

EBOOK - GRATUITO

# Como lidar com esta ansiedade?

Dicas práticas

ANDREA COSTA  
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE



# PSICÓLOGA ANDREA COSTA



Olá.

Chamo-me Andrea Costa, tenho 29 anos, e sou Psicóloga. Comecei a minha jornada na psicologia em Coimbra, no Instituto Superior Miguel Torga em 2012, onde tirei a minha licenciatura em Psicologia, e depois em 2015 decidi ir tirar o meu mestrado em Psicologia da Saúde, no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, em 2015 - Lisboa.

Sou Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses (cédula profissional 24454).

Sou apaixonada pela Psicologia, pelo ser humano e tenho uma relação muito próxima e pessoal com a ansiedade.

# OBJETIVO DO EBOOK

Este ebook foi criado para que possas conhecer e lidar com a tua ansiedade.

Neste ebook vais encontrar exercícios para colocares em prática quando estás muito ansiosa/o, e/ou com crises de ansiedade.

*Espero que gostes, e que te seja útil,*

*um beijinho*

*Andrea*

# ÍNDICE

Ansiedade .....	4
Ansiedade Normativa e Patológica .....	5
Manifestação da Ansiedade .....	7
Dicas ansiedade .....	12
- Respiração Diafragmática .....	13
- Respiração Coerente .....	17
- Técnica de Grounding .....	22
- Técnica da Almofada .....	28
- Técnicas Sensoriais .....	32
Escrita Terapêutica .....	36
Obrigada .....	42
Registo de atividade diária .....	43





# ANSIEDADE

A ansiedade está presente no nosso dia-a-dia, e é considerada uma reação normal do organismo perante situações de medo ou expectativa.

No entanto, quando toma proporções desajustadas que provocam mal-estar nos indivíduos é designada de ansiedade patológica! É precisamente nessas situações que os indivíduos devem pedir ajuda.

Sabias que as **perturbações de ansiedade são as perturbações mentais mais comuns em todo o mundo!** Estima-se que 33,7% das pessoas sofrem de ansiedade nalguma fase da sua vida (cerca de um terço da população).



# ANSIEDADE

## ANSIEDADE NORMATIVA VS PATOLÓGICA

### **Ansiedade Normativa**

A ansiedade tem uma função adaptativa, ajudando na evolução da espécie. Ela tem a função de proteção do indivíduo. Um certo grau de ansiedade pode ser ajustado perante determinada situação.

**Todas as pessoas experienciam este tipo de ansiedade.**

A ansiedade normativa não é uma condição patológica e **não causa sofrimento ao indivíduo.**



# ANSIEDADE

## ANSIEDADE NORMATIVA VS PATOLÓGICA

### Ansiedade Patológica

A ansiedade torna-se **patológica** quando os sintomas e comportamentos por ela provocados são graves e frequentes. Isto é, quando os sintomas afetam as várias áreas da nossa vida, como o trabalho, a escola, família, etc.

Nestas situações não ocorre um estímulo que justifique as alterações vividas pelo indivíduo.

Esta ansiedade é **mais prolongada no tempo e mais angustiante, causando grande sofrimento.**

**Em suma,** a ansiedade torna-se patológica devido a uma combinação entre sintomas físicos, alterações comportamentais e pensamentos catastróficos.

# ANSIEDADE

## MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE

A ansiedade manifesta-se de diversas formas. Vem comigo ver quais são:

### Sintomas Psicológicos

- ☒ Irritabilidade
- ☒ Hipersensibilidade ao ruído
- ☒ Agitação
- ☒ Dificuldades de concentração
- ☒ Preocupação constante
- ☒ Ter "brancas"
- ☒ Insegurança
- ☒ Não sentir controlo



# ANSIEDADE

## MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE

### Sintomas (somáticos) Físicos - Respiratórios

- ☒ Aperto no peito
- ☒ Respiração acelerada e desconfortável
- ☒ Hiperventilação

### Sintomas (somáticos) Físicos - Cardiovasculares

- ☒ Palpitações
- ☒ Taquicardia
- ☒ Dor no peito (junto ao coração)

# ANSIEDADE

## MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE

### Sintomas (somáticos) Físicos - urinários e genitais

- ☒ Disfunção erétil
- ☒ Micção frequente (ir muitas vezes à casa de banho)
- ☒ Dor uterina
- ☒ Ausência de menstruação

### Sintomas (somáticos) Físicos - Cutâneos

- ☒ Rubor
- ☒ Transpiração excessiva



# ANSIEDADE

## MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE

### Sintomas (somáticos) Físicos - Neuromuscular

- ☒ Tremores
- ☒ Picadas
- ☒ Zumbidos
- ☒ Tonturas
- ☒ Cefaleias (dores de cabeça)
- ☒ Tensão
- ☒ Contraturas musculares
- ☒ Dores lombares e nos ombros

# ANSIEDADE

## MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE

### Alterações do sono



Insónia



Terror noturno

### Outros sintomas



Sintomas depressivos



Fobias



Sintomas obsessivos



Despersonalização

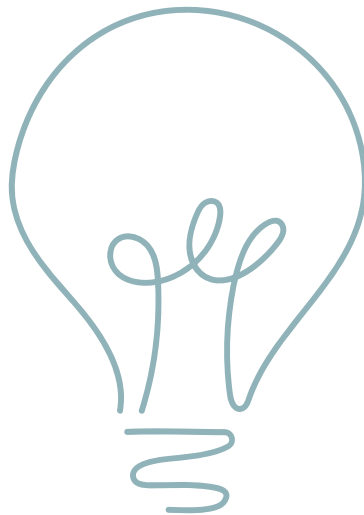


Rituais compulsivos





# DICAS – ANSIEDADE



Nas próximas páginas, vais encontrar dicas simples, fáceis e práticas para colocares no teu dia-a-dia e gerires a tua ansiedade, bem como para quando estás num pico ou numa crise de ansiedade.

# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A respiração diafragmática é excelente para aliviar sintomas da ansiedade. Pode ser feita em qualquer lugar, e num curto espaço de tempo.

**Pratica várias vezes ao dia, durante pelo menos 5 minutos seguidos.**



1

Senta-te ou deita-te numa posição confortável e certifica-te de que o pescoço e as costas estão cómodos. Se não for confortável para ti fechar os olhos, mantém-nos abertos. Faz uma expiração profunda.

# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



2

Inspira pelas narinas e expira pela boca. Inspira profundamente e relaxa os músculos da barriga, sentindo-a erguer-se de cada vez que expirar. Não precisas forçar. Deixa o ar entrar, fazendo com que o abdómen se eleve naturalmente, como um balão cheio de ar. E sente-o depois voltar à posição anterior, esvaziando o balão, à medida que expiras.



# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



3

Repete várias vezes. A respiração deverá ser sempre lenta e suave, sem qualquer esforço.

# RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



4

Continua a inspirar e expirar "com a barriga", enquanto relaxas os músculos de todo o corpo. Sente-te a descontraír.

**Nota:** Se não tens a certeza de como o abdómen está a mexer-se com a tua respiração, pousa a tua mão acima do umbigo e vê como se movimenta para cima e para baixo. Podes usar algo para colocar em cima da tua barriga (um livro, uma caixa de lenços ou mesmo o telemóvel) para aferir da sua movimentação.



# RESPIRAÇÃO COERENTE

A respiração coerente leva-nos a sentir um estado de calma e leva-nos a uma consciência atenta, ideal para a maioria das atividades do dia-a-dia.

**Pratique todos os dias.**



1

Fecha os olhos. Quando inspirares, fecha a boca e deixa o ar entrar pelo nariz. Quando expirares, solta o ar pela boca. Concentra-te no movimento do ar a entrar pelo nariz e a sair pela boca.



# RESPIRAÇÃO COERENTE



2

Com calma, conta lenta e silenciosamente enquanto inspiras:

1... 2...

E expira:

1... 2...

Repete este processo 2 vezes

# RESPIRAÇÃO COERENTE



3

Com calma, conta lenta e silenciosamente enquanto inspiras:

1... 2... 3

E expira:

1... 2... 3

Repete este processo 3 vezes



# RESPIRAÇÃO COERENTE



4

Com calma, conta lenta e silenciosamente enquanto inspiras:

1... 2... 3... 4

E expira:

1... 2... 3... 4

Repete este processo 4 vezes



# RESPIRAÇÃO COERENTE



5

Com calma, conta lenta e silenciosamente enquanto inspiras:

1... 2... 3... 4... 5

E expira:

1... 2... 3... 4... 5

Repete este processo 5 vezes

**Nota:** Se este processo te estiver a custar, para e descansa. Relaxa um pouco e depois volta a tentar. Sê paciente contigo e dá tempo a ti mesma/o para te adaptares à respiração coerente.

# TÉCNICA DE GROUNDING

A técnica de Grounding é uma técnica que nos ajuda a encontrar o nosso chão (ground), e com isso conseguimos viver o presente.

**Ótima para colocar em prática em crises de pânico e ansiedade**



Primeiramente foca-te na tua respiração, começando por fazer uma **inspiração profunda** pelo nariz e uma **expiração pela boca**.

Depois olhe á tua volta e encontra:



# TÉCNICA DE GROUNDING



## **5 coisas que consegues ver**

Encontra 5 coisas que possas ver ao teu redor, e identifica-as.





# TÉCNICA DE GROUNDING



## **4 coisas que consegues tocar**

Encontra 4 coisas que possas tocar ao teu redor, e identifica-as. Não precisas necessariamente de lhes tocar, mas se quiseres, força!

# TÉCNICA DE GROUNDING



## **3 coisas que consegues ouvir**

Encontra 3 coisas que possas ouvir  
ao teu redor, e identifica-as.  
Concentra-se nos sons que estão á  
tua volta.



# TÉCNICA DE GROUNDING



## **2 coisas que consegues cheirar**

Encontra 2 coisas que possas cheirar ao teu redor, e identifica-as. Se precisares de as cheirar, estás á vontade.



# TÉCNICA DE GROUNDING



## **1 coisa que consegues provar**

Encontra 1 coisa que possas provar  
ao teu redor, e identifica-a.  
Se precisares de a provar, estás à  
vontade.

# TÉCNICA DA ALMOFADA

A técnica da almofada permite travar crises de ansiedade



1

Quando comesçares a sentir que estás extremamente ansiosa/o, **para tudo e vai buscar a tua almofada.**

Pega na almofada e senta-te num local confortável, seguro e calmo.

# TÉCNICA DA ALMOFADA



2

Começa por respirar lentamente pelo abdómen, e observa tudo o que se passa à tua volta, nomeadamente, se é de dia ou de noite, se está a chover ou se está sol)



# TÉCNICA DA ALMOFADA



3

**Concentra-te agora na tua almofada.** De que cor é? É lisa ou tem textura?

**Encosta-te à tua almofada e diz:** é suave ou rugosa? Tem algum cheiro? É aveludada?

# TÉCNICA DA ALMOFADA



4

Continua encostada/o à tua almofada, sem te esqueceres da respiração. O teu corpo já está a acalmar e em breve a tua mente também.



# TÉCNICAS SENSORIAIS

As técnicas sensoriais ajudam quando te sentes muito ansiosa/o e/ou estás numa crise de ansiedade



## **Segura gelo com as mãos.**

Quando estiveres ansiosa/o, vai ao congelador ou pede a alguém para ir buscar um cubo de gelo.

Deixa o gelo derreter, passando-o pelas 2 mãos.

Vais-te focar na sensação e no gelo e vais começar a abstrair-te da ansiedade que estás a sentir.



# TÉCNICAS SENSORIAIS



## **Coloca as mãos debaixo de água.**

Quando estiveres ansiosa/o, dirige-te à cozinha ou à casa de banho, e coloca as mãos debaixo da torneira.

Vais-te focar na água, na sensação que ela te provoca nas mãos, e vais começar a abstrair-te da ansiedade que estás a sentir.

# TÉCNICAS SENSORIAIS



## **Anda descalça/o no chão.**

Quando estiveres ansiosa/o, descalça-te e coloca os pés no chão.

Sente o chão, caminha de um lado para o outro e coloca bem o pé no chão.

Vais-te focar na sensação de andar descalça/o, e vais começar a abstrair-te da ansiedade que estás a sentir.



# TÉCNICAS SENSORIAIS



## **Cheira algo forte.**

Quando estiveres ansiosa/o, cheira algo forte. Um perfume, chocolate, algo que seja bom, mas forte.

Vais-te focar no cheiro, e vais começar a abstrair-te da ansiedade que estás a sentir.



# ESCRITA TERAPÊUTICA

A **Escrita terapêutica** é exatamente o que o nome designa: **é utilizar a escrita de forma terapêutica! Aqui, enfrentarmos os nossos sentimentos dolorosos.** É verdade que inicialmente pode vir a experimentar um certo desconforto e alguma tristeza, mas os sintomas de ansiedade e depressão vão diminuir quando trabalhados com esta técnica.



# ESCRITA TERAPÊUTICA

## **Quem pode praticar a escrita terapêutica?**

Todos podem utilizar a escrita como ferramenta terapêutica, mas, para aproveitar os benefícios da prática, é preciso ter em conta que:

- A escrita terapêutica não substituí a terapia;
- Se já ficas ansiosa/o ou apreensiva/o só de pensar em escrever, primeiro descobre e trabalha o que te deixa assim em relação à escrita;
- Mesmo que dê alguns erros não coloques muito ênfase nisso. O objetivo é escrever o que sentes, como te sentes e explorar;

Escreve para ti, sem te preocupares com o que os outros vão pensar, caso leiam o que tu escreveste.

# ESCRITA TERAPÊUTICA

## **Do que preciso para praticar a escrita terapêutica?**

- Precisas de caneta e papel; de um lugar calmo, onde te sintas relaxado/a, confortável, e se possível longe de barulho.
- Reserva um tempo (cria uma rotina). Este tempo pode ser de 15/30 minutos.
- Estipula um horário fixo (depois de acordar; antes de dormi, o que preferir).



# ESCRITA TERAPÊUTICA

## **1 - Diário das coisas positivas**

Ao acordar, todos os dias, foca-te em todas as coisas boas que existem ao teu redor. Anota-as no caderno que tens consigo. À noite, antes de dormir, lê as coisas boas que escreveste. Vais comprovar que a vida não é tão cinzenta como pensas.

## **2 - Escreve uma carta para ti**

Para escrever esta carta, começa por escrever na terceira pessoa. Cita o teu nome e pergunta como estás. De seguida, escreve coisas como: O que dirias a ti mesma/o, neste exato momento da tua vida? Como te tratarias? Que novidades contavas a ti mesmo? Depois de escrever, podes fazer o que quiseses com a sua carta – rasgá-la, queimá-la, jogá-la fora ou programá-la para ser enviada ao teu eu do futuro.

# ESCRITA TERAPÊUTICA

## **3 - Organiza as ideias**

Pega num caderno, e durante 15 minutos, a meia hora, escreve tudo aquilo que te passar pela cabeça. Podes igualmente desenhar se for mais confortável e se te fizer mais sentido. Apesar de parecer estranho, isto vai ajudar-te, a organizar as tuas ideias e a conhecer os teus sentimentos.

## **4 - Escreve uma carta para alguém e nunca a mandes**

Pensa naquela pessoa a quem tu precisas de dizer alguma coisa, e escreve tudo o que sempre lhe quiseste dizer. Escreva sem remorsos, nem receios de a magoar, pois tu nunca lhe mandarás essa carta. Escreve o quanto precisares, quantas cartas forem necessárias. Escreve de forma livre, como se estivesses a conversar com a pessoa. Depois da carta escrita, podes guardá-la, queimá-la ou rasgá-la. O mais importante é não cair na tentação de mandar o que escreves-te para a pessoa.

# ESCRITA TERAPÊUTICA

## **5 - Imagina a ansiedade como um monstro**

Para quem sofre de ansiedade, esta técnica é ótima. Imagina que a tua ansiedade é um monstro. Usa a tua imaginação e começa a produzir uma história. Transformar a tua ansiedade numa personagem vai ajudar-te a olhares para ela do lado de fora, sob uma nova ótica.

## **6 - A carta para os dias maus**

Todos temos dias menos bons. Para esses maus momentos, procura ter uma carta guardada na tua mesa de cabeceira ou num lugar seguro. Escolhe um dia no qual tu te sintas muito feliz e escreve uma carta a ti. Diz ao teu outro eu, o quanto estás orgulhoso/a dele e de todas as coisas boas que tem. Guarda a carta na mesa de cabeceira. Quando tiveres um dia mau, vai ao quarto, senta-te, e com calma lê a carta.





# OBRIGADA

Estou muito grata por teres feito download deste ebook, Espero que te seja muito útil, que consigas aplicar as técnicas aqui apresentadas, e quero que saibas que podes contar comigo para o que precisares.

## **Podes encontrar-me nas redes sociais:**

Facebook: Psicologia Andrea Costa

Instagram: @psicologiaandreacosta

## **Contactos:**

WhatsApp: 928 060 114

E-mail: psicologia.andreacosta@gmail.com

*Um beijinho*  
*Andrea Costa*


# COMO CORREU O MEU DIA

@psicologiaandreaacosta








**Como me senti hoje:**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Psicologicamente</b>										
<b>Fisicamente</b>										

**Hoje sou grata/o por:**



**Para cuidar de mim eu:**

-  Meditei
-  Ouvi a minha música favorita
-  Comi comida saudável
-  Fiz exercício físico
-  Fiz terapia
-  Bebi água
-  Liguei a alguém de quem gosto

**Os meus objetivos para hoje:**