

Informativo sobre como lidar com a  
ansiedade.

---

# Técnicas práticas para Gestão da Ansiedade



*Claudia Calegari*

Psicóloga - CRP 12/11909

(47) 99901 - 2053

[claudia\\_calegari@uol.com.br](mailto:claudia_calegari@uol.com.br)

<https://claudiacalegari.com.br>

Rua Benjamin Constant, 1025 - América - Joinville/SC

# Índice

---

|   |                                         |    |                       |
|---|-----------------------------------------|----|-----------------------|
| 3 | Vencendo a Ansiedade                    | 7  | Respiração controlada |
| 4 | Compreendendo seus sentimentos ansiosos | 8  | Meu lugar relaxante   |
| 5 | Aprenda a relaxar                       | 9  | Relaxando meu corpo   |
| 5 | Exercício físico                        | 10 | Claudia Calegari      |
| 6 | Atividades Alternativas                 |    |                       |



# Vencendo a Ansiedade

---

Há momentos em que nos sentimos preocupados, ansiosos, tensos ou estressados. Geralmente há uma razão para isso:

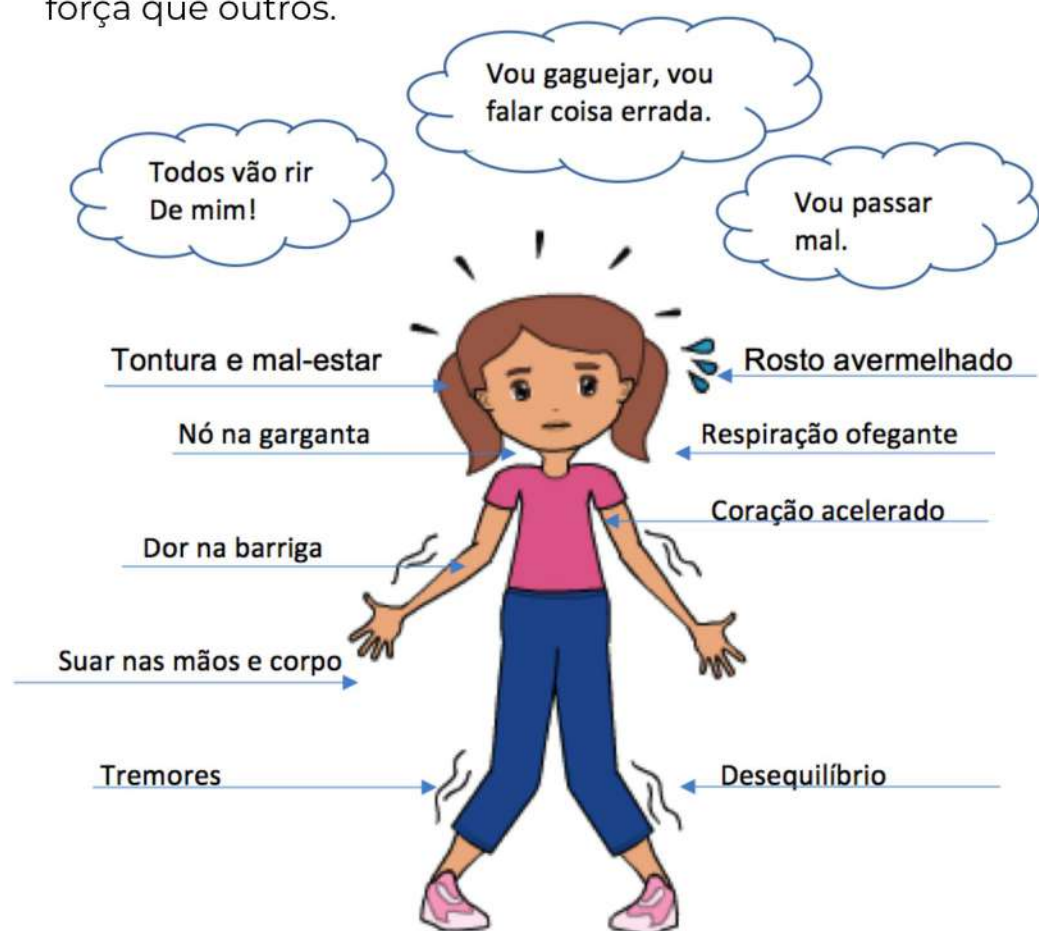
- **Fazer uma coisa nova ou difícil, como participar de uma peça de teatro para a escola;**
- **Dizer a um amigo algo que ele não gostará de ouvir, como “perdi o livro que você me emprestou”;**
- **Preparar-se para uma coisa importante, como uma prova.**

Normalmente nós nos sentimos melhor depois de enfrentar as preocupações. Outras vezes, esses sentimentos desagradáveis parecem muito fortes, são frequentes ou parecem durar muito tempo. Nem sempre conseguimos descobrir uma razão clara para eles, e pode parecer difícil saber o que está nos deixando ansiosos. Às vezes, nós descobrimos que esses sentimentos desagradáveis nos impedem de fazer coisas que gostaríamos de fazer. Nesses momentos, é sempre bom aprender a **vencer a ansiedade**.



# Compreendendo seus sentimentos ansiosos

Quando as pessoas ficam ansiosas ou apavoradas, elas geralmente percebem algumas mudanças em seu corpo. Isso se chama reação de LUTA e FUGA. O seu corpo se prepara para correr ou para enfrentar a coisa assustadora e lutar contra ela. Identificar os principais sinais, listados a seguir, podem te ajudar a identificar quando a ansiedade está chegando: alguns podem se manifestar com mais força que outros.



# Aprenda a **Relaxar**

---

Podemos controlar nossos sentimentos ansiosos aprendendo a relaxar. Nós podemos fazer isso de diferentes maneiras, mas temos de lembrar que:

- **Não existe uma maneira única de controlar sentimentos ansiosos;**
- **Métodos diferentes serão úteis em momentos diferentes;**
- **É importante descobrir o que funciona para você.**

## Exercício **Físico**

---

Às vezes, você perceberá que se sentiu ansioso a maior parte do dia. Você sentiu muita, muita ansiedade e, quando isso acontece, o exercício físico é uma ótima maneira de relaxar.

Uma boa corrida, uma caminhada rápida, andar de bicicleta, nadar ou jogar bola são coisas que podem ajudar você a se livrar dos sentimentos de ansiedade e a se sentir melhor.



# Atividades Alternativas

---

A segunda maneira de relaxar é descobrir outra coisa para pensar e fazer. Em vez de ficar ouvindo seus pensamentos negativos ou de se concentrar nos seus sentimentos de ansiedade, tente fazer alguma outra coisa.

Algumas pessoas descobrem que podem desligar esses pensamentos e sentimentos envolvendo-se em alguma atividade e dedicando-se totalmente a ela.

Jogos de computador, ler, ver TV, seriado, tocar um instrumento, ouvir rádio ou música (alto astral) podem ajudar. Liga para um amigo, vai dar uma volta, vá ao cinema. Quanto mais você se concentrar no que estiver fazendo, mais expulsará pensamentos ou sentimentos negativos.

Nos momentos em que perceber que está prestando atenção nos seus pensamentos negativos, tente uma das atividades que você sente que ajuda. Então, por exemplo:



Em vez de ficar deitado na cama prestando atenção nos seus pensamentos negativos, ligue o som e escute um pouco de música (mas nada de música triste!);



Em vez de se preocupar pensando que algo de ruim vai acontecer a você ou a alguém da sua família, leia uma revista em quadrinhos ou assista a um desenho/seriado/filme legal;

**Quanto mais você praticar essas atividades, mais facilidade terá para bloquear seus pensamentos negativos e melhor se sentirá.**

# Respiração Controlada

---

Há momentos em que nos damos conta, subitamente, de que estamos ansiosos e precisamos de uma maneira rápida de relaxar e recuperar o controle.

A respiração controlada é um meio rápido que pode ajudar. A ideia é se concentrar na respiração e isso ajudará você a relaxar. Você pode utilizar este método em qualquer lugar e geralmente as pessoas nem sequer percebem o que você está fazendo! Inspire lenta e profundamente, segure o ar por cinco segundos e depois expire lentamente. Ao expirar, diga a si mesmo: “relaxe”. Fazer isso algumas vezes te ajudará a recuperar o controle de seu corpo e a se sentir mais calmo.



# Meu lugar relaxante

---

Com este método você se acalma ao mesmo tempo em que imagina um lugar especial que considera repousante. Pense sobre o lugar dos seus sonhos. Pode ser um lugar onde você esteve (praia, montanha) ou um lugar imaginário, mas que não lembre momentos difíceis ou preocupantes. Imagine a cena e a torne tão real quanto puder. Pense o seguinte:

Se for uma praia, descreva em que horário do dia se encontra ali, se está sozinho ou acompanhado, qual a temperatura do local, que cor está o céu, qual a cor da areia, quais os sons das ondas. Sinta a brisa no rosto e o calor em sua pele; e as sensações táteis que tem ao tocar a areia ou o mar.

Se for na montanha, descreva como são as árvores, que cores ela tem, se há sol, se há algum pássaro, outro animalzinho ou bichinhos por lá, os sons que está ouvindo, sinta o vento na pele.

Às vezes, nós ficamos muito ansiosos quando precisamos fazer alguma coisa nova ou desafiadora. Essa maneira de relaxar pode ajudar você a se preparar, para que se sinta mais relaxado antes de enfrentar seu problema ou uma situação difícil. Lembre, quanto mais você praticar, mais isso te ajudará.



# Relaxando meu corpo

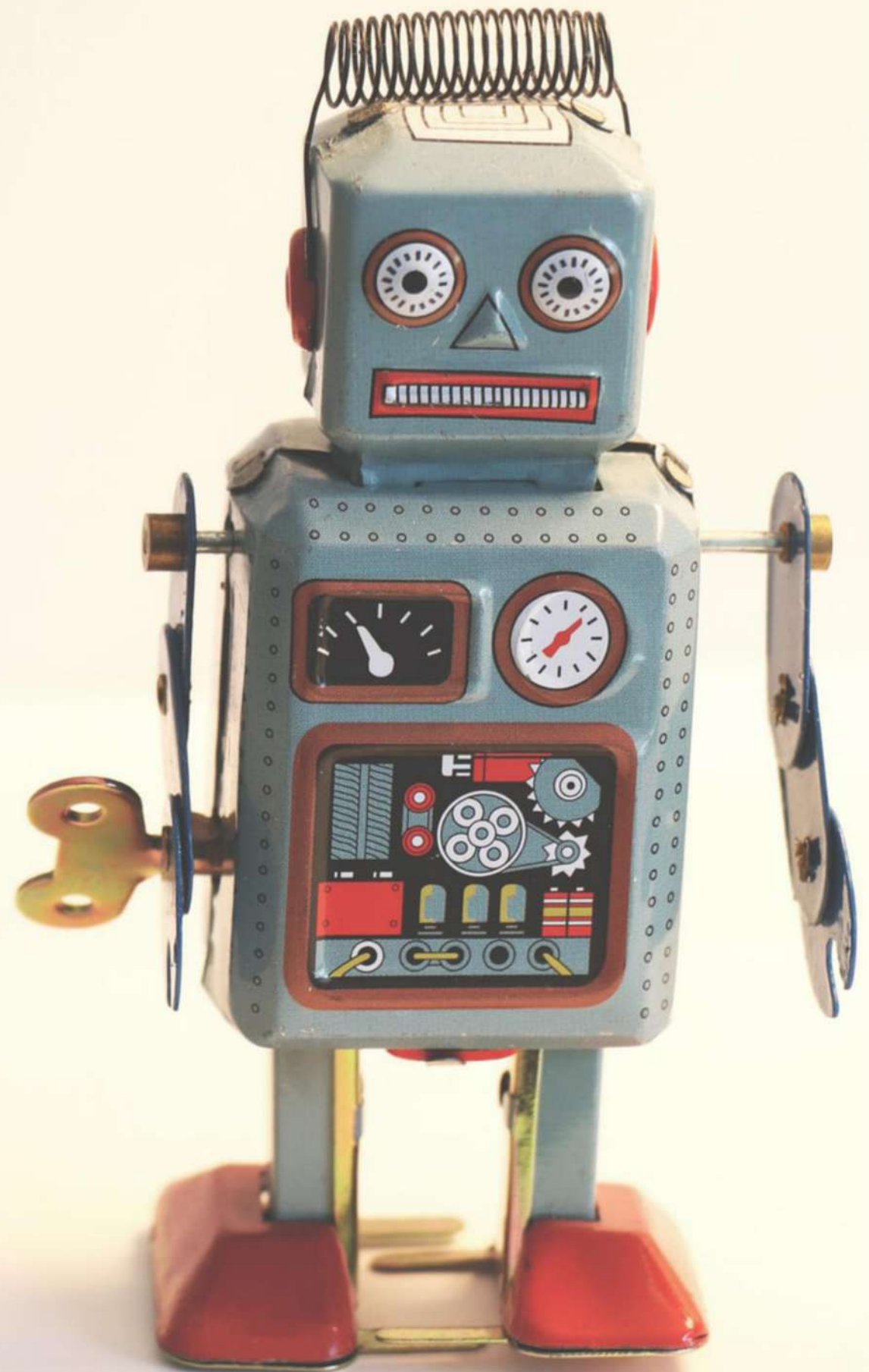
---

Aprenda a relaxar os músculos do corpo, essa é uma ferramenta importante para acalmar a ansiedade. Para isso você vai aprender a usar a técnica do robô e do boneco de pano.

Quando você fica tenso, o seu corpo enrijece como um robô, tente ficar rígido como um robô. Em seguida ande como um robô, basta deixar seus músculos tensos (duros) e conte até dez calmamente;

Depois relaxe seus músculos, deixe seu corpo atirado na cadeira como se fosse um boneco de pano.

**Material adaptado do Livro: STALLARD, Paul. Guia do terapeuta para os Bons Pensamentos-Bons Sentimentos: Utilizando a terapia cognitivo-comportamental com crianças e adolescente. Porto Alegre: Artmed, 2007.**





Ψ *Claudia Calegari*

Psicóloga - CRP 12/11909

Graduada em Psicologia pela Universidade da Região de Joinville, UNIVILLE; com especialização em Neuropsicologia pela Universidade de São Paulo, USP. Mestranda em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidad Europea del Atlántico, na Espanha.

Formação em Psicoterapia Cognitivo Comportamental pelo Instituto WP Santa Catarina, IWP. Em constante aperfeiçoamento através do Programa de Atualização Terapia Cognitivo Comportamental \_ PROCOGNITIVA pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas, FBTC, e SECAD.

Possui experiência em Psicologia Clínica com a Terapia Cognitiva Comportamental em Transtorno de Ansiedade, Ansiedade Generalizada, síndrome do pânico, Fobias, Transtorno de Depressão, ideação suicida, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, Transtorno do Humor, Dificuldade no controle da raiva, Transtorno Dismórfico corporal, Síndrome da fadiga crônica, Transtornos alimentares, Transtorno do estresse pós-traumático, problemas de relacionamentos, Autoestima, dentre outros.

**Atendimento Presencial | Atendimento Online | Palestras e Treinamentos**

<https://claudiacalegari.com.br> | WhatsApp: (47) 99901 - 2053 | Email: [claudia\\_calegari@uol.com.br](mailto:claudia_calegari@uol.com.br)