

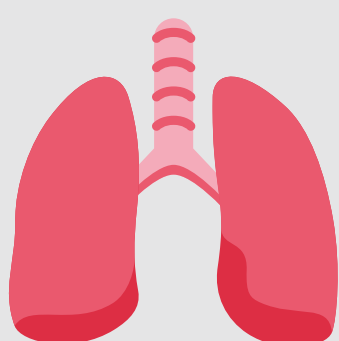
# TÉCNICAS DE CONTROLE DA ANSIEDADE

Seção de Atenção Integral à Saúde  
Divisão de Assistência à Saúde  
Diretoria de Saúde



## 1 IDENTIFIQUE A CAUSA

Identifique as situações que causam ansiedade. Para isto, reserve um tempo sozinho e avalie sua rotina; atente-se para os momentos e/ou pessoas que provocam sensação de desconforto ou mal estar.



## 2 CONTROLE A RESPIRAÇÃO

O modo como se respira age diretamente sobre o sistema nervoso, podendo amenizar os sintomas de tensão no corpo. Quando sentir-se ansioso respire profundamente; inspire lentamente até encher o abdômen e, em seguida, expire bem devagar. Repita isso três vezes.



## 3 PRATIQUE EXERCÍCIOS

A prática de exercícios físicos promove a liberação de endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer. Exercitar-se também proporciona distrações e melhora a circulação sanguínea e as funções cardiorrespiratórias.



## 4 DIMINUA O ESTRESSE

Reduzir o estresse do dia-a-dia tem grande impacto no controle da ansiedade. Algumas técnicas como acupuntura, massagem com abordagem oriental, meditação e ioga têm se mostrado bastante eficientes na promoção da saúde mental.



## 5 DIMENSIONE A SITUAÇÃO

Pessoas ansiosas costumam superestimar o nível de responsabilidade que de fato lhes cabe ou subestimar sua capacidade de resolução de problemas. Dimensione a seriedade da situação, avaliando o real impacto que ela pode proporcionar.



## 6 FOCHE-SE NO PRESENTE

Ao concentrar-se no momento atual potencializa-se a capacidade de julgamento, de análise e de ação, diminuindo o espaço para projeções pessimistas e preocupações desnecessárias.

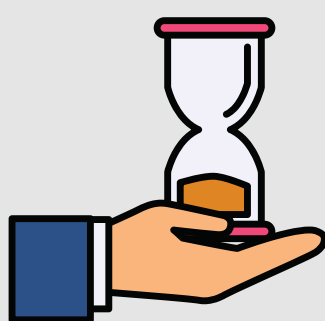
# TÉCNICAS DE CONTROLE DA ANSIEDADE

Seção de Atenção Integral à Saúde  
Divisão de Assistência à Saúde  
Diretoria de Saúde



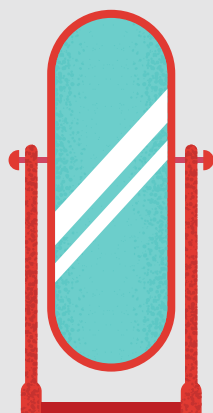
## 7 INVISTA NO AUTOCONHECIMENTO

O processo de autoconhecimento começa com a aceitação; é preciso aprender a se olhar com honestidade, respeitar seus limites, reconhecer suas falhas e apreciar suas potencialidades.



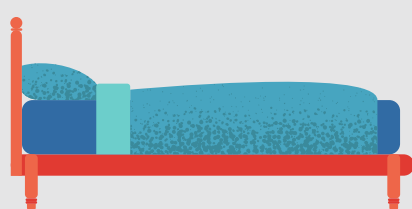
## 8 DEDIQUE TEMPO PARA SI

Pense nas suas necessidades e tome atitudes para atendê-las. Defina metas de vida e direcione parte de sua energia para realizá-las. Manter hábitos saudáveis, como ter uma alimentação balanceada e exercitar-se com regularidade também são formas de se cuidar.



## 9 PRATIQUE A AUTOCONFIANÇA

Olhe para os novos desafios com segurança, afinal tudo que é corriqueiro já foi novidade um dia. Acredite na sua capacidade de realização, isso ajudará a fortalecer sua autoestima e autoconfiança.



## 10 CUIDE DA QUALIDADE DO SONO

O sono agitado e a dificuldade para dormir amplificam a ansiedade. Na hora de dormir evite situações que causem preocupação, agitação ou desgaste. Procure, também, não fazer uso de substâncias estimulantes, como cafeína, nicotina e álcool.