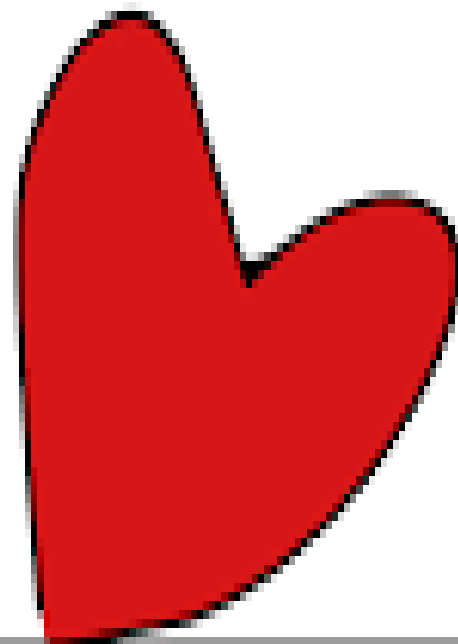
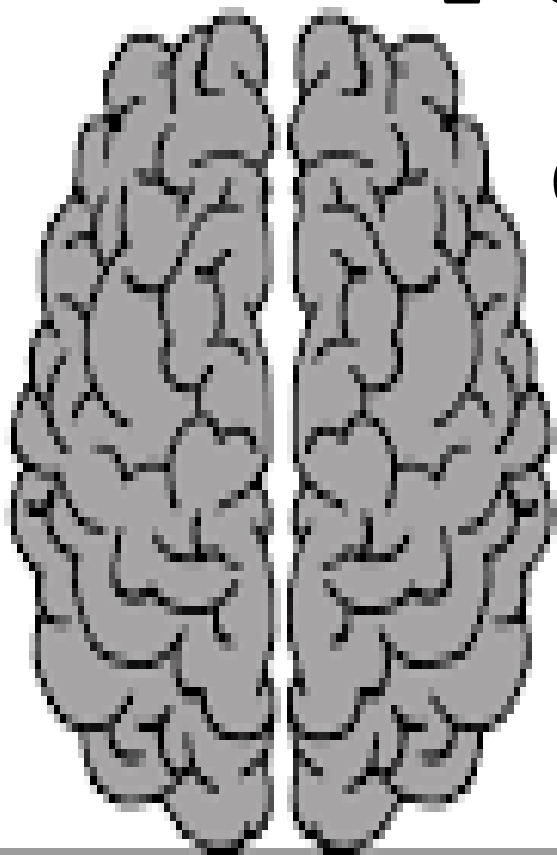


2º CONFINAMENTO

O MEU FILHO
ESTÁ
ANSIOSO!
COMO
O POSSO
AJUDAR?



Estamos a viver uma situação que é sentida como uma ameaça ao bem-estar de cada um de nós, gerando um aumento muito significativo de **stress** tanto nos **adultos**, como nos **jovens**.

Todos nós sentimos ansiedade e esta até pode ser útil nalgumas situações. Mas, quando é demasiado intensa, frequente e interfere com o nosso dia-a-dia, é um problema de Saúde Psicológica causador de mal-estar e consequências negativas na nossa vida.

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma emoção desagradável, que sentimos quando algo nos assusta ou inquieta. É uma sensação de **preocupação, nervosismo ou receio do que poderá acontecer.**

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

Sinto o
coração a
bater muito
rápido

Sinto
tonturas

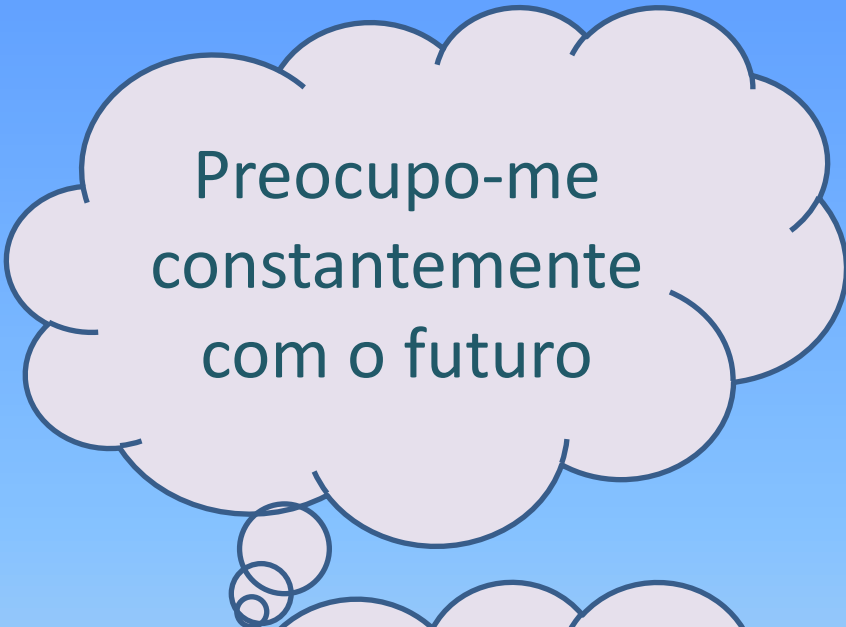
Sinto dor de
barriga

Sinto falta
de ar

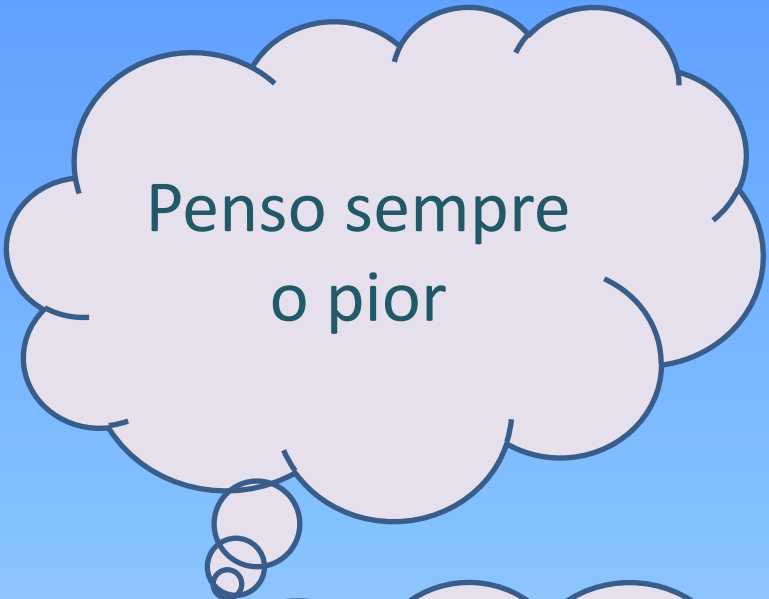
Sinto dor de
cabeça

Sinto
tensão
muscular

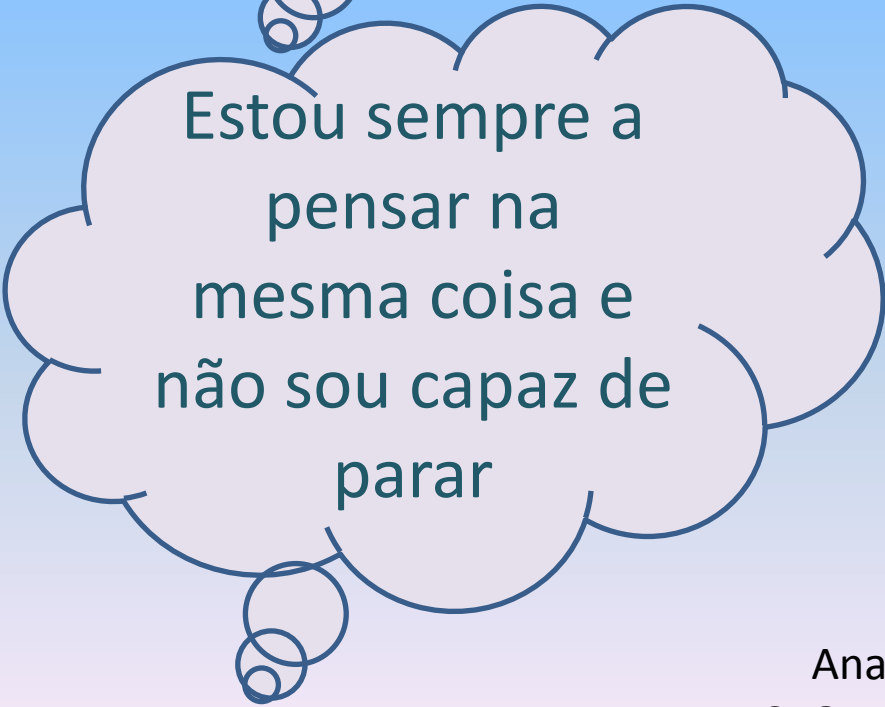
Ana Raimundo
SPO Madeira Torres



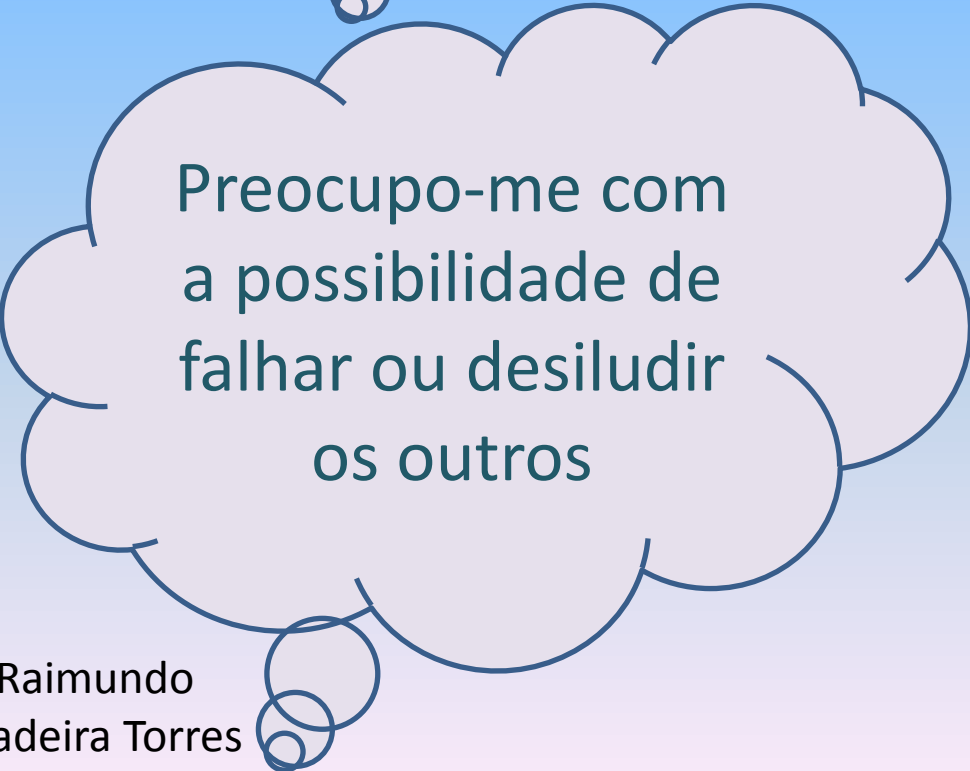
Preocupo-me
constantemente
com o futuro



Penso sempre
o pior



Estou sempre a
pensar na
mesma coisa e
não sou capaz de
parar



Preocupo-me com
a possibilidade de
falhar ou desiludir
os outros

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

**Tenho
dificuldade
em dormir**

**Tenho
dificuldade em
concentrar-me**

**Tenho
dificuldade
em relaxar**

**Evito
pessoas,
locais ou
situações que
são difíceis
para mim**

**Afasto-me
dos outros**

**Sinto-me
irritável**

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

COMO POSSO GERIR ESTES SINTOMAS?

- ❖ **Fale com alguém em quem confie.** Partilhe os seus pensamentos e sentimentos com um familiar ou amigo;
- ❖ **Foque-se em ações que consegue controlar.** Quando sente maior ansiedade, respire fundo, planeie as refeições da semana, organize a sua secretária ...;

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

- ❖ **Realize** atividades físicas e outras que lhe deem prazer;
- ❖ **Distraia-se.** Experimente desenhar, pintar, cozinhar ou ver uma série. Atividades repetitivas podem ajudar a relaxar e a concentrar-se em algo diferente;
- ❖ **Escreva.** Ponha os seus pensamentos e sentimentos no papel;
- ❖ **Estabeleça** pequenos objetivos diários;

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

- ❖ **Peça ajuda.** Um Psicólogo tem um conjunto de ferramentas e intervenções baseadas na evidência científica e pode ajudar-nos a saber mais sobre a nossa ansiedade, a lidar melhor com ela e a mudar alguns dos nossos pensamentos e comportamentos de ansiedade;
- ❖ **Um Psicólogo** pode ajudar-nos a sentir melhor, mais relaxados e menos ansiosos, mais capazes de lidar com o que nos acontece e com as pessoas que nos rodeiam.

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

VAMOS MANTER UMA MENTE E UM CORPO SÃO

- Escolha um sítio tranquilo da sua casa e, todos os dias (preferencialmente na parte da manhã), tire 5 a 10 minutos para si;
- Sente-se numa posição confortável;
- Faça uma respiração calma;
- Sinta o seu corpo;
- Sinta os cheiros à sua volta;

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

- Pense em coisas boas e como gostaria que fosse o seu dia;
- Traga momentos agradáveis à sua mente;
- Se quiser, ouça uma música calma enquanto faz este exercício;
- Durante este exercício, se identificar que gostaria de fazer alguma mudança na sua vida, escreva-a e trace objetivos reais;

- Faça “atividades ou **tarefas distratoras** e que **lhe sejam prazerosas**”;
- Faça atividades de maior “**proximidade familiar**”;
- Faça algum **exercício físico** para atenuar o stresse;
- **Evite ver notícias o dia todo**;
- Em último caso, “fale com um **profissional especializado** se atingir níveis mais elevados de **ansiedade**”.

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

EXERCÍCIO

1

Sinta a sua respiração.

Deixe fluir a sua respiração.

Conte quantas vezes você respira no período de 10 segundos.

Agora, inspire lentamente.

Também lentamente, coloque uma mão na barriga e expire.

Sinta o ar a entrar e a sair do seu corpo.

(se possível faça este exercício ao acordar)

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

EXERCÍCIO

2

Numa folha de papel, escreva o que o aflige.

Tente ser sintético e resumir a questão em poucas palavras.

Esta é uma etapa muito importante

O que o está a afligir?

O que depende de si para melhorar?

Neste momento o que é que consegue fazer para se sentir
melhor?

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

EXERCÍCIO

3

Observe o seu ambiente usando todos os cinco sentidos.

Repita para si mesmo cinco coisas que consegue ver,

que consegue tocar,

que consegue ouvir,

que consegue cheirar.

Escreva cinco coisas pelas quais sente gratidão.

Pense nessas cinco coisas e respire lenta e firmemente.

Preste atenção à sua respiração e relaxe.

Ana Raimundo

SPO Madeira Torres

EXERCÍCIO

4

A automassagem estimula e contribui para dissipar a fadiga do início do dia.

Comece por estimular o couro cabeludo durante 5 segundos, de seguida passe para a nuca.

Pode fazê-lo até se sentir totalmente relaxado.

“Truques” para adormecer melhor:

- Evite os excitantes à noite;
- Coma um jantar ligeiro e não muito tarde;
- A leitura é frequentemente um bom meio para relaxar, desde que esteja confortavelmente instalado: sentado, apoiado nas costas, pescoço e cabeça;
- Adote uma posição cómoda para dormir;

- Se acordar com dores nas costas, durma de costas com uma almofada debaixo dos joelhos e com uma toalha enrolada apoiando o pescoço;
- Deite-se de lado com a coluna vertebral e o pescoço direitos, cotovelos joelhos e fletidos;
- Concentre o seu interesse em algo positivo, o que poderá ajudá-lo a eliminar um episódio ansioso;
- Foque-se em situações e pessoas que lhe transmitam paz e tranquilidade.

Ana Raimundo
SPO Madeira Torres

INTENÇÃO 9

ACREDITAR QUE EU SOU ESPECIAL

INTENÇÃO

CUIDAR BEM DE

INT

INTENÇÃO

FAZER AS COISAS QUE

IN

ENCONTRAR

INTENÇÃO 5

R COM QUE CADA DIA SEJA SEM
BOM DIA



INTENÇÃO 6

PENSAR POSITIVO



INTEN

ACREDITAR

**A Equipa do SPO do Agrupamento Escolas
Madeira Torres pede para que todos estejam
atentos ao seu bem-estar e peçam ajuda, se
precisarem.**

ana.raimundo@madeiratorres.com

