

CátiaSilva
P S I C Ó L O G A

Guia exclusivo
**Melhora a tua relação
com a ansiedade**



**Prazer,
Cátia Silva**

Mulher, mãe de um menino, companheira, namorada, filha, tia, sobrinha, neta, amiga ... uma pessoa como tu que decidiu no seu percurso ser psicóloga e que se apaixonou pela sua profissão.

Com uma vasta experiência em **prática clínica individual com crianças, jovens e adultos.**

Ao longo destes anos tenho ajudado centenas de pessoas a viverem uma **vida mais leve e saudável.** Desde que finalizei o mestrado em 2014 que procuro aprimorar os meus conhecimentos neste sentido. São várias as **formações** que tenho realizado no âmbito da **ansiedade, mindfulness e autocompaixão** na saúde, entre outras, o que considero essencial para a minha prática.

Além das consultas de psicologia, sou apaixonada por partilhar conhecimento e, por isso, decidi criar este guia sobre a ansiedade. Quero **ajudar mais pessoas a reconhecerem este problema e como isto pode impactar a sua vida.** Se procuras compreender melhor a tua saúde mental ou simplesmente saber mais sobre ansiedade estás no sítio certo.

**O que vais aprender
neste Guia?**

Perceber e compreender
o papel da ansiedade;

Reconhecer os sinais de
ansiedade no corpo;

Conhecer várias estratégias
que te podem ajudar a gerir
a tua ansiedade.

O que é a Ansiedade?

A **ansiedade** é uma emoção e **atinge** quase $\frac{1}{4}$ da **população mundial** e pode variar de uma leve preocupação a um estado exacerbado de preocupação.

Enquanto a maioria das pessoas experimenta ansiedade em algum momento da sua vida, para outras, ela torna-se intensa e duradoura.

Embora muitas vezes pensemos na ansiedade como uma questão puramente **mental**, as suas ramificações vão muito além da esfera psicológica, impactando significativamente a **saúde física**, pois quando sentimos ansiedade, vários sistemas do nosso corpo são ativados.

O impacto da ansiedade na saúde física é inegável e profundo, torna-se evidente que esta condição não pode ser negligenciada ou subestimada.

Os sintomas físicos da ansiedade, que vão desde problemas **cardiovasculares e respiratórios até perturbações gastrointestinais, musculares e imunológicos**, afetam diretamente a qualidade de vida das pessoas.

No entanto, esta consciência não deve ser motivo de desesperança, mas sim de ação.

Identificar os impactos da ansiedade na saúde física é o primeiro passo para procurar soluções mais eficazes. É fundamental abordar a ansiedade de forma integrativa, considerando tanto a saúde mental quanto a física.

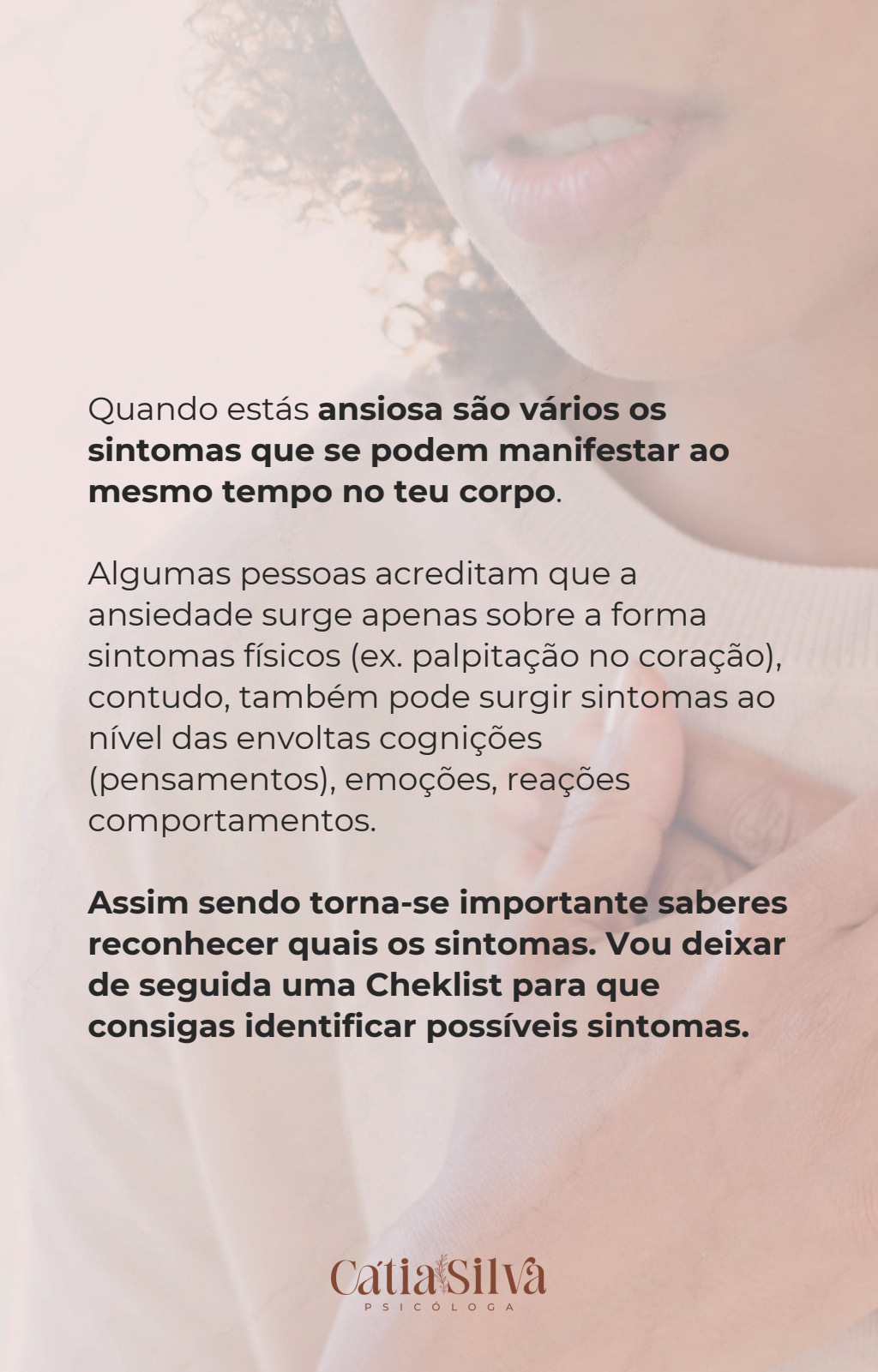
Promover estratégias de autocuidado, como exercício regular, alimentação saudável, técnicas de relaxamento e apoio profissional, pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e a melhorar a saúde física geral.

Além disso, é essencial cultivar uma **mentalidade de compreensão e empatia** em relação à própria ansiedade e à dos outros.

Ao adotar uma abordagem integrada para lidar com a ansiedade, é possível não apenas aliviar os sintomas físicos, mas também promover um estado de bem-estar geral.

Através do autoconhecimento, da autocompaixão e do apoio mútuo, podemos encarar os desafios da ansiedade e trilhar o caminho em direção a uma vida mais equilibrada, saudável e significativa.

Sabe mais sobre
os **sintomas** de
ansiedade



Quando estás **ansiosa são vários os sintomas que se podem manifestar ao mesmo tempo no teu corpo.**

Algumas pessoas acreditam que a ansiedade surge apenas sobre a forma sintomas físicos (ex. palpitação no coração), contudo, também pode surgir sintomas ao nível das envoltas cognições (pensamentos), emoções, reações comportamentos.

Assim sendo torna-se importante saberes reconhecer quais os sintomas. Vou deixar de seguida uma Checklist para que consigas identificar possíveis sintomas.



FÍSICO: Sensações no teu corpo!

- Batimentos cardíacos acelerados, palpitações;
- Falta de ar, sensação de asfixia, respiração rápida;
- Dor ou pressão no peito;
- Vertigem, tontura, sensação de desmaio, fraqueza; o, calor, calafrios;
- Náusea, estômago “embrulhado”, diarreia
Suor excessivo, calor, calafrios;
- Formigueiro ou dormência nos braços e pernas;
- Tensão muscular, rigidez, tremores;
- Boca seca

COGNITIVO: Tua forma de pensar!

- Medo de perder o controlo;
- Medo de dano físico ou morte;
- Medo de "enlouquecer";
- Medo de avaliação negativa;
- Pensamentos, lembranças ou imagens assustadoras;
- Dificuldade de raciocínio, foco no perigo e ameaça;



EMOCIONAL: o que sentes!

- Nervosa, tensa, "nervos à flor da pele";
- Assustada, medrosa, aterrorizada;
- Irritada, apreensiva, agitada;
- Impaciente, frustrada





COMPORTAMENTAL: Como ages!

- Evitar ou fugir de situações ansiosas ou ameaçadoras;
- Desassossego, agitação, andar nervosamente;
- Paralisia, imobilidade, congelamento;
- Dificuldade para falar, para relacionar-se.

Técnicas para lidar com a crise quando ela vier

Lidar com uma ansiedade de uma forma leve é possível e por isso trago-te algumas técnicas que são muito simples de serem aplicadas e que estão validadas pela comunidade científica, contudo importa ressaltar que só resultam se as praticares de uma forma contínua.

Técnica Grounding

*Foca na tua respiração.
Diz em voz alta:*

5 coisas que podes ver

4 coisas que podes tocar

3 coisas que consegues ouvir

2 coisas que consegues cheirar

1 coisa que consegues provar



Respiração Diafragmática

1. Senta-te relaxada
2. **Inspira** pelo nariz contando até 4 segundos (a barriga deverá expandir-se)
3. Segura o ar por 2 segundos
4. **Expira** lentamente pela boca e conta até 6 segundos



Técnicas sensoriais

- Quando estiveres ansiosa vai ao teu congelador e **pega um cubo de gelo**. Deixa que o cubo de gelo derreta nas tuas mãos. Esta técnica vai-te permitir focar nas sensações **distraíndo a tua mente** das sensações ansiosas.



Cartões de Enfrentamento

O Cartão de enfrentamento é como se fosse um bilhete que tu escreves para ti mesma.

Lembretes positivos, palavras de reforço e frases de enfrentamento para leres em momentos difíceis. Interessante colocá-las em lugares que visualizes bastante, para que te consigas lembrar.

Ex:

“Não sou minha ansiedade”

“Vai passar. Respira fundo.”

“Eu quero, eu posso e eu consigo.”

“Nem sempre tudo está bem e tudo bem.”



Técnica da almofada

- Pega na tua almofada e senta-te num lugar confortável, seguro e calmo.
- Começa por respirar lentamente e observa tudo o que se passa à tua volta, repara se é de dia ou de noite (se está a chover ou se está sol).
- Agora concentra-te na tua almofada.

De que cor é? Qual a sua textura?

- Encosta-te à tua almofada e diz: "**é suave ou rugosa? Tem algum cheiro? é aveludada?**".
- Continua junto da tua almofada sem te esqueceres de respirar calmamente.

Escrita terapêutica

Escrever é terapêutico e é mais uma técnica que ajuda no controlo da ansiedade.

São tantos pensamentos que muitas vezes não consegues organizá-los. Quando eras adolescente provavelmente tiveste um diário, e certamente foi o teu confidente, foi onde partilhaste as tuas emoções, os teus medos, teus desafios, as tuas conquistas os teus pensamentos e tudo isto sem a pressão de ser julgada por ninguém. Ao transferires tanta coisa para o papel, naquele momento, o mundo fazia sentido. Embora o teu diário tenha ficado no passado, o conceito e seus benefícios permanecem atuais.



E, agora, com novas plataformas, como as redes sociais, o ato de escrever sobre os teus pensamentos e sentimentos tornam-se mais fáceis de compreender.

E, enquanto lutas contra a ansiedade, manter o hábito de escrever pode ajudar-te a controlar as emoções e melhorar a tua saúde mental. Coloca para fora tudo aquilo que sentes, pois, vai ajudar-te a priorizar os problemas e a forma como estes devem ser encarados. Dica: podes construir um diário totalmente personalizado tornando-o a tua cara. Escreve nele os teus pensamentos e emoções. Reflete, organiza as prioridades e escreva as possíveis soluções. Se te sentires a vontade partilha aqui no grupo como foi a tua experiência.

Técnica de Distração

Fazer contagens decrescentes com números alterados, ou de 2 em 2, de 3 em 3...

Exemplo:

- 100, 98, 96, 94
- 99, 96, 93, 90

(começando por qualquer número que escolhas, do maior para o mais pequeno)

Fiz **este guia** para te ajudar na tua jornada com ansiedade, mas isto **não substitui o acompanhamento psicológico.**

Se tens dúvidas, não adies mais, começa agora.

Tenho a certeza de que tu vais conseguir ter uma vida mais leve.

Afinal é isto que todas as pessoas procuram viver de uma forma leve .

Cátia Silva

PSICÓLOGA

O meu nome é **Cátia Silva**, sou Psicóloga e acredito fortemente que todos podemos ter uma saúde mental de qualidade!

Instagram:
[@catiasilva.psi](#)

Contacto:
+351 916842942
geral@catiasilvapsi.pt