

*PRISCILA OLIVEIRA - PSICOTERAPEUTA*

# **ANSIEDADE**

**EXERCÍCIOS**

**Pratique e  
Vença ✓**

# 20 Exercícios para reduzir a ansiedade

## 1 - Respiração Diafragmática:

Sente-se confortavelmente e respire profundamente pelo nariz, inflando o abdômen, e expire lentamente pela boca. Repita várias vezes para acalmar o sistema nervoso.

## 2 - Meditação Guiada:

Encontre um lugar tranquilo, feche os olhos e ouça uma meditação guiada focada na respiração, relaxamento muscular ou visualização positiva.

### **3 - Exercícios de Relaxamento Muscular**

#### **Progressivo:**

Comece pelos pés e vá subindo, conscientemente tensionando e relaxando cada grupo muscular por alguns segundos.

### **4 - Atenção Plena (Mindfulness):**

Dedique alguns minutos para estar plenamente presente no momento atual, observando seus pensamentos e sensações sem julgamento.

### **5 - Exercícios de Escrita Terapêutica:**

Escreva sobre seus sentimentos, preocupações ou gratidão em um diário. Isso pode ajudar a esclarecer pensamentos e emoções.

### **6 - Exercícios Aeróbicos:**

Pratique atividades físicas como caminhada, corrida, natação ou dança, que liberam endorfinas e reduzem os sintomas da ansiedade.

## **7 - Yoga ou Tai Chi:**

Pratique posturas de yoga ou movimentos suaves de Tai Chi, combinados com respiração consciente, para promover relaxamento e equilíbrio.

## **8 - Exercícios de Visualização Criativa:**

Imagine-se em um lugar calmo e seguro, usando todos os seus sentidos para criar uma sensação de tranquilidade.

## **9 - Expressão Criativa:**

Desenhe, pinte, faça artesanato ou toque um instrumento musical para liberar emoções e distrair a mente da ansiedade.

## **10 - Conexão Social:**

Converse com um amigo próximo ou membro da família, compartilhando seus sentimentos e preocupações. O apoio social pode ajudar a aliviar a ansiedade.

## **11 - Visualização Guiada:**

Feche os olhos e imagine um lugar tranquilo e seguro. Concentre-se em todos os detalhes desse lugar, incluindo sons, cheiros e sensações físicas, para criar uma sensação de calma interior.

## **12 - Exercício Físico Regular:**

Praticar atividade física regularmente, como caminhar, correr ou fazer ioga, libera endorfinas no cérebro, que ajudam a melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

## **13 - Diário de Gratidão:**

Dedique alguns minutos todos os dias para escrever sobre coisas pelas quais você é grato. Isso ajuda a mudar o foco da mente para aspectos positivos da vida, reduzindo a ansiedade.

## **14 - Exposição Gradual a Situações Desafiadoras:**

Enfrente gradualmente situações que causam ansiedade, começando com aquelas que são menos ameaçadoras e progredindo para situações mais desafiadoras à medida que você se sente mais confortável.

## **15 - Técnicas de Resposta de Relaxamento:**

Explore diferentes técnicas de relaxamento, como imagens mentais relaxantes, música calma ou aromaterapia, para encontrar o que funciona melhor para você.

## **16 - Limitação de Estimulantes:**

Reduza o consumo de cafeína, álcool e outras substâncias estimulantes, que podem aumentar a ansiedade em algumas pessoas.

## **17 - Estabelecimento de uma Rotina de Sono**

### **Regular:**

Mantenha um horário regular de sono, evitando cafeína e telas eletrônicas antes de dormir. Uma boa noite de sono é essencial para o manejo da ansiedade.

## **18 - Exercícios de Respiração Alternada:**

Sentado confortavelmente, feche a narina direita com o polegar e respire fundo pela narina esquerda. Em seguida, feche a narina esquerda com o dedo anelar e solte o polegar, exalando pela narina direita. Repita esse padrão por alguns minutos, alternando as narinas. Isso ajuda a equilibrar os hemisférios cerebrais e acalmar a mente.

## **19 - Aterramento:**

Esta técnica ajuda a se reconectar com o presente e a reduzir a ansiedade.

Siga estas etapas:

Sente-se ou deite-se confortavelmente.

Feche os olhos e concentre-se em sua respiração por alguns momentos.

Em seguida, traga sua atenção para o seu corpo.

Comece a nomear mentalmente partes do seu corpo, como "pés", "pernas", "abdômen", "peito", "braços", "rosto".

Conforme você nomeia cada parte, concentre-se em como ela se sente. Sinta a sensação de contato com o chão ou a cama, a temperatura, qualquer tensão ou relaxamento. Continue esse processo até percorrer todo o seu corpo. Ao terminar, abra os olhos e observe como se sente.

Essa prática ajuda a trazer sua mente de volta ao presente, afastando-se dos pensamentos ansiosos.

## **20 - Técnica de Interrupção de Padrões de Pensamento:**

Esta técnica ajuda a interromper padrões de pensamento negativos e ansiosos, substituindo-os por pensamentos mais realistas e equilibrados.

### ***Faça o seguinte:***

Identifique o pensamento negativo ou ansioso que está ocorrendo. Interrompa esse pensamento dizendo "pare" ou "chega". Substitua o pensamento negativo por um pensamento mais realista e positivo. Por exemplo, se você está pensando "eu nunca vou conseguir fazer isso", substitua por "eu posso enfrentar desafios e crescer com eles".

Repita esse processo sempre que se pegar preso em padrões de pensamento negativos.

*Essas técnicas adicionais podem complementar os exercícios anteriores e fornecer ferramentas adicionais para ajudá-lo a controlar a ansiedade de forma eficaz.*

# 10 Técnicas específicas para interromper uma crise de ansiedade

## 1 - Respiração Controlada:

Concentre-se em respirar profundamente pelo diafragma, preenchendo lentamente os pulmões e exalando completamente. Conte até quatro para inspirar, mantenha a respiração por dois segundos e depois expire contando até quatro novamente.

## 2 - Técnica de Respiração do Saciar:

Imagine que você está cheirando uma flor (inale pelo nariz) e depois sopra as velas de um bolo (expire pela boca). Repita esse ciclo várias vezes para acalmar o sistema nervoso.

### **3 - Práticas de Mindfulness:**

Traga sua atenção para o momento presente, focando em seus sentidos. Observe cinco coisas que você pode ver, quatro coisas que você pode tocar, três coisas que você pode ouvir, dois que pode cheirar e um que pode saborear.

### **4 - Desafio de Pensamentos:**

Identifique e desafie os pensamentos catastrofistas que estão alimentando sua crise de ansiedade.

Pergunte a si mesmo se há evidências reais para apoiar esses pensamentos e encontre uma maneira de reinterpretá-los de forma mais realista.

### **5 - Músculos Tensos e Relaxados:**

Progressivamente contraia e relaxe os músculos do corpo, começando pelos pés e subindo até a cabeça. Isso ajuda a liberar a tensão muscular associada à ansiedade.

## **6 - Visualização Guiada:**

Feche os olhos e imagine-se em um lugar seguro e tranquilo. Explore os detalhes desse lugar, focando em como você se sente seguro e protegido ali.

## **7 - Controle de Estímulos:**

Reduza a sobrecarga sensorial, movendo-se para um ambiente mais calmo e confortável. Diminua as luzes, afaste-se do barulho e crie um espaço seguro ao seu redor.

## **8 - Escrita Expressiva:**

Pegue um papel e uma caneta e escreva livremente sobre seus sentimentos e pensamentos. Isso pode ajudar a colocar para fora suas emoções e a ganhar uma perspectiva mais clara sobre o que está causando sua crise de ansiedade.

## **9 - Afirmação Positiva:**

Repita uma frase de afirmação positiva, como "Isso também passará" ou "Eu sou forte e capaz", para reforçar sua resiliência e enfrentamento.

## **10 - Busca de Apoio:**

Se possível, entre em contato com um amigo de confiança, membro da família ou profissional de saúde mental. Falar sobre sua crise de ansiedade com alguém pode ajudar a aliviar a carga emocional e fornecer apoio durante o momento difícil.

*Experimente essas técnicas para descobrir quais são mais eficazes para você e mantenha-as em mente para usar durante uma crise de ansiedade aguda. Lembre-se de que é importante buscar ajuda profissional se as crises de ansiedade forem frequentes ou intensas.*

*Lembre-se de que a consistência e a prática regular desses exercícios são fundamentais para obter os melhores resultados na redução da ansiedade.*

***Ao persistirem os sintomas procure ajuda profissional.***

*Priscila Oliveira - Terapeuta*

*E-mail: [priscilaoliveiraterapeutatrg@hotmail.com](mailto:priscilaoliveiraterapeutatrg@hotmail.com)*

*WhatsApp: 11 9722 86111*