

Respire, Inspire e Medite

A respiração é uma ferramenta poderosa para acalmar o corpo e a mente. Quando estamos ansiosos, nossa respiração tende a ficar rápida e superficial. Aprender a respirar de maneira lenta e profunda pode fazer uma grande diferença.



Exercício de respiração: Inspire profundamente pelo nariz, contando até 4. Segure a respiração por 4 segundos. Depois, expire lentamente pela boca, contando até 4. Repita esse processo algumas vezes até sentir o corpo relaxar.

Meditação: A meditação não precisa ser longa ou complicada. Basta fechar os olhos e concentrar-se na sua respiração por alguns minutos. Quando pensamentos surgirem, apenas observe-os e volte sua atenção para a respiração.

Você é Incrível e Existe um Mundo à Sua Espera

Nunca se esqueça de que você é incrível, mesmo nos momentos de dificuldade. A ansiedade pode tentar te fazer acreditar que não é forte o suficiente ou que não está no controle. Mas lembre-se: você é mais forte do que imagina.

Há um mundo cheio de oportunidades e experiências aguardando você. Por isso, não se prenda aos pensamentos ansiosos. Permita-se viver, experimentar, falhar e aprender. Cada dia é uma nova chance de se conectar consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Dica final: Sempre que a ansiedade tentar te derrubar, lembre-se de que você tem ferramentas poderosas ao seu alcance. Respire, conecte-se com o presente e celebre suas conquistas – por menores que sejam.

Essa cartilha oferece ferramentas simples para ajudar a reconhecer e lidar com a ansiedade, com foco no autocuidado e na reconexão com o mundo real.

Realização:

Governo da Cidade
Valparaíso

SMCE Secretaria Municipal de Cultura e Esporte



MINISTÉRIO DA CULTURA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

LEI PAULO GUSTAVO

Entendendo e Lidando com a Ansiedade



*Essa cartilha é uma contrapartida do filme 10 segundos



Identificando e Acolhendo a Ansiedade

Ansiedade é uma resposta natural do corpo quando nos sentimos ameaçados ou diante de situações novas e desafiadoras. Ela pode se manifestar como uma sensação de inquietação, palpitações, sudorese e até dificuldade para respirar.

A chave para lidar com a ansiedade é reconhecê-la e acolhê-la.



É importante entender que sentir ansiedade não te faz fraco. Pelo contrário, mostra que seu corpo está tentando te proteger. Ao identificar os sinais, permita-se senti-la, sem julgamento. Isso ajuda a diminuir seu impacto.

Dica: Quando perceber os sintomas da ansiedade, pare por um momento e nomeie o que está sentindo: "Estou ansioso(a)". Esse simples ato pode te ajudar a retomar o controle da situação.

Dicas para Controlar as Emoções

Controlar as emoções, especialmente durante momentos de ansiedade, exige prática, mas é possível. Aqui estão algumas dicas simples que podem ajudar:



Pratique a autocompaixão: Em vez de se cobrar por estar ansioso, trate-se com gentileza. Você está passando por algo difícil e merece cuidado.

Estabeleça uma rotina: A previsibilidade pode reduzir a ansiedade. Tente manter horários regulares para atividades diárias, como comer e dormir.

Use técnicas de ancoragem: Encontre algo ao seu redor que possa ancorar sua mente no presente. Isso pode ser um som, uma imagem ou um objeto. Diga para si mesmo o que está vendo ou ouvindo.

Fique Off-line por um Tempo e Aprecie a Natureza e Amigos Reais



O mundo digital pode amplificar a ansiedade. A constante exposição a notícias, redes sociais e comparações pode sobrecarregar nossa mente. Tente desconectar-se por um tempo e volte seu foco para o que está ao seu redor.

Aprecie a natureza: Uma caminhada ao ar livre, observando árvores, pássaros e o céu, pode ter um efeito calmante.

Conecte-se com amigos reais: Conversar pessoalmente, sem distrações, fortalece laços e proporciona uma sensação de pertencimento e apoio.

Dica: Programe momentos na sua semana para ficar offline. Nem que seja apenas por uma hora, esses pequenos intervalos ajudam a "resetar" a mente.

