CONTEÚDOS DO APLICATIVO

- Lista de perguntas para definir o que a pessoa tá sentindo  
  
- Como você está se sentindo hoje?

a) Muito bem

b) Bem

c) Neutro

d) Mal

e) Muito mal

Como vem sendo seus dias?

a) Ótimo  
b) Bom  
c) Regular  
d) Ruim  
e) Nenhuma das alternativas

-Como está a sua relação com seus pais?  
a) Ótimo  
b) Bom  
c) Regular  
d) Ruim  
e) Nenhuma das alternativas  
  
- Você teve algum pensamento negativo persistente hoje?  
a) Sim, várias vezes

b) Sim, algumas vezes  
c) Não  
  
Você conseguiu fazer alguma atividade que gosta hoje?  
a) Sim

b) Não

-Houve algum momento específico hoje que você se sentiu mais ansioso(a)?  
a) Não   
b) Sim, pela manhã   
c) Sim, a tarde   
d) Sim, a noite

- O que você fez hoje para lidar com sua ansiedade?

a) Meditação

b) Exercício físico

c) Conversou com alguém

d) Tomou medicação

e) Outras atividades (especificar)

- Você conseguiu dormir bem na noite passada?

a) Sim

b) Não, tive dificuldades para adormecer

c) Não, acordei várias vezes

d) Não, acordei muito cedo

- Você conseguiu fazer alguma técnica de relaxamento ou meditação hoje?

a) Sim, várias vezes

b) Sim, uma vez

c) Não

- Você percebeu alguma melhora ou piora em seus sintomas de ansiedade recentemente?

a) Sim, melhorou muito

b) Sim, melhorou um pouco

c) Não, está igual

d) Sim, piorou um pouco

e) Sim, piorou muito

- Meditações guiadas

<https://youtu.be/RylLBe8yAwc?si=YTIftQSaTrA1tCn9>

<https://youtu.be/1fYt92gSJ_U?si=90gQ0kxiWPOlQgkJ>

<https://youtu.be/CE6kq_8YlIk?si=lXekGn4wIEMicWt2>

- Técnicas de autoajuda

1. Respirar com Diafragma

O segredo de uma boa respiração está no diafragma.

Mas onde é o diafragma? É um músculo localizado horizontalmente entre o tórax e o abdome. Respirar com o diafragma (em vez de movimentar o peito) permite que mais oxigênio entre em nosso corpo.

Além disso, a respiração profunda também envia mensagens ao cérebro que ajudam a nos manter em um estado mais relaxado, o que pode diminuir os níveis de ansiedade.

-Como fazer essa respiração?

Vamos ensinar a partir destas instruções a seguir:

1. Coloque-se de forma confortável com a postura ereta (sentado ou deitado).

2. Coloque a mão no abdômen (barriga) próxima ao umbigo.

3. Feche os olhos e concentre-se em sua respiração.

4. Perceba que quando você inspira (puxa o ar) o abdômen desce quando expira (solta o ar) o abdômen sobe.

5.Tente realizar o movimento contrário: o abdômen subir ao inspirar e descer ao expirar.

6. Agora, inspire lentamente pelo nariz contando mentalmente até quatro. Sinta o ar encher o pulmão e o abdômen subir.

7. Segure a respiração por três segundos.

8. Expire lentamente pela boca, contando mentalmente até seis. Enquanto esvazia o pulmão perceba o abdômen baixando.

Está se sentindo mais relaxado? (Repita esse mesmo processo por 10 vezes)

Essa técnica terá mais efeito sendo praticada diariamente.

OBS: É Importante ter o domínio dessa técnica para saber realizá-la corretamente numa crise de ansiedade ou ataque de pânico.

2. Ouça músicas

Faça uma playlist com suas músicas favoritas, mas nada de canções tristes, que façam suprir a sua tristeza e ansiedade, a intenção é outra, queremos levantar seu astral! Escolha músicas relaxantes, animadas que te lembre algo bom, algum momento especial da sua vida.

Por que a música seria uma forma de aliviar a ansiedade?

As músicas estimulam quatro neurotransmissores: a dopamina, endorfina, ocitocina e serotonina. O quarteto é responsável pela sensação de satisfação, felicidade, relaxamento e bem-estar que sentimos ao realizar essa e outras atividades.

Por que evitar escutar música triste quando a pessoa está mal?

Pelo simples fato de estar alimentando essa ansiedade que você sofre, com letras, ritmos e até mesmo o clipe da música, e o recomendado é se distrair, e não alimentar esse sentimento negativo.

3. Técnica 5,4,3,2,1

Durante uma crise de ansiedade, outra técnica que pode ser colocada em prática é a “5, 4, 3, 2, 1”, que consiste em tirar o foco da ansiedade e colocar a atenção em outras coisas e seus detalhes a fim de estimular os sentidos. O passo a passo é o seguinte:

1. Focar em 5 objetos diferentes que você consiga ver ao seu redor;
2. Focar em 4 sons diferentes;
3. Tocar em 3 objetos a fim de estimular o tato;
4. Sentir 2 cheiros;
5. Sentir 2 cheiros;

Tópicos da Comunidade

Perguntas vão ser feitas com tópicos interessantes, e para os usuários debaterem, desabafarem e compartilharem experiências parecidas. Vai ser um espaço onde as pessoas que têm acesso a esse aplicativo vão poder interagir. ]

1.O que você tem feito para melhorar sua ansiedade?