

Guia de Autocuidado Básico para Controlar a Ansiedade

1. Respiração Consciente

Técnica rápida para momentos de crise ou agitação.

Como fazer:

- Inspire profundamente pelo nariz por 4 segundos.
- Segure o ar por 4 segundos.
- Expire lentamente pela boca por 6 a 8 segundos.
- Repita por 2 a 5 minutos.

Benefício: Reduz batimentos cardíacos e sinais físicos da ansiedade.

2. Sono Regular

Dormir bem regula emoções e melhora a saúde mental.

- Estabeleça um horário fixo para dormir e acordar.
- Evite telas pelo menos 30 minutos antes de dormir.
- Crie um ambiente escuro e silencioso.

Dica extra: Evite cafeína e refeições pesadas à noite.

3. Alimentação Equilibrada

O que você come influencia seu humor.

- Evite excesso de açúcar e alimentos ultraprocessados.
- Prefira alimentos ricos em triptofano (banana, ovos) e ômega-3 (salmão, linhaça).
- Beba bastante água.

Lembre-se: Corpo nutrido = mente mais estável.

4. Exercício Físico

Guia de Autocuidado Básico para Controlar a Ansiedade

Movimento é um ansiolítico natural.

- Caminhadas, alongamentos, dança, yoga...
- Pelo menos 30 minutos, 3 vezes por semana.

Efeito: Liberação de endorfina, melhora do humor e sono.

5. Rotina e Planejamento

Ter previsibilidade reduz o estresse.

- Use uma agenda.
- Divida tarefas grandes.
- Priorize 3 tarefas por dia.

Truque mental: 'Feito é melhor que perfeito'.

6. Desconexão Digital

Redes sociais e excesso de informações alimentam a ansiedade.

- Estabeleça limites de tempo.
- Faça pausas digitais.
- Tenha momentos offline.

Desintoxicar-se da internet também é autocuidado.

7. Contato com a Natureza

Sol, ar fresco e verde acalmam o sistema nervoso.

- Passe 15 minutos ao ar livre.
- Caminhe em parques, cuide de plantas.

Guia de Autocuidado Básico para Controlar a Ansiedade

Estudos mostram que isso reduz os níveis de cortisol.

8. Expressão Emocional

Guardar tudo só aumenta a pressão interna.

- Converse com alguém.
- Escreva em um diário.
- Permita-se sentir.

Falar é um ato de coragem e autocuidado.

9. Atividades Prazerosas

Nem tudo precisa ser produtivo.

- Separe tempo para hobbies: pintar, cozinhar, ler...
- Inclua algo leve e divertido.

Você merece momentos de prazer.

10. Ajuda Profissional

Cuidar da mente é como cuidar do corpo.

- Psicoterapia é uma ferramenta poderosa.
- Em casos intensos, considere acompanhamento médico.

Não é fraqueza. É força reconhecer quando precisa de apoio.

Conclusão

O autocuidado é um processo diário. Com pequenas ações constantes, você pode criar um espaço interno

Guia de Autocuidado Básico para Controlar a Ansiedade

mais seguro e equilibrado.

Você não está sozinho e está tudo bem pedir ajuda.