

# RELAXA!

**Um Guia Divertido para Enfrentar a Ansiedade**



**Sabrina C Moreira**

Já sentiu aquele friozinho na barriga e o coração disparado? Calma, você não está sozinho nessa! Essas sensações, às vezes, podem ser a ansiedade dando um oi.

Relaxa! Eu vou te mostrar que é possível lidar com ela com leveza e muito bom humor.



# **Desvendando os mistérios da ansiedade**



A ansiedade às vezes gosta de se disfarçar, mas ela tem alguns truques favoritos:



### **1 Coração na boca**

Parece que você acabou de ganhar na loteria!



## 2 Suando frio

É como se seu corpo estivesse numa sauna particular



## 3 Respiração ofegante

Aí você tenta pegar todo o ar do mundo de uma vez



## 4 Mãos e pés gelados

Um abraço bem quentinho seria  
perfeito agora



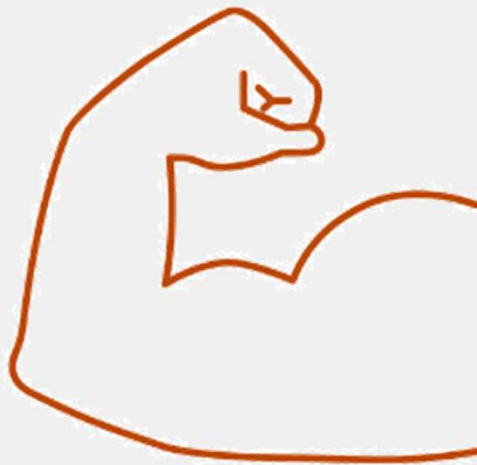
## 5 Tontura e desorientação

O mundo dá umas voltinhas e você se  
sente como num carrossel



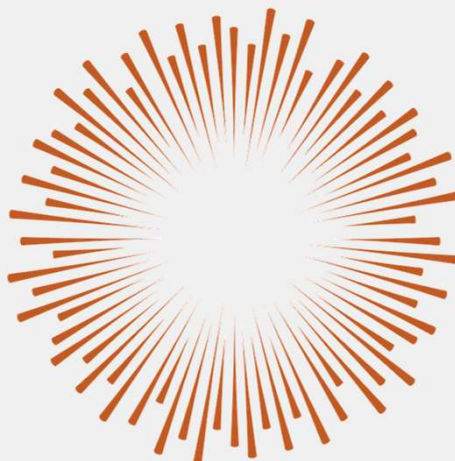
## 6 Músculos tensos

Seu corpo vira uma bola de tensão



## 7 Pensamentos a mil

É como se sua cabeça fosse uma panela de pressão prestes a explodir



# **Dicas para transformar a ansiedade em tranquilidade**





## Respire fundo e sorria

A respiração é a nossa superpoder!  
Inspire o ar fresco e expire a  
ansiedade. E não se esqueça de dar um  
sorriso, mesmo que seja só de leve



## Mude o canal

Distraia sua mente com algo que te faça bem. Uma música animada, um livro divertido ou até mesmo um vídeo engraçado podem te tirar daquela nuvem cinza



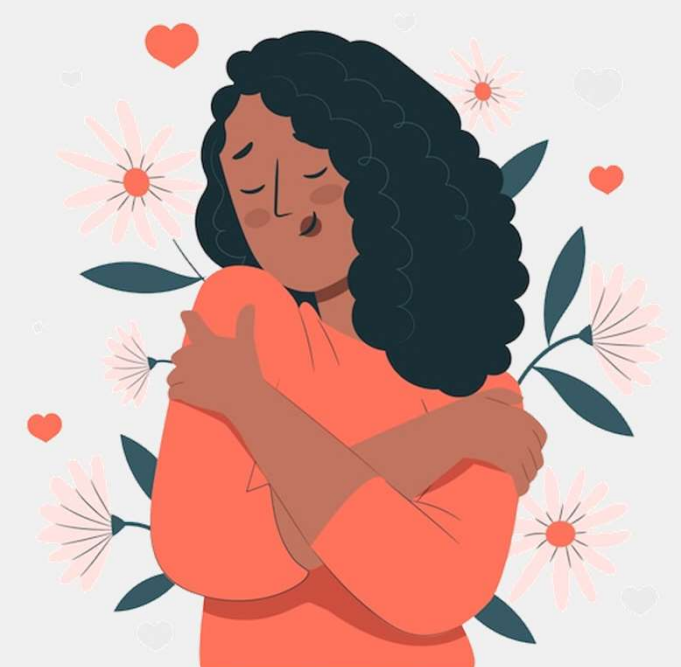
## Estique o corpo e relaxe

Faça alguns alongamentos leves ou  
experimente técnicas de relaxamento.  
Seu corpo vai te agradecer!



## **Abrace a ansiedade (de leve)**

Em vez de fugir dela, tente entender o que ela quer te dizer. A ansiedade é como um sinal de que algo precisa de atenção



## **Busque um abraço (de verdade)**

Converse com um amigo, familiar ou profissional de saúde. Compartilhar seus sentimentos pode ser muito libertador



## Dica extra:

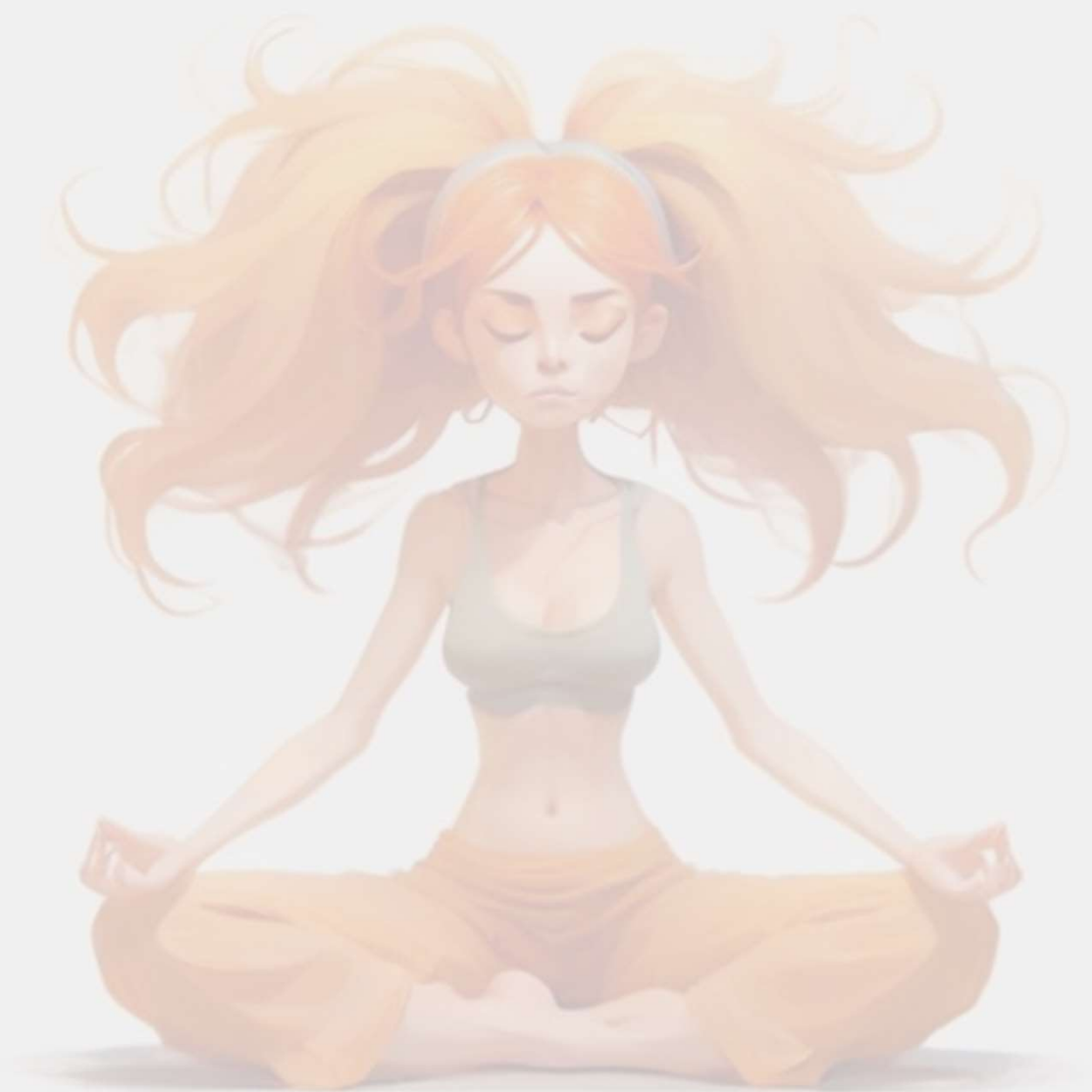
Crie um cantinho especial para relaxar.  
Acenda uma vela aromática, coloque  
uma música suave e permita-se  
descansar



A ansiedade faz parte da vida, mas não precisa ser sua melhor amiga. Com um pouco de prática e autocuidado, você pode transformar as crises em momentos de aprendizado e crescimento.

Lembre-se: você é capaz de superar qualquer desafio!

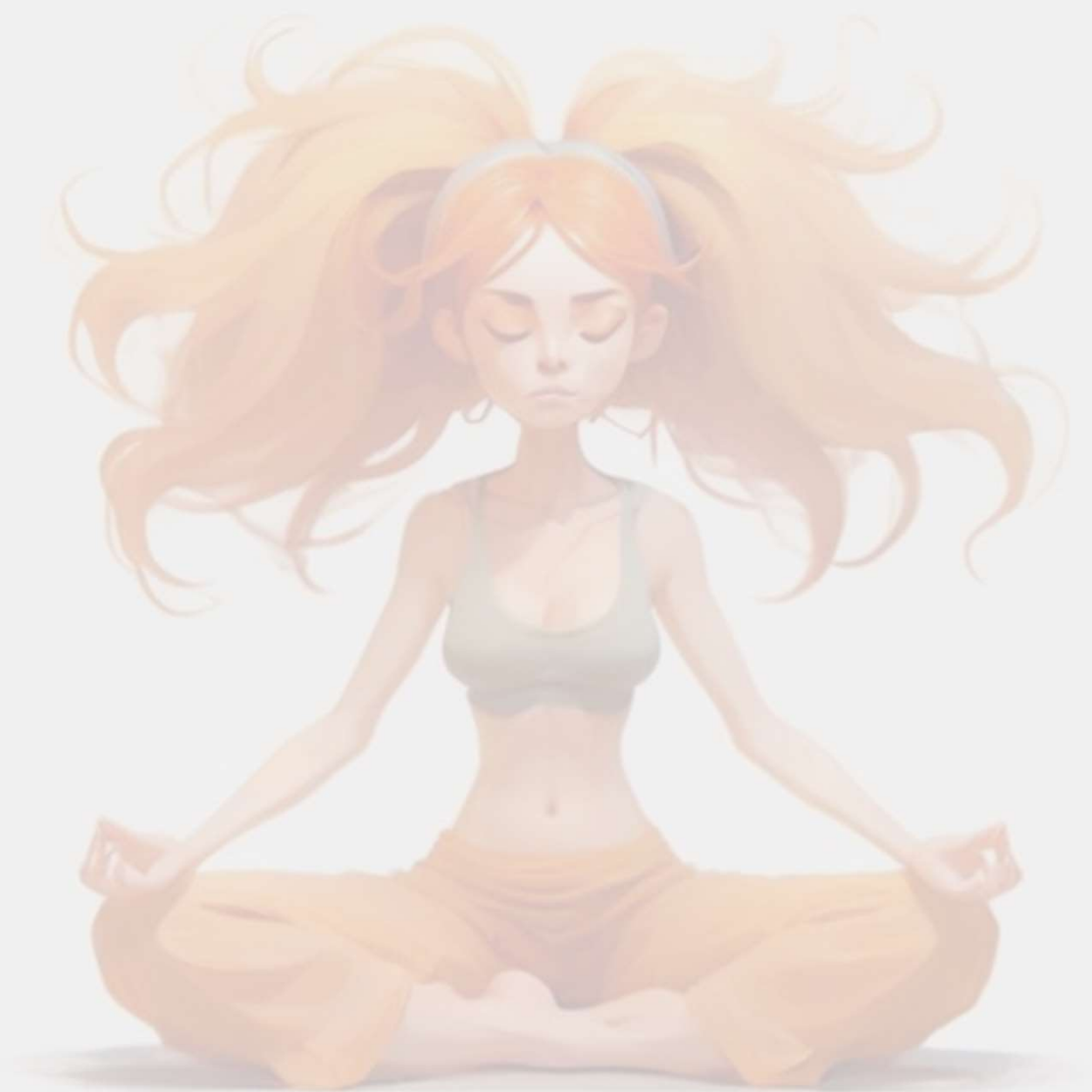




Este e-book é um guia divertido e informativo, mas não substitui o acompanhamento profissional. Se você sentir que precisa de mais ajuda, procure um psicólogo.







Este e-book foi gerado por IA e diagramado por humano.

Este conteúdo foi criado com fins didáticos de construção. Não foi realizada qualquer validação por psicólogo e pode conter erros por ter sido gerado por IA.

