



MUDE 1 HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

ANSIEDADE: ESTRATÉGIAS DE GERENCIAMENTO E REDUÇÃO

PRISCILLA MOREIRA OHNO

Psicóloga – CRP 04/42614

Especialista em Terapias Sistêmico-Cognitivas com Casais e Famílias

Mestra em Psicologia – Desenvolvimento Humano (UFMG)

Doutora em Psicologia – Cognição e Comportamento (UFMG)

Professora do Centro Universitário Arnaldo Janssen - UniArnaldo



Unimed
Belo Horizonte

AUDIODESCRIÇÃO



O QUE VAMOS VER HOJE



Entender como a ansiedade se manifesta.

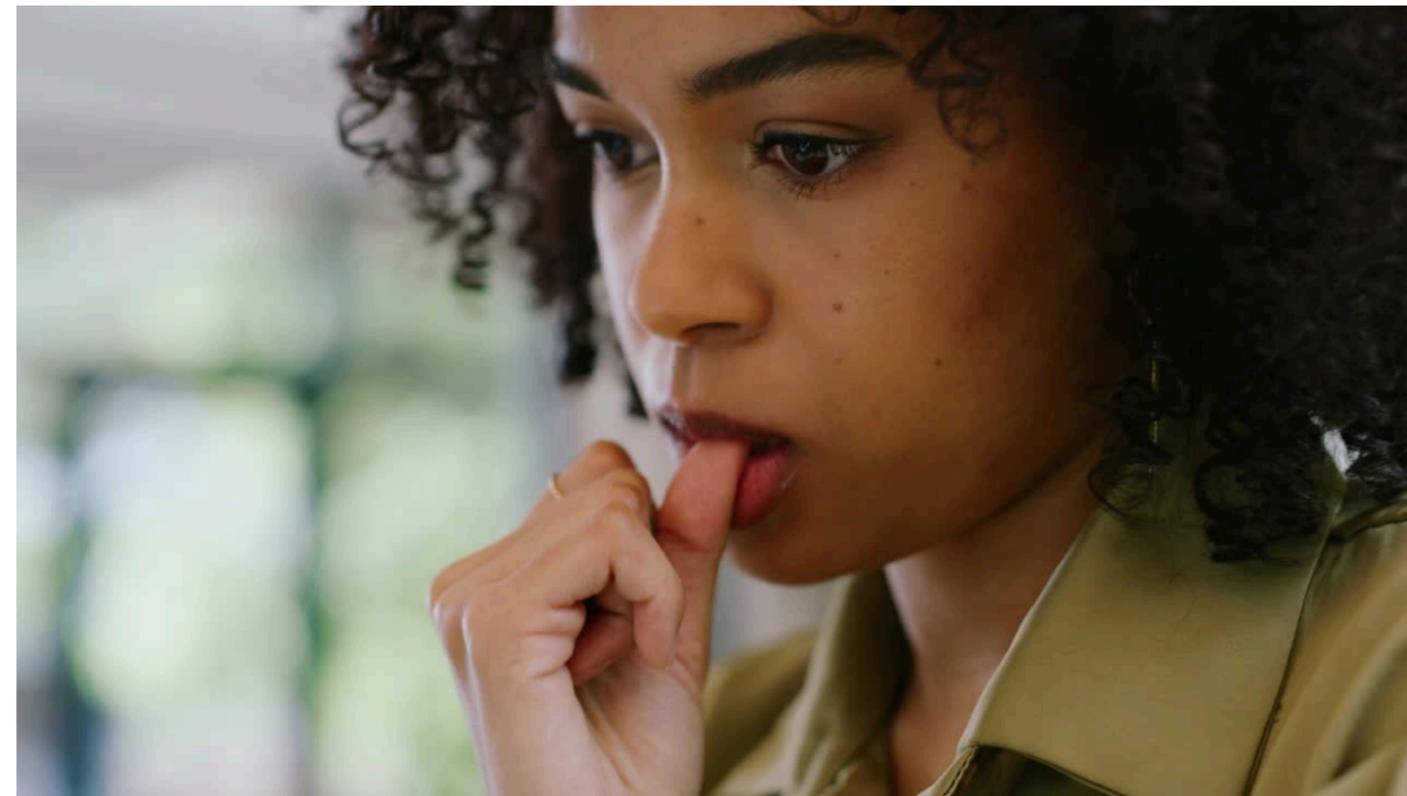


Identificar fatores que aumentam ou reduzem a ansiedade.



Aprender técnicas práticas para gerenciar crises.

ANDA COM OS NERVOS À FLOR DA PELE?



Entenda como a ansiedade se manifesta no corpo e na mente

O QUE É ANSIEDADE?

RESPOSTA NATURAL DO CORPO A SITUAÇÕES DE ESTRESSE, PERIGO OU DESAFIO. UMA EMOÇÃO NATURAL E NECESSÁRIA PARA A SOBREVIVÊNCIA.

Aspecto	Normal	Patológica
Intensidade	Leve a moderada	Intensa e incapacitante
Duração	Temporária	Persistente e crônica
Proporcionalidade	Proporcional à situação	Desproporcional à situação
Função	Protetora e motivadora	Prejudicial e disfuncional
Impacto na vida	Não interfere significativamente	Interfere na vida pessoal e profissional

O QUE É ANSIEDADE?

Falta de ar

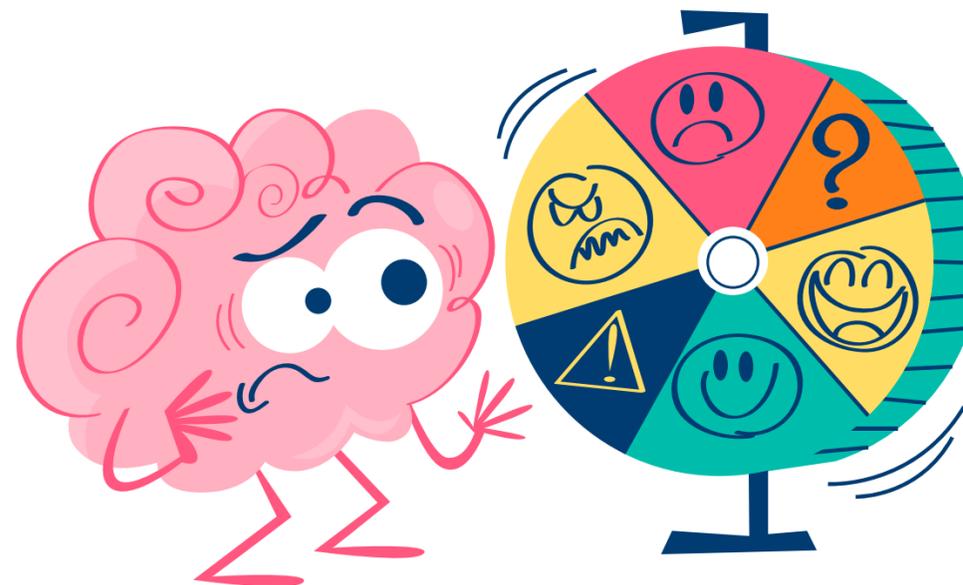
Tensão muscular

Sudorese

Taquicardia

Dor no peito

Preocupação excessiva



Dificuldade de concentração

Evitação

Inquietação

Irritabilidade

Medo



O Brasil é o país com a maior taxa de pessoas ansiosas no mundo



Trabalhadores apresentam sintomas de ansiedade, como preocupação excessiva, irritabilidade e dificuldade de concentração.



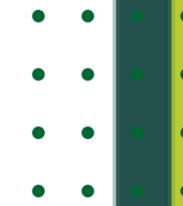
A perda de produtividade devido a transtornos mentais



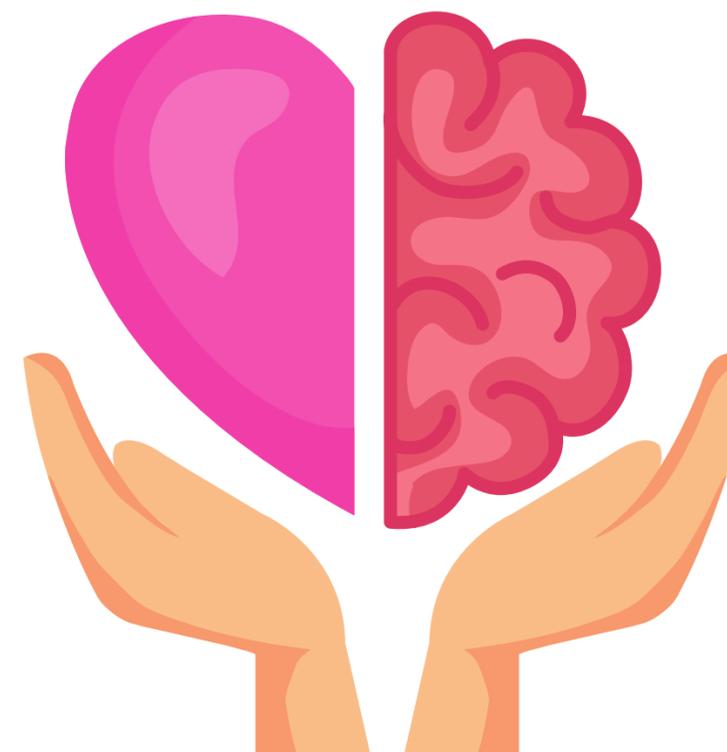
Servidores públicos relatam níveis elevados de estresse e ansiedade no trabalho. (USP)



Das empresas possuem programas de saúde mental para seus funcionários.

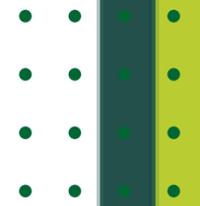


FATORES QUE POTENCIALIZAM OU AJUDAM A CONTROLAR A ANSIEDADE



Entenda os fatores de risco e proteção

O QUE PIORA A ANSIEDADE?



**EXCESSO DE COBRANÇA
(INTERNA E EXTERNA)**



FALTA DE ORGANIZAÇÃO

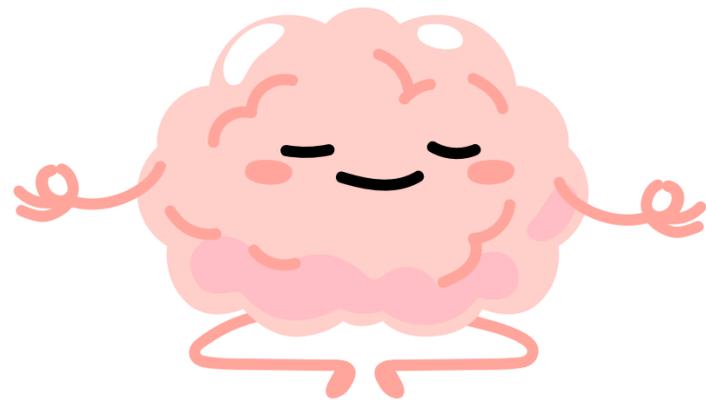
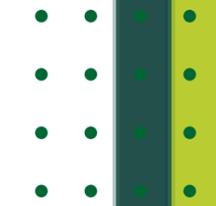
SONO INADEQUADO E MÁ ALIMENTAÇÃO



**USO EXCESSIVO DE REDES SOCIAIS
E TECNOLOGIA**



O QUE AJUDA A REDUZIR ANSIEDADE?

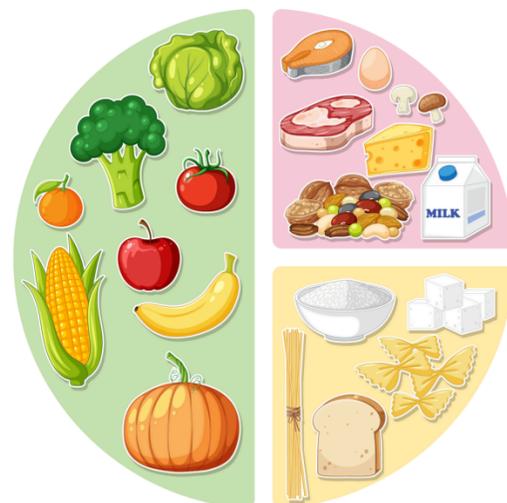


**ROTINA EQUILIBRADA
(PAUSAS NECESSÁRIAS)**



ESTABELECIMENTO DE LIMITES

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS



Checklist

☀ Manhã: Comece o dia com equilíbrio

- Dormi bem e me senti descansado(a) ao acordar
- Fiz algumas respirações profundas para me centrar
- Planejei meu dia, definindo prioridades realistas
- Movimentei meu corpo (alongamento, caminhada, exercício leve)
- Tomei um café da manhã nutritivo e sem pressa

🕒 Durante o dia: Fique atento aos sinais

- Fiz pausas regulares para respirar e me reconectar
- Observei se meu corpo estava tensionado (ombros, mandíbula, respiração)
- Cuidei da minha alimentação (evitei excesso de açúcar e cafeína)
- Me hidratei adequadamente
- Evitei multitarefas, focando em uma coisa por vez
- Conversei ou me conectei com alguém que me faz bem

🌙 Tarde/Noite: Desacelere e avalie

- Percebi se fiquei ansioso(a) ou estressado(a) em algum momento
- Notei se padrões ou gatilhos emocionais se repetiram
- Fiz algo para relaxar (leitura, música, meditação, banho quente)
- Desliguei telas e redes sociais pelo menos 30 minutos antes de dormir

❤ Antes de dormir: Prepare-se para um sono reparador

- Fiz meu ritual relaxante (ex.: chá, meditação, respiração profunda)
- Agradei por algo positivo que aconteceu no meu dia
- Preparei um ambiente tranquilo para dormir (luz baixa, temperatura agradável)
- Me desconectei de pensamentos negativos ou preocupações (anotei ou deixei para amanhã)

👉 **Dica:** Se você marcar com frequência itens como "Fiquei ansioso(a) ou estressado(a)" ou "Padrões se repetiram", pode ser útil explorar esses sentimentos mais profundamente e buscar estratégias de enfrentamento.

COMO IDENTIFICAR E REDUZIR GATILHOS DE ANSIEDADE?

● CHECKLIST DIÁRIA

É uma ferramenta simples, ajudando a gerenciar a ansiedade no dia a dia.

● MOVIMENTE-SE

Pratique exercícios físicos regularmente, mesmo que seja uma caminhada de 20 minutos.

● CONVERSE

Compartilhe suas preocupações com colegas, amigos ou familiares.

● BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL

Se a ansiedade persistir, considere procurar um psicólogo ou psiquiatra.

Unimed
Belo Horizonte



priscillaohno.psico@gmail.com



@priscillaohno.psi



(31) 99929-3319



priscillaohnopsi.com.br

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO



Para usar nos momentos de crise

Unimed
Belo Horizonte

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

1. Prepare-se (posição, postura e mãos)
2. Inspire pelo nariz (conte mentalmente até 4)
3. Segure o ar (conte mentalmente até 2 ou 4)
4. Expire pela boca (conte mentalmente até 6 ou 8)
5. Repita o ciclo (2 a 4 minutos)

Dicas para Melhorar a Prática

- Ambiente: Escolha um local tranquilo, sem distrações.
- Ritmo: Comece devagar e aumente a duração da expiração conforme se sentir confortável.
- Frequência: Pratique diariamente, especialmente em momentos de estresse ou antes de dormir.
- Visualização: Imagine que está enchendo um balão no abdômen ao inspirar e esvaziando-o ao expirar.



RESPIRAÇÃO 4-7-8

1. Posição:

- Sente-se com a coluna reta ou deite-se em um local confortável.
- Coloque a ponta da língua no céu da boca, logo atrás dos dentes superiores, e mantenha-a lá durante todo o exercício.

2. Passo 1: Inspire pelo Nariz (4 segundos)

- Feche a boca e inspire lentamente pelo nariz, contando mentalmente até 4.

3. Passo 2: Segure a Respiração (7 segundos)

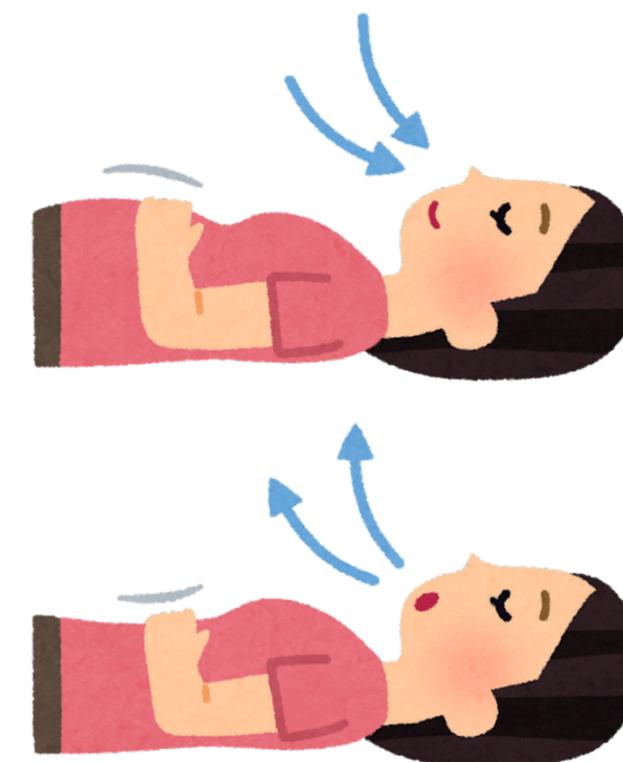
- Após inspirar, segure o ar nos pulmões, contando até 7.

4. Passo 3: Expire pela Boca (8 segundos)

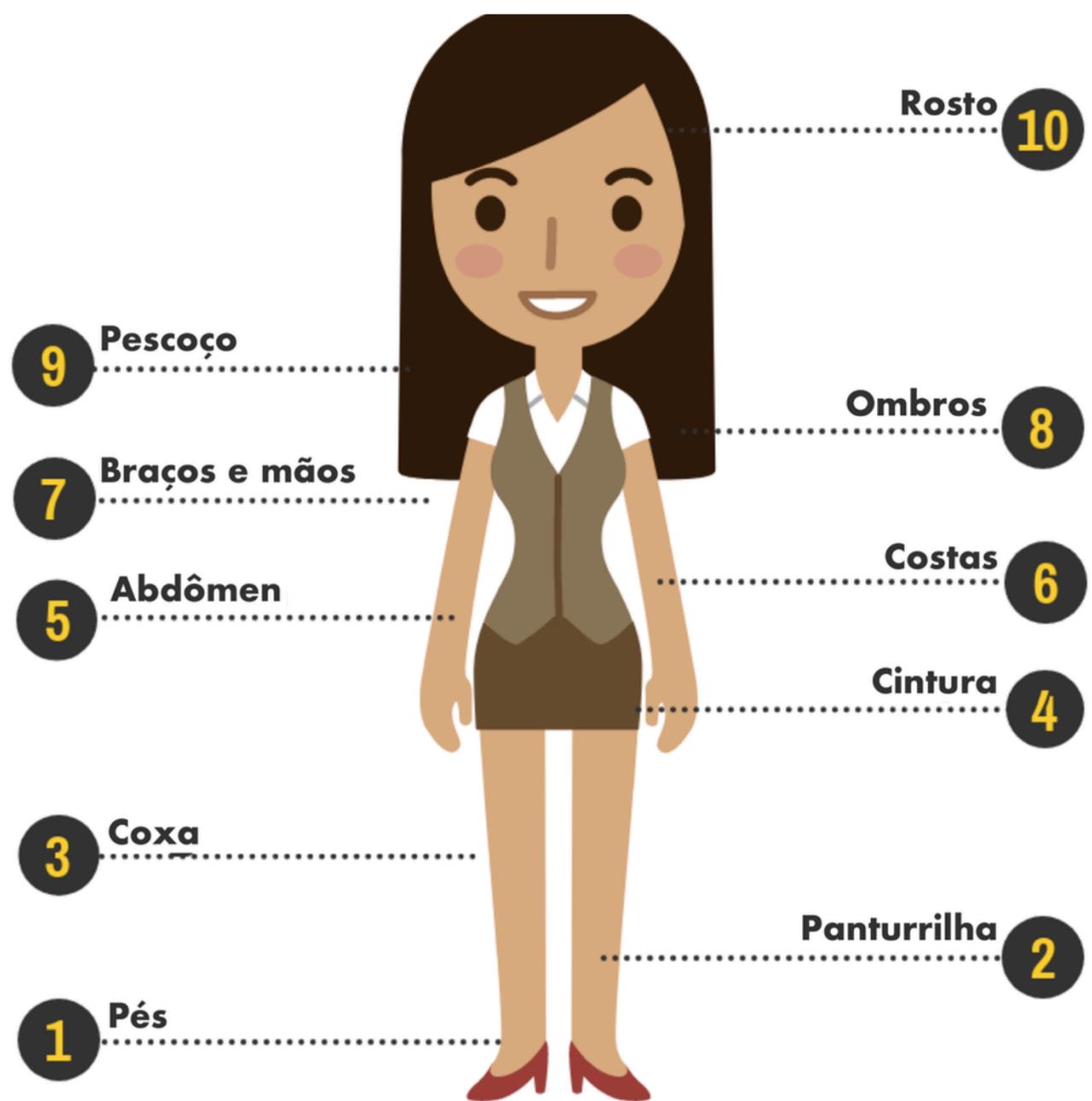
- Expire completamente pela boca, fazendo um som de "whoosh", contando até 8.
- A ponta da língua deve permanecer no céu da boca, forçando o ar a sair pelos lados da língua.

5. Repita o Ciclo:

- Faça 4 ciclos completos (ou mais, se necessário).
- Com a prática, você pode aumentar para 8 ciclos.



RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO



WORK·fit

Contraia cada grupo muscular da seguinte forma:

- **Durante a inspiração:** mantenha a contração máxima dos músculos sem causar dor por 5 segundos.
- **Durante a expiração:** descontraia o músculo subitamente e volte sua atenção para a sensação de relaxamento por 20 segundos.

Dicas para Melhorar a Prática

1. Foco: Preste atenção à diferença entre tensão e relaxamento.
2. Respiração: Inspire ao tensionar e expire ao relaxar.
3. Frequência: Pratique diariamente ou sempre que sentir tensão muscular.
4. Adaptação: Se tiver pouco tempo, faça o RMP apenas nas áreas mais tensionadas (ex.: ombros, pescoço).

MEDITAÇÃO GUIADA RÁPIDA



- **Preparação:**

- Posição confortável, postura reta e ombros relaxados, mãos sobre as pernas ou no colo, olhos fechados para se concentrar melhor.

- **Passo 1: Respiração inicial**

- Inspire profundamente pelo nariz, contando até 4. Segure o ar por 2 segundos. Expire lentamente pela boca, contando até 6. Repita 3 vezes, concentrando-se apenas na respiração.

- **Passo 2: Relaxamento corporal**

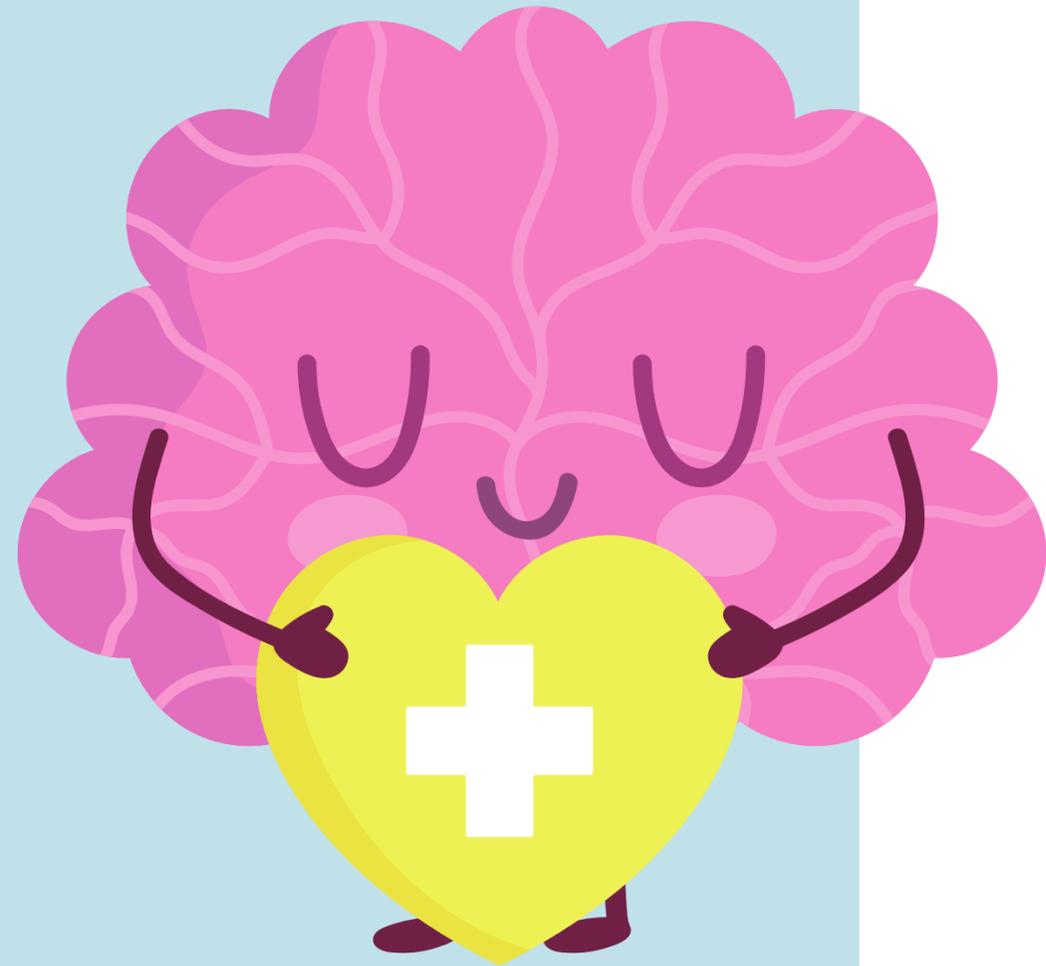
- Traga sua atenção para os pés. Sinta-os relaxados e pesados. Suba mentalmente para as pernas, relaxando os músculos. Passe para o abdômen, soltando qualquer tensão. Relaxe os braços, as mãos e os ombros. Finalize com o rosto, soltando a testa, os olhos e a mandíbula.

- **Passo 3: Visualização guiada**

- Imagine um lugar tranquilo e seguro, como uma praia, um campo ou uma floresta. Visualize os detalhes: o som das ondas, o vento nas árvores ou o canto dos pássaros. Sinta a paz e a calma desse lugar. Permaneça nessa cena por alguns momentos, respirando profundamente.

- **Finalização:**

- Aos poucos, traga sua atenção de volta ao ambiente ao seu redor. Mexa os dedos dos pés e das mãos suavemente. Respire fundo mais uma vez e abra os olhos devagar. Observe como se sente: mais calmo(a), presente e relaxado(a).



VAMOS CUIDAR DA NOSSA SAÚDE MENTAL?

PEQUENAS MUDANÇAS
FAZEM GRANDE
DIFERENÇA.

Unimed
Belo Horizonte



OBRIGADA

POR SUA ATENÇÃO



 priscillaohno.psico@gmail.com

 @priscillaohno.psi

 (31) 99929-3319

 priscillaohnopsi.com.br

CONTINUE CUIDANDO DE VOCÊ!!!



Unimed
Belo Horizonte

OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte