



VAMOS FALAR SOBRE ANSIEDADE?



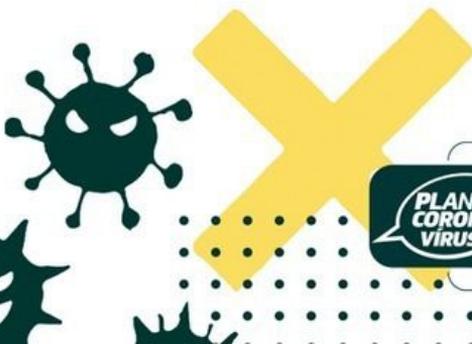
WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475



O ISOLAMENTO PODE AFETAR A SAÚDE?

Sim. E uma das consequências pode ser a crise de ansiedade. Ela aparece intensamente e causa insegurança, medo, descontrole e desconforto físico, que normalmente dura alguns minutos.



WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475

O QUE VOCÊ PODE SENTIR?

O coração pode acelerar, pode haver suor, tremores, náusea ou desconforto abdominal. É comum sentir dor no peito, calafrios e sensação de calor, ou de que está sufocando. Além do medo de morrer.



WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Tente relaxar. Durante uma crise, podemos contrair os músculos. Volte a sua atenção para o corpo e sinta seus músculos, da cabeça aos pés, tentando relaxar um de cada vez.



WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Prepare-se. Treine esses exercícios como um relaxamento, quando sua ansiedade estiver sob controle. Isso ajuda a se acostumar com eles e a se preparar para fazê-los ao sentir que pode ter uma crise.



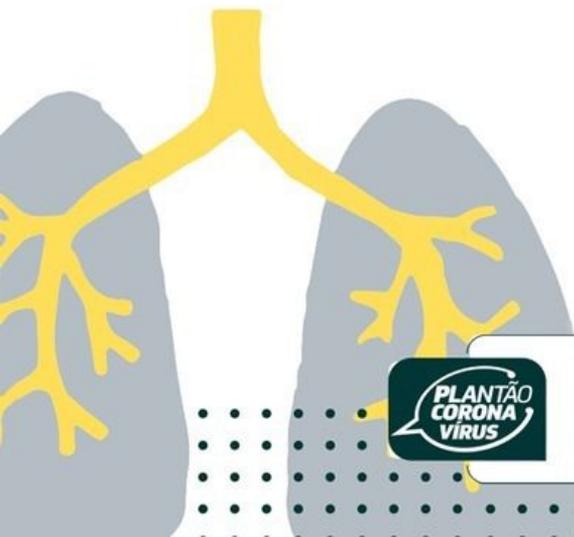
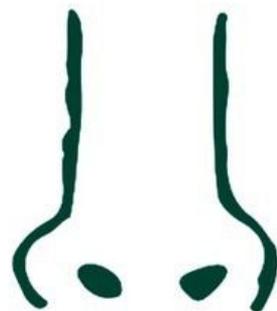
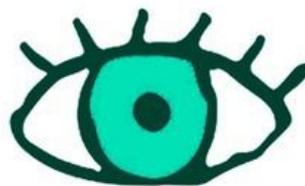
WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Respire fundo. Coloque uma mão sobre a barriga e outra sobre o peito e respire devagar. Apenas a barriga que deve subir e descer. Puxe o ar pelo nariz, segure por 3 segundos e solte pela boca.



WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Imagine um lugar seguro. Coloque o foco da sua mente na imaginação e tente se ver em um lugar onde você se sente seguro. Imagine o ambiente, os sons e a companhia.



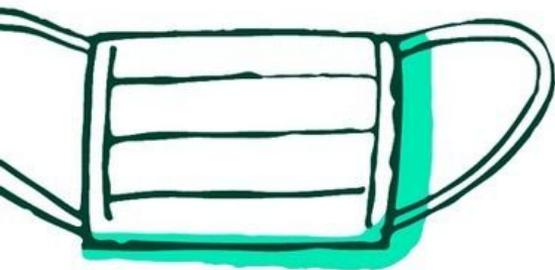
WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475



O QUE VOCÊ PODE FAZER?

Essas dicas podem funcionar diferentemente para cada pessoa. Se a sensação for persistente ou muito frequente, procure acompanhamento médico e psicológico.



WhatsApp
85 8439.0647

TeleSaúde
0800 275 1475