



# Técnicas para manejo da Ansiedade

## ✓ CONTROLE DOS PENSAMENTOS:

- Identificar os pensamentos intrusivos (negativos) e não dar credibilidade a eles.
- Pensamentos geram sentimentos e sentimentos geram comportamentos.

## ✓ RESPIRAÇÃO INDUZIDA

- Essa técnica baseia-se em exercícios respiratórios induzidos para diminuir o grau de ansiedade. Objetivo: colaborar no controle da frequência respiratória e diminuir a ansiedade.
- **Aplicação da técnica:** vamos aprender nesse momento a tomar consciência do movimento respiratório. Mantenha o controle da inspiração e expiração do ar, ao mesmo tempo em que conta mentalmente algumas séries numéricas. Focalize a respiração nos músculos do peito e das costas.
  - 1º passo: mantenha a boca fechada e faça a inspiração do ar pelo nariz, ao mesmo tempo em que projeta o abdome para fora.
  - 2º passo: segure o ar e simultaneamente conte mentalmente: 1, 2, 3, 4.
  - 3º passo: solte o ar. Relaxe. Inspire o ar. Solte o ar expirando pela boca e ao mesmo tempo conte mentalmente até cinco. Relaxe. Inspire o ar. Solte o ar, expirando pela boca e ao mesmo tempo conte mentalmente até seis. Relaxe. Inspire novamente o ar. Solte o ar, expirando pela boca e ao mesmo tempo conte mentalmente até sete. Inspire o ar. Solte o ar, expirando pela boca ao mesmo tempo conte mentalmente até oito. Relaxe. Esteja atento aos movimentos de



entrada, circulação e saída do ar no aparelho respiratório e perceba a passagem do ar pelos seus pulmões e os movimentos de contração e dilatação dos músculos do peito e das costas. Repita o exercício três (03) vezes. Mantenha a atenção no movimento, esteja sereno.

### ✓ **RELAXAMENTO PROGRESSIVO**

No relaxamento progressivo, técnica de relaxamento elaborada por um médico norte americano Jacobson, trabalha-se com o contraste da contração e relaxamento dos músculos. O início da aplicação é semelhante ao relaxamento simples. Assuma uma posição confortável e focalize a atenção na respiração. Nessa técnica, é feita indução para que o sujeito contraia determinada musculatura e, em seguida, a relaxe, sucessivamente, até que toda musculatura corporal tenha sido relaxada.

- Como fazer o Relaxamento Progressivo
- Sentar-se o mais confortavelmente possível num sofá ou cadeira;
- O relaxamento dos músculos após a contração não deve ser lento, mas repentino;
- Evitar se mexer durante o exercício e manter os olhos fechados;
- Concentrar a respiração na barriga ao invés do peito;
- Contrair o grupo muscular por 5 segundos e relaxar durante 10 segundos, várias vezes, conseguindo um relaxamento cada vez mais profundo dos músculos;



- Inicia-se nos pés, pernas, subindo para o tronco, braços, mãos, e depois para a cabeça;
- O tempo total da técnica é de 15 a 20 minutos;
- O resultado é uma sensação de leveza, respiração leve, mente livre de pensamentos causadores de estresse.

### ✓ **RELAXAMENTO POR IMAGINAÇÃO**

- Sentar-se o mais confortavelmente possível num sofá ou cadeira;
- Coloque uma música de fundo calma;
- Feche os olhos;
- Imagine um lugar lindo (campo, jardim, floresta), preste atenção nos detalhes, cores, formas, cheiro, vento, temperatura, plantas, como são as árvores, flores deste lugar, os animais, pássaros...
- Imaginem as pessoas que você ama junto com você, caminhe por esse lugar e sempre preste atenção na sua respiração. Respire lenta e profundamente;
- Sinta-se invadido por uma sensação de paz, de tranquilidade, de calma e aos poucos abra os olhos.





[www.mallet.pr.gov.br](http://www.mallet.pr.gov.br)  
[educacao@mallet.pr.gov.br](mailto:educacao@mallet.pr.gov.br)

Prefeitura Municipal de Mallet

Secretaria Municipal de Educação
