

DICAS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA ALÍVIO DA ANSIEDADE



A ANSIEDADE É UMA RESPOSTA PSICOFISIOLÓGICA NATURAL DO ORGANISMO FRENTE A SITUAÇÕES PERCEBIDAS COMO AMEAÇADORAS OU DESAFIADORAS.



QUANDO É INTENSA OU FREQUENTE, PREJUDICAR O BEM-ESTAR.



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Respiração profunda, mindfulness, yoga, meditação e **alongamentos**, pode promover relaxamento e ajudar a aliviar os sintomas psicofísicos da ansiedade.



PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Equipe de realização:

Adrielly Martins Porto Netto, Eliza Cristina Clara Alves, Lisandra Maciel de Sá, Marcos Antonio Barbosa Cardoso Junior e Rayanne Pereira da Silva. Dra. Leila Rute O. Gurgel do Amaral, Dra. Marta Azevedo dos Santos E Dr. José Bruno Nunes Ferreira Silva.



Goldberger, et al. Técnicas não farmacológicas no manejo da ansiedade: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 45, n. 3, p. 123-135, 2020.
Moraes, et al. Estratégias de autocuidado e suporte social no tratamento da ansiedade. *Revista de Psicologia e Saúde*, v. 12, n. 2, p. 89-102, 2020.
Figuras/Imagens. Canva. (2025)

PSICOTERAPIA

O **acompanhamento com um (a) Psicólogo (a)** pode ajudar a compreender e controlar a ansiedade. Além disso, a psicoterapia oferece um espaço seguro para desenvolver autoconhecimento.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Priorize alimentos naturais e minimamente processados favorece o funcionamento do corpo e da mente. **Reduzir o consumo de** cafeína, açúcar e alimentos industrializados, diminui o risco de doenças crônicas.



ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

Álcool e drogas **desregulam** os mensageiros químicos do cérebro, que controlam o humor, **agravando a ansiedade** e causando danos cognitivos como falta de memória e dificuldade de concentração.



ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de exercícios previne doenças crônicas, como a diabetes e Hipertensão, além de auxiliar na redução da ansiedade. **Fazer caminhada, corrida ou dança** são alguns exemplos.



SONO DE QUALIDADE

Dormir bem pode equilibrar as emoções. Para isso, mantenha uma rotina regular indo dormir e acordando no mesmo horário. **Evite telas**, desligando o celular e a TV, pelo menos **uma hora antes** de dormir, e **prepare o ambiente** deixando-o escuro e confortável.



CONEXÕES SOCIAIS

Manter vínculos afetivos, promover diálogos saudáveis e construir uma **rede de apoio** forte fortalece o bem-estar emocional.

