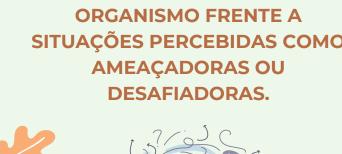


DICAS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA ALÍVIO DA **ANSIEDADE**

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









TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

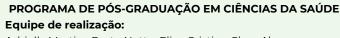
Respiração profunda, mindfulness, yoga, meditação e alongamentos, pode promover relaxamento e ajudar a aliviar os sintomas psicofísicos da ansiedade.











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 controlar е ansiedade. Além disso, psicoterapia oferece um espaço desenvolver seguro para autoconhecimento.





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Priorize alimentos naturais 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 cérebro, que controlam o humor, agravando a ansiedade danos causando 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

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.



