

## O QUE É ANSIEDADE ?



A ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO NORMAL QUE TODOS EXPERIMENTAM DE VEZ EM QUANDO. ELA É CARACTERIZADA POR SENTIMENTOS DE TENSÃO, PREOCUPAÇÃO, INSEGURANÇA E MEDO.

## MAS SE É NORMAL, PORQUÊ DEVO ME PROCUPAR?

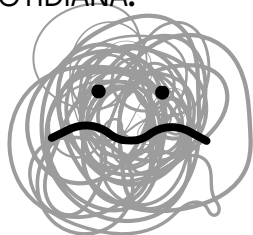
A ANSIEDADE PODE SER DESENCADEADA POR UMA VARIEDADE DE FATORES DO COTIDIANO.



PORQUE PODEM SE TORNAR UMA COISA CONSTANTE E INCAPACITANTE.

OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE SÃO CONDIÇÕES CRÔNICAS QUE PODEM CAUSAR UMA GRANDE QUANTIDADE DE SOFRIMENTO E INTERFERIR NA VIDA COTIDIANA.

## VOCÊ SABE OS SINTOMAS DE ANSIEDADE?



### SINTOMAS FÍSICOS

- AUMENTO DOS BATIMENTOS CARDÍACOS;
- RESPIRAÇÃO OFEGANTE;
- SUOR EXCESSIVO;
- DOR DE CABEÇA;
- TREMORES;
- DIARRÉIA;
- DOR MUSCULAR.



### SINTOMAS PSÍQUICOS

- IRRITABILIDADE;
- NERVOSISMO;
- INQUIETAÇÃO;
- INSÔNIA;
- INSEGURANÇA;
- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO;
- DIFICULDADE PRA DORMIR;
- PENSAMENTOS NEGATIVOS DEMASIADOS.



## TÉCNICAS DE TERAPIA MANUAL E EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS PARA O ALÍVIO DOS SINTOMAS DA

## ANSIEDADE



A ansiedade não tem cura e nem podemos eliminá-la. Mas é algo que podemos conviver e manejar com ajuda de estratégias e psicoterapias.



GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ  
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE CURSO DE FISIOTERAPIA  
CAMPUS XII – SANTARÉM

ALUNOS: Gustavo Antônio Tavares Picanço, Larissa de Moura Barbosa, Paulo Henrique Chaves Reis

PROFESSOR: Francisco Lourenço Grandal Savino Barbosa



FISIOTERAPIA 2020

## TÉCNICAS DE CONTROLE DE RESPIRAÇÃO

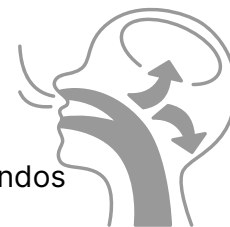


### TÉCNICA 1 DE RESPIRAÇÃO

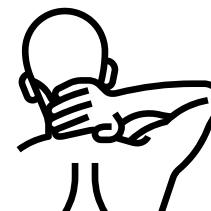
1. Sente em posição ereta. Pode ser no chão ou em uma cadeira;
2. Puxe o ar pelo nariz, de forma lenta e profunda. Na hora de soltar, faça um biquinho com a boca, repita 10 vezes.

### TÉCNICA 2 DE RESPIRAÇÃO

1. Puxe o ar por 4 segundos
2. Mantenha a respiração por 4 segundos
3. Solte o ar por 4 segundos
4. Mantenha a respiração por 4 segundos
5. repita o ciclo até que se sinta confortável



## TÉCNICAS DE TERAPIA MANUAL PARA A DIMINUIÇÃO DA TENSÃO



### AUTOLIBERAÇÃO MIOFASCIAL NO PESCOÇO

### AUTOMASSAGEM PARA A REGIÃO DA CABEÇA



[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_K\\_HXpYaPc&t=442s](https://www.youtube.com/watch?v=d_K_HXpYaPc&t=442s)