
LARISSA THAINÁ
PSICÓLOGA
SAÚDE MENTAL - SAÚDE
10 ESTRATÉGIAS
para reduzir a
ANSIEDADE
no dia a dia
www.ltpsicologia.com.br

(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Sumário

Introdução: Compreendendo a Ansiedade 3
Estratégia 1: Respiração Controlada 4
Estratégia 2: Pratique Mindfulness 5
Estratégia 3: Organização da Rotina 6
Estratégia 4: Exercícios Físicos Regulares 7
Estratégia 5: Desconexão Digital 8
Estratégia 6: Cuide do Seu Sono 9
Estratégia 7: Alimente-se com Consciência 10
Estratégia 8: Identifique e Desafie Pensamentos Negativos 11
Estratégia 9: Estabeleça Limites 12
Estratégia 10: Pratique o Autocuidado 13
Conclusão: Dê o Primeiro Passo 14
Sobre a LT Psicologia 15
Convite Especial: Consulta Gratuita 15

LARISSA THAINÁ
PSICÓLOGA



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Introdução: Compreendendo a Ansiedade

A ansiedade tem sido uma companheira silenciosa para muitas pessoas, surgindo em momentos inesperados e, muitas vezes, dificultando a realização de tarefas simples do dia a dia. Ela pode se manifestar através de sintomas físicos, como palpitações e tensão muscular, ou através de pensamentos que parecem impossíveis de silenciar.

Neste e-book, pretende-se oferecer uma abordagem acolhedora e acessível, com o objetivo de ajudar aqueles que lidam com a ansiedade a encontrar momentos de calma e equilíbrio. Com base em princípios psicológicos e estratégias cientificamente fundamentadas, serão apresentadas técnicas práticas que podem ser implementadas imediatamente no dia a dia.

Entender que a ansiedade faz parte do funcionamento humano é essencial. Quando vista sob outra perspectiva, ela pode ser interpretada como um mecanismo de alerta que nos prepara para enfrentar desafios. No entanto, quando esses "alertas" se tornam constantes ou desproporcionais, é necessário buscar maneiras de restabelecer o controle.

Ao longo deste material, busca-se oferecer não apenas informações valiosas, mas também um incentivo gentil para que pequenas ações sejam tomadas. Pequenos passos têm o poder de transformar grandes desafios. Você não está sozinho, e cada uma das estratégias apresentadas aqui foi pensada para ser simples, eficaz e acessível a todos.

Esperamos que este e-book seja um recurso útil na sua jornada. Aproveite cada dica e lembre-se de que cuidar de si mesmo é um ato de coragem e amor.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 1: Respiração Controlada

- **Por que funciona?** A respiração profunda ajuda a acalmar o sistema nervoso, reduzindo os sintomas físicos da ansiedade, como palpitações e sensação de aperto no peito. Ao focar na respiração, o corpo é levado a um estado de relaxamento.
- **Como praticar?** Uma das técnicas mais eficazes é a "respiração 4-7-8":
    - Inspire profundamente pelo nariz contando até 4.
    - Segure a respiração por 7 segundos.
    - Expire lentamente pela boca contando até 8.
    - Repita esse ciclo de 4 a 5 vezes.
- **Dica extra:** Encontre um lugar tranquilo, feche os olhos e concentre-se apenas na respiração. Com o tempo, essa prática se torna uma ferramenta natural para reduzir a ansiedade.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 2: Pratique Mindfulness

- **O que é?** Mindfulness é a prática de estar plenamente presente no momento, observando pensamentos, sentimentos e sensações sem julgamento.
- **Exercício prático:**
    - Escolha um momento do dia para praticar, como ao tomar um café ou durante um banho.
    - Concentre-se completamente na experiência: o cheiro, a temperatura, os sons ao seu redor.
    - Sempre que sua mente vagar, traga sua atenção de volta ao presente.
- **Benefícios:** Estudos mostram que a prática regular de mindfulness reduz o estresse e aumenta a sensação de bem-estar.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 3: Organização da Rotina

- **Por que ajuda?** Ter uma rotina bem estruturada diminui a sensação de sobrecarga, trazendo clareza para o que é realmente prioritário.
- **Dicas práticas:**
    - Use uma agenda ou aplicativo para planejar seu dia.
    - Divida tarefas grandes em etapas menores e celebre cada progresso.
    - Reserve momentos para pausas e lazer.
- **Ferramentas recomendadas:** Aplicativos como Notion, Trello ou planners físicos podem ajudar na organização.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 4: Exercícios Físicos Regulares

- **Impacto positivo:** A atividade física regular ajuda a reduzir os níveis de cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, e libera endorfina, promovendo sensações de bem-estar.
- **Sugestões de atividades:**
    - Pratique yoga ou pilates, que combinam movimento com técnicas de respiração.
    - Experimente caminhadas ao ar livre para aproveitar os benefícios da natureza.
    - Escolha uma atividade que você goste para garantir consistência.
- **Dica extra:** Mesmo 20 minutos por dia podem fazer uma diferença significativa na sua saúde mental.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 5: Desconexão Digital

- **Por que é importante?** O excesso de tempo em telas, especialmente nas redes sociais, pode aumentar a comparação social e os níveis de estresse.
- **Como fazer:**
    - Estabeleça "horários sem telas" durante o dia.
    - Substitua o tempo online por atividades offline, como leitura, artesanato ou jardinagem.
    - Desative notificações para reduzir interrupções desnecessárias.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 6: Cuide do Seu Sono

- **Importância do sono:** Dormir bem é essencial para regular as emoções e recarregar o corpo e a mente.
- **Melhore a qualidade do sono:**
    - Crie uma rotina de sono consistente, dormindo e acordando sempre nos mesmos horários.
    - Mantenha o quarto escuro, silencioso e em uma temperatura agradável.
    - Evite bebidas com cafeína ou eletrônicos até 2 horas antes de dormir.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 7: Alimente-se com Consciência

- **Por que importa?** Uma dieta equilibrada contribui para a saúde mental e ajuda a manter estáveis os níveis de energia.
- **Alimentos recomendados:**
    - Consuma alimentos ricos em ômega-3, como peixes e sementes de linhaça.
    - Inclua frutas, vegetais e castanhas na sua dieta.
    - Reduza o consumo de açúcares refinados e alimentos processados.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 8: Identifique e Desafie Pensamentos Negativos

- **Como funciona:** Reconhecer padrões de pensamento automáticos ajuda a substituí-los por ideias mais equilibradas.
- **Exercício:**
    - Anote pensamentos que causam ansiedade.
    - Pergunte-se: “Esse pensamento é baseado em fatos ou suposições?”
    - Reformule-o para algo mais positivo e realista.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 9: Estabeleça Limites

- **Por que é essencial:** Proteger seu tempo e energia ajuda a evitar sobrecargas emocionais.
- **Como aplicar:**
  - Aprenda a dizer "não" sem culpa quando algo não for prioridade.
  - Defina limites claros no trabalho e na vida pessoal.
  - Comunique-se de forma assertiva.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Estratégia 10: Pratique o Autocuidado

- **Definição:** Autocuidado é qualquer atividade intencional que você faz para cuidar da sua saúde física, mental e emocional.
- **Exemplos práticos:**
    - Dedique um tempo para atividades que você ama, como pintar, cozinhar ou dançar.
    - Pratique a gentileza consigo mesmo, evitando a autocrítica excessiva.
    - Reserve um dia na semana para relaxar e recarregar as energias.



(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Conclusão: Dê o Primeiro Passo

Reduzir a ansiedade não é um objetivo inalcançável. Pequenas mudanças feitas consistentemente podem trazer grandes transformações. Escolha duas ou três estratégias deste e-book para implementar imediatamente e observe como elas impactam positivamente sua rotina.

Lembre-se: cuidar da sua saúde mental é um investimento em uma vida mais leve e equilibrada.

LARISSA THAINÁ
PSICÓLOGA



LARISSA THAINÁ
PSICÓLOGA
CRP: 01/19175

(61) 9 9220-3465
contato@ltpsicologia.com.br
www.ltpsicologia.com.br
JK Shopping Sala 305 - Tag. Norte

Sobre a LT Psicologia

Na LT Psicologia, acreditamos que cada pessoa tem o poder de transformar sua vida com o apoio e as ferramentas certas.

Oferecemos acompanhamento profissional e soluções personalizadas para ajudar você a encontrar o equilíbrio que merece.

Convite Especial: Consulta Gratuita

Você chegou até aqui e isso é um grande passo. Como forma de reconhecimento, oferecemos uma consulta inicial gratuita para ajudar você a dar os primeiros passos em sua jornada de bem-estar.

Agende agora mesmo pelo nosso WhatsApp (61) 9 9220-3465, email contato@ltpsicologia.com.br ou pelo nosso site www.ltpsicologia.com.br e comece sua transformação hoje!

LARISSA THAINÁ
PSICÓLOGA



Agende sua consulta

(61) 9 9220-3465

www.ltpsicologia.com.br

"Ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana." – Carl Jung.