Ansiedade

LIVRO DE ATIVIDADES

Folhas de exercícios para ajudar a explorar, entender e gerir as suas preocupações.

OFERTA

Consulta Gratuita - Clica Aqui!

MAIS_PORTI

ANSIEDADE

Mais do que apenas preocupação

O que é ansiedade?

A preocupação é um sentimento de desconforto, medo ou nervosismo ao pensar em diferentes possibilidades. É uma forma de pensamento, muitas vezes associada a algo que pode vir a acontecer no futuro, deixando a pessoa inquieta, nervosa ou ansiosa. Algumas pessoas referem-se a este estado como preocupação, ansiedade ou stress. Todos nós sentimos preocupações de vez em quando. Contudo, se começar a preocupar-se com frequência, ou se não conseguir parar de pensar em algo que lhe causa angústia, isso pode ser sinal de ansiedade. A ansiedade pode dificultar o dia a dia de uma pessoa. Por exemplo, ela pode sentir-se extremamente nervosa em relação ao que pode ou não acontecer em determinadas situações, ficando constantemente preocupada, paralisada pelo medo, stressada e sobrecarregada. Os distúrbios de ansiedade incluem fobias específicas, ataques de pânico, ansiedade social e transtorno de ansiedade generalizada.

TER ANSIEDADE NÃO É UM SINAL DE FRAQUEZA

A ANSIEDADE É UMA CONDIÇÃO DE SAÚDE MENTAL LEGÍTIMA QUE PODE INFLUENCIAR COMO PENSA, COMO SE SENTE E COMO SE COMPORTA.

CORPO

Dor de barriga, cólicas, prisão de ventre, cansaço, dores no corpo, sistema imunológico enfraquecido, variação de peso.

PENSAMENTOS

Percepção distorcida,excessiva, medo, preocupação em excesso, dificuldade de concentração, ansiedade sobre o que está por vir. "E se?"

COMPORTAMENTO

Passar muito tempo em casa, perder o interesse em atividades, afastar-se das pessoas, sentir que não consegue ir trabalhar ou evitar certos lugares.

Cerca de 1 em cada 4 pessoas irá desenvolver ansiedade na sua vida

"No início, não percebia bem o que se estava a passar. Sentia-me constantemente em pânico e ansioso(a), com o coração sempre a bater acelerado. Muitas vezes, ficava paralisado(a) de medo. Tinha vergonha de falar com alguém, com receio de que não compreendessem aquilo por que estava a passar."

TER ANSIEDADE NÃO É

- UMA ESCOLHA
- UMA REAÇÃO EXAGERADA
- UMA FALHA DE CARÁTER
- ESTAR PRESO(A) A UMA ROTINA

NUNCA É TARDE DEMAIS PARA COMEÇAR A FALAR

A CAUSA DA ANSIEDADE

Pesquisas sugerem várias causas possíveis para a ansiedade, incluindo o controlodo humor pelo cérebro, a genética, o tipo de personalidade e eventos stressantes na vida. Acredita-se que não existe uma única causa para a ansiedade (como a ausência do “gene da felicidade”) e, por vezes, várias dessas forças interagem para desencadear a ansiedade. Assim, as causas e os gatilhos de cada pessoa são diferentes.

A ANSIEDADE NÃO É CAUSADA POR

Preguiça, Fraqueza, A incapacidade de "engolir" ou "aguentar"

O AMBIENTE

Os fatores ambientais incluem quaisquer eventos ou situações stressantes na vida, como morte, trauma, desastres naturais, ficar doente, abuso ou até poluição.

QUÍMICA DO CÉREBRO

Muitas pessoas ficam confusas quanto à causa da ansiedade, achando que não têm "razão" para se sentirem assim. A falta/défice de substâncias no cérebro, chamadas neurotransmissores, pode contribuir para a ansiedade.

TIPO DE PERSONALIDADE

Certos tipos de personalidade têm maior risco de desenvolver ansiedade do que outros, como os perfeccionistas, os que se irritam facilmente, os que têm baixa autoestima ou os que querem controlar tudo.

PENSAMENTOS

Padrões de pensamento negativo podem, com o tempo, conduzir à ansiedade. Especialistas identificaram vários padrões de distorções cognitivas que podem causar preocupação.

AÇÕES/COMPORTAMENTO

Preferir estar sozinho, isolar-se, passar muito tempo nas redes sociais ou a jogar videojogos.
Ser inativo ou até mesmo não cuidar bem de si pode aumentar a ansiedade.

GENÉTICA

Algumas pesquisas indicam que uma pessoa com um parente de primeiro grau diagnosticado com ansiedade tem, por vezes, três vezes mais hipóteses de vir a ter ansiedade ao longo da vida, em comparação com a população geral.

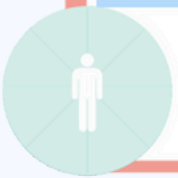
ENTENDENDO A SUA ANSIEDADE

A ansiedade pode ter várias causas. Utilize esta ficha para pensar e descobrir os fatores que podem ter influenciado a sua ansiedade. Pode ter muitos para uma categoria e nenhum para outras. Não existe resposta certa ou errada.

O AMBIENTE

QUÍMICA DO CÉREBRO

TIPO DE PERSONALIDADE



PENSAMENTOS

AÇÕES/COMPORTAMENTO

GENÉTICA

A ANSIEDADE ICEBERG

O QUE CONSEGUIMOS VER

INQUIETAÇÃO

EXAUSTO

IRRITADO E NERVOSO

TIQUES NERVOSOS

CHORO

SEM FOCO

10% dos sinais e sintomas

90% dos sinais e sintomas

DORMENTE

SEM ESPERANÇA

DIFICULDADES EM TOMAR DECISÕES

PREOCUPAÇÕES

PENSAMENTOS INDESEJADOS

O QUE ESTÁ ESCONDIDO

DORES DE CABEÇA

PERDAS

CULPA

TRISTEZA

VERGONHA

PÂNICO

CORAÇÃO A BATER RÁPIDO

A ANSIEDADE ICEBERG

A teoria do iceberg é um modelo que representa a ideia de que, embora a ansiedade seja demonstrada externamente, outras emoções podem estar escondidas por baixo da superfície; tal como um iceberg, não se consegue ver toda a magnitude do que está oculto abaixo da superfície. O comportamento que se observa é “a ponta do iceberg” – o que não se vê são os fatores emocionais, sociais e outros que estão por baixo da superfície e que causam esse comportamento.

O QUE VOCÊ VÊ

O QUE VOCÊ NÃO VÊ

ENCHA O SEU PRÓPRIO ICEBERG

Sonolência
Fadiga/Baixa energia
Falta de concentração
Solidão
Vergonha
Auto-mutilação

Pensamentos suicidas
Desesperança
Culpa

Problemas de memória
Pouco apetite
Grande apetite
Abstinência
Dependência

Choro
Desistência
Má higiene
Baixa confiança
Ansiedade

Dor
Entorpecimento
Raiva
Insônia
Tremores

SINTOMAS DE ANSIEDADE

LISTA DE VERIFICAÇÃO

SINTOMAS FÍSICOS

ASSINALE QUALQUER UM COM O QUAL VOCÊ SE IDENTIFICA

- [ ] DORES MUSCULARES
- [ ] DORES DE CABEÇA
- [ ] ENJOO
- [ ] DORES NAS COSTAS
- [ ] HIPERTENSÃO
- [ ] BARRIGA INCHADA
- [ ] DORES DE ESTÔMAGO
- [ ] SEM ENERGIA
- [ ] ADOEÇO FACILMENTE
- [ ] PERDA DE PESO
- [ ] DOR NO PEITO

PENSAMENTOS

ASSINALE QUALQUER UM COM O QUAL VOCÊ SE IDENTIFICA

- [ ] "E SE EU NÃO CONSEGUIR?"
- [ ] "VOU MORRER DE ATAQUE CARDÍACO."
- [ ] "AS PESSOAS VÃO-SE RIR DE MIM SE EU ERRAR DURANTE A APRESENTAÇÃO."
- [ ] "VOU FICAR LOUCO SE NÃO CONSEGUIR PARAR DE ME SENTIR TÃO ANSIOSO."
- [ ] "AS COISAS NÃO VÃO CORRER BEM."

COMPORTAMENTO

ASSINALE QUALQUER UM COM O QUAL VOCÊ SE IDENTIFICA

- [ ] ISOLAMENTO
- [ ] MÁ HIGIENE
- [ ] DISTÚRBIOS NO SONO
- [ ] MUDANÇAS NA APARÊNCIA
- [ ] NÃO DEVOLVER CHAMADAS OU MENSAGENS
- [ ] NÃO FAZER AS COISAS QUE ANTES GOSTAVA
- [ ] FALTA DE EXERCÍCIO
- [ ] MOVIMENTAR-SE MAIS DEVAGAR
- [ ] INQUIETAÇÃO

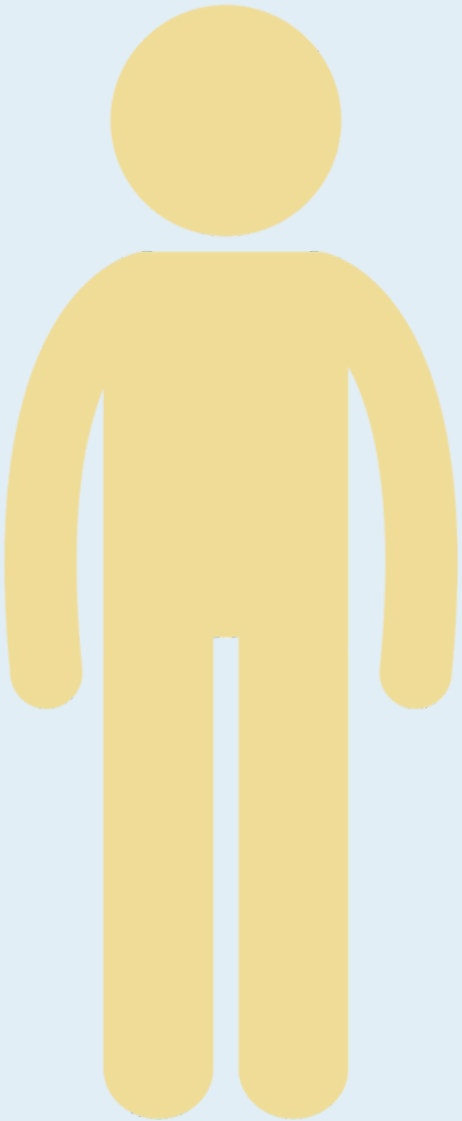
SENTIMENTOS

ASSINALE QUALQUER UM COM O QUAL VOCÊ SE IDENTIFICA

- [ ] SOBRECARREGADO
- [ ] SEM ESPERANÇA
- [ ] VAZIO
- [ ] ENTORPECIDO
- [ ] FRUSTRADO
- [ ] IRRITADO
- [ ] TRISTE
- [ ] CULPADO
- [ ] LUTO
- [ ] PREOCUPADO
- [ ] COM RAIVA

ANSIEDADE E O MEU CORPO

Os nossos cérebros estão programados para responder a uma ameaça percebida, e nem sempre conseguimos distinguir entre um perigo físico real (como um tigre) e uma ameaça causada por preocupação ou medo. A libertação destes químicos faz parte do sistema nervoso simpático, que envolve respostas físicas involuntárias. O corpo de cada pessoa responde fisicamente à ansiedade de várias formas. A seguir, apresentam-se alguns sintomas físicos comuns.



- Suores
- Olhos arregalados
- Batimentos cardíacos rápidos
- Tremores
- Sensação de alfinetes e agulhas
- Frio na barriga
- Tontura
- Náusea
- Músculos tensos
- Pernas bambas
- Respiração rápida
- Perdas de urina
- Dor na cabeça
- Arrepio

O CICLO DA ANSIEDADE

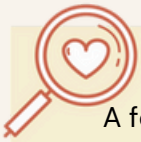
As pessoas que vivem com ansiedade podem sentir-se constantemente sem energia, motivação e esperança; isso pode afetar drasticamente a sua vida, as rotinas diárias e o comportamento. Infelizmente, estas mudanças agravam a ansiedade e impedem a pessoa de melhorar. Veja abaixo o ciclo da ansiedade.

GATILHOS

Um gatilho é qualquer evento ou situação que cause stress ou dificuldade. Pode ser de curta ou longa duração e varia de pessoa para pessoa. Por exemplo, términos de relação, morte, trabalho, escola ou alterações hormonais são gatilhos comuns.

PENSAMENTOS

Os gatilhos geralmente conduzem a pensamentos negativos, que podem ser irracionais ou exagerados. Por exemplo: "Eu estrago sempre tudo", "Ninguém gosta de mim" ou "Não tenho esperança".



SENTIMENTOS

A forma como pensamos afectará os nossos sentimentos e pensamentos, e vice-versa. Da mesma forma, aquilo que sentimos influenciará a forma como pensamos. Por exemplo: "Sinto-me assustado; por isso, deve haver algo de que me devo assustar."

RESPOSTAS FÍSICAS

A ansiedade afecta muito mais do que pensamentos preocupantes; o corpo responde a gatilhos e a sentimentos negativos com sintomas físicos. Por exemplo, algumas respostas físicas comuns são dores musculares, dores de cabeça, dores nas costas e náuseas.

COMPORTAMENTO

A forma como respondemos a esses pensamentos, sentimentos e sintomas pode alimentar a nossa ansiedade, agravar os gatilhos ou criar novos factores de stress — por exemplo, isolamento, vício e falta de higiene.

REVERTENDO
O CICLO DA ANSIEDADE

As pessoas que sofrem de ansiedade ficam frequentem presas numa espiral descendente e não se apercebem de que têm o poder de criar mudanças e reverter o ciclo da ansiedade. A reversão deste ciclo começa com a utilização de mecanismos de enfrentamento saudáveis, como o diálogo interno positivo, a prática de exercício físico, a socialização, entre outros.

SENTIMENTOS MAIS FELIZES

As emoções positivas podem anular os efeitos físicos do stress e ajudar o nosso sistema nervoso a acalmar-se.
Por exemplo: gratidão, aprendizagem, gentileza e altruísmo.

AUMENTE A ATIVIDADE

Os exercícios e outras atividades físicas ajudam a reduzir os sinais e os sentimentos de ansiedade. Além disso, a prática de exercício pode melhorar instantaneamente o seu humor, fazendo-o sentir-se mais feliz do que antes de começar a atividade física.

SENTINDO-SE COM MAIS ESPERANÇA

Treinar o seu cérebro para pensar de forma mais positiva é uma ferramenta útil para ajudar a vencer o ciclo da ansiedade. Transformar pensamentos negativos em positivos pode treinar o seu cérebro a pensar e a sentir-se mais esperançoso.

ANSIEDADE MELHORADA

Envolver-se diariamente em estratégias de enfrentamento mais saudáveis acabará por impactar positivamente os seus sentimentos, pensamentos e ansiedade. No início, pode não se sentir diferente, mas se persistir, eventualmente verá uma mudança positiva em si próprio.

MAIOR ENERGIA E MOTIVAÇÃO

Como a ansiedade afeta a sua energia e motivação, verá um aumento nos seus níveis de energia quando se sentir mais feliz consigo próprio. Aproveite esse aumento para criar hábitos e mudanças ainda melhores na sua vida, visando um sucesso a longo prazo.

REALIZAÇÕES

Quando pensamos em realizações, geralmente pensamos em grandes momentos da vida. No entanto, qualquer um que comemore todas as conquistas, grandes ou pequenas, deve implementá-las na sua vida quotidiana.Todas as suas realizações são importantes para o seu sucesso e merecem ser reconhecidas.

Coisas em que sou bom/boa

Elogios que já recebi

O que eu gosto em mim

Desafios que superei

Como já ajudei outras pessoas

Sou um(a) bom/boa amigo(a) porque

Minhas maiores conquistas

Coisas que me tornam único(a)

IDENTIFIQUE O SEU PADRÃO

Identifique os gatilhos e mude os seus pensamentos destrutivos

CENÁRIO / EVENTO	GATILHO	AÇÃO/ RESPOSTA	RESULTADO / CONSEQUÊNCIA

REFORMULANDO PENSAMENTOS

Os nossos pensamentos determinam o nosso comportamento. Portanto, é essencial ter pensamentos positivos. Tente mudar o pensamento negativoparaalgomais positivo e produtivo.

Pensamento

Em vez de...	Tente...
Toda a gente vai estar a olhar para mim.	As pessoas podem estar a olhar porque gostam da minha roupa
E se eu cometer um erro?	
Eu não vou conhecer ninguém na festa.	
Eu não quero fazer isso.	
Ninguém na escola gosta de mim.	
Eu sou um fracasso.	
Eu vou ficar em último.	

PLANO DE SEGURANÇA

Quando estou a sentir-me...

O meu corpo sente-se como...

Sinais de alerta de que uma crise pode estar a desenvolver-se:

Estratégias de enfrentamento que posso usar:

Pessoas para quem posso ligar:

Apoios profissionais para onde posso ligar

Algo ou alguém pelo qual vale a pena viver...

DECLARAÇÕES PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

PENSAMENTOS NÃO SÃO FATOS

ESTOU SEGURO NO MEU CORPO

A ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO HUMANA NORMAL

EU CUIDO DE MIM

ESTE SENTIMENTO É UM ALARME FALSO. EU ESTOU SEGURO

ESTE PENSAMENTO ESTÁ DENTRO OU FORA DO MEU CONTROLO?

ANSIEDADE NEM SEMPRE É UM SINAL DE QUE ALGO ESTÁ ERRADO

A MINHA CORAGEM É MAIS FORTE QUE O MEU MEDO

EU NÃO PRECISO RESOLVER ESSE SENTIMENTO

PRECISO CONFIAR NO PROCESSO. ESTOU BEM

OS MEUS SENTIMENTOS NEM SEMPRE SÃO RACIONAIS

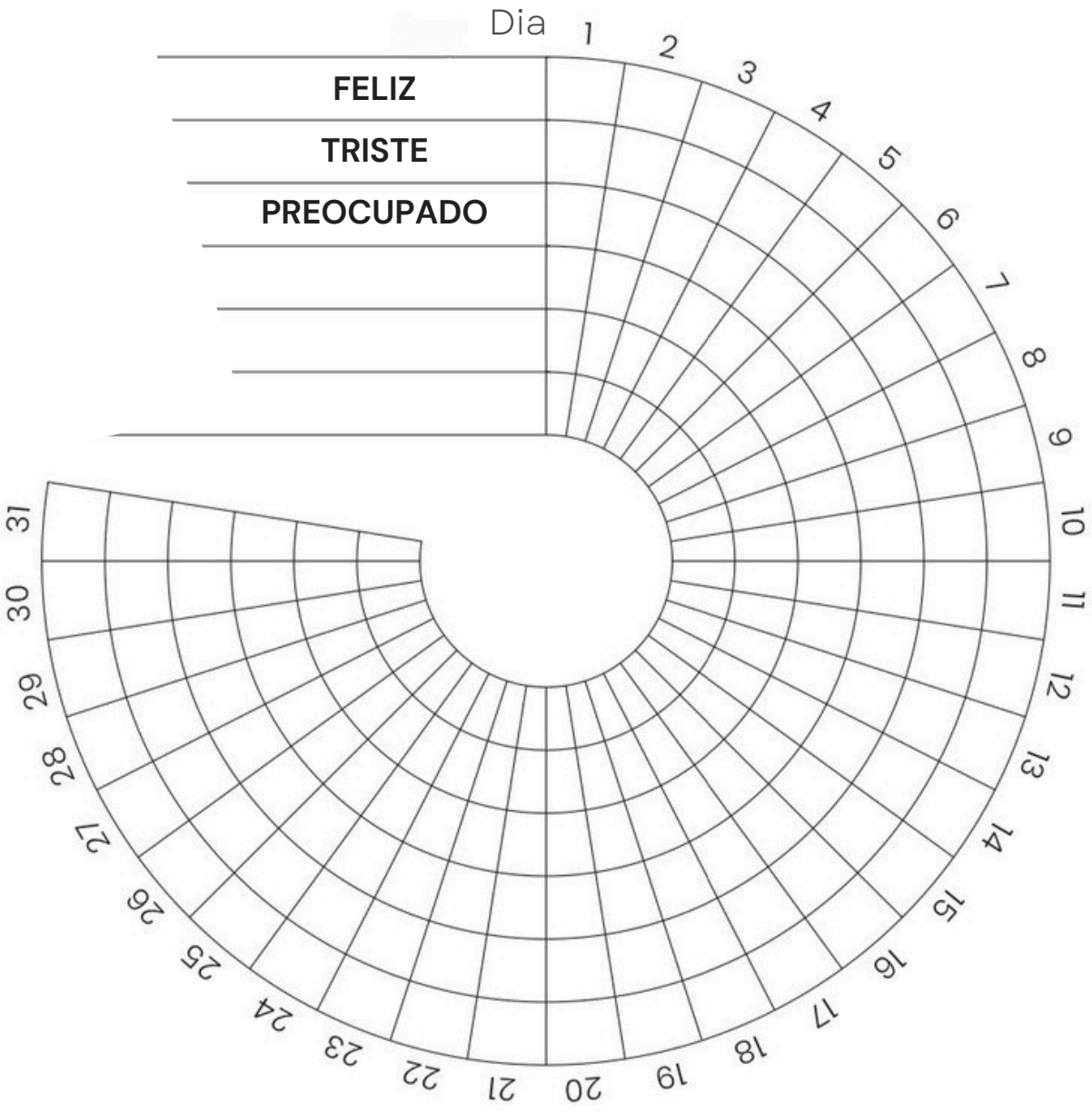
EU POSSO SENTIR-ME ANSIOSO E AINDA ASSIM LIDAR COM ISSO

EU SOU CORAJOSO

SE EU FICAR CALMO, EU POSSO SUPERAR ISSO

RASTREADOR DE SENTIMENTOS

Este rastreador de sentimentos vai ajudá-lo a acompanhar como se está a sentir a cada dia.
Pense em quais emoções sente ao longo do dia; pinte no espaço apropriado. Pode sentir um ou mais sentimentos por dia. Há três espaços vazios para adicionar outros sentimentos.



NOTAS

COLOCANDO OS PENSAMENTOS EM JULGAMENTO

O PENSAMENTO **Com o que me estou a preocupar?**

A DEFESA

Tenho alguma evidência de que o meu pensamento pode ser verdadeiro? - Devem ser fatos.

A ACUSAÇÃO

Tenho alguma evidência de que o meu pensamento não pode ser verdadeiro? - Devem ser fatos.

O VEREDITO DO JUIZ

Quando olho para todas as evidências, consigo decidir se o meu pensamento tem probabilidade de se tornar realidade ou não?

GATILHOS DE ANSIEDADE

Situações e eventos stressantes ou desconhecidos que causam medo, preocupação ou ansiedade são conhecidos como gatilhos de ansiedade. Além disso, condições ou situações específicas, como alturas, elevadores, aranhas, eventos sociais e outros fatores, podem provocar ansiedade. Cada pessoa tem os seus gatilhos automáticos, mas é importante identificar quais são os seus.

QUANDO ACONTECE

O QUE EU PENSO

O QUE EU SINTO

O QUE POSSO FAZER NESSA SITUAÇÃO PARA REDUZIR A MINHA ANSIEDADE

LISTA DE VERIFICAÇÃO DE GATILHOS DE ANSIEDADE

Aqui está uma lista de gatilhos de ansiedade do dia a dia. Primeiro, assinale aqueles que se aplicam a si. Depois, sinta-se à vontade para falar sobre qualquer um que não esteja na lista.

- [ ] Ficar sozinho
- [ ] Pensar no passado
- [ ] Programas assustadores
- [ ] Escola
- [ ] Experimentar comida nova
- [ ] Ir ao médico
- [ ] Falar em público
- [ ] Conflitos
- [ ] Festas de aniversário
- [ ] Praticar desporto
- [ ] Grandes espaços abertos
- [ ] Estar doente
- [ ] Violência
- [ ] Escuro
- [ ] Dormir sozinho(a)
- [ ] Ir a lugares novos
- [ ] Grandes multidões
- [ ] Ficar em apuros
- [ ] Tarefas de casa
- [ ] Ruídos altos
- [ ] Certos animais
- [ ] Assistiraonoticiário
- [ ] Fazer uma apresentação em público
- [ ] Entrar num elevador
- [ ] Não saber quais são os planos para o dia
- [ ]
- [ ] Ser deixado de lado
- [ ] Surpresas

Habilidades de enfrentamento que ajudam com a minha ansiedade

Escala de Ansiedade

1

MÍNIMO

- Sentir-se tranquilo e relaxado Nenhum sintoma físico
- visível Capaz de focar e concentrar-se com facilidade
- Capaz de participar em atividades sem desconforto

2

LEVE

- Sensação de inquietação ou desconforto
- Aumento ligeiro da frequência cardíaca ou uma sensação de frio na barriga
- Pequena dificuldade em manter o foco ou a concentração
- Preocupação ou nervosismo, de vez em quando

3

MODERADO

- Sensações visíveis de preocupação ounervosismo
- Aumento da batida do coração ou palpitações
- Dificuldade em concentrar-se ou manter o foco
- Tensão nos músculos ou tremores
- Dificuldade ocasional em adormecer ou em manter-se a dormir

4

FORTE

- Sentir-se bastante angustiado, preocupado ou nervoso
- Batimentos cardíacos rápidos ou irregulares
- Dificuldade significativa em focar ou concentrar-se
- Tensão muscular intensa ou tremores
- Dificuldade em adormecer ou em manter o sono
- Dificuldade em tomar decisões ou em agir

5

DEBILITANTE

- Sentimentos intensos de pânico ou terror
- Frequência cardíaca rápida ou cardíaca irregular
- Dificuldade significativa em focar ou concentrar-se
- Ataques de pânico frequentes ou sensação de depressão
- Distúrbios do sono ou insônia
- Comportamentos de evitação ou grande angústia em determinadas situações

Estratégias para lidar com desafios

Coisas que posso fazer para ajudar a diminuir a minha ansiedade

UM	MÍNIMO	
DOIS	LEVE	
TRÊS	MODERADO	
QUATRO	FORTE	
CINCO	DEBILITANTE	

Plano de Ação para a Ansiedade

COMPORTAMENTO

AUMENTAR	REDUZIR /PARAR	COMO ISSO MUDARÁ O MEU COMPORTAMENTO

PENSAMENTOS

AUMENTAR	REDUZIR /PARAR	COMO ISSO MUDARÁ O MEU COMPORTAMENTO

SENTIMENTOS/EMOÇÕES

AUMENTAR	REDUZIR /PARAR	COMO ISSO MUDARÁ O MEU COMPORTAMENTO

"Ficar chateado com algo que não podemos controlar é como estar numa cadeira de baloiço... É algo para fazer, mas não nos leva a lado nenhum."

Coisas que NÃO consigo controlar

-Então eu posso retirar importância a essas coisas

O passado

O que os outros pensam

Oque as outras pessoas pensam

Ações de outras pessoas

O tempo

Morte

A minha idade

Como as pessoas respondem aos meus limites

Opiniões de outras pessoas sobre o assunto

Antecipando o que vai acontecer

O amanhã

Os resultados de um jogo desportivo

Coisas que consigo controlar

-Então vou-me concentrar nessas coisas

Com quem passo o tempo

Os meus objetivos

Os Meus Limites

O que as outras pessoas partilham na internet

Os meus valores e crenças

O que eu coloco na internet

Meus pensamentos.

O que eu falo

Como aproveito o meu tempo livre

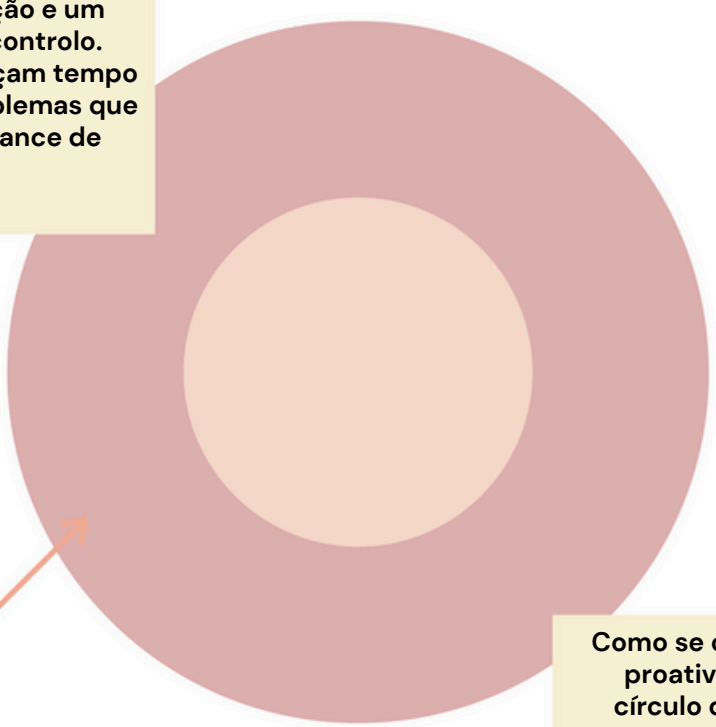
O que eu falo sobre outras pessoas

As minhas ações

A minha sinceridade

CÍRCULO DE PREOCUPAÇÃO

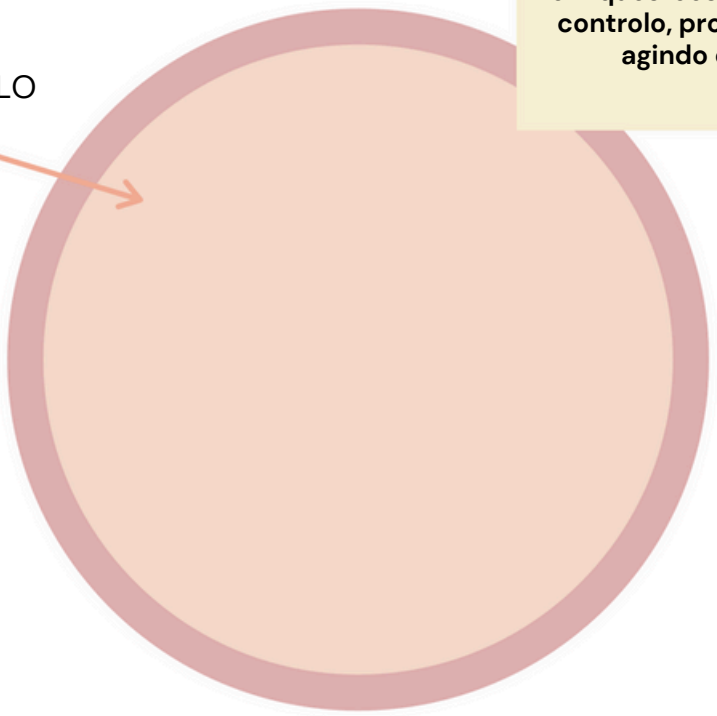
Como se comportam as pessoas reativas: tendem a ter um grande círculo de preocupação e um pequeno círculo de controlo. Muitas vezes, desperdiçam tempo e energia a reagir a problemas que estão fora do seu alcance de controlo.



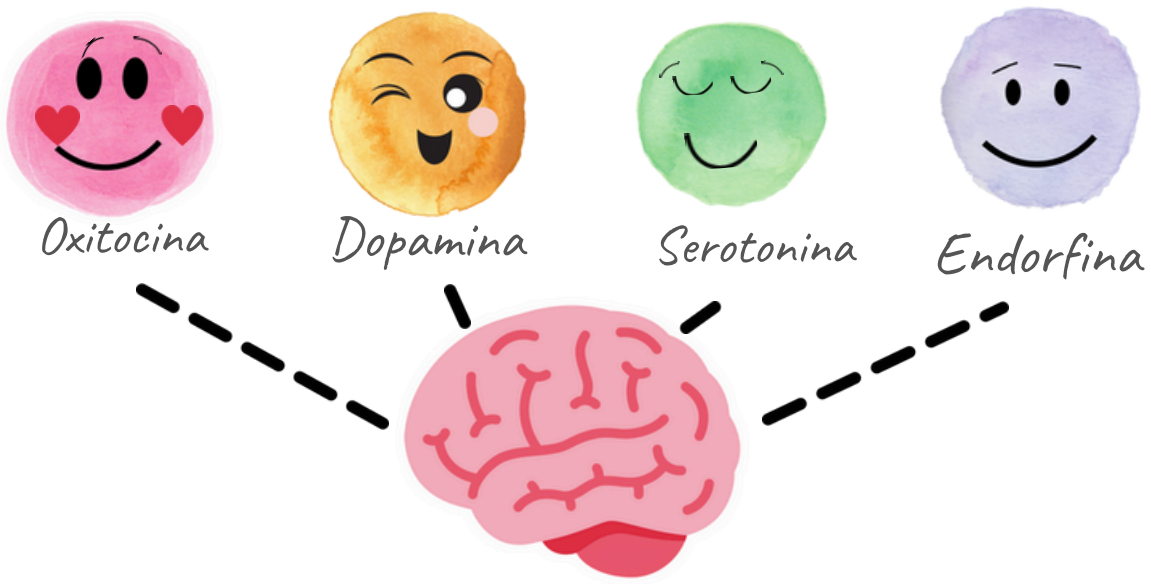
CÍRCULO DE PREOCUPAÇÃO

Como se comportam as pessoas proativas: têm um pequeno círculo de preocupação e um grande círculo de controlo. Focalizam o seu tempo e energia em questões que estão sob o seu controlo, procurando soluções e agindo com eficiência.

CÍRCULO DE CONTROLO



AJUDANDO NA SUA ANSIEDADE COM OS 'QUÍMICOS DA ALEGRIA'



O que são eles?

Diferentes glândulas do seu corpo produzem substâncias químicas que circulam pelo sangue, funcionando como mensageiras e ajudando a equilibrar o seu humor. Algumas dessas substâncias promovem sentimentos positivos, como felicidade, alegria e prazer. As quatro principais, conhecidas como “as substâncias químicas da felicidade”, são: dopamina, ocitocina, serotonina e endorfinas.

ACEDER À "HORMONA DO AMOR"

OXITOCINA

A hormona do carinho

A ocitocina é a substância química da felicidade que nos ajuda a sentirmo-nos amados e conectados com os outros. É conhecida como a "hormona do amor", pois é libertada quando temos contacto humano, como abraços e beijos.

Ela também é libertada quando sentimos confiança. A confiança social é ótima porque as alianças sociais ajudam na sobrevivência.

Existem várias coisas que você pode fazer para ajudar a libertar ocitocina, como:

- Praticar ioga
- Ouvir música
-Receber ou dar uma massagem
- Passar tempo com amigos
- Participar de conversas.

Anote 3 formas de ajudar a libertar oxitocina, tente ser específico: como fará isso, onde, quando e com quem?

ACEDER À 'QUÍMICA DA RECOMPENSA'

DOPAMINA A Recompensa Química

A dopamina é frequentemente conhecida como a substância química do prazer ou da recompensa. É libertada durante atividades consideradas prazerosas, como a prática de exercício físico ou a alimentação. Proporciona-nos uma sensação de felicidade, inclusive quando estamos à espera de uma recompensa.

É aquela sensação entusiasmante que sentimos quando estamos prestes a ser recompensados. A dopamina actua em várias áreas do cérebro e pode afectar diversas funções, como a memória, a aprendizagem, o comportamento e o movimento.

Existem várias coisas que você pode fazer para ajudar a libertar dopamina, como:
- Terminar tarefas
- Comer a sua comida favorita
- Cuidar de si mesmo
- Comemorar pequenas conquistas
- Definir objetivos e trabalhar para alcançá-los

Anote 3 formas de ajudar a libertar dopamina, tente ser específico: como fará isso, onde, quando e com quem?

ACEDER AO "ANALGÉSICO"

ENDORFINA

O medicamento para a dor

As endorfinas são analgésicos naturais e estimulam o humor. São libertadas ao rir, praticar exercício físico, ouvir música e comer chocolate. Actuam no cérebro, atenuando a dor e provocando uma sensação de energia e entusiasmo.

Também são libertadas quando sentimos dor física, funcionando como um mecanismo de sobrevivência. Rir e chorar também libertam endorfinas.

Algumas coisas que pode fazer para ajudar a libertar endorfinas são:

- Rir em voz alta
-Assistir a um filme engraçado
-Comer chocolate negro
- Usar óleos essenciais
- Praticar exercícios

Anote 3 formas de ajudar a liberar endorfinas, tente ser específico: como fará isso, onde, quando e com quem?

ACEDER AO 'ESTABILIZADOR DE HUMOR'

SEROTONINA o regulador de humor

A serotonina é uma das hormonas importantes relacionadas com as nossas emoções e o nosso estado de espírito. Está associada à satisfação e ao optimismo, e também afecta a nossa saúde física.

A serotonina circula no cérebro quando nos sentimos importantes para nós próprios e para os outros. Começa a ser libertada, por exemplo, quando nos sentimos confiantes e orgulhosos das nossas conquistas e do nosso trabalho.

Existem várias coisas que pode fazer para ajudar a libertar serotonina, tais como:

- Meditar
- Nadar
- Caminhar na natureza
- Aproveitar o sol
- Praticar a atenção plena

Anote 3 formas de ajudar a liberar serotonina, tente ser específico: como fará isso, onde, quando e com quem?

REFLEXÃO