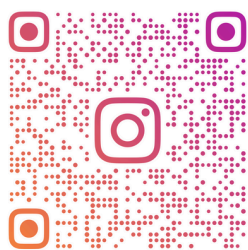




Ansiiedade

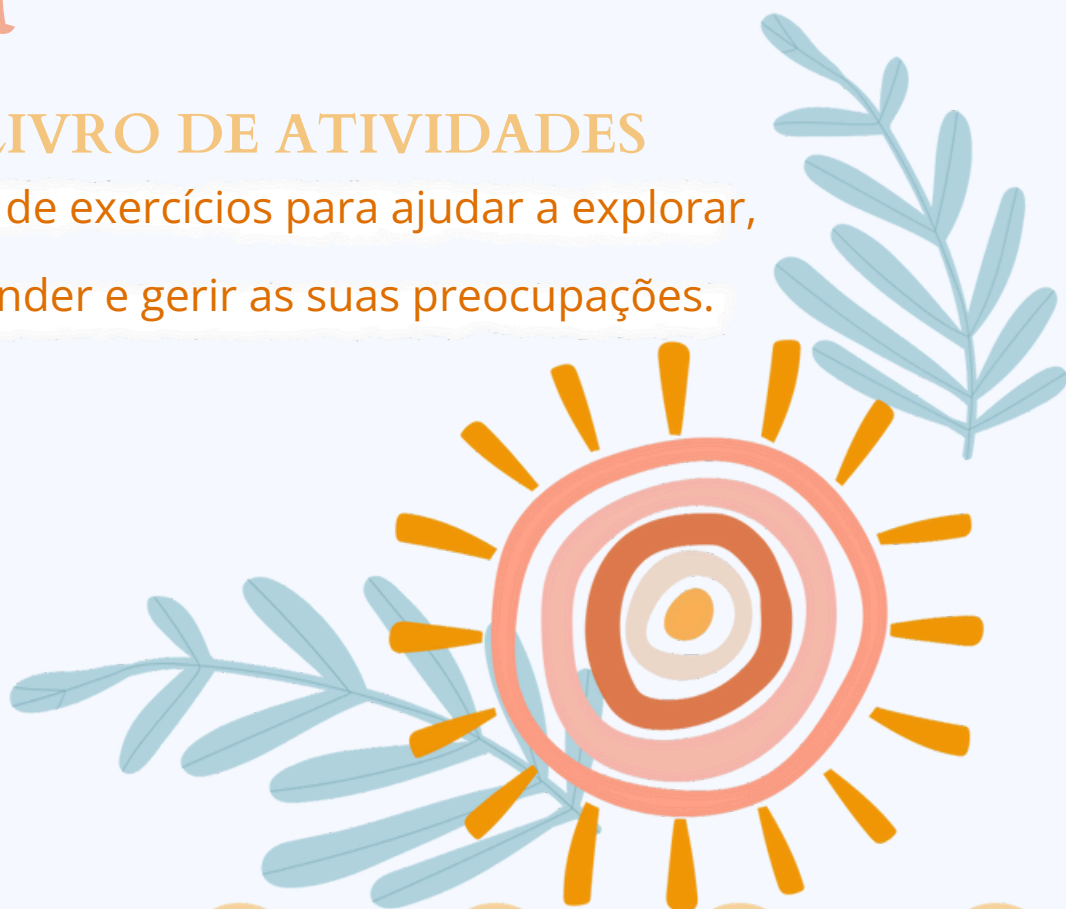
LIVRO DE ATIVIDADES

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



MAIS_PORTI

<https://www.maisporti.pt>





ANSIEDADE

Mais do que apenas preocupação

O que é ansiedade?

Apreocupação 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

FALTA DE CARÁTER

ESTAR PRESO(A) EM UMA ROTINA

NUNCA É TARDE DEMAIS PARA COMEÇAR A FALAR

A collage of icons representing various aspects of mental health and well-being. It includes a person sitting on the ground with their head in their hands, a thought bubble with a person icon, a brain with a ladder, a globe with people, a hand pointing to a sad face, and a DNA helix.

A ANSIEDADE NÃO É CAUSADA POR
Preguiça, Fraqueza,
A incapacidade de
"engolir" ou "aguentar"

QUÍMICA DO CÉREBRO



TIPO DE PERSONALIDADE

PENSAMENTOS



AÇÕES/COMPORTAMENTO



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.

COMPREENDENDO 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

ESPAÇADO

O QUE ESTÁ À SUA FRENTE

IRRITADO E
NERVOSO



FALTA DE
ATENÇÃO



NO LIMITE



NERVOSO



CHORO



DORMENTE



SEM ESPERANÇA



DIFICULDADE EM
CONCENTRAR-SE



DORES DE CABEÇA



PESAR

CULPA



ATRO
PELAR

SOLIDÃO



CORAÇÃO A BATER RÁPIDO

PREOCUPAÇÃO



PENSAMENTOS
INDESEJADOS



O QUE NÃO É
VISÍVEL PARA SI

VERGONHA



PÂNICO



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

ENCHÁ O SEU PRÓPRIO ICEBERG

Sonolência	Pensamentos suicidas	Problemas de memória	Choro	Dor
Fadiga/Baixa energia		Pouco apetite	Desistência	Entorpecimento
Falta de concentração		Muito apetite	Má higiene	Raiva
Solidão		Abstinência	Baixa confiança	Insônia
Vergonha	Desesperança	Dependência	Ansiedade	Tremores
Auto-mutilação	Culpa			



SINTOMAS DE

ANSIEDADE



LISTA DE VERIFICAÇÃO

SINTOMAS FÍSICOS

ASSINALE COM QUAL(AIS) SE IDENTIFICA

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

DORES MUSCULARES
DORES DE CABEÇA
ENJOADAS DORES
NAS COSTAS
PRESSÃO ALTA
INCHAÇO
DORES DE ESTÔMAGO
DOENTE E DESCARREGADO
ADOEÇO FACILMENTE
PERDA DE PESO
DOR NO PEITO

PENSAMENTOS

ASSINALE COM QUAL(AIS) 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 DAR
CERTO."

COMPORTAMENTO

ASSINALE COM QUAL(AIS) SE IDENTIFICA

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

ISOLAMENTO
MÁ HIGIENE
DISTÚRBIOS NO SONO
MUDANÇAS NA APARÊNCIA
PESSOAL
NÃO RETORNAR LIGAÇÕES
OU MENSAGENS
NÃO FAZER AS COISAS QUE
ANTES GOSTAVA
FALTA DE EXERCÍCIO
MOVIMENTAR-SE MAIS
DEVAGAR

SENTIMENTOS

ASSINALE COM QUAL(AIS) SE IDENTIFICA

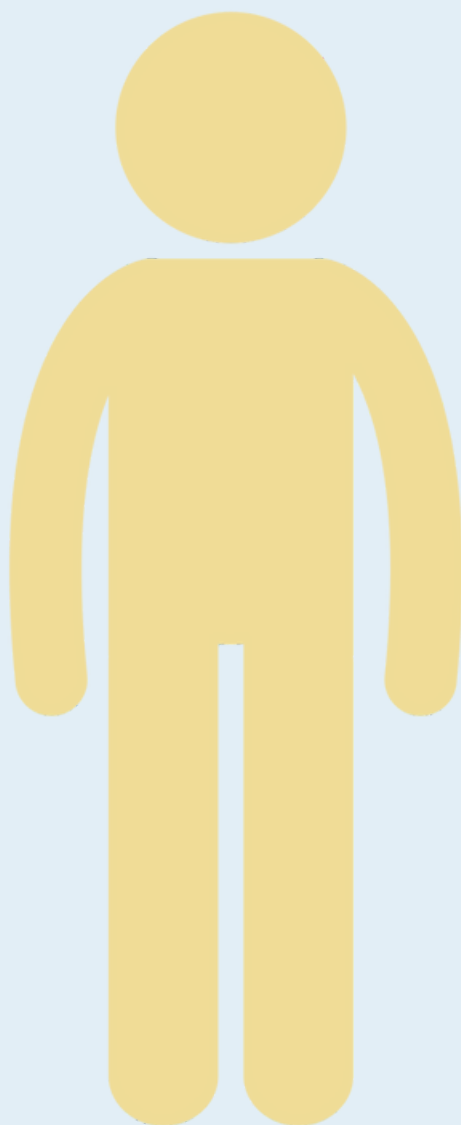
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

SOBRECARGADO
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

Coração acelerado

Tremores

Formigueiro e picadelas

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 afetará 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 afeta 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 frequentemente entrapadas 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. Mudar 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

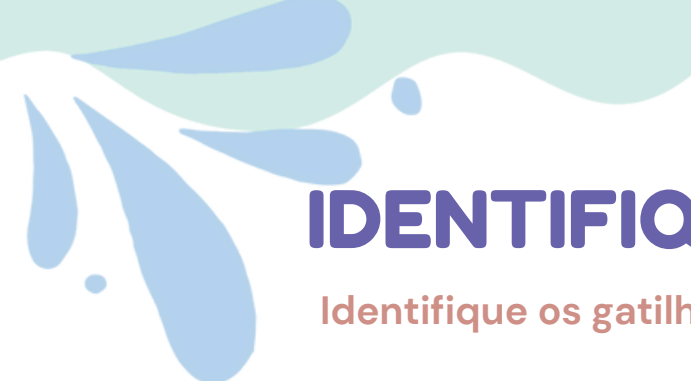
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

As minhas maiores conquistas

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Coisas que me tornam único(a)

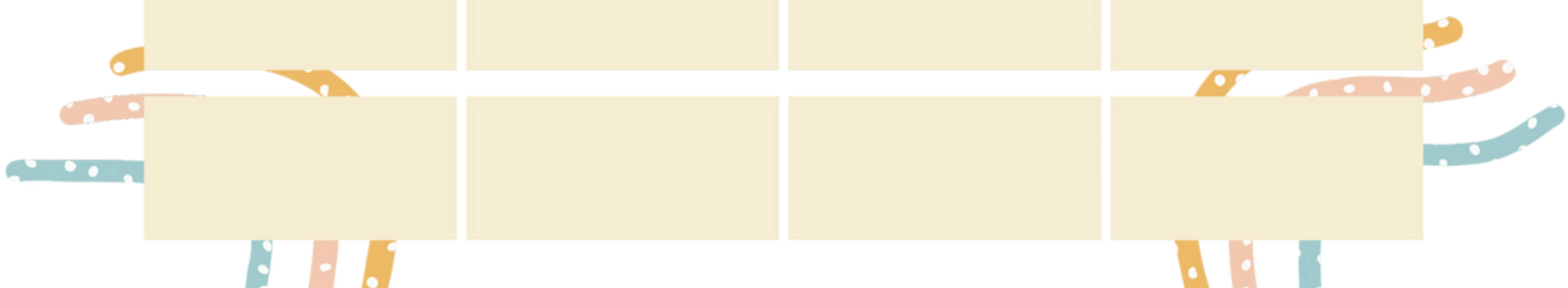
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



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 negativo para algo mais 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...



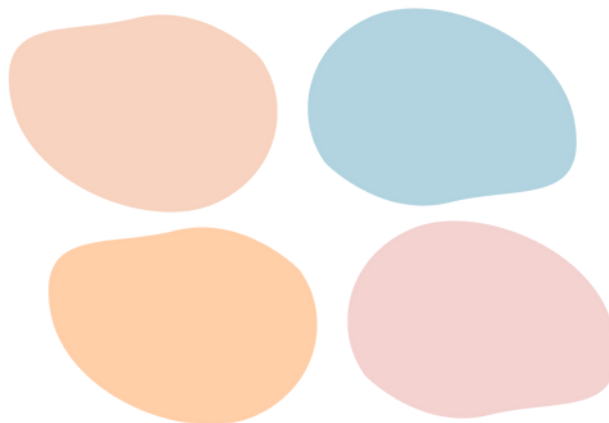
O meu corpo sente-se como...

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
CONTROLE?**

**EU NÃO PRECISO
RESOLVER ESSE
SENTIMENTO**

**ANSIEDADE NEM
SEMPRE É UM SINAL
DE QUE ALGO ESTÁ
ERRADO**

**A MINHA
CORAGEM É
MAIS FORTE QUE
O MEU MEDO**

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

**PRECISO
CONFIAR NO
PROCESSO.
ESTOU BEM**

**OS MEUS
SENTIMENTOS NEM
SEMPRE SÃO
RACIONAIS**

**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 nas emoções que sente ao longo do dia; pinte no espaço apropriado. Pode sentir um ou mais sentimentos por dia. Há três espaços vazios para adicionar outras emoções.

Dia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

FELIZ

TRISTE

PREOCUPADO

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, sintá-se à vontade para falar sobre qualquer um que não esteja na lista.

- | | |
|---|---|
| ☐ Ficar sozinho | ☐ Ir a lugares novos |
| ☐ Pensar no passado | ☐ Grandes multidões |
| ☐ Programas assustadores | ☐ Ficar em apuros |
| ☐ Escola | ☐ Tarefas domésticas |
| ☐ Experimentar comida nova | ☐ Ruídos altos |
| ☐ Ir ao médico | ☐ Alguns animais |
| ☐ Falar em público | ☐ Assistir ao noticiário |
| ☐ Conflitos | ☐ Fazer uma apresentação na frente de outras pessoas |
| ☐ Festas de aniversário | |
| ☐ Praticar desporto | ☐ Fazer novos amigos |
| ☐ Grandes espaços abertos | ☐ Entrar num elevador |
| ☐ Estar doente | ☐ Não saber quais são os planos para o dia |
| ☐ Violência | |
| ☐ Escuro | ☐ Ser deixado de lado |
| ☐ Dormir sozinho(a) | ☐ 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 ou nervosismo
- Aumento da frequência cardíaca 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

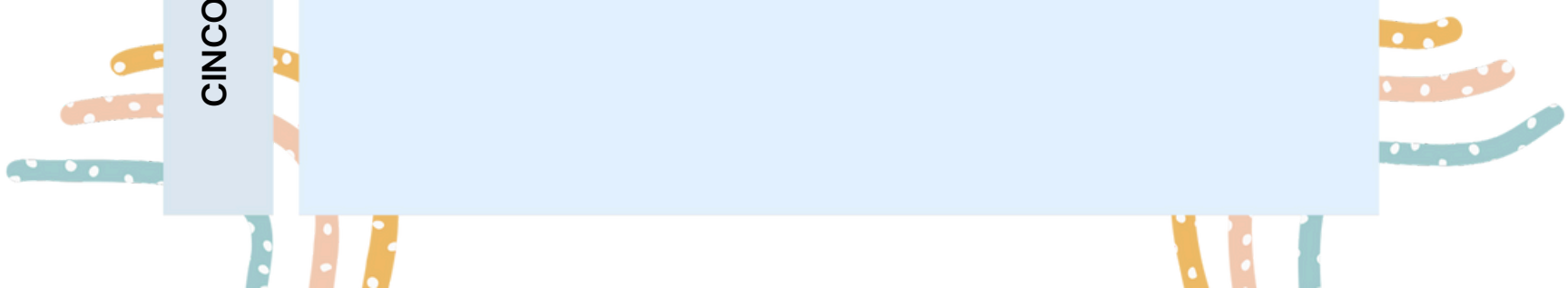
MODERADO

QUATRO

FORTE

CINCO

DEBILITANTE



Plano de Ação para a Ansiedade

COMPORTAMENTO

AUMENTAR

REDUZIR / PARAR

EFEITO NO MEU
COMPORTAMENTO

PENSAMENTOS

AUMENTAR

REDUZIR
/ PARAR

EFEITO NO MEU
COMPORTAMENTO

SENTIMENTOS/EMOÇÕES

AUMENTAR

REDUZIR
/ PARAR

EFEITO NO 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."

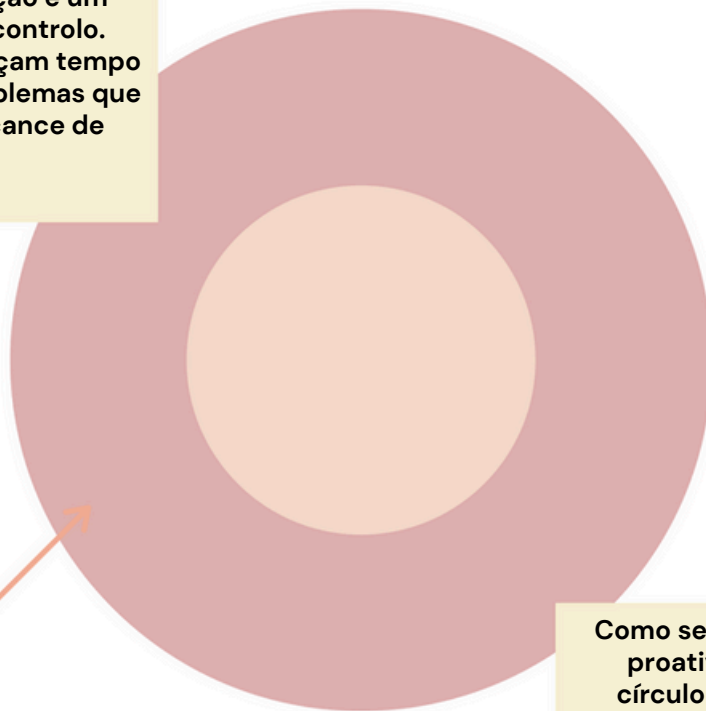
Coisas que NÃO consigo controlar

-Então eu posso retirar importância a essas coisas



CÍRCULO DE PREOCUPAÇÃO

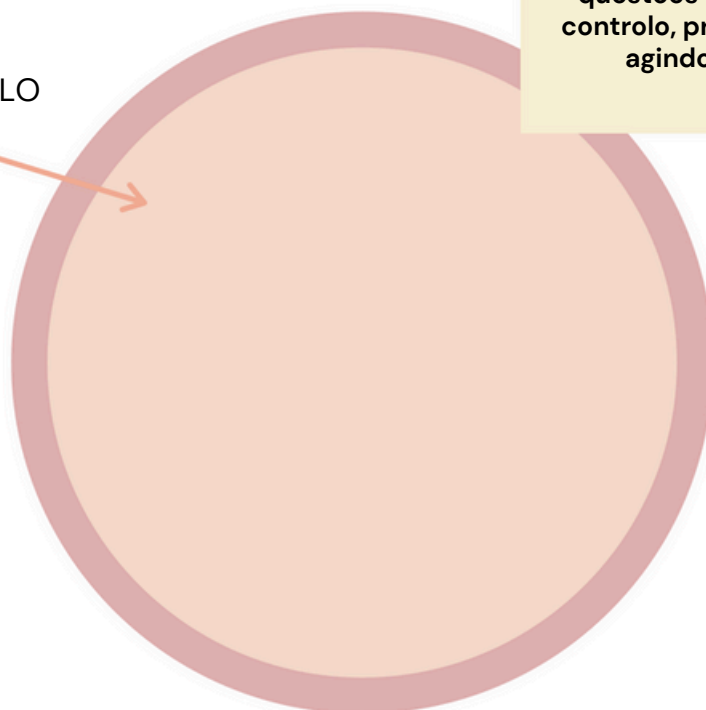
Como se comportam as pessoas reativas: tendem a ter um grande círculo de preocupação e um pequeno círculo de controle. Muitas vezes, desperdiçam tempo e energia a reagir a problemas que estão fora do seu alcance de controle.



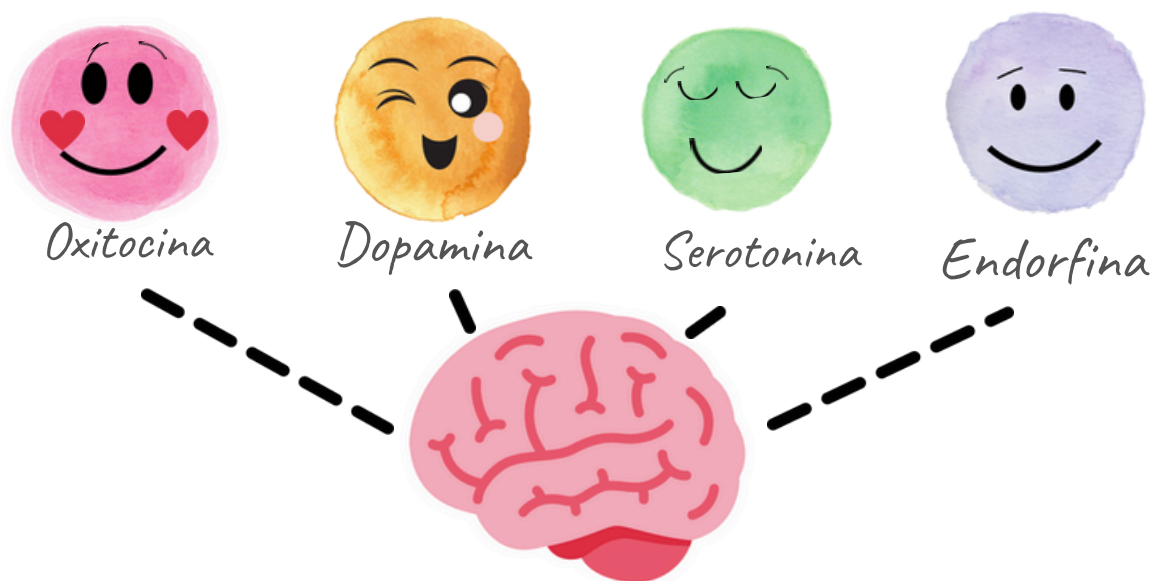
CÍRCULO DE PREOCUPAÇÃO

CÍRCULO DE CONTROLE

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



COMO OS 'QUÍMICOS DA ALEGRIA' AJUDAM NA SUA ANSIEDADE



O que são?

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.

Identifique 3 formas de ajudar a libertar ocitocina, 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

Identifique 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. Atuam no cérebro, atenuam a dor e provocam uma sensação de energia e entusiasmo.

Também são libertadas quando sentimos dor física e funcionam como um mecanismo de sobrevivência. Rir e chorar também liberta 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 exercício

Identifique 3 formas de ajudar a libertar 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

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

REFLEXÃO

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.