

Faça os exercícios sempre nos dias indicados para que tenha sucesso no gerenciamento da sua ansiedade, seguindo os exemplos abaixo.

1- GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

. Use como um registro diário, todos os dias à noite durante a semana. Marque uma pontuação de intensidade em cada turno do dia, em seguida trace linhas juntando os pontos que marcou.

EXERCÍCIO



EXEMPLO



2- Esse exercício nos ajudará a identificar o que dispara a sua ansiedade.

Anote todas as situações que disparou sua ansiedade/angústia durante a semana. Tente escrever todos os dias à noite, como se fosse um diário.

Descreva a situação (o que aconteceu): Quais sintomas você sentiu?

EX: Fui convidada para uma festa e isso já me deixou ansiosa- comecei a sentir meu **coração acelerado**, minhas **mãos formigando**, e **falta de ar**!

3- Gerenciamento da qualidade do seu sono

Qualidade do sono: **Fui dormir as** _____ **acordei por volta de:** _____ -

Total de horas dormidas = _____.

4- Gerenciamento da sua atividade física- **Caso não haja nenhum impedimento médico.**

Atividade Física praticada: _____

Tempo: _____

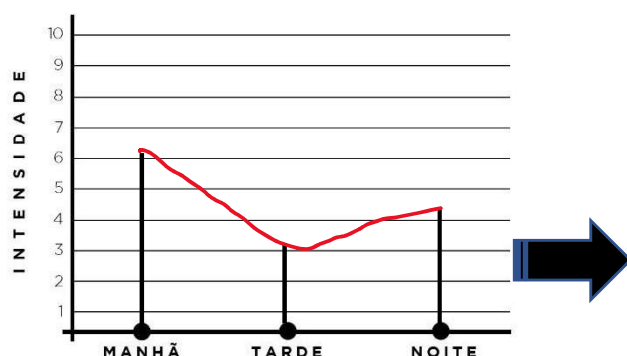
Exemplo

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

Quando chegarmos ao final da semana será a hora de analisarmos os dados que coletamos durante todos esses dias!

Vamos analisar o gráfico da ansiedade e preencher os dados nessa tabela abaixo.

Exemplo:



EXEMPLO

Turno	1ºdia	2ºdia	3ºdia	4ºdia	5ºdia	6ºdia	7ºdia	Total
Manhã	6	+	+	...				
Tarde	3	+	+	...				
Noite	4	+	+	...				

Após ter colocados todos os dados, some os resultados, você encontrará um valor

TOTAL para todos os horários (Manhã. Tarde e Noite).

Então pegaremos esse **total e dividiremos** por 7 que é a quantidade de dias da semana e encontraremos sua média da semana!

Total: Manhã = _____ Divido por 7 = _____ essa será a sua média!

Total: Tarde = _____ Divido por 7 = _____ essa será a sua média!

Total: Noite = _____ Divido por 7 = _____ essa será a sua média!

Exemplo

Vamos analisar o gráfico do sono e preencher os dados nessa tabela abaixo.

Supondo que você dormiu 6 horas no primeiro dia marque na tabela a quantidade no local  do dia!

	1ºdia	2ºdia	3ºdia	4ºdia	5ºdia	6ºdia	7ºdia	Total
Horas de sono	6	+	+	+	...	...		

Faça isso em todos os dias somando-os e você encontrará um total que é a quantidade de horas dormidas nessa semana!

Agora com esse total você vai compara-lo com a quantidade de horas de sono que seria ideal para você, lembrando que a quantidade ideal por dia de sono é 8 horas. Então o total ideal seria 56 horas dormidas!

Total = _____ - 56 = _____ essa é a quantidade de horas de você deixou de dormir. Ou passou da média!

- A Prática do exercício físico é de fundamental importância quando estamos trabalhando a ansiedade, então caso você não tenha impedimento médico realize exercícios dos quais você gosta de fazer, independentemente se é uma caminhada, ciclismo ou outra coisa que você gosta, mas tenha em mente, a atividade física é para ser feita de forma regular e não só no sábado ou apenas no domingo! Reorganize sua agenda, defina suas prioridades!

Esses exemplos te ajudarão ao longo dessa Jornada!

AGORA É COM VOCÊ!

Data: ____/____/____ Dia da semana: _____

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

EXERCÍCIO



Descreva as situações (o que aconteceu): Quais sintomas você sentiu ansiedade?

[illegible]

- Qualidade do sono: Fui dormir as _____ acordei por volta de: _____ -
Total de horas dormidas = _____.
- Atividade Física praticada: _____
- Tempo: _____.

Data: ____/____/____ Dia da semana: _____

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

EXERCÍCIO



Descreva as situações (o que aconteceu): Quais sintomas você sentiu ansiedade?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. There are four thin grey lines at the top, followed by a thick black horizontal bar. Below this bar are three more thin grey lines, another thick black horizontal bar, and finally five thin grey lines at the bottom. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

- Qualidade do sono: Fui dormir as _____ acordei por volta de: _____ -
Total de horas dormidas = _____.
- Atividade Física praticada: _____
- Tempo: _____.

Data: ____/____/____ Dia da semana: _____

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

EXERCÍCIO



Descreva as situações (o que aconteceu): Quais sintomas você sentiu ansiedade?

[illegible]

- Qualidade do sono: Fui dormir as _____ acordei por volta de: _____ -
Total de horas dormidas = _____.
- Atividade Física praticada: _____
- Tempo: _____.

Data: ____/____/____ Dia da semana: _____

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

EXERCÍCIO



Descreva as situações (o que aconteceu): Quais sintomas você sentiu ansiedade?

[illegible]

- Qualidade do sono: Fui dormir as _____ acordei por volta de: _____ -
Total de horas dormidas = _____.
- Atividade Física praticada: _____
- Tempo: _____.

Data: ____/____/____ Dia da semana: _____

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

EXERCÍCIO



Descreva as situações (o que aconteceu): Quais sintomas você sentiu ansiedade?

[illegible]

- Qualidade do sono: Fui dormir as _____ acordei por volta de: _____ -
Total de horas dormidas = _____.
- Atividade Física praticada: _____
- Tempo: _____.

Data: ____/____/____ Dia da semana: _____

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

EXERCÍCIO



Descreva as situações (o que aconteceu): Quais sintomas você sentiu ansiedade?

[illegible]

- Qualidade do sono: Fui dormir as _____ acordei por volta de: _____ -
Total de horas dormidas = _____.
- Atividade Física praticada: _____
- Tempo: _____.

GRÁFICO - GERENCIANDO A ANSIEDADE

Turno	1ºdia	2ºdia	3ºdia	4ºdia	5ºdia	6ºdia	7ºdia	Total
Manhã								
Tarde								
Noite								

Total: Manhã = _____ Divido por 7 = _____ essa é a sua média da semana!

Total: Tarde = _____ Divido por 7 = _____ essa é a sua média da semana!

Total: Noite = _____ Divido por 7 = _____ essa é a sua média da semana!

-

Quais as principais situações que mais desencadearam sua ansiedade?

>

>

>

Quais os principais sintomas que se repetiram?

>

>

>

Vamos analisar o gráfico do **sono** e preencher os dados nessa tabela abaixo.

	1ºdia	2ºdia	3ºdia	4ºdia	5ºdia	6ºdia	7ºdia	Total
Horas de sono								

Total= _____ -56= _____ essa é a quantidade de horas que você deixou de dormir. Ou seja passou da média!

- Atividade Física Tempo total nessa semana: _____. Você pode fazer mais ou esse é o seu limite? Pense sempre nisso!