



CONHEÇA A ESTRATÉGIA

A.C.A.L.M.E-S.E

Um auxílio na redução dos estados
de ansiedade/angústia

Arraste para
o lado



DIVISÃO DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP

A estratégia A.C.A.L.M.E-S.E. foi adaptada à realidade brasileira pelo psicólogo Bernard Rangé e objetiva auxiliar pacientes a lidar com sintomas de ansiedade, angústia e pânico.

Cada letra da palavra ACALME-SE corresponde a um passo para chegar a um estado de menor ansiedade e alívio dos sintomas.

A utilização dessa estratégia não substitui o acompanhamento por um profissional da saúde mental. Se você sofre com ansiedade e/ou crises de pânico deve iniciar um tratamento especializado.



**DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP**

Aceite a sua ansiedade

Concorde em receber suas sensações de ansiedade/angústia. Mesmo que lhe apareça absurdo no momento. Substitua seu medo por aceitação, não lute contra as sensações. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com ela.



**DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP**

Contemple as coisas a sua volta

Evite ficar olhando para dentro de você e para o que sente. Olhe fora de si mesmo. Descreva para si o que observa no exterior. Isto ajuda a afastar-se de sua observação interna. Quanto mais puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor se sentirá.



**DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP**

Aja com a sua ansiedade/angústia

Aja como se você não estivesse ansioso (a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade/angústia.

Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as coisas, mas mantenha-se ativo (a)!



DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP

Libere o ar dos pulmões

Bem devagar, respire calmamente, inspirando o ar pelo nariz (contando até três), prenda a respiração (conte novamente até três) e expire longa e suavemente pela boca (contando até seis). Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e contraindo-o ao expirar. Ao exalar, deixe o ar sair lentamente pela boca.



**DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP**

Mantenha os passos anteriores

Repita cada etapa anterior, passo a passo. Continue a aceitar sua ansiedade/angústia, a contemplar o exterior, a agir com sua ansiedade e a respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável.



**DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP**

Examine seus pensamentos

Examine o que você está dizendo para si mesmo (a) e reflita racionalmente sobre seus pensamentos: você tem provas de que o que está pensando é verdade? Há outras maneiras de entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: estar ansioso é desagradável, mas passará.



**DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP**

Sorria, você conseguiu!

Você merece todo o crédito e reconhecimento por ter conseguido se tranquilizar e superar este momento.

- * Pequenos estímulos no corpo ou fora dele levam a uma concentração no próprio corpo, disparando sintomas (taquicardia, sudorese, tontura, etc.), desencadeando ansiedade e pânico. Nem sempre há um inimigo real. Da próxima vez lembre-se disto!



**DIVISÃO
DE QUALIDADE DE VIDA
CASS/PROGEP**

Espere o futuro com aceitação

Evite o pensamento fantasioso de que nunca mais sentirá ansiedade/angústia. Ela é necessária e acomete todos os seres humanos. Esperando a ocorrência de ansiedade/angústia no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

