

## Alguns Sites Úteis

Estes sites reúnem um conjunto de informação e recursos sobre Saúde Psicológica e Bem-estar, que te podem ajudar num momento mais difícil ou enquanto não te sentes preparado/a para pedir ajuda.



<https://eusinto.me>

<https://atlasofemotions.org>

<https://www.joseneves.org>

## App para IOS ou Android

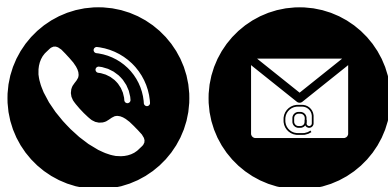
<https://www.joseneves.org/29-k-fjn>

\*<https://actionforhappiness.org>

\*Aplicação disponível apenas em inglês

## Contatos que te podem Ajudar:

- SNS 24 **808 242 424**
- SOS Voz Amiga **213 544 545**  
Horário: **912 802 669**  
15:30 às 00:30 **963 524 660**
- Conversa Amiga **808 237 327**  
Horário: **210 027 159**  
15:00 às 22:00
- Vozes Amigas de Segurança de Portugal **222 030 707**  
Horário: 16:00 às 22:00
- Telefone da Amizade **222 080 707**  
Horário: 16:00 às 23:00
- Voz de Apoio **225 506 070**  
Horário: 21:00 às 00:00  
E-mail: [sos@vozdeapoio.pt](mailto:sos@vozdeapoio.pt)



Elaborado Por:

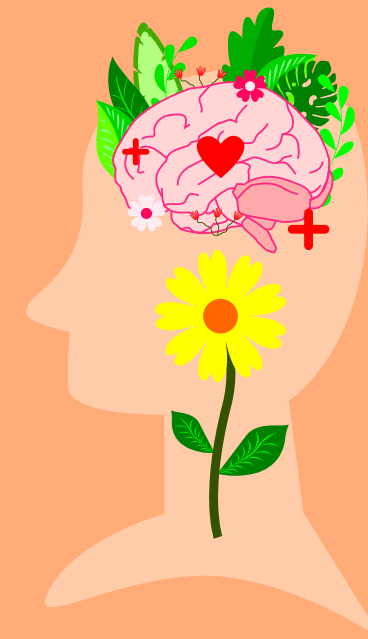
André Rodrigues e Sandra Teixeira



**EXTERNATO  
SANTA CLARA**

**A Tua Saúde Mental conta**

**Guia para relaxamento**



**Serviço de Psicologia  
e Orientação**

**2023/2024**

## A Tua Saúde Mental conta

No seguimento das sessões a que assististe, espero que possam ter-te ajudado a descobrir novos conceitos e a esclarecer algumas dúvidas, e que estejas mais preparado/a para enfrentar os desafios, mas também que te sintas mais à vontade para

## Como controlar a ansiedade no dia-a-dia

- Treina a respiração profunda;
- Faz exercícios de relaxamento;
- Pratica exercício físico;
- Cultiva o otimismo e Alimenta pensamentos positivos;
- Organiza o teu dia;
- Tem um hobby;
- Sê mais sociável;
- Dorme bem.



## Exercícios de Relaxamento

Quando te sentes demasiado ansioso/a e durante muito tempo, podes fazer o seguinte:

1. Senta-te numa posição confortável. Mantém as pernas afastadas, com os pés relaxados e virados para fora. Respira pelo nariz e presta atenção à tua respiração.
2. Com os braços relaxados, coloca as mãos sobre o estômago, sobrepostas uma à outra.
3. Sente o movimento da tua barriga. Quando inspiras, a barriga vai para fora e quando expiras, a barriga vai para dentro.
4. Simula o movimento do diafragma com as mãos. Quando inspiras, os dedos vão para baixo direitos e quando expiras, os dedos vão para cima em forma de cone.
5. Sincroniza os movimentos e faz a respiração diafragmática durante uns minutos.



## Outras Alternativas:

1. Conta de 100 até 1 pelos números ímpares;
2. Canta a letra de uma música que gostas, preferencialmente noutra língua;
3. Pensa no nome de todas as pessoas que conheces que comecem por uma letra do alfabeto.
4. Tentar sair do ambiente onde te encontras, nem que seja de forma imaginativa, para um local onde te sintas em paz e relaxado, que te proporcione conforto e segurança. Podes fechar os olhos e adicionar cada vez mais detalhes à cena, tenta focar-te ao máximo nesta atividade. Não te esqueças, deve de ser um local que te desperte Felicidade.

Para Apoio e/ou Esclarecimentos,  
contata o **Serviço de Psicologia e  
Orientação**

(Psicóloga Sandra Teixeira):  
Externato Santa Clara

Largo Padrão, nº 20, 4000-370 Porto  
225 365 812

[psicologia@extsantaclara.com](mailto:psicologia@extsantaclara.com)