SUELEN MOREIRA
PSICÓLOGA
CRP 05/56341

ACALME-SE

A técnica ACALME-SE é uma estratégia estruturada para **lidar com a ansiedade e crises de pânico**, ajudando a pessoa a recuperar o controle emocional. O nome da técnica é um acrônimo que orienta os passos a serem seguidos para **promover um estado de calma e regulação emocional**.

Por que a técnica ACALME-SE funciona?

✅ Combina regulação fisiológica (respiração), cognitiva (reestruturação de pensamentos) e emocional (aceitação e autoobservação).
✅ Pode ser aplicada rapidamente durante momentos de ansiedade intensa.
✅ Treina a mente para lidar com o desconforto de forma mais saudável.

Passo a passo da técnica ACALME-SE:

A – Aceite a ansiedade

➡ Em vez de lutar contra a ansiedade ou se culpar por senti-la, reconheça que ela está presente. A resistência pode aumentar o desconforto, então tente se dizer: *"Estou ansioso agora, e está tudo bem. Isso vai passar."*

C – Contemple o que está ao seu redor

➡ Traga sua atenção para o presente. Observe o ambiente, os objetos, as cores, as texturas. Isso ajuda a desviar o foco dos pensamentos ansiosos e a conectar-se com o aqui e agora.

A – Aja com respiração

➡ Pratique a **respiração diafragmática** ou a **respiração 4-7-8**:

- Inspire profundamente pelo nariz contando até 4.
- Segure o ar por 7 segundos.
- Expire lentamente pela boca contando até 8.

Essa respiração ativa o sistema nervoso parassimpático, reduzindo a resposta de ansiedade.

L – Libere o ar lentamente
➡ Soltar o ar de forma lenta e controlada ajuda a desacelerar o ritmo cardíaco e a trazer uma sensação de relaxamento.

SUELEN MOREIRA
PSICÓLOGA
CRP 05/56341

M – Mantenha os pensamentos positivos
➡ Questione pensamentos catastróficos e substitua por afirmações mais realistas e racionais. Exemplos:
❌ "Eu não vou suportar isso." → ✅ "Isso é desconfortável, mas vai passar."
❌ "Estou perdendo o controle." → ✅ "Já senti isso antes e consegui lidar."

E – Examine seus sentimentos
➡ Identifique e nomeie o que está sentindo. Muitas vezes, reconhecer a emoção reduz sua intensidade. Pergunte-se: "O que exatamente estou sentindo? O que pode estar causando essa ansiedade?"

S – Sorria, você conseguiu!
➡ O ato de sorrir (mesmo que de leve) pode enviar sinais ao cérebro de que está tudo bem, ajudando a reduzir a tensão.

E – Espere o futuro com aceitação
➡ Lembre-se de que a ansiedade faz parte da vida e que momentos difíceis passam. Cultivar a aceitação e a paciência com o próprio processo faz parte do enfrentamento.