

Como gerir a ansiedade na pandemia



Como gerir a ansiedade na pandemia



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças

Conteúdos

A. Introdução

B. O que é a ansiedade pandémica

C. Questionário

D. Sintomas

E. Como gerir

1. Esferas de influência
2. Práticas para ajudar a baixa tolerância à incerteza
3. Desafio do pensamento
4. Planner diário
5. Registo da gratidão
6. Dicas de higiene do sono
7. Lugar seguro
8. Exercício de grounding
9. Exercícios de respiração

F. Curso da ansiedade



A. INTRODUÇÃO

Este guia de autoajuda foi desenhado para fornecer estratégias práticas para ajudar a gerir qualquer ansiedade ou sofrimento que a Covid-19 esteja a causar.

Contudo, essas ferramentas, também, podem ser utilizadas em qualquer outro tipo de ansiedade ou cenários que a ativem. Esperamos que este documento seja útil e que com a implementação de todas as estratégias, sinta maior tranquilidade e controlo, num mundo onde pouco controlamos.

Sinta-se à vontade para partilhar este recurso gratuito de forma ampla para que aqueles que precisam possam ter acesso a todas as ferramentas que ajudem a regular a ansiedade.



B. O QUE É A ANSIEDADE PANDÉMICA

Neste período sem precedentes de incerteza global, sentimos que era necessário reunir este livro de exercícios para fornecer o apoio necessário.

A primeira coisa a observar agora é que é completamente normal experimentar uma diversidade de emoções. Aceitar seus sentimentos é um primeiro passo importante para construir resiliência. O simples ato de constatar e nomear suas emoções beneficia o bem-estar. Então, pare um momento agora para sintonizar o seu corpo e observe como se está a sentir.

Faça um círculo nas emoções com as quais se identifica:

- Ansiedade
- Stress
- Preocupação
- Medo
- Solidão
- Sobrecarga
- Desamparo
- Frustração
- Culpa

Lembre-se: não há problema em sentir desconforto.

Aceitar a angústia é muitas vezes a maneira mais rápida de se sentir imediatamente mais calmo.



Qual é a diferença entre stress e ansiedade?

Os termos stress e ansiedade são frequentemente usados como sinónimos. Para desenvolver uma compreensão mais profunda de bem-estar mental, é útil entender em que diferem.

stress

Kelly McGonigal, define stress como "o que surge quando algo que nos preocupa está em causa", manifestando-se fisicamente, com o coração acelerado, mãos suadas e borboletas no estômago. A central para a experiência de stress é a amígdala, a área cerebral responsável por gerar esta resposta fisiológica.

A componente central do stress é a perceção de ameaça e perigo e a resposta ao stress passa por dois tipos de reação "lutar ou fugir" ao perigo percebido. De fato, temos várias respostas ao stress.

"Como doenças autoimunes que baixam o sistema imunitário, atacando o corpo em vez de o proteger, o "autostress" transforma o sistema de resposta ao stress em algo que ataca em vez de proteger."

John Arden

Se o corpo está em modo de stress automático, irá ativar uma ampla gama de sintomas físicos de forma contínua, independentemente da situação. É por isso que frequentemente se ouvem relatos de alguém que se sente ansioso sem razão aparente.

Se sente altos níveis de sofrimento desencadeados pela pandemia, pode continuar a sentir-se assim depois do vírus passar.



Os sinais de stress automático incluem:

- Aperto no peito e dificuldade em respirar
- Tensão muscular, dores de cabeça
- Dificuldade em dormir
- Inquietação e incapacidade de relaxar
- Palpitações
- Problemas digestivos

Ansiedade

A ansiedade é comumente descrita como tendo sintomas mentais e físicos. A identificação dos sintomas físicos, emocionais e comportamentais é importante porque utilizamos diferentes ferramentas para cada um deles.

A ansiedade é melhor descrita como os padrões mentais que experimentamos quando o nosso pensamento se fixa na ameaça, incerteza e negatividade.



C. QUESTIONÁRIO

ESCALA DE MEDO DA COVID-19

Instruções

Abaixo são apresentadas algumas frases a respeito da COVID-19.

Leia cada uma delas e assinale um X no número que melhor o descreve, conforme o esquema de respostas abaixo:

Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
1	2	3	4	5

1. Eu tenho muito medo do COVID-19..... 1 2 3 4 5
2. Fico desconfortável quando penso no COVID-19.... 1 2 3 4 5
3. A minhas mãos ficam húmidas quando penso no COVID-19.
..... 1 2 3 4 5
4. Eu tenho medo de perder a vida por causa da COVID-19..... 1 2 3 4 5
5. Ao assistir às notícias e histórias sobre o COVID-19 nas redes sociais, fico nervoso/o ou ansioso/a..... 1 2 3 4 5
6. Não consigo dormir porque estou preocupado com a possibilidade de ficar infectado(a) com COVID-19 1 2 3 4 5
7. O meu coração dispara ou palpita quando penso na possibilidade de ficar infectado(a) com o COVID-19.... 1 2 3 4 5

Estudo original: Ahorsu, D. K., Lin, C.-Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The Fear of COVID-19 Scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8> Adaptação para o português brasileiro: Faro, A., Silva, L.S., Nunes, D.S., & Feitosa, A.L.B. Adaptação e validação da Escala de Medo da COVID-19. Manuscrito em submissão.



Esses resultados são apenas um vislumbre de como essa pandemia afetou o dia a dia das pessoas. Todas as mudanças geram ansiedade e medo, especialmente quando são indesejadas, pois a maioria das mudanças realizadas estão relacionadas com o COVID-19.

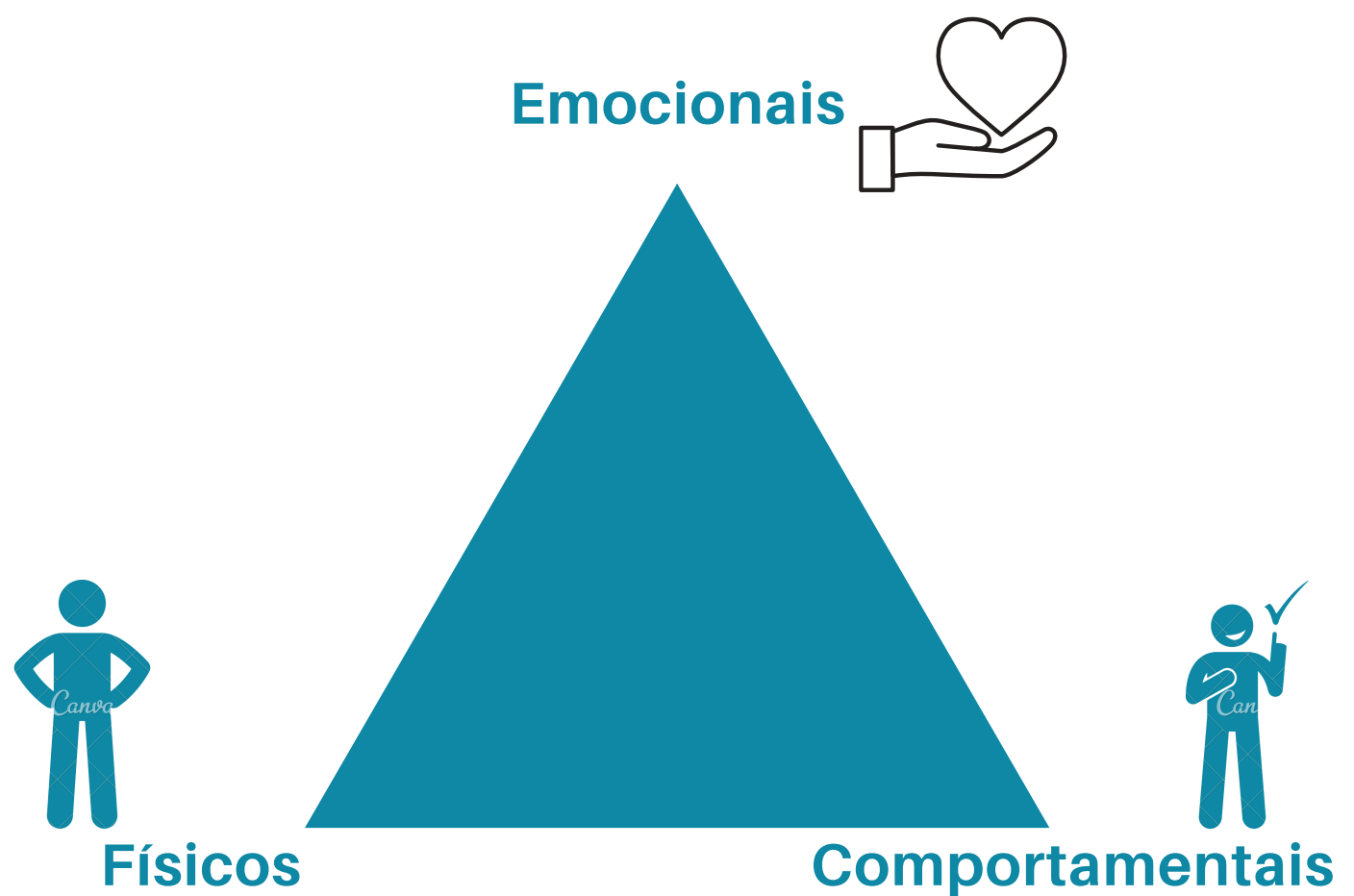
Qualquer processo de mudança, por si só, causa ansiedade. Quando o motivo da mudança causa medo, esta sobreposição de ansiedade e medo pode ser bastante perturbadora e pode ter consequências negativas duradouras.

Na verdade, o medo aumenta a ansiedade em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas.



D. SINTOMAS

Tal como foi referido anteriormente os sintomas da ansiedade são:



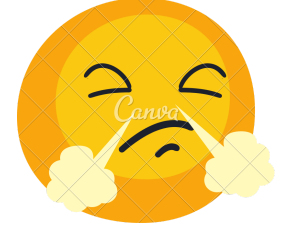
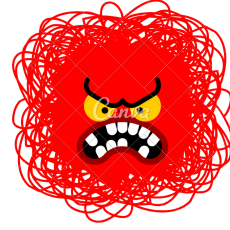
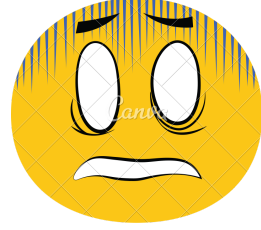
Sintomas físicos

- Dificuldade em respirar
- Tensão muscular
- Dores de cabeça
- Perturbação do sono
- Fadiga
- Problemas digestivos
- Aperto no peito
- Falta de ar
- Coração batendo forte e acelerado
- Palpitações
- Borboletas no estomago
- Suores ou afrontamentos
- Formigamento ou dormência
- Sentindo-se tonto e com a cabeça leve
- Fraqueza
- Sentindo doente
- Sentimento de irrealidade



Sintomas emocionais

- Inquietude, com grande intensidade emocional



Sintomas comportamentais

- inquietação
- comportamentos automáticos (roer as unhas, abanar a perna, mexer no cabelo...)
- comer demasiado ou muito pouco
- evitar a exposição perante situações

É importante percebermos que não conseguimos controlar a ocorrência de ansiedade - é um mecanismo automático de sobrevivência. O que importa é aprender a responder à ansiedade de maneira útil, para que os níveis de ansiedade não aumentem significativamente os consigamos regular.



5 exemplos mais comuns

Verificação de ameaças

Quando a mente procura o que nos gera medo (consciente ou inconscientemente). A identificação de ameaças é frequentemente associada à busca de informação e identificação de sintomas no corpo.

Exemplos

- Verificar frequentemente no corpo sintomas de coronavírus.
- Verificar obsessivamente as notícias sobre atualizações do coronavírus.

Catastrofização

Quando o pensamento vai para o pior cenário, ou seja, "tudo será o fim do mundo".

Exemplos

- Ao sentir um aperto no peito lê o sintoma como tendo coronavírus e a vida está em perigo.
- Surge uma imagem mental de perder todas as pessoas que ama.

Pensamento automático negativo

Quando o pensamento diz que as emoções refletem a realidade. As emoções apenas nos mostram o impacto que o pensamento tem em nós.

Exemplos

- "Estou com medo, então devo estar em perigo."
- "Sinto-me culpado, então devo ter feito algo errado."



5 exemplos mais comuns (cont.)

Criação de cenários / hipóteses

É importante notar que a preocupação é completamente normal. Só se torna inútil quando se concentra excessivamente em preocupações hipotéticas em vez de preocupações práticas/reais. As preocupações hipotéticas incluem pensamentos do tipo "e se" e são tipicamente sobre coisas perante as quais não temos controlo.

As preocupações práticas/reais dizem respeito às coisas sobre as quais temos controlo, e elas ajudam-nos a ser mais pró-ativos.

Se se sente desconfortável com a incerteza, é provável que se preocupe hipoteticamente e passe muito tempo focado no futuro do presente.

Exemplos

- "E se alguém chegar muito perto de mim no supermercado e eu ficar contaminado?"
- "Sei que estou a seguir todas as diretrizes, mas e se eu contaminar quem está comigo?"

Antecipação do futuro

Quando o pensamento interpreta previsões ou projeções como sendo fatos.

Exemplos

- "Vou ficar preso em casa meses a fio."
- "Minha saúde mental vai ficar péssima e vou ter de ser medicada. Vai ser o meu fim."



E. COMO GERIR

Todos experimentamos emoções. As emoções são respostas internas que ocorrem naturalmente e que motivam o nosso comportamento. Se não ouvirmos as nossas emoções, corremos o risco de reagir cegamente, sem plena consciência do que precisamos ou queremos.

Como humanos, somos projetados para sentir todo um espectro de emoções, algumas das quais podem ser confortáveis e outras desconfortáveis. Contudo, a maioria das pessoas não gosta de estar com contacto com o desconforto emocional. Podemos não gostar, mas experimentar emoções desconfortáveis é uma parte natural da vida, agora mais do que nunca!

Este capítulo irá fornecer-lhe algumas ferramentas para regular emoções desconfortáveis, incluindo:

1. Esferas de influência
2. Práticas para ajudar a baixa tolerância à incerteza
3. Desafio do pensamento
4. Planner diário
5. Registo da gratidão
6. Dicas de higiene do sono
7. Lugar seguro
8. Exercício de grounding
9. Exercícios de respiração



1. ESFERAS DE INFLUÊNCIA

Se está propenso a alimentar o pensamento hipotético (ou seja, os pensamentos do tipo "e se?"), pode ser útil perceber estes pensamentos e, em seguida, redirecionar a sua atenção para coisas que são controláveis.

A pesquisa mostra que quando mudamos o nosso foco para o que podemos controlar, vemos algo de diferenças significativas e duradouras no nosso bem-estar, saúde e desempenho. Então, preencha o círculo abaixo, usando a tabela que se segue como exemplo.

Lembre-se: não podemos impedir a ocorrência de preocupações hipotéticas, mas podemos controlar a resposta a estes pensamentos.

O que controlo

- Desenvolver a resiliência
- Seguir as informações e conselhos mais recentes
- Focar-me no que é importante
- Escolher a informação a que tenho acesso
- Manter uma rotina saudável
- Relaxar
- Cultivando momento de meditação
- Fomentar uma alimentação saudável
- Fazer exercício físico
- Procurar e oferecer ajuda

O que não controlo

- As decisões de outras pessoas
- A saúde de outras pessoas
- O que aparece nas notícias
- As ações do governo
- Se as escolas abrem ou fecham
- O estado do sistema de saúde
- Trânsito
- Transportes públicos
- Envelhecimento
- O tempo



EXERCÍCIO

ESFERA DE INFLUÊNCIA

O que não controlo

O que
controlo



2. PRÁTICAS PARA AJUDAR A BAIXA TOLERÂNCIA À INCERTEZA

Pessoas que sentem ansiedade têm baixa tolerância à incerteza. Vale a pena nos lembrarmos de que a incerteza é uma parte inevitável da vida, e quanto mais cedo aceitarmos este facto mais confortável será lidar com isso, o que nos permite reduzir o sofrimento mental.

A filosofia estoica e budista enfatiza a aceitação da incerteza e da mudança como a essência da vida, alterar este pensamento permite reduzir a ansiedade.

Exercício

Fique diante de um espelho e olhe para o seu rosto e corpo. Perceba o que está a sentir. Não olhe para suas roupas ou a maquiagem, mas apenas para si.

Note se tem dificuldade de fazer o exercício e o que isso significa (vergonha, pouco à vontade, estranheza,...). Por mais difícil que seja (e será) tente não fugir nem negar nada do que vê.

Diga a si mesma/o: **“Sejam quais forem os meus defeitos e imperfeições, aceito-me sem reservas e completamente”**.

Lembre-se que aceitar, não significa gostar, nem que não possa desejar mudanças e melhorias. Mesmo que não aprecie tudo que vê, pode dizer: **“Neste momento, sou assim. E não posso negar esse fato. Eu aceito”**. Isso é ter respeito pela realidade.

Para criar uma rotina faça este exercício todos os dias durante duas semanas, em dois minutos de manhã e à noite.



EXERCÍCIO

BAIXA TOLERÂNCIA À INCERTEZA

O que estou a sentir?

“Sejam quais forem os meus defeitos e imperfeições, aceito-me sem reservas e completamente”.

“Neste momento, sou assim. E não posso negar esse fato. Eu aceito”. Isso é ter respeito pela realidade.

Acrescente as frases que gostaria de trabalhar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3. DESAFIO DO PENSAMENTO

O desafio do pensamento é uma técnica de terapia cognitivo-comportamental (TCC) simples, mas poderosa para reduzir a ansiedade.

Como mencionado, a ansiedade é melhor descrita como os padrões de pensamento negativos que surgem quando se focam na ameaça, incerteza e negatividade. Desafiar o pensamento ajuda ao ampliar o seu foco para incluir uma estrutura mais racional.

Apresento uma técnica de desafio do pensamento que pode experimentar. Pratique e descubra os seus benefícios.

Técnica ABCDE

Attention (Atenção) - Quando se sentir angustiado, pare o que está a fazer e preste atenção ao seu diálogo interno. O que sua mente lhe está a dizer?

Believe? (Acreditam?) - Não acredite automaticamente nos seus pensamentos!

Challenge (Desafio) - Neutralize a ansiedade ampliando o seu foco. Qual é o quadro geral? É o pensamento, um facto ou uma opinião? O que pensaria se estivesse mais calmo?

Discount (Desconto) - Reconheça que a ansiedade está a dominar o seu pensamento e deixe de lado o que for inútil.

Explore options (Explorar opções) - No que seria útil concentrar-se agora? Que opções tenho disponíveis?



EXERCÍCIO

TÉCNICA A B C D E

Attention (Atenção) - O que sua mente lhe está a dizer?

.....

.....

Believe? (Acreditam?) - Não acredite automaticamente nos seus pensamentos!

.....

.....

Challenge (Desafio) - Qual é o quadro geral? É o pensamento, um facto ou uma opinião? O que pensaria se estivesse mais calmo?

.....

.....

Discount (Desconto) - Reconheça que a ansiedade está a dominar o seu pensamento e deixe de lado o que for inútil.

.....

.....

Explore options (Explorar opções) - No que seria útil concentrar-se agora? Que opções tenho disponíveis?

.....

.....



4. PLANNER DIÁRIO

<p>SEGUNDA</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>TERÇA</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	
<p>QUARTA</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>QUINTA</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>SEXTA</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>



5. REGISTO DA GRATIDÃO

"Aproveite as pequenas coisas. Por um dia pode olhar para trás e perceber que elas eram os grandes coisas."

Robert Brault

A pesquisa mostra que cultivar a gratidão tem uma infinidade de benefícios, incluindo:

- Reduzir o estresse e a ansiedade
- Impulsionar o humor
- Fortalecer do sistema imunitário
- Melhorar o sono

Uma maneira simples de cultivar a gratidão é manter um diário de gratidão. Diariamente defina um horário e escreva uma coisa pela qual é grato/a na folha que se segue.



EXERCÍCIO DIÁRIO DA GRATIDÃO

GRATITUDE LOG

Sou grato/a por



6. HIGIENE DO SONO

A qualidade e a quantidade de sono são fundamentais para uma boa saúde física e mental. Um sono reparador e um número de horas ajustado reduz a ansiedade.

Para ter um sono tranquilo, sem interrupções e sobressaltos, é necessário adotar alguns hábitos.

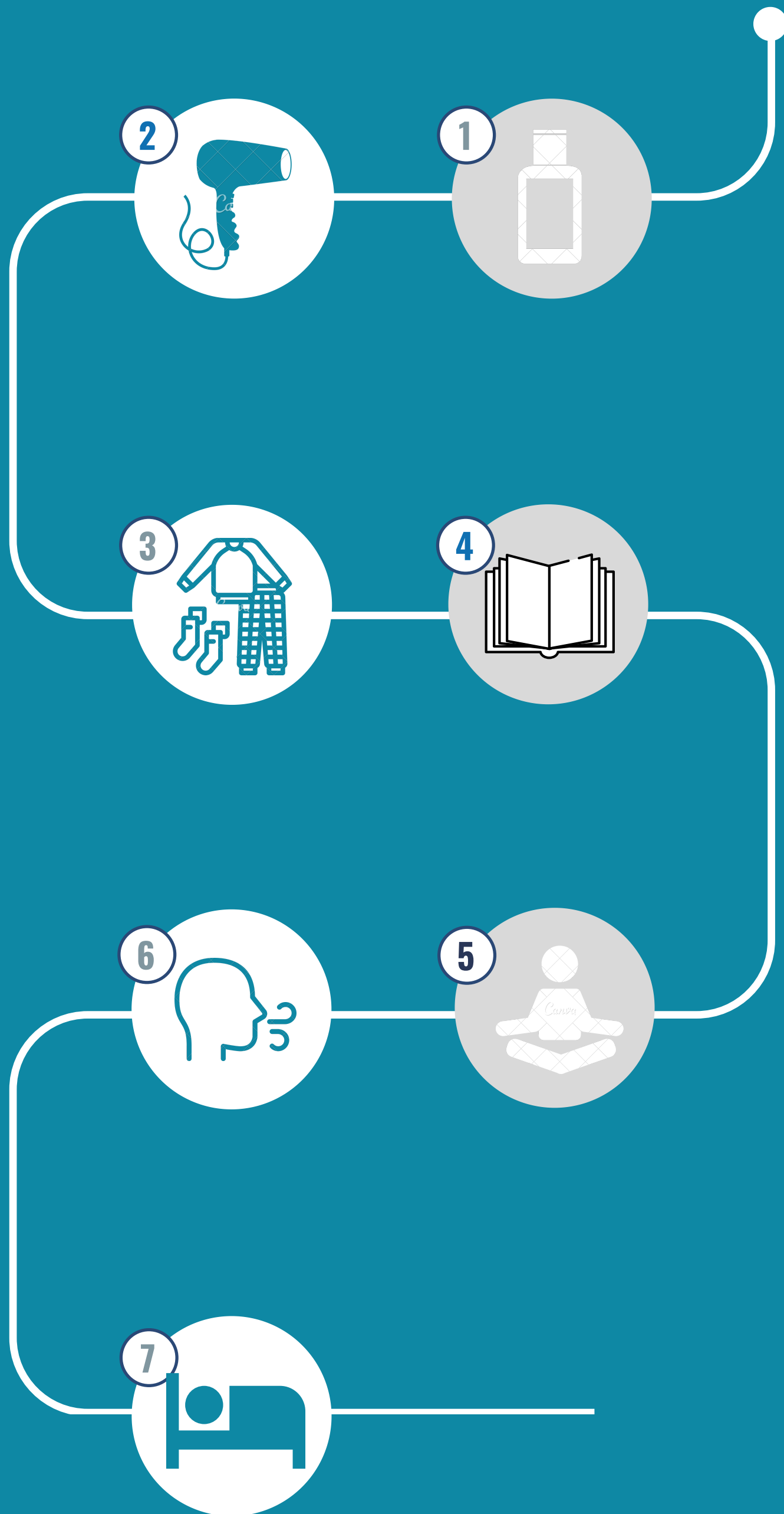
Para ter uma boa higiene do sono:

1. Elimine horários variáveis de deitar e levantar.
2. Tente não permanecer por períodos longos e frequentes na cama.
3. Não beba álcool ou cafeína pelo menos duas horas antes de se deitar.
4. Não faça exercício físico 5 horas antes da hora de deitar.
5. Não faça uso da cama para atividades como ver televisão, ler, estudar ou comer.
7. Procure dormir num ambiente confortável.
8. Tente não desempenhar atividades que exijam alto nível de concentração antes de deitar.
10. Se fizer uma sesta, não exceda os 30 minutos de sono.
12. Estabeleça diariamente uma rotina antes de dormir, como por exemplo: preparar a roupa do dia seguinte, tomar banho, vestir o pijama, lavar os dentes, sentar a ler.
13. Não se deite com fome.
14. Não leve equipamentos eletrônicos para a cama. A luz azul dos ecrãs dificulta a indução no sono.

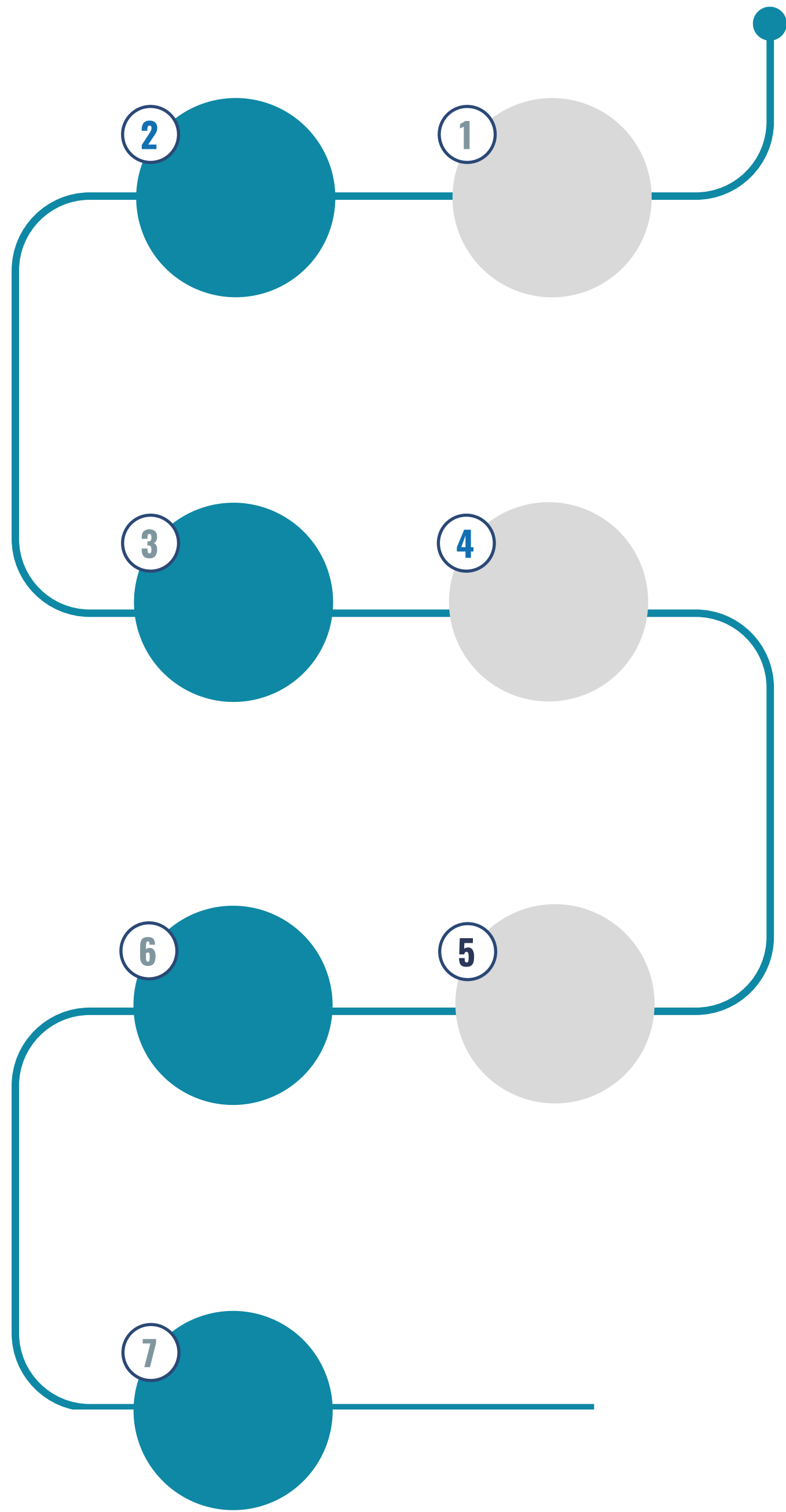


EXERCÍCIO HIGIENE DO SONO

ROTINA DE SONO



MINHA ROTINA DE SONO



8. LUGAR SEGURO

Pense no lugar dos seus sonhos.. Pode ser um lugar onde já esteve (uma praia, uma montanha, ...) ou um lugar imaginário, mas que não lembre momentos difíceis ou preocupantes.

Imagine o cenário e a torne-o o mais real possível.

Se for uma praia

- descreva em que horário do dia se encontra lá,
- se está sozinho ou acompanhado,
- qual a temperatura do local,
- de que cor está o céu,
- qual a cor da areia,
- quais os sons das ondas.

Sinta a brisa no rosto e o calor na sua pele. Foque a atenção nas sensações táteis que tem ao tocar a areia ou o mar.

Tente utilizar o melhor possível os seus 5 sentidos.

Às vezes, ficamos muito ansiosos quando precisamos fazer alguma coisa nova ou desafiadora.

Este exercício pode ajudá-lo a relaxar, antes de enfrentar uma situação difícil.

Lembre-se que quanto mais praticar, mais o ajudará!



9. EXERCÍCIO DE GROUNDING

1- Observe o ambiente ao redor, usando os seus cinco sentidos. Repita para si:

- cinco coisas que vê
- quatro que sente
- três que ouve
- duas que cheira
- 1 que saboreie

2- Liste cinco coisas pelas quais sente gratidão.

3- Pergunte a si mesmo questões focadas para o presente. Perguntas simples:

- Onde é que está?
- Que dia da semana é, que mês e que ano é? Em que estação do ano está? Quantos anos tem?

4- Use o seu corpo para ajudar a voltar para o presente. Sinta os seus pés firmemente em contacto com no chão ou o peso do seu corpo na cadeira. Mude a posição do seu corpo. Mexa os dedos, bata com os pés no chão. Preste atenção a cada movimento.

5- Coma ou beba alguma coisa lentamente. Observe a temperatura e o sabor. Está quente ou frio? Doce ou azedo? Qual a textura?

6_ Pense na letra da sua música favorita. Tente recitar palavras de algo que goste. Em alternativa pode optar por uma canção, poema ou frase inspiradora.



10. EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

Os exercícios de respiração permitem ajustar rapidamente os sistemas de resposta ao stress e ansiedade, sempre que precisarmos. Quando se sofre mais stress do que aquele que se consegue suportar, especialmente quando este se repete ou se prolonga, a saúde física e emocional sofrerá efeitos adversos.

Como é que este equilíbrio se consegue apenas com uma respiração?

É o sistema nervoso parassimpático que cura e acalma. A sua atividade é medida através das oscilações naturais e frequência cardíaca, que estão ligadas à respiração. Estas oscilações são usadas para calcular a variação da frequência cardíaca, VFC.

Vários estudos apontam, tal com a nossa própria experiência, que mudar a frequência e o padrão da respiração altera a VFC, causando mudanças na atividade do sistema nervoso.

Respirar devagar aumenta a VFC e isso é bom, porque quando essa variação é maior significa que o sistema que ajusta a frequência cardíaca à inspiração e expiração responde com maior vigor e flexibilidade às alterações na respiração, reflete um sistema cardiovascular mais saudável e flexível, um sistema de resposta ao stress mais equilibrado e resistente.



1. Respiração Abdominal

Na respiração abdominal a inspiração é feita pelo nariz, para filtrar as impurezas do ar e expira-se pela boca, entreabrindo levemente os lábios, já que, assim, aproveita-se para relaxar as cordas vocais.

Inspira-se à contagem de 3 a 4 segundos de uma forma suave e continuada e a expiração fazendo-o à contagem de 6 a 8 segundos, novamente. A expiração deve acontecer no dobro do tempo da inspiração.

Deixe o ar entrar, fazendo com que a barriga se eleve naturalmente, como um balão cheio de ar. Deixe depois a barriga voltar à posição anterior, à medida que expira. Repita várias vezes, sempre devagar. A respiração deverá ser sempre suave e lenta, sem qualquer esforço. Continue a inspirar e a expirar pela barriga, enquanto relaxa os músculos do corpo e deixa o seu corpo descontraído.

Sempre que se inspirar imagina que a barriga é um balão e que está a enchê-lo: enchendo o balão, a caixa torácica expande, os ombros relaxam e todo o corpo se acomoda à entrada de ar. Quando expira, imagina que está a deixar que o ar saia suavemente do balão, muito suavemente, sem fazer qualquer esforço. Este exercício de respiração deve ser repetido pelo menos 5 vezes seguidas. Quando se sentir confortável com a respiração diafragmática poderá prosseguir para a respiração coerente.

2. Respiração Alongada

A respiração alongada consiste em expirar no dobro do tempo que inspirou. Ou seja, se inspirou em 3 segundos, deve expirar em seis segundos.



3. Respiração Quadrada

Deixe o ar entrar no seu corpo enquanto conto lentamente até 4, 1...2...3....4.... segure o ar nos pulmões enquanto conto lentamente até 4, 1...2....3...4 solte lentamente o ar enquanto conto até 4...1,2,3,4 após a expiração faça pausa enquanto conto lentamente até 4. 1,2,3,4.

Agora vou repetir este ciclo sem pressa fazendo apenas as contagens.

Inspire: 1,2,3,4 Segure o ar: 1,2,3,4...Expire, 1,2,3,4, pausa,1,2,3,4 ... Repita novamente...

Torne este exercício confortável.

O importante é manter a respiração lenta e regular. Mantenha a boca fechada e inspire pelo nariz e expire pela boca.

Fazer o exercício 10 vezes.

4. Respiração Coerente

A respiração coerente é mais uma forma de aumentar a VFC e de equilibrar os sistemas de resposta ao stress.

Pode sentar-se ou deitar-se numa posição confortável e respirar pelo nariz.

Concentre-se no movimento do ar a entrar e a sair, passando pelo nariz e vias respiratórias até aos pulmões. Quando outros pensamentos preencherem a sua mente, deixe-os flutuar por ali e volte a focar a sua atenção no que sente ao respirar. A respiração deve ser lenta, suave e confortável, nunca forçada. Conseguir atingir a respiração coerente quando tiver aprendido a respirar 5 a 6 vezes por minuto.



F. CURSO DE ANSIEDADE

A ABC da psicologia está atenta às necessidades atuais e, de acordo com a conjuntura que vivemos, sentimos necessidade de criar o Curso ABC Ansiedade.

Este tem como objetivos:

- identificar os sintomas de ansiedade, tendo em conta o seu grau de severidade
- identificar os pensamentos que desencadeiam a sintomatologia
- facultar diversas estratégias para de acordo com os sintomas (físicos, cognitivos e comportamentais) para regular/gerir a ansiedade.

A ansiedade é bloqueadora e impede a qualidade de vida. Deste modo, pretendemos facultar diversas estratégias para conseguir encontrar o equilíbrio, bem-estar e aprender a baixar os níveis de ansiedade.

Saia da sua zona de conforto, não precisa de continuar a sofrer.

Temos a solução para si. Inscreva-se em <https://abc-ansiedade.cms.webnode.pt>.





ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



EBOOK GRATUITO

PORQUE A SUA SAÚDE IMPORTA

JANEIRO 2021

ABC da Psicologia
Cláudia de Almeida