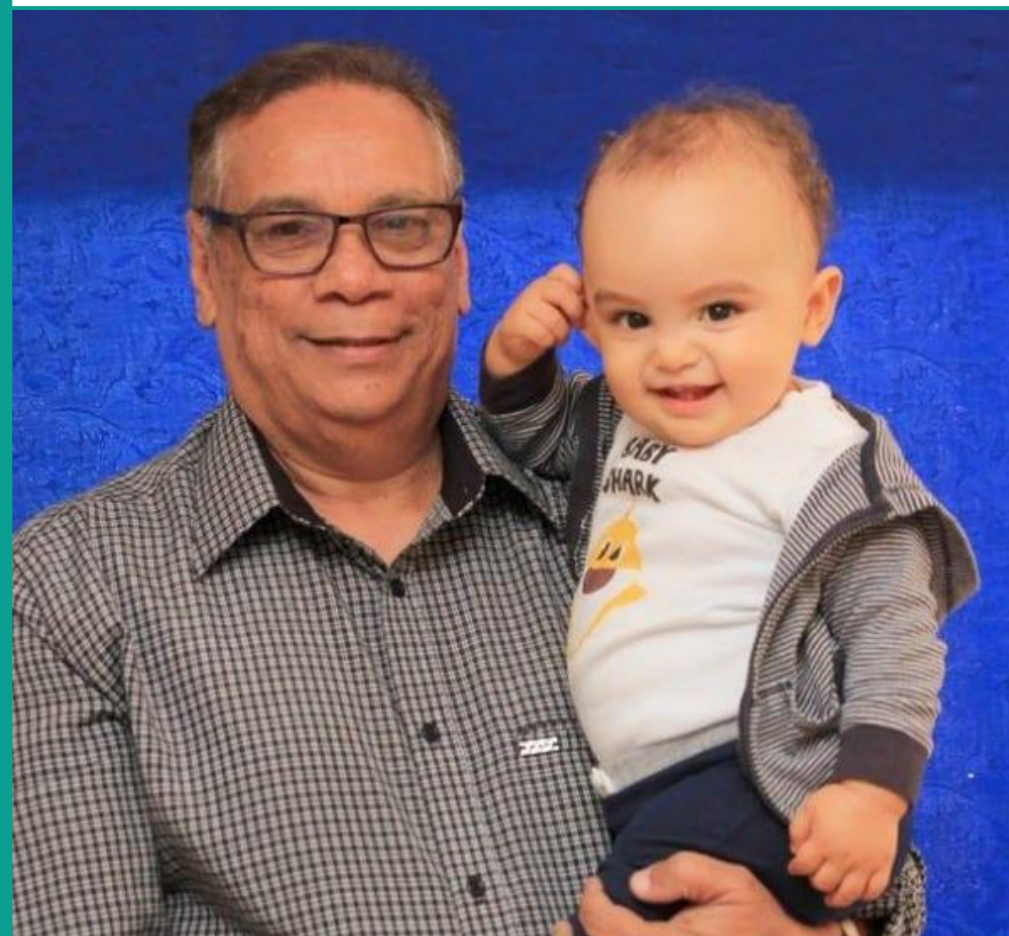


CONTROLANDO A  
**ANSIEDADE**  
PARA VIVER MELHOR



**Dr. Marizil de Oliveira**  
Psicólogo Clínico | CRP 09/11533





Sou Psicólogo Clínico, graduado pela PUC-GO, com Pós-graduação em Neurociência pela PUC-PR.

Focado no atendimento das psicopatologias originárias de traumas emocionais, como: transtornos de ansiedade, depressão, estresse e, também, em relacionamentos.

Acredito nos benefícios da saúde emocional e no poder de transformação de cada pessoa. Atendo adolescentes e adultos, tendo como abordagem a Terapia Cognitiva Comportamental, com foco na Terapia do Esquema.



 (62) 99600-0429

 (62) 99981-7022

 @psi.marizil

 marizil.com.br

Celina Park / Goiânia, GO



Neste eBook, exploraremos juntos como se manifesta a ansiedade, essa emoção tão profundamente humana, que afeta quase todos nós, em diferentes momentos de nossas vidas.

Lidar com a ansiedade pode ser um desafio, mas é também uma oportunidade de crescimento pessoal e transformação. Aqui, vamos falar sobre as raízes da ansiedade, seu impacto e, o mais importante, sobre as ferramentas e estratégias de enfrentamento, que podem promover grande alívio e maior bem-estar emocional.

Entender as causas, os gatilhos e a sua forma pessoal de lidar com ansiedade poderá ajudar você a controlar melhor sua resposta a ela e, quando for o caso, saber o momento de buscar o apoio necessário para ter uma vida mais tranquila e saudável, sem permitir que a ansiedade gere desequilíbrio nem mal-estar.

Nossa jornada começa agora. Vamos juntos? Respire fundo e boa leitura!

# ÍNDICE

 Clique no título para ir à página

	página
<u>Compreendendo a Ansiedade</u>	05
<u>Diferentes Tipos de Ansiedade</u>	09
<u>A Ansiedade e o Cérebro</u>	19
<u>O Impacto na Saúde Física</u>	22
<u>Os Gatilhos da Ansiedade</u>	26
<u>O Ciclo da Ansiedade</u>	31
<u>Tecnologia e Ansiedade</u>	36
<u>Ansiedade em Jovens e Crianças</u>	43
<u>Ansiedade e Relacionamentos</u>	47
<u>Gestão da Ansiedade no Trabalho</u>	51
<u>Enfrentando a Ansiedade Social</u>	54
<u>10 Técnicas para Aliviar a Ansiedade</u>	58
<u>Quando Iniciar o Tratamento?</u>	66
<u>Tratamento Multidisciplinar</u>	68
<u>A Importância do Autoconhecimento</u>	72
<u>A Psicoterapia como Aliada</u>	76



COMPREENDENDO A ANSIEDADE

# Entender para poder controlar

## ► O que é a Ansiedade?

**A ansiedade é uma resposta emocional natural dos seres humanos.** Pode-se até dizer que ela tem um efeito positivo em certos momentos, preparando-nos para enfrentar situações estressantes, tomar decisões rapidamente ou nos colocando em alerta (para a necessidade de defesa ou fuga, por exemplo).

Todo mundo sente algum grau de ansiedade diante de um compromisso importante, uma situação de risco, uma pressão profissional ou um exame. É normal.

Mas essa ansiedade natural tende a se dissipar, com o afastamento ou fim do estímulo estressor; não é um quadro duradouro ou permanente.

Para muitas pessoas, porém, **a ansiedade se manifesta de forma excessiva, crônica, com grande impacto sobre o cotidiano, às vezes até mesmo sem causas claramente identificáveis.**

Seus sintomas levam a um quadro de agitação e inquietação, com pensamentos negativos, medos, tensão muscular, distúrbios do sono, aumento da frequência cardíaca, transpiração, falta de ar, entre muitos outros.





## ► Brasil: uma liderança incômoda

A ansiedade é a condição de saúde mental mais prevalente em todo o mundo, afetando pessoas de todas as idades, origens e culturas.

Dados de 2019 da Organização Mundial da Saúde (OMS), apontam que 301 milhões de pessoas convivem com a ansiedade globalmente, sendo que o **Brasil é o país com a maior prevalência em todo o mundo**: são 9,3% dos brasileiros que sofrem com transtornos de ansiedade. Ocupamos a incômoda posição de “país mais ansioso do mundo”.

Os dados do Relatório Anual do Estado Mental do Mundo, divulgado em março de 2023 pela Sapien Labs, mostrou uma situação parecida. Nele, **o Brasil possui o terceiro pior índice de saúde mental** de forma geral, entre todos os 64 países analisados.

Segundo o estudo, 33,5% dos brasileiros, ou seja, quase uma em cada três pessoas, relataram algum grau de sofrimento mental, como a ansiedade, por exemplo.



É importante destacar que esses números podem subestimar o resultado real, tanto no Brasil quanto no restante do mundo, já que muitas pessoas não buscam tratamento, nem sequer reconhecem que estão enfrentando esse tipo de problema.

## ► O primeiro passo: reconhecer

Mais do que números, essas estatísticas representam vidas, famílias e comunidades afetadas pela ansiedade, tendo prejudicadas sua qualidade de vida, relações pessoais, desempenho acadêmico e profissional, além da saúde física e mental.

Reconhecer esse impacto é o primeiro passo, tanto para que se possa começar a atuar sobre os fatores que geram estresse (questões sociais, econômicas, familiares, etc.), quanto para ajudar e tratar as pessoas que têm afetada a saúde mental.

**A ansiedade é tratável.** Com o acompanhamento adequado, incluindo terapia e mudanças de estilo de vida, entre outros métodos, é possível retomar o equilíbrio e o bem-estar.





## DIFERENTES TIPOS DE ANSIEDAD



# Transtornos de Ansiedade

## ► O que você precisa saber sobre eles

Os Transtornos de Ansiedade são doenças psíquicas variadas, caracterizadas por quadros de ansiedade severa, que podem surgir subitamente, potencializando sentimentos de insegurança, medo e preocupação excessiva de que algo muito ruim possa acontecer, mesmo sem evidências reais neste sentido.

A ansiedade pode surgir tanto a partir de **situações-gatilho identificáveis, com duração limitada**, como pode também ter uma natureza crônica, permanente, **com crises repentinas e, muitas vezes, sem causas ou gatilhos claros**.

Há vários Transtornos de Ansiedade diferentes reconhecidos na área da saúde mental. Nas próximas páginas falaremos de alguns dos mais frequentes.



Cada transtorno tem suas próprias características e desafios específicos. É essencial reconhecer suas diferentes formas, entender que as manifestações variam para cada pessoa e ter em mente que é fundamental buscar o devido apoio profissional, para receber o diagnóstico e tratamento corretos.

A Ciência entende que os Transtornos de Ansiedades podem ter **múltiplas causas**, incluindo fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais, sendo que a **interação entre esses fatores varia de pessoa para pessoa**, assim como a intensidade dos sintomas.



Reconhecer o impacto de um quadro de ansiedade que atinge o nível de um transtorno não é tarefa fácil, mas é aí que os profissionais da saúde mental entram em cena. Eles são especialistas em identificar esses quadros e ajudar a pessoa a criar meios para **lidar melhor com seus padrões de pensamento, emoções e comportamentos, de modo a controlar a ansiedade.**

A psicoterapia não apenas auxilia na compreensão e manejo das complexidades da ansiedade, mas também oferece um espaço seguro para a expressão de sentimentos e pensamentos. A partir desse olhar, desenvolve-se um valioso **autoconhecimento** sobre as questões mais íntimas da pessoa, permitindo a ela **entender melhor as causas** da sua ansiedade, **desenvolver estratégias** para enfrentá-la e **retomar o equilíbrio**, para viver com maior bem-estar.

## ► Transtorno de Ansiedade Generalizada

Conhecido como TAG, esse é um dos Transtornos de Ansiedade mais comuns, caracterizado por uma **preocupação excessiva e desproporcional em relação a diversas situações comuns do cotidiano**. Para consolidar este diagnóstico, os sintomas precisam estar presentes há pelo menos 6 meses.

É um transtorno de difícil controle, que causa bastante sofrimento, interferindo na qualidade de vida e no desempenho familiar, social e profissional. Pessoas com TAG costumam relatar **inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono**.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada pode ocorrer em qualquer idade. O **acompanhamento com um profissional de saúde mental é indicado** e ajuda bastante no controle e reequilíbrio da pessoa. O tratamento pode incluir terapia e, em alguns casos, medicamentos antidepressivos, prescritos pelo médico.



## ► Transtorno do Pânico

O Transtorno do Pânico é caracterizado pela **ocorrência repetida** de intensas Crises de Pânico, também conhecidas como Ataques de Pânico.

Essas crises costumam ocorrer em qualquer lugar, contexto ou momento, geralmente com duração média de 15 a 30 minutos. Durante a crise, a pessoa sente um **medo intenso, grande ansiedade e desconforto**, sem conseguir analisar a situação racionalmente.

As crises podem vir acompanhadas por um **forte mal-estar físico**, com sintomas como palpitações, tremores, sudorese e falta de ar. Não é raro que a pessoa em crise acredite estar sofrendo um infarto ou estar prestes a morrer.

Quem sofre de Transtorno do Pânico pode desenvolver um medo intenso e persistente de ter novas crises. É a **agorafobia**, que tem grande impacto sobre a vida e pode levar a pessoa a evitar sair de casa, pelo pavor de estar em lugares públicos ou situações em que seja difícil fugir ou conseguir ajuda, no caso de uma crise.




## ► Transtorno do Estresse Pós-Traumático

Também conhecido como TEPT, o Transtorno do Estresse Pós-Traumático pode se desenvolver após a pessoa testemunhar ou vivenciar um **evento traumático de grande impacto**, como acidentes, assaltos, sequestros, abuso sexual, desastres naturais, diagnóstico de doença que ameace a vida, experiências de guerra, entre outros.

Os sintomas incluem flashbacks, que resgatam a memória do trauma, acompanhados por **intensas reações emocionais**, como lembranças persistentes, medos e fobias, pesadelos, hipervigilância, reações exageradas, grande ansiedade e humor deprimido, além das **reações físicas** ligadas ao medo.

O TEPT pode ser muito debilitante e requer intervenção profissional para o tratamento.



O tratamento do TEPT oferece uma oportunidade valiosa para que crianças e adultos possam retomar o controle sobre seus medos e angústias. Esse é um cuidado que pode fazer grande diferença na qualidade de vida e bem-estar emocional de quem passa por um evento traumático.







## ► Transtorno Obsessivo-Compulsivo

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo, ou TOC, é um tipo de ansiedade que, apesar de afetar muitas pessoas, ainda é objeto de bastante preconceito.

É um transtorno em que **pensamentos indesejados, incessantes e intrusivos** (obsessões) levam as pessoas a fazerem coisas de **forma repetitiva** (compulsões), na tentativa de aliviar a ansiedade.

É um quadro que interfere muito na dinâmica do dia a dia, seja na vida social, no trabalho ou nos relacionamentos, e que **requer tratamento psicológico** para ser controlado.

O TOC pode se manifestar de diversas maneiras, como a necessidade de arrumar e organizar minuciosamente as coisas, checar inúmeras vezes se pegou o celular ou trancou a porta, lavar as mãos constantemente, contar objetos, ter obsessão por simetrias, entre outros comportamentos.

## ► Transtornos Fóbicos Específicos

As pessoas com fobias sentem **medos intensos e irracionais** em relação a situações ou coisas específicas. A pessoa normalmente reconhece que o medo é excessivo, mas não consegue ter controle sobre ele.

Esse é um transtorno comum e com **manifestações muito variadas**, como fobia de aranhas, de espaços fechados, de altura, de tempestades, aversão a viajar de avião, até medos menos comuns, como a fobia de palhaços, de cordas ou de cores específicas. As pessoas acometidas por essas fobias muitas vezes tentam reorganizar suas vidas para evitar aquilo que temem.

## ► Transtorno de Ansiedade Social

Pessoas com esse transtorno, que também é conhecido como TAS, costumam sentir grande **dificuldade em interagir socialmente**, devido a um medo excessivo de serem avaliadas negativamente pelos outros durante situações de convívio.

Isso costuma levar a pessoa ao isolamento, para poder evitar o contato social. É um transtorno que gera um quadro de ansiedade intensa, insegurança, medo, dificuldade em falar ou estar em público, além de sintomas físicos, como rubor, taquicardia, falta de ar e tremores.



## ► Transtorno de Ansiedade de Separação

Em algum grau, é natural sentirmos algum desconforto ao nos afastarmos de figuras de apego, como pais, cuidadores e parceiros. É a chamada Ansiedade de Separação.

Para alguns, porém, esse quadro é intenso a ponto de se tornar um transtorno, caracterizado pelo **medo excessivo do afastamento**, com grande desconforto emocional. Pode haver também medo persistente e intenso de estar longe de casa.

Esse transtorno é mais frequente em crianças, mas afeta também adultos, podendo levar a dificuldades significativas nos relacionamentos e na rotina de todos os envolvidos. O diagnóstico pressupõe que os sintomas existam há pelo menos um mês, com um quadro de angústia significativa e de dependência emocional, que afeta o dia a dia e dificulta bastante a autonomia da pessoa.



## ► Transtorno de Ansiedade Noturna

É um transtorno em que a **ansiedade ocorre principalmente à noite**, afetando o sono e a qualidade do descanso, o que pode ter bastante impacto na produtividade, no humor e na rotina da pessoa.

O tratamento inclui terapia e uma combinação de outras abordagens, dependendo das necessidades individuais.

## ► Transtorno de Ansiedade de Desempenho

Este transtorno é caracterizado pela ansiedade causada pelo medo de **não ter um desempenho excepcional** em situações específicas, como falar em público, realizar tarefas no trabalho ou na vida escolar. Essa é uma ansiedade que costuma afetar bastante o cotidiano da pessoa, gerando uma grande sensação de pressão, com efeitos negativos sobre a autoestima e autoconfiança.

## ► Transtorno de Ansiedade de Doença

Pessoas com esse transtorno, também conhecido como Hipocondria ou Transtorno de Ansiedade de Saúde, têm **medo excessivo de estarem doentes**, mesmo sem evidências que apontem neste sentido.

Elas costumam fazer exames e verificações do estado de saúde frequentemente e interpretam qualquer sensação física incomum como sinal de doença grave. Isso gera um quadro de ansiedade crônica, que afeta bastante a qualidade de vida e o equilíbrio emocional.

Esses são apenas alguns dos vários tipos de ansiedade. Muitos, inclusive, acontecem de modo combinado. O auxílio profissional é importante para que se possa identificá-los corretamente, para um **tratamento individualizado e mais eficaz**.





A large sculpture of a human head, possibly by Fritz Koenig, featuring a complex, tangled structure of rusted metal rods on top, set against a blue sky and green foliage.

## A ANSIEDADE E O CÉREBRO

# O seu cérebro está no comando

O cérebro é como o “maestro” de uma orquestra. É ele que rege (bem ou mal) nossos pensamentos, emoções, reações e comportamentos.

Quando a ansiedade se manifesta com muita intensidade - muitas vezes de forma desproporcional à realidade que estamos, de fato, enfrentando - o cérebro fica em estado de alerta máximo, hiperativo, produzindo pensamentos preocupantes, medos e “disparando” sintomas físicos indesejados.

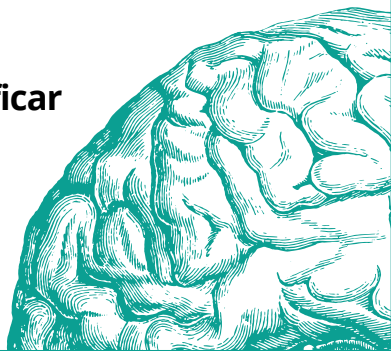
Todos nós sabemos que o cérebro é poderoso. **Controlar a ansiedade passa por aprender a direcionar esse poder a seu favor, treinando o cérebro para “servir”, em vez de “aprisionar”.**

## ► Use seu cérebro a seu favor

Lembre-se: a ansiedade é uma reação normal às situações estressantes, que são parte da vida e, muitas vezes, não são evitáveis.

Por outro lado, ainda que não se possa controlar todos os fatores estressantes, é possível controlar melhor sua resposta a eles.

Isso começa por aprender a **identificar como a ansiedade se manifesta e seus efeitos sobre você**. Assim, é possível ter uma visão mais clara sobre como controlá-la melhor.





## ► Plasticidade cerebral

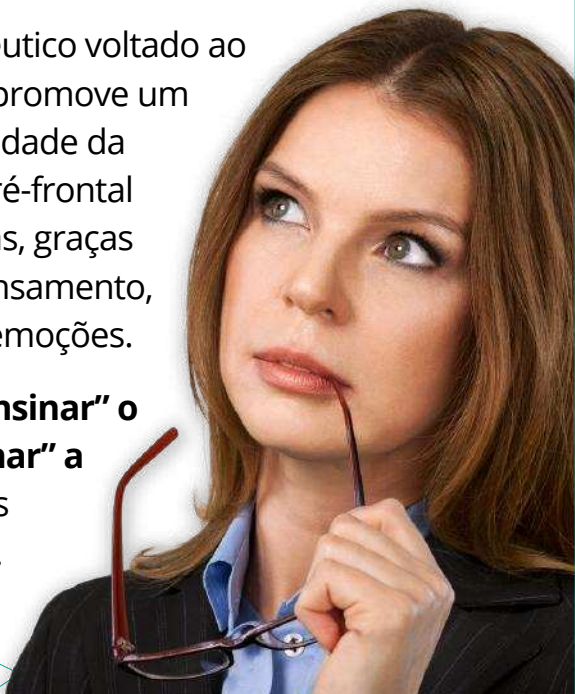
Uma das características mais notáveis do cérebro humano é a sua **capacidade de se adaptar**. É a chamada de Plasticidade Cerebral, que, no caso do controle da ansiedade, envolve especialmente duas estruturas cerebrais: a amígdala e o córtex pré-frontal.

A amígdala cerebral está envolvida no processamento de emoções, detecção de ameaças e na ativação da resposta ao medo, que estão exacerbados em quem sofre de ansiedade.

Já o córtex pré-frontal, que é uma estrutura especialmente desenvolvida nos seres humanos, controla as funções cognitivas e comportamentais mais complexas, incluindo tomada de decisões, controle de impulsos e resolução de problemas.

O processo psicoterapêutico voltado ao controle da ansiedade promove um maior equilíbrio na atividade da amígdala e do córtex pré-frontal em resposta às ameaças, graças à reestruturação de pensamento, crenças, percepções e emoções.

Isso é o mesmo que **“ensinar” o seu cérebro a “trabalhar” a seu favor**, reduzindo os impactos da ansiedade.







O IMPACTO NA SAÚDE FÍSICA


# Sintomas Físicos da Ansiedade


A ansiedade é uma condição bastante complexa, que vai muito **além do campo emocional**: ela pode ter, também, **sintomas físicos significativos**, que muitas vezes requerem a avaliação de uma equipe multidisciplinar, sobretudo para descartar eventuais problemas de origem puramente física.


Veja abaixo alguns dos sintomas físicos mais comuns relatados por quem sofre com a ansiedade:


 **Tensão Muscular**: a ansiedade leva ao tensionamento dos músculos, podendo causar dores nas costas, pescoço, ombros, além de câimbras, formigamentos e dores de cabeça tensionais.


 **Palpitações Cardíacas**: aceleração dos batimentos cardíacos (taquicardia), desconforto e dores no peito, muitas vezes confundidas com problemas cardíacos.


 **Problemas Gastrointestinais**: gastrite nervosa, náuseas, diarreia, constipação, dores abdominais e até úlceras estomacais podem ser mais frequentes em pessoas que sofrem de ansiedade.


 **Sudorese**: excesso de transpiração, especialmente nas palmas das mãos e axilas.


 **Dificuldade Respiratória**: falta de ar, respiração superficial e sensação de sufocamento são sintomas que muitas pessoas experimentam durante crises de ansiedade, causando grande desconforto.

 **Tremores e Tiques:** a ansiedade pode causar tremores nas mãos e até tiques nervosos, como piscar os olhos ou balançar as pernas.

 **Boca Seca e Bruxismo:** pode haver diminuição da produção de saliva e, conseqüente, sensação de boca seca. É comum também o bruxismo, que é o hábito de apertar os dentes, especialmente durante o sono, causando sobrecarga muscular, dores faciais, dores de cabeça, desgaste e até fraturas dentais.

 **Insônia e distúrbios do sono:** dificuldade para dormir, sono agitado ou interrompido, pesadelos e outros distúrbios do sono são comuns na ansiedade. Preocupações incessantes mantêm a mente sempre alerta, dificultando o relaxamento, com impactos na saúde física, na produtividade, memória e humor.

 **Fadiga:** a ansiedade crônica pode ser levar à sensação de cansaço permanente, mesmo sem atividades físicas extenuantes.

 **Dores de Cabeça:** é um dos sintomas mais comuns da ansiedade crônica, ligado às tensões musculares e ao estresse psicológico prolongado.



Não subestime os sintomas físicos que seu corpo revela. Eles servem como alerta importante, indicando que algo está precisando da sua atenção.

Em muitos casos, esses problemas têm origem física - e precisam ser investigados por um médico. Em outros, porém, as origens são mesmo psíquicas. São as chamadas **somatizações**, em que os estados emocionais se manifestam no corpo na forma de sintomas físicos.

É importante destacar que a somatização não significa que a pessoa esteja fingindo ou “inventando”. Ao contrário, os sintomas físicos são indicadores reais de um sofrimento que tem origem de natureza psicológica.

Por isso, **ao eliminar as causas físicas para esses sintomas**, é importante que você os **reconheça como potenciais indicadores de ansiedade e busque pelo apoio de um profissional**.

Esse pode ser um primeiro passo muito importante numa jornada de autoconhecimento rumo a dias mais saudáveis e equilibrados, em que a ansiedade possa até surgir, de forma natural, mas sem desequilibrar demais seus pensamentos e emoções.





## OS GATILHOS DA ANSIEDADE






## Causas e Fatores de Risco


A ansiedade é uma manifestação individual, que varia bastante de pessoa para pessoa. Da mesma forma, as possíveis **causas e gatilhos** (os eventos que geram ansiedade) são **muito diversos**: situações de estresse, pressões sociais, mudanças significativas de rotina, traumas e experiências passadas, preocupações incessantes e até predisposição genética.

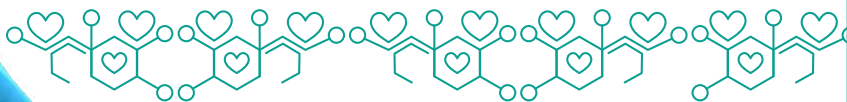


A psicoterapia tem um papel crucial no diagnóstico da Ansiedade. Ela permite que se faça uma avaliação mais precisa, que conduza a um processo terapêutico eficaz. Veja abaixo alguns fatores que podem predispor ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

- **Predisposição genética:** um histórico familiar de transtornos de ansiedade pode aumentar as chances da pessoa desenvolver a condição. Tenha em mente, porém, que esse histórico não representa nenhuma certeza! **Sua herança genética não definirá sozinha o modo como você lida com o estresse, nem sua propensão a desenvolver problemas de ansiedade.** Com autocuidado, acompanhamento correto e autoconhecimento, essa é uma história que você escreve, não os seus genes!

- 
- **Traumas e dores emocionais do passado:** feridas emocionais antigas podem ecoar no presente, desencadeando quadros de ansiedade. Traumas como abuso sexual, bullying, violência doméstica, luto, separação, negligência ou eventos traumáticos específicos podem gerar preocupações, inseguranças e medos constantes, mesmo depois de muito tempo.
  - **Estresse crônico:** todos nós somos submetidos a alguma carga de pressão, em maior ou menor grau. Porém, o estresse prolongado, como o que pode ocorrer no ambiente de trabalho, na vida financeira ou mesmo em relacionamentos, nos coloca em um estado permanente de alerta, construindo um terreno fértil para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

- 
- **Desequilíbrios químicos no cérebro:** o funcionamento do cérebro têm um papel crucial na modulação das nossas emoções. Neurotransmissores como a serotonina e a dopamina, por exemplo, têm efeito regulador do humor e do estresse. Eventuais desequilíbrios ligados a esses “mensageiros químicos”, podem gerar ou agravar sintomas de ansiedade.



**Personalidade:** quadros de ansiedade podem ocorrer mais facilmente em pessoas com alguns traços de personalidade específicos, como rigor e perfeccionismo, necessidade de controle constante, tendência à preocupação excessiva e sensibilidade ao estresse.

**Problemas com a saúde física:** doenças cardíacas, hormonais, respiratórias, psiquiátricas e outras enfermidades crônicas podem aumentar a propensão à ansiedade.

**Consumo de substâncias:** abuso de álcool, drogas ou certos medicamentos podem também desencadear ou agravar sintomas de ansiedade.



**Estilo de vida:** distúrbios ou privação de sono, dieta pouco saudável e falta de atividade física colocam não apenas o corpo sob estresse, como também podem afetar as emoções e promover quadros de ansiedade.

**Eventos e momento de vida:** grandes transições de vida (como um divórcio ou luto), mudanças de emprego, exames e testes acadêmicos, compromissos importantes, problemas inesperados de natureza financeira, entre outros, também podem gerar quadros de ansiedade.

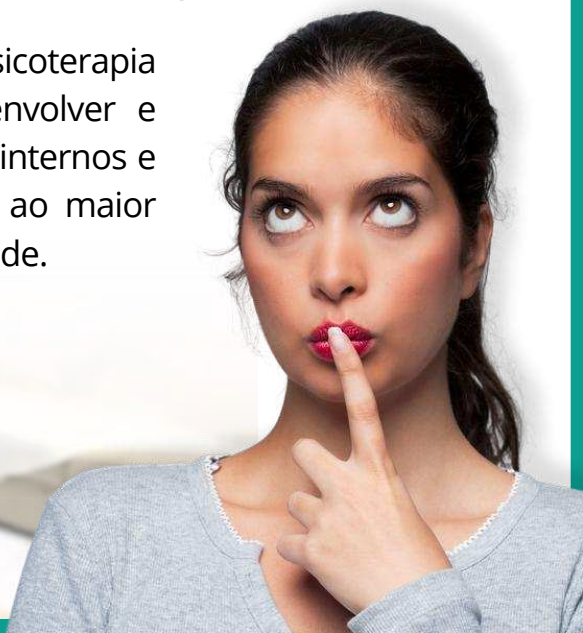
## ► Conscientização e Intervenção

Como vimos anteriormente, a ansiedade pode ser causada ou agravada por uma combinação de fatores - e cada pessoa é afetada por eles de formas e intensidades bastante diferentes. Felizmente, porém, com conscientização e intervenção adequada, é possível superar esses desafios e controlar a ansiedade.

A **conscientização**, ou seja, a **compreensão sobre as origens da sua ansiedade** é o primeiro passo, mas não é o único. Após percebermos como ela se manifesta, é preciso partir para a **intervenção**, que envolve buscar apoio adequado, adotar estratégias de enfrentamento e promover mudanças no estilo de vida e nos padrões de pensamento e comportamento.

Assim como as manifestações, as formas de enfrentamento da ansiedade também variam de pessoa para pessoa. **Não há “fórmula mágica”!**

Um dos objetivos da psicoterapia é ajudar você a desenvolver e calibrar esses recursos internos e individuais, que levem ao maior controle da sua ansiedade.





## O CICLO DA ANSIEDADE

# Como você pensa? Como você age?

## ► Desvendando o Ciclo da Ansiedade

Para compreender o Ciclo da Ansiedade é crucial ter em mente que ele envolve a **interação entre nossos pensamentos e comportamentos**, gerando um padrão que, muitas vezes, nos mantém presos em um labirinto de preocupações.

Para desvendar esse **ciclo vicioso**, é preciso explorar mais profundamente como nossos pensamentos incessantes desencadeiam sintomas emocionais e físicos que, por sua vez, alimentam mais pensamentos ansiosos. Saber como esse ciclo funciona começa por prestar maior atenção às suas emoções e pensamentos.

Entender esses padrões nos dá mais chances de criar estratégias que nos permitam quebrar este ciclo, gerenciando melhor a ansiedade e seus efeitos.





## ► Início do Ciclo: o Gatilho

O ciclo da ansiedade começa geralmente com um evento desencadeante, um gatilho: pode ser situação estressante, uma preocupação específica ou mesmo um pensamento negativo, que dispara uma **resposta emocional, frequentemente caracterizada por apreensão, agitação e medo, em algum grau.**



## ► Pensamentos Negativos

À medida que a ansiedade cresce, os pensamentos tendem a ficar cada vez mais negativos - podendo até se tornarem catastróficos: as pessoas imaginam os piores cenários possíveis, antecipando desastres que, na maioria das vezes, nunca se concretizam. É a antecipação do problema sendo maior do que o problema em si...

Esses pensamentos envolvem uma percepção que distorce a realidade. **É um estado mental que se autoalimenta, cresce, se torna invasivo e frequente,** a ponto de prejudicar a rotina e o bem-estar.

## ► Comportamentos de Fuga ou Evitação

Para evitar a situação ou o estímulo que desencadeou a ansiedade, muitas pessoas recorrem aos chamados **comportamentos de fuga**, que incluem evitar lugares, pessoas ou atividades vistas como ameaçadoras. Embora traga alívio temporário, a longo prazo essa fuga gera sentimentos de vulnerabilidade e insegurança, que aumentam o problema.

## ► Reforçando o Ciclo

Mesmo sem perceber, a fuga reforça o ciclo da ansiedade. Ao evitar situações temidas, **a pessoa não tem a chance de ver que suas preocupações catastróficas raramente se concretizam**. Essa percepção de que a fuga evita o problema - e não de que se trata de uma noção distorcida sobre ele - acaba sendo um reforço negativo, que mantém o ciclo da ansiedade em movimento.

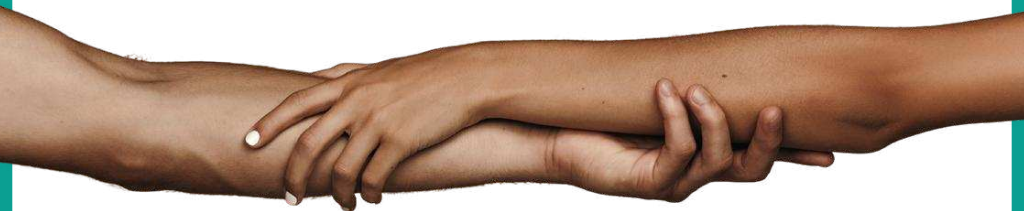
Gerenciar a ansiedade passa por quebrar esse ciclo. Isso envolve **estratégias cognitivas**, como identificar e desafiar os pensamentos catastróficos, bem como a **exposição gradual** - e sempre respeitosa - às situações temidas, para que a pessoa possa aprender a lidar com essas questões, **no seu tempo**.



## ► Remodelando pensamentos

Toda pessoa tem seus hábitos - e muitos não são fáceis de mudar. O modo como pensamos é parte deles.

Desde terapia individual ou em grupo, até técnicas de relaxamento, meditação e exercícios físicos, há um vasto leque de ferramentas à nossa disposição para **remodelarmos nosso pensamentos, reações e comportamentos**, para obtermos maior controle sobre ansiedade. É um processo de aprendizado e, como tal, requer alguma dose de disciplina, esforço e atenção.



## ► Foco no encerramento do ciclo

Ao entender o ciclo da ansiedade, como ele funciona e, principalmente, **saber detectar quando ele está acontecendo**, fica mais fácil usar estratégias para interrompê-lo. Com a prática, você aprende a **substituir pensamentos catastróficos por pensamentos mais realistas**, enfrentando as situações com maior serenidade.

Não subestime o poder do autoconhecimento sobre a ansiedade. **Abra-se para experimentar diferentes opções, técnicas ou abordagens** (vamos falar mais sobre elas nos próximos capítulos), até encontrar o que funciona melhor para você.

## TECNOLOGIA E ANSIEDADE



# Quando o excesso gera caos

## ► O papel da tecnologia

Vivemos em uma era de avanços tecnológicos sem precedentes, com dispositivos eletrônicos, redes sociais, mensagens instantâneas e a constante conectividade digital fazendo parte de nossas vidas diárias.

Apesar da **tecnologia ter se tornado indispensável** para nós - e ser positiva, de muitas maneiras - o seu **uso excessivo pode gerar problemas** de saúde mental ou agravar algum transtorno pré-existente, afetando a vida de muitas formas, incluindo o controle das emoções, convívio social e questões de autoimagem.



## ► Excesso de estímulos e isolamento

A ansiedade aumenta com o excesso de estímulos, de exposição e de dependência ao uso das tecnologias, decorrente da “necessidade” de ficar a par de tudo, o tempo todo. No meio do “caos de informação”, acaba sendo difícil filtrar o que é importante e o que não é: um terreno fértil para a ansiedade.

Além disso, a interação digital desmedida pode gerar uma falsa sensação de companhia, que costuma causar isolamento e afastamento de interações sociais presenciais, causando inabilidade social e problemas de convivência, que também aumentam a ansiedade.



## ► Recompensa, prazer e até vício

Aplicativos, vídeos, notificações e redes sociais geram estímulos frequentes e infinitos, que retêm a atenção dos usuários por mais tempo. Isso envolve, inclusive, o uso de **gatilhos e mecanismos de recompensa**, que geram sensações de prazer e satisfação contínuos.

O resultado disso, para alguns, é similar ao de um vício - e, como tal, a abstinência gera enorme ansiedade e mal-estar: é a chamada **Nomofobia**, a junção de "no mobile" (sem celular) e "fobia", que é o medo de ficar offline ou sem um dispositivo conectado à internet.

## ► Rápido, superficial e incompleto

Não é surpreendente que a velocidade da tecnologia e da comunicação afete também a forma das pessoas se relacionarem: as interações estão cada vez mais rápidas e superficiais, com comportamentos mais individualistas e com **mais atenção "ao que me interessa" do que "ao que nos aproxima"**.

Para a saúde mental e emocional de muita gente, os efeitos são preocupantes e paradoxais: o que poderia aproximar pessoas, gera isolamento; conveniência e facilidade promovem maior ansiedade; o que deveria alegrar e entreter, gera entristecimento e frustração.



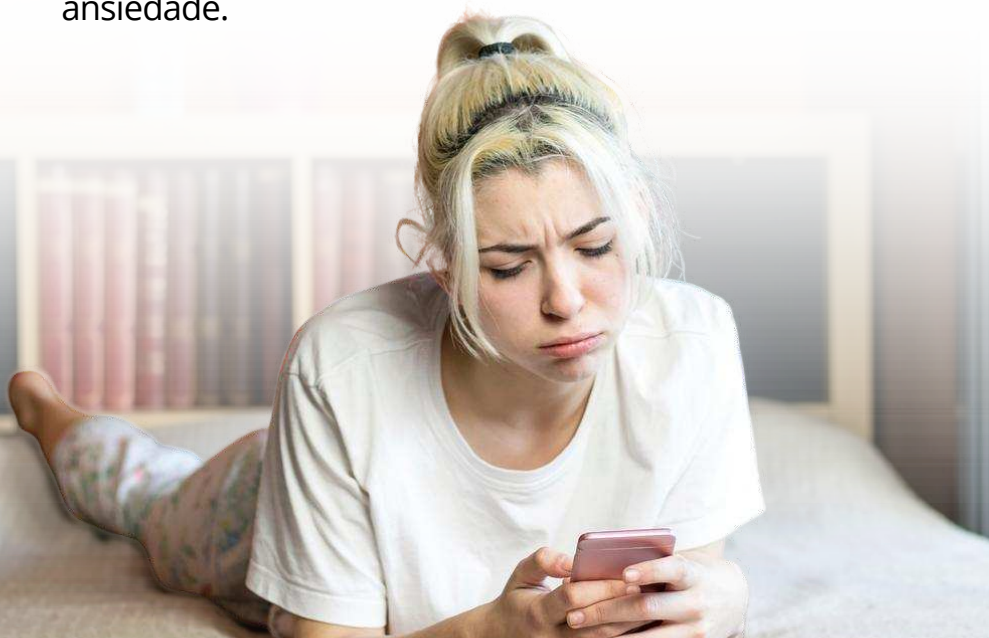
## ► Comparações x Autoestima

Na medida em que influenciam nossas relações e nossa forma de olhar para os outros, as **redes sociais afetam também nosso olhar sobre nós mesmos.**

Estamos expostos às versões altamente “produzidas” das vidas de outras pessoas. Isso inclui corpos, casas e viagens perfeitas. **Nas redes sociais, vemos o outro não necessariamente como ele é, mas como ele se esforça para ser visto...**

Essa pode ser uma armadilha emocional importante, que leva à comparação excessiva e à sensação de inadequação, fazendo com que nossa própria vida pareça vazia, desinteressante ou até fracassada.

Sentir que os outros sempre são melhores do que nós pode impactar significativamente a autoestima, a autoimagem e, conseqüentemente, gerar insegurança e ansiedade.



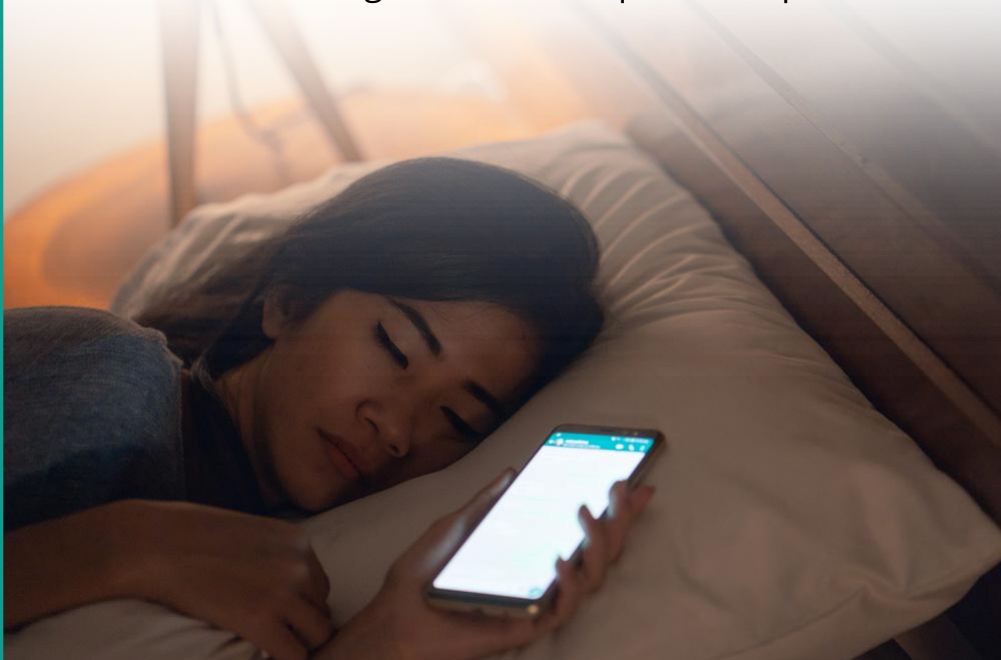
## ► Alterações do sono

Você leva o telefone para a cama na hora de dormir? Tenha em mente esse é um hábito que pode também afetar seu ritmo circadiano (relógio biológico) e seu sono, que respondem à variação da luz e da escuridão.

É comum, por exemplo, que pessoas de todas as idades fiquem horas usando o telefone na cama, antes de dormir, ou passem a noite alternando períodos curtos de sono e vigílias “na companhia” das redes sociais.

Os efeitos mais óbvios são sentidos já no dia seguinte: **menor concentração, prejuízo à memória, aprendizagem e produtividade, fadiga**, alterações de humor, entre outros.

No médio prazo, aumenta-se o risco de **distúrbios cognitivos, emocionais e comportamentais**, incluindo ansiedade e até o agravamento de quadros depressivos.



## ► A tecnologia como aliada

Embora a **tecnologia**, quando usada de forma exagerada, possa ser mais uma fonte de estresse, ela também oferece algumas **ferramentas valiosas para o gerenciamento da ansiedade**. Por exemplo, aplicativos de meditação, técnicas de respiração, músicas calmantes, reflexões positivas, humor e grupos de apoio online podem ser bastante úteis.

Procure ter cuidado ao escolher um aplicativo que promete "maior bem-estar", noites mais tranquilas ou até melhor controle da ansiedade. Usar um aplicativo desses pode ajudar, mas ele não pode se transformar no foco da sua atenção nem se tornar responsável por gerenciar suas emoções.

Lembre-se: não existem "milagres"! Não é exatamente um aplicativo, e sim a sua **capacidade de mudar hábitos mentais e comportamentos** que levarão aos resultados desejados no controle da ansiedade. Isso requer seu engajamento, dedicação e constância.



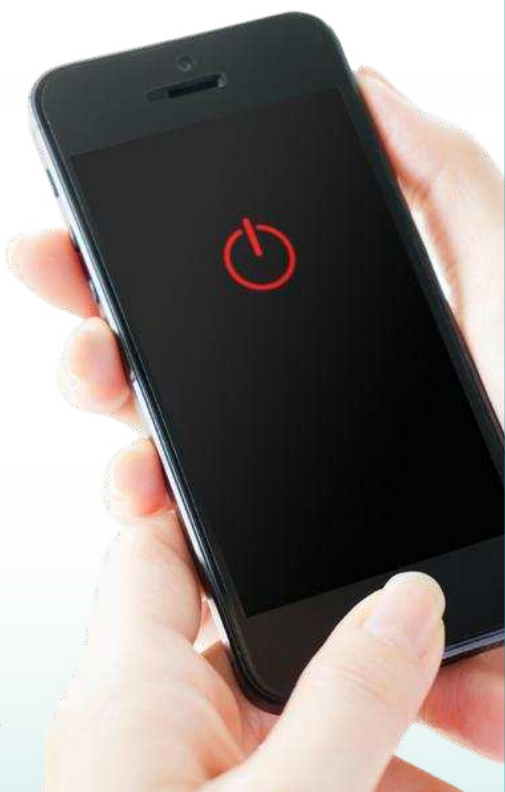
## ► O problema está nos hábitos

É preciso evitarmos a tendência natural de “culpar” a tecnologia e a modernidade pelo nosso próprio comportamento. **A tecnologia não é inerentemente boa ou ruim no que diz respeito à ansiedade; tudo depende de como a utilizamos.**

Procure estabelecer **limites saudáveis** para o uso de tecnologia. Criar horários de desligamento, avaliar o conteúdo que você consome (e publica) nas redes sociais e refletir sobre como suas emoções são afetadas pelos seus “hábitos digitais”, por exemplo, podem ajudar a reduzir os efeitos negativos da tecnologia - ou da forma como você a utiliza - na sua ansiedade.

Você não precisa se afastar completamente da tecnologia. **Basta criar hábitos mais saudáveis e evitar os exageros!**

Compreender a influência que a tecnologia tem sobre sua ansiedade pode ajudar você a sentir maior bem-estar, com base em decisões mais conscientes sobre como equilibrar sua vida digital e sua saúde emocional, sem privações, mas também sem excessos.





A close-up photograph of a young woman with long, light brown hair. She has a somber and distressed expression, looking downwards. Her hands are pressed against her forehead, with her fingers spread, suggesting a headache or intense emotional pain. She is wearing a light green, possibly hospital-style, top. The background is a soft, out-of-focus light blue.

ANSIEDADE EM JOVENS E CRIANÇAS

# Muito mais do que “coisa de criança”

## ► Atenção aos sinais

A ansiedade não é um problema exclusivo de adultos. **Crianças e adolescentes também sofrem com a ansiedade** e, por expressarem seus desconfortos de formas diferentes dos adultos, é essencial ter **atenção para saber reconhecer - e respeitar - seus sinais**.

Esses são alguns dos comportamentos que podem indicar um quadro de ansiedade nos mais jovens:

- Mudanças no comportamento, como isolamento, agitação ou recusa em ir à escola.
- Preocupações intensas, constantes ou fobias.
- Manifestações físicas, como dores de estômago, náuseas, tremores ou dores de cabeça frequentes.
- Hábitos que demonstram ansiedade, como roer unhas ou arranhar-se.
- Dificuldade em dormir, sono agitado ou pesadelos frequentes.
- Queda no desempenho escolar.
- Comportamento perfeccionista, manias ou compulsões.



## ► Respeitar, acolher, incentivar e mudar

É preciso evitar a simplificação de falas como “isso é só coisa de criança”. **Não ver reconhecidas suas dores emocionais**, nem receber a atenção adequada, especialmente para crianças e jovens, pode ter um **importante impacto sobre o desenvolvimento**.

Veja alguns cuidados que você precisa ter:

### Comunicação Aberta

Crie um ambiente em que a criança ou jovem se sinta à vontade para expressar medos e preocupações. Escutar atentamente é essencial.

### Autoconhecimento

Incentive que o jovem descreva seus sentimentos. Aprender a reconhecer e falar sobre as emoções gera amadurecimento e maior facilidade em lidar com elas.

### Psicoterapia

**A terapia é frequentemente um dos pilares do tratamento de crianças e adolescentes com ansiedade.** Um profissional especializado neste público pode ajudar a desenvolver táticas de enfrentamento, considerando as fases do desenvolvimento, o momento de vida e as características individuais do jovem.



## Mudanças no Estilo de Vida

Propicie ao jovem uma rotina saudável, que inclua sono adequado, alimentação equilibrada e atividade física. Se necessário, procure reduzir o estresse acadêmico ou o excesso de atividades extracurriculares.

## Incentivo à Resiliência

Ajude-os a desenvolver **habilidades emocionais** para enfrentarem os desafios, o estresse e as pressões da vida. Estimule-os a focar nas soluções, mais do que nos problemas, seguindo adiante, mesmo diante dos erros, da imperfeição e das dificuldades.

## Apoio da Família

**O envolvimento da família é crucial**, tanto para a criação de um ambiente agradável e harmônico, como para demonstrar compreensão e apoio na resolução de problemas. Uma criança ou jovem seguro do amor da família tende a sentir menos inseguranças e maior confiança para superar desafios.

Reconhecer e amparar crianças e adolescentes que sofrem com a ansiedade é essencial para promover nelas o bem-estar emocional. Quanto mais cedo a ansiedade for identificada e tratada, maiores serão as chances de que aprendam a lidar com ela, tendo um desenvolvimento emocional mais saudável.





ANSIEDADE E RELACIONAMENTOS



# Como a ansiedade afeta as relações?

As relações podem ser, ao mesmo tempo, vítimas e causadoras de ansiedade. Os sentimentos, expectativas, os papéis e o convívio em si podem se tornar mais desafiadores, sem não forem bem administrados.

É preciso saber **reconhecer esses desafios com empatia**, mantendo o respeito à condição de cada um.

## Comunicação Deficiente

A ansiedade pode dificultar a comunicação, levando a mal-entendidos, em decorrência de falas reativas ou impensadas, falta de contato visual, insegurança na expressão de ideias, entre outros.

## Isolamento

Pessoas com ansiedade podem se isolar e criar distância emocional nos relacionamentos, tendo, inclusive, a sua vida social bastante limitada.

## Insegurança, Ciúmes e Necessidade de Aprovação

É comum que a ansiedade alimente sentimentos de insegurança e ciúmes, abalando a confiança no relacionamento. A busca constante por aprovação, sobretudo com os entes queridos, também costuma ser frequente, o que pode ser exaustivo.



## ► Preservando os relacionamentos

As relações com os entes queridos deve, justamente, ser um **porto seguro** para quem sofre com a ansiedade, não mais um problema a ser administrado. Veja algumas estratégias que ajudam a preservar as relações, mesmo diante dos desafios impostos pela ansiedade.

**Comunique-se abertamente:** converse com as pessoas da sua confiança sobre sua ansiedade e sobre como ela afeta você. A comunicação aberta promove melhor entendimento, maior sensibilidade e apoio dos envolvidos. Mas é importante que essa maior compreensão não se torne um estímulo para que você evite enfrentar as questões emocionais que podem - e devem - ser trabalhadas.

**Busque apoio profissional:** iniciar um processo terapêutico individual, de casal ou familiar pode ajudar a abordar as questões ligadas à ansiedade e que estejam afetando o relacionamento, permitindo a criação de caminhos que preservem os vínculos e promova o crescimento de todos os envolvidos.



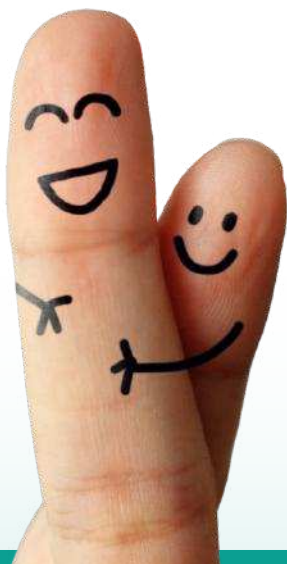
**Pratique a empatia:** ela fortalece os relacionamentos e permite maior habilidade ao lidar com os desafios. Todos os envolvidos precisam fazer um esforço para compreender e tentar minimizar os efeitos da ansiedade. A relação deve ser um lugar de apoio e incentivo construtivo, não de pressão, humilhação e dor.

**Estabeleça limites saudáveis:** respeite limites individuais ao lidar com a ansiedade e evite situações que claramente criam mal-estar. Por outro lado, procure fazer com que seus limites sejam flexíveis: aprender a lidar com a ansiedade envolve a disposição para algum nível de enfrentamento, no ritmo certo para cada um.

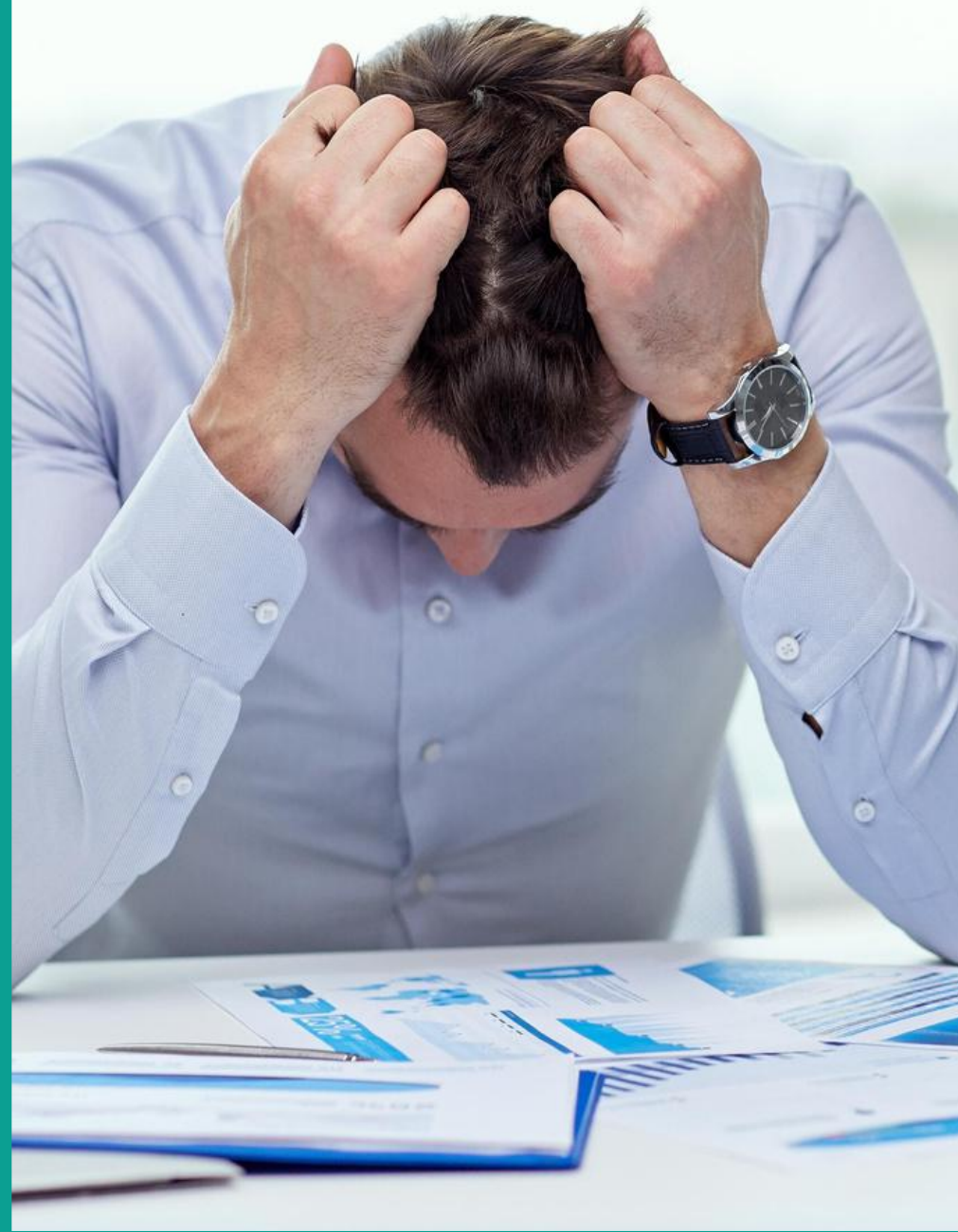
**Participe de atividades juntos:** envolva-se em atividades que promovam a conexão e o fortalecimento do relacionamento e os interesses em comum.

**Apoie o bem-estar do parceiro:** ofereça apoio e suporte para que o parceiro cuide de sua saúde mental, reconhecendo e celebrando seus progressos.

Relações saudáveis são essenciais para o bem-estar emocional, em qualquer fase da vida. Se a ansiedade - sua ou do seu ente querido - tem afetado o relacionamento, procure acolher, orientar e viabilizar o acesso ao diagnóstico e tratamento. **O controle da ansiedade torna-se mais fácil em um ambiente no qual exista a certeza do amor e da confiança.**



# GESTÃO DA ANSIEDADE NO TRABALHO



## Você não é a mera soma das suas partes

Quase todo mundo enfrenta algum estresse no ambiente de trabalho. E, ainda que se tente “separar” a vida profissional e a vida pessoal, a ansiedade de uma interfere na outra. Afinal, somos **indivíduos únicos, não a simples soma de partes independentes**.

É inevitável que uma atividade que ocupa tanto dos nossos dias, como o trabalho, afete nossa saúde emocional. Entender essa influência ajuda a dosá-la.

### ► Como a ansiedade se manifesta no trabalho?

São muitas as formas da ansiedade se manifestar no trabalho: estresse relacionado a prazos, pressões por desempenho e metas, dificuldade de relacionamento com os colegas e com a chefia, ansiedade social, burnout (exaustão física e emocional), entre outras. É importante **reconhecer** essas situações, **entender seus impactos** e **buscar formas inteligentes de lidar** com elas.





## Para gerenciar a ansiedade no trabalho

- ✓ **Planeje-se.** Organize tarefas estabelecendo metas realistas. Isso pode reduzir a sensação de sobrecarga.
- ✓ Comunique-se com seus parceiros de trabalho sobre suas necessidades e desafios. A **comunicação aberta** pode levar a um ambiente mais compreensivo.
- ✓ Pratique **técnicas de relaxamento**, como a respiração profunda durante a jornada de trabalho.
- ✓ Aprenda a **priorizar as tarefas e gerenciar o tempo** de maneira eficiente. Evite a procrastinação.
- ✓ **Faça amigos** e mantenha conexões com os colegas fora do trabalho profissional. O apoio social ajuda a lidar com a ansiedade.
- ✓ **Defina limites razoáveis.** Procure reservar tempo para relaxar e realmente desligar-se do trabalho.



Busque um profissional de saúde mental se perceber que sua ansiedade no trabalho está acima do normal. Sua atividade profissional, local e relações de trabalho podem envolver responsabilidades e até algum nível de pressão, mas não devem destruir seu bem-estar. Caso contrário, pode valer a pena avaliar, com cuidado, a possibilidade de mudar de rumos...



ENFRENTANDO A ANSIEDADE SOCIAL

## Meu maior desafio é “o outro”

É normal sentirmos alguma timidez ou até uma pequena insegurança ao nos expormos socialmente.

O receio de receber um julgamento ou crítica nos coloca em alerta e nos faz mais cuidadosos com nosso comportamento. Para a maioria das pessoas, esse eventual desconforto não vira um grande problema, nem requer atenção especial.

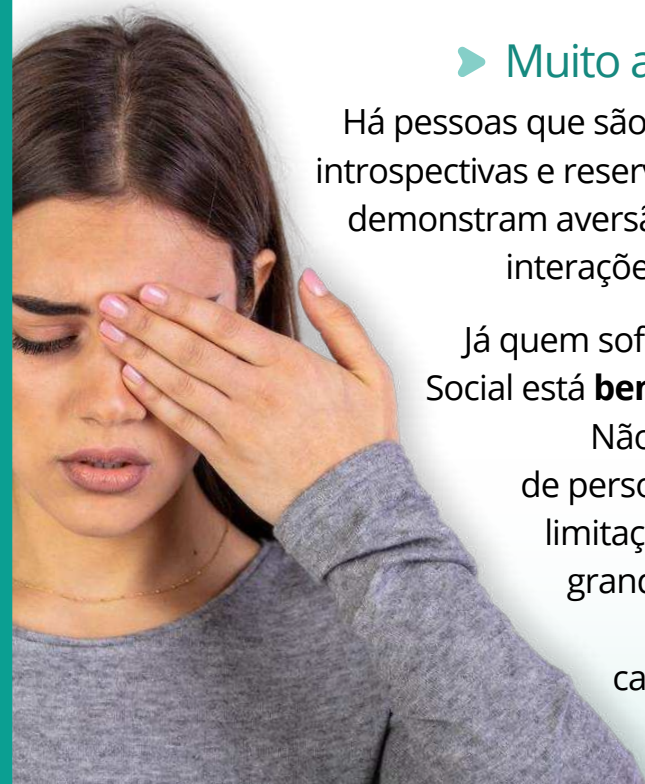
Para alguns, porém, esse quadro ganha grandes proporções. É a chamada **Ansiedade Social (ou Fobia Social)**, que gera enorme desconforto e leva a pessoa a evitar situações sociais, como festas, reuniões, locais públicos e interações cotidianas.

### ► Muito além da timidez

Há pessoas que são naturalmente mais introspectivas e reservadas, mas que não demonstram aversão ao convívio ou às interações sociais cotidianas.

Já quem sofre com a Ansiedade Social está **bem além da timidez**.

Não é apenas um traço de personalidade, mas uma limitação importante, com grande impacto sobre as relações pessoais, carreira, autoestima e bem-estar.



## ► O que leva à Ansiedade Social?

A ansiedade social pode de manifestar tanto de forma mais abrangente (envolvendo qualquer interação social), quanto de modos mais específicos, como medos relacionados à aparência, medo de falar ou comer em público, entre outros.

É um transtorno que afeta pessoas de todas as idades, profundamente ligado a **questões de autoestima** ou até a **eventos traumáticos**, muitas vezes de longa data.

Por exemplo, pessoas que foram vítimas de **bullying**, **abuso emocional**, **humilhação pública** ou que foram criadas em **ambientes familiares muito rigorosos**, com **excesso de críticas** ou **superproteção**, podem ter maior propensão a desenvolver a ansiedade social.

A **baixa autoestima** também facilita o desenvolvimento da ansiedade social, já que ela pode levar ao aumento da preocupação com o julgamento e críticas dos outros.



## ► É possível superar a Ansiedade Social?

É, sim! A psicoterapia pode ajudar você a criar estratégias de enfrentamento muito eficazes, como:

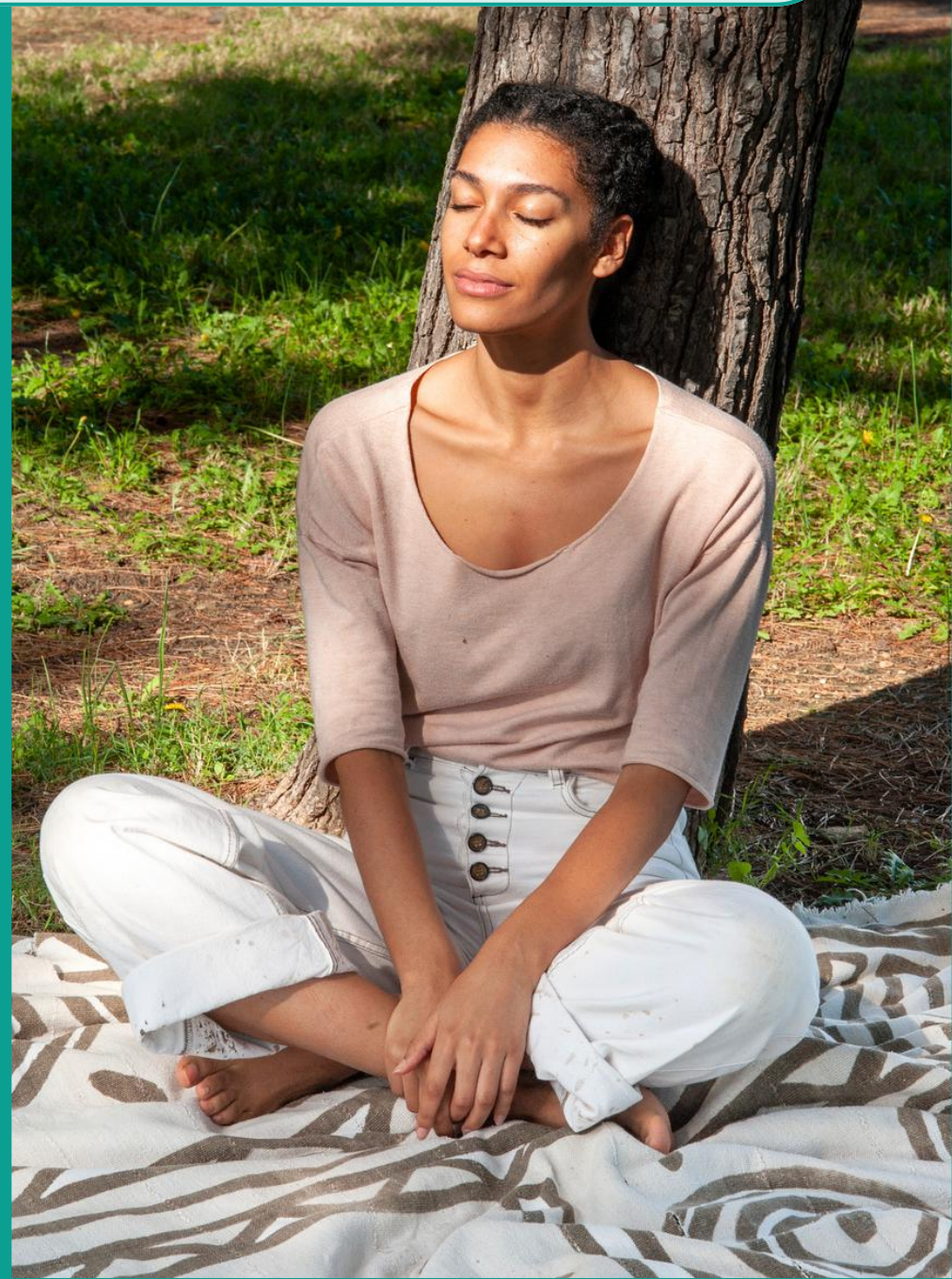
- ✓ **Expor-se de maneira gradual**, começando pelas situações menos desafiadoras. Quanto mais você se expõe, mais fácil se torna o enfrentamento.
- ✓ Aprender a identificar **pensamentos distorcidos e substituí-los** por pensamentos mais racionais, realistas e positivos.
- ✓ **Aceitar os erros**, incluindo os seus. Ser imperfeito não é o mesmo que ser inaceitável. Todos cometem erros, mas eles não definem quem você é!
- ✓ **Aceitar ajuda** de amigos e familiares. O apoio de pessoas em quem você confia é muito valioso!

Superar a ansiedade social é um processo gradual e pessoal. **Não se compare** aos outros e **celebre cada pequena vitória**. Com tempo e dedicação, você ganhará controle sobre a ansiedade e poderá desfrutar de interações sociais que ofereçam a você mais alegria, plenitude e bem-estar emocional.





# 10 TÉCNICAS PARA ALIVIAR A ANSIEDADE



# Novos hábitos, novos aliados

Lidar com a ansiedade pode ser desafiador, mas está longe de ser impossível! Abre-se para **mudar hábitos** e explorar algumas dessas opções para ajudar no gerenciamento da sua ansiedade.

## 1 Técnicas de respiração

Reserve alguns minutos todos os dias para respirar conscientemente. Praticar técnicas de **respiração profunda**, como a respiração diafragmática, ajuda a acalmar o sistema nervoso e reduzir a ansiedade, inclusive durante as crises.





## 2 Prática de exercícios físicos regulares

A **atividade física regular** é um dos melhores “antídotos” naturais para a ansiedade. O exercício libera endorfinas, que melhoram o humor, reduzem os níveis de estresse e geram sensação de bem-estar físico e emocional.



### 3 Hábitos alimentares saudáveis

Você sabia que, mais do que oferecer bem-estar geral, suas escolhas e hábitos alimentares também podem ajudar no controle da ansiedade? Veja só:

-  **Hidrate-se bem e evite longos períodos sem comer.** Isso pode reduzir, por exemplo, as dores de cabeça, comuns em quadros de ansiedade.
-  **Faça da refeição um momento de prazer.** Relaxe e aproveite esses intervalos para tranquilizar-se. Saboreie os alimentos com atenção, sem pressa.
-  **Alimente-se em horários adequados.** Dê preferência a comer mais pela manhã (para obter energia para o restante do dia) e menos à noite (para dormir melhor).
-  **Evite os excessos.** Aprenda a diferenciar a fome fisiológica da “fome emocional”, que leva você a cometer excessos, buscando “preencher” um desconforto emocional com o prazer de um alimento (geralmente pouco saudável). Controlar isso evita o ganho de peso, o desenvolvimento de diabetes, problemas cardíacos, gastrointestinais, entre outros.





## ▶ Alimentos também ajudam a relaxar

A **escolha dos alimentos** em si também pode ajudar no controle da ansiedade.

Procure ter em sua rotina certos alimentos, como banana, abacate, ovos, queijo, nozes e sementes, carnes magras e chocolate escuro, por exemplo. Eles favorecem a produção de serotonina, um neurotransmissor que atua na regulação do humor, do sono, do apetite, da pressão arterial e até do estresse e ansiedade.

## 4 Cuide do seu sono

**A qualidade do sono está profundamente ligada tanto à saúde física quanto mental.** Dormir mal - ou pouco - intensifica o estresse, a fadiga, diminui a produtividade, aumenta o risco de acidentes, sobrecarrega o sistema imunológico, entre outros, o que pode facilmente aumentar seu nível de ansiedade.

Procure dormir as horas necessárias, de preferência no escuro e no silêncio. Não leve o celular para a cama e, se acordar durante a noite, não toque nele. Em caso de distúrbios do sono (apneia do sono, por exemplo) ou insônia intensa, é recomendável buscar auxílio médico.



## 5 Técnicas de Relaxamento e Meditação

Conhecer e praticar **técnicas de relaxamento e de meditação**, transformando-as em hábitos em sua vida, pode ajudar bastante a acalmar a mente, reduzir a tensão física, alcançar a paz interior e diminuir os níveis de estresse.

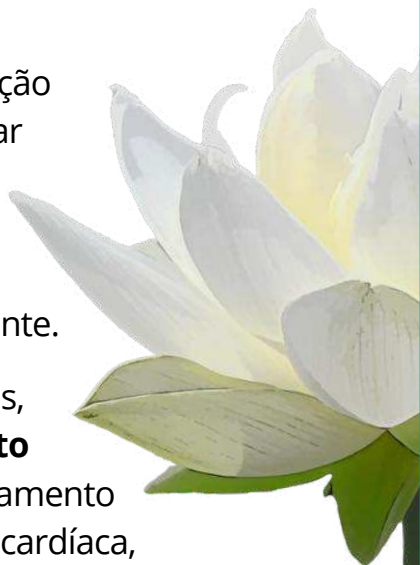
### ► Relaxamento

Algumas técnicas, como a respiração profunda, o relaxamento muscular progressivo e o biofeedback (que desenvolve a capacidade de autorregulação), costumam ser eficazes para acalmar corpo e mente.

São recursos poderosos, e simples, que proporcionam **alívio imediato** do estresse e da ansiedade, relaxamento muscular, redução da frequência cardíaca, respiratória e sanguínea, além de reorganizar os pensamentos e reequilibrar as emoções.

### ► Meditação

A meditação é uma prática milenar, que consiste em aprender a **observar seus pensamentos de forma consciente**, para alcançar um estado de tranquilidade e clareza mental sem julgamento, criando um espaço de bem-estar e tranquilidade interior.







## ► Mindfulness (Atenção Plena)

Esta é uma forma de meditação em que concentramos nossa **atenção plena no momento presente**, reduzindo o excesso de pensamentos, promovendo maior aceitação e apreciação da realidade. Sua prática promove redução do estresse e da ansiedade, aumento da concentração e melhora do bem-estar geral.

## ► Recursos Digitais

Há uma variedade de aplicativos disponíveis para guiar você nas práticas de relaxamento e meditação. Eles oferecem sessões guiadas, que podem ser acessadas a qualquer momento, facilitando a adesão a essas técnicas em sua rotina diária.

## Benefícios hoje, amanhã e depois

A prática regular de técnicas de relaxamento e meditação não apenas alivia o estresse e a ansiedade, mas também fortalece sua resiliência emocional, melhora a clareza mental e promove maior equilíbrio.

Independentemente de sua idade, gênero ou condição, **habituar-se a praticar essas técnicas** vai tornar mais fácil para você encontrar momentos de paz em meio à agitação da vida cotidiana. A **maior consciência e serenidade**, cultivadas por meio dessas práticas, são poderosas aliadas do seu bem-estar emocional.





## 6 Definir limites

**Defina limites saudáveis**, para poder investir o seu tempo e a sua energia no que te faz bem. Não é preciso dizer “sim” para tudo o tempo todo! Aprenda a dizer “não” quando necessário, sempre de forma respeitosa, e reserve momentos especiais somente para você.

## 7 Evite o excesso de autocrítica

Avaliar nosso próprio comportamento nos ajuda a corrigir o que não está bom. Porém, quando exagerada, **a autocrítica passa a ser tóxica** e intensifica a ansiedade. Pratique a autoaceitação e a autocompaixão; entenda que não ser perfeito não é o mesmo que ser ruim, nem insuficiente.

## 8 Organização e planejamento

**Manter a organização** e fazer um planejamento eficaz reduz a sensação exaustiva de caos e de sobrecarga, o que ajuda a aliviar a ansiedade e o estresse.

## 9 Recorra à sua rede de apoio

**Compartilhar seus sentimentos mais íntimos com alguém de sua confiança** pode proporcionar grande alívio emocional. Fale sobre sua ansiedade, abra-se, peça auxílio e escute com atenção. Esse apoio ajuda você a se reequilibrar e atravessar momentos desafiadores com mais força, confiança e resiliência.



## 10 Busque Ajuda Profissional

**Quando a ansiedade começa a atrapalhar sua rotina diária, é fundamental procurar ajuda psicológica.** Você não precisa enfrentar isso só.

Reconhecer que esse quadro vem impondo efeitos negativos sobre sua saúde mental e bem-estar é um passo importante em direção ao autocuidado e ao tratamento adequado.

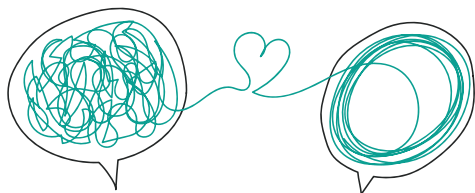
A psicoterapia ajuda você a entender seus padrões de pensamento, suas respostas aos gatilhos emocionais da ansiedade e sua forma de reagir, para que você possa recuperar o equilíbrio e o bem-estar.

## QUANDO INICIAR O TRATAMENTO?



# Procurando Ajuda Profissional

Quem sofre com a ansiedade costuma acreditar - às vezes por anos - que ela é uma condição incontrolável: "é assim que sou, e pronto!". Mas isso começa a mudar quando entendemos que, na verdade, **a ansiedade é uma condição realmente tratável.**



## ► Quando devo buscar a psicoterapia?

Lembre-se que sentir alguma ansiedade, às vezes, é normal. Mas, **a partir do momento em que ela começa a interferir na sua qualidade de vida, você deve considerar buscar por um tratamento.** Se você está perdendo oportunidades, relacionamentos ou alegrias devido à ansiedade, acredite: esta é a hora.



Não é necessário esperar que a ansiedade já tenha causado limitações em sua vida para iniciar o tratamento.

**A terapia pode ser feita em qualquer fase.** Cada um tem o seu ritmo e tempo. O importante é encontrar o que funciona melhor para você e entender que o autoconhecimento, que é um dos focos do processo terapêutico, é seu aliado no controle da ansiedade.



## TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR



## A União Fazendo a Força

Como já dissemos, a Organização Mundial da Saúde coloca o Brasil na “liderança” do ranking mundial da Ansiedade: quase 10% da população é afetada pelos transtornos da ansiedade, índice 3 vezes acima da média dos demais países.

**Esses transtornos são condições complexas, que afetam muitas pessoas, de formas muito distintas.**

Há aquelas que conseguem um bom controle da ansiedade apenas com a psicoterapia. Mas, conforme a intensidade dos sintomas e as características do transtorno, pode ser necessária a atuação conjunta de profissionais também de outras áreas.

### ▶ Tratamento Multidisciplinar. O que é?

**O tratamento multidisciplinar envolve a participação de uma equipe de profissionais de diversas áreas,** como psicólogos, médicos, nutricionistas, entre outros.

Por exemplo, no caso da ansiedade, enquanto um Psicólogo trabalha com o paciente as questões ligadas às emoções, autoconhecimento e padrões de pensamentos, o Médico Psiquiatra atua no controle dos sintomas, com o auxílio de medicamentos.

Um nutricionista e um profissional de Educação Física podem atuar nas questões relacionadas a hábitos, alimentação, atividade física, entre outros. São profissionais com conhecimentos complementares trabalhando juntos, **somando esforços** em prol da qualidade de vida e bem-estar do paciente.

## ► Quando a Medicação é Necessária?

Tenha em mente que os **medicamentos não tratam as causas da ansiedade**, que precisam ser trabalhadas na psicoterapia, durante todo o processo.

Porém, pessoas com ansiedade mais severa, mesmo que estejam em tratamento psicoterapêutico, podem também precisar da terapia medicamentosa, mediante avaliação e prescrição exclusivamente de um médico.

**Os medicamentos**, sejam eles ansiolíticos ou antidepressivos, **podem regular eventuais desequilíbrios químicos e ajudar a controlar os sintomas**, para que a pessoa sinta maior bem-estar, enquanto segue com o acompanhamento psicológico. Este é um exemplo de tratamento multidisciplinar, bastante comum nos casos de ansiedade.

O uso desses medicamentos requer monitoramento e acompanhamento com o médico que fez a prescrição.

**Em nenhuma hipótese você deve tomar (ou suspender) medicamentos sem a orientação médica.**



## ► Olhar individualizado e compromisso

É importante ter em mente que **o tratamento da ansiedade deve ser personalizado**, pois cada pessoa é afetada de maneira única. O que funciona para uma, pode não ser o ideal para a outra.

A abordagem integrada, com profissionais de diferentes áreas, costuma ser bastante eficaz, pois aborda tanto os aspectos biológicos, quanto os psicológicos.

É possível estabelecer um plano de tratamento individualizado, que reconheça, inclusive, a diversidade de variáveis que interferem no quadro de ansiedade de cada um, desde doenças e fatores genéticos, até histórico de vida, contexto familiar, traços de personalidade, traumas, profissão, entre outros.

A eficácia do tratamento pressupõe, é claro, a **adesão e compromisso do paciente**, que é protagonista em todo o processo, mesmo que envolva vários profissionais.





## A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO





## Conheça-se para mudar-se


Para alterar sua forma de lidar com a ansiedade, **o autoconhecimento tem um papel fundamental**. Ao dedicar um tempo para explorar-se e compreender-se, identificar seus gatilhos e seus padrões de pensamento, você terá maior facilidade em perceber sua ansiedade e controlá-la de forma mais natural e equilibrada.

### ► Reconhecendo os gatilhos da ansiedade

**Aprenda a identificar o que desencadeia a sua ansiedade.** Podem ser situações específicas, como alguma insegurança, precisar falar em público, um medo ligado a algum trauma, preocupações financeiras, relacionamentos interpessoais ou, simplesmente, a incerteza quanto ao futuro. Reconhecer esses gatilhos, ajuda você a desenvolver estratégias específicas para enfrentá-los, quando eles forem “disparados” em você.

### ► Padrões de pensamentos negativos

**Muitas vezes a ansiedade está ligada a padrões de pensamento negativos, excesso de críticas e autossabotagem.** O autoconhecimento envolve observar e desafiar esses padrões, questionando se seus pensamentos são realistas ou se você está se concentrando demais no pior cenário possível. Com o tempo, é possível aprender a substituir pensamentos negativos por afirmações mais positivas.



## ► Conexão com outras emoções

A ansiedade pode surgir em consequência de emoções como medo, raiva, tristeza ou insegurança. Autoconhecer-se permite que você explore essas emoções, compreenda como elas afetam seus pensamentos e como elas podem ser melhor controladas, para não gerar tanta ansiedade.

## ► Estratégias de enfrentamento individuais

**Conhecer seus gatilhos emocionais** e sua forma de responder a eles permite que você desenvolva **estratégias de enfrentamento pessoais**, compatíveis com sua forma de ser e com suas necessidades. Isso pode incluir técnicas de relaxamento, meditação, respiração, exercícios específicos, atividades que proporcionem alegria e alívio do estresse, entre outras. Não há “fórmula mágica” nem “resposta certa”: **o importante é que funcione e faça sentido para você!**



## ► Desafiar-se é Conhecer-se

Autoconhecimento não é fruto de um processo necessariamente simples ou linear. É natural que, para algumas pessoas, haja resistência em explorar emoções desconfortáveis, enfrentar medos ou mudar os hábitos mentais que constroem os pensamentos negativos.

**Em muitos casos, enfrentar a ansiedade passa por desafiar-se e encarar justamente aquilo que gera o desconforto.** E isso não é fácil para ninguém.



Exatamente por não ser fácil, esse enfrentamento tem muito a ensinar a seu próprio respeito. Construir autoconhecimento envolve questionar sua história, a forma como você pensa e reage às situações, suas crenças sobre o mundo e sobre si, sua autoimagem, seus medos, suas dores emocionais, entre outros.

Esses questionamentos geram autoconhecimento - e capacitam você para administrar melhor suas emoções, sua resposta ao estresse e seu modo de lidar com aquilo que produz ansiedade em você. **Esse melhor conhecimento sobre você é um dos seus principais recursos para administrar a ansiedade.**



A PSICOTERAPIA COMO ALIADA

# Como a Psicoterapia Pode Ajudar?

**A psicoterapia é uma aliada fundamental na jornada de superação da ansiedade.** Ela oferece acolhimento e apoio, ao mesmo tempo em que permite a investigação das causas, gatilhos, padrões de pensamento e respostas emocionais envolvidas na ansiedade.



## Aliviando a sobrecarga

Quando você se encontra em um estado de ansiedade constante, é normal sentir insegurança e sobrecarga. As sessões de psicoterapia poderão ajudar você a entender melhor suas preocupações, medos e quais são os pensamentos que mais “alimentam” a sua ansiedade.

Em um ambiente seguro e confidencial, sem julgamentos, você compartilhará suas experiências e emoções livremente. Você poderá refletir, falar, ouvir e receber orientação e apoio para as complexas questões emocionais envolvidas com a ansiedade.

Nesta jornada de autoconhecimento, você aprenderá a reconhecer os padrões de pensamento negativos que tornam a ansiedade um ciclo que parece não ter fim.

E poderá, ainda, criar **formas de controlar a ansiedade**, por saber administrar melhor seus pensamentos e emoções, por ter maior equilíbrio frente ao estresse ou por aprender a desviar - sem se isolar nem fugir - daquilo que não faz bem a você.



## ► Construindo resiliência emocional

**A terapia também ajuda no fortalecimento da sua resiliência emocional** - que, figurativamente, é a capacidade de suportar estresse, sem “quebrar-se”. À medida que você adquire novas habilidades, autoconhecimento e capacidade de enfrentamento, o estresse (e a ansiedade que decorre dele) passa a influenciar menos a sua vida e suas emoções.

## ► Quanto tempo dura a terapia?

Não existe uma duração pré-definida. Há pessoas que se beneficiam de algumas poucas sessões, enquanto outras requerem um acompanhamento mais prolongado. Cada trajetória é única e absolutamente individual. O foco está na **construção do seu bem-estar mental e emocional**, um processo que vai ocorrer **no seu próprio ritmo**, não em um tempo pré-definido que alguém determine.



## ► Você, como protagonista

**Quero convidar você a iniciar esta jornada transformadora, que é a psicoterapia.** Será uma alegria, para mim, acompanhar seus passos e ajudar você a formular perguntas, encontrar respostas e novos caminhos para controlar a ansiedade.

Juntos, vamos desenvolver seus recursos internos, para que você reconheça quais são os pensamentos, emoções e comportamentos que surgem diante das situações estressantes. Assim, será possível compreender quais são os seus pontos mais vulneráveis e atuar sobre eles, fazendo novas escolhas e desenvolvendo habilidades e estratégias eficazes de enfrentamento.

E não tenha dúvida: você é a pessoa principal desse processo! **Seu empenho e engajamento serão fundamentais** para que você sinta maior equilíbrio, sem permitir que a ansiedade ocupe mais espaço do que deve em seus pensamentos, em suas emoções e em sua vida. Vamos juntos?





## Marizil de Oliveira


Psicólogo Clínico | CRP 09/011533


### Quer falar comigo?

Espero que tenha gostado dessas informações sobre a ansiedade e que sua caminhada em direção ao maior bem-estar emocional e mental seja cheia de aprendizados e crescimento.

Para continuarmos essa conversa, siga-me nas redes sociais ou entre em contato. Terei o maior prazer em ajudar você em sua jornada de autoconhecimento, em busca de uma vida mais plena e livre da ansiedade. Conte comigo!



 (62) 99600-0429

 (62) 99981-7022

 @psi.marizil

 marizil.com.br

Celina Park / Goiânia, GO