



APRENDENDO A LIDAR COM A ANSIEDADE

*Guia prático para controle da
ansiedade*

Psicóloga Mayara Zandonai

Ansiedade é como uma cadeira de balanço: mantém você em movimento o tempo todo, mas não o leva a lugar algum.



CONTÉUDO

ÍNDICE

- 6 ENTENDENDO A ANSIEDADE**
- 13 ANSIEDADE NORMAL X PATOLÓGICA**
- 23 O CICLO DA ANSIEDADE**
- 33 APRENDENDO A LIDAR COM A ANSIEDADE**
- 55 CRIANDO NOVOS HÁBITOS**

SEJA BEM-VINDO(A)

Meu nome é Mayara Zandonai, trabalho como psicóloga clínica através de atendimentos presenciais e online para adolescentes e adultos com a abordagem Terapia Cognitivo Comportamental para o tratamento de ansiedade, baixa auto estima, TDAH, depressão, síndrome do pânico, transtornos alimentares e pessoas que estão com questões relacionadas ao luto, relacionamento, problemas familiares ou profissionais (perda de ente querido/separação/divórcio/de missão).

Meu objetivo é ouvir, compreender e acompanhar meus pacientes em sua jornada de transformação, ajudando-os a conquistar mudanças significativas e uma maior qualidade de vida. Se você está em busca de suporte psicológico, será um prazer ajudá-lo(a) nessa caminhada.



Mayara Zandonai

CONECTE-SE COMIGO
NAS REDES SOCIAIS



@psicologamayarazandonai



48 | 99947-2909



@psicologamayarazandonai



Mayara Zandonai
psicóloga

BENEFÍCIOS DA TERAPIA



COMO A TERAPIA PODE ME AJUDAR?

- Conexão e regulação de emoções
- Segurança nas decisões
- Compreensão das relações
- + autonomia
- Aumento da autoestima
- Controle da ansiedade
- Ressignificação de crenças

[**SAIBA MAIS**](#)

ABORDAGEM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

- Abordagem mais breve
- Trabalha com práticas e técnicas
- Focada no problema atual
- Pode ser tratada diversas questões
- Reestruturação cognitiva sobre emoções e comportamentos
- Foco na promoção do bem-estar
- Eficaz para o transtorno de ansiedade

[**SAIBA MAIS**](#)



CAPÍTULO 1

Entendendo a
ansiedade



Mayara Zandonai
psicóloga

Afinal, o que é ansiedade?

A ansiedade é uma resposta emocional normal que todos nós já experimentamos em situações de estresse, incerteza ou perigo iminente. A ansiedade é uma resposta natural do nosso corpo a determinada situação, é como se fosse um mecanismo de sobrevivência para lidar com algumas situações.

É uma sensação de preocupação, tensão, medo ou apreensão em relação ao futuro ou a uma situação específica. Quando estamos pensando em ansiedade, estamos pensando em um conjunto de emoções e reações corporais que antecedem o novo, o desafio ou uma experiência de alguma forma arriscada, perigosa ou estressante.

A ansiedade é muito útil para nos alertar de um perigo e fazer com que nos preparamos para enfrentá-lo. É uma reação natural que precede um momento de estresse. Pode até ser benéfica, conduzindo nossa atenção para o evento que teremos.

“

**Não tem como você
lidar com a ansiedade
sem antes conhecê-la.
Você só muda aquilo
que você conhece.**



Entendendo a ansiedade

A ansiedade é uma reação natural do nosso corpo. É uma expectativa apreensiva com relação ao que está por vir. Funciona como um mecanismo de sobrevivência para lidar com as situações de perigo.

A ansiedade é uma emoção comum e está presente em todos nós. Ela tem os seus benefícios. Se não temos ansiedade antes de nenhum desafio, podemos não nos preparar o suficiente, não ficar atentos e ter o nosso desempenho prejudicado.

Todos nós já vivenciamos a ansiedade em algum momento da nossa vida, quando falamos em público, antes de uma viagem ou entrevistas de emprego. Até certo ponto ela é positiva, pois nos leva a organização prévia e nos impulsiona. Porém, quando ela se torna um problema, os sintomas podem ser intensos e prejudicar a qualidade de vida da pessoa.

É importante ter em mente que a ansiedade é um sentimento normal e necessário para as pessoas. Pensar no futuro e criar planos é algo natural, saudável e inerente ao ser humano.

No entanto, o que acontece é que muitas pessoas acabam sentindo com muita frequência e intensidade, e assim, ela passa então, a ser uma rotina. E, quando isso acontece, ela deixa de ser uma sensação normal e passa a ser um transtorno, é o que chamamos de ansiedade patológica ou disfuncional.



Vivemos em tempos definitivamente ansiosos. Temos de lidar com tantas coisas ao mesmo tempo, sobrecarga de tarefas, autocobrança excessiva, elevada velocidade de informação, falta de tempo, cobranças externas, internas e tantas outras coisas.

Comemos de forma rápida e desatenta, usamos em excesso as tecnologias, vivemos em um mundo onde nosso lazer e a nossa pausa está cada vez mais rara, estamos buscando de forma incessante a felicidade e o sentido. Buscamos a perfeição em todos os papéis que atuamos, como mãe, filha, profissional, esposa, estudante, amiga, entre outros. Queremos aproveitar o tempo a cada minuto. E com isso, a ansiedade disfuncional torna-se cada vez mais comum no cotidiano.

Até certo nível, a ansiedade é considerada saudável e até essencial. Entretanto, para algumas pessoas com transtornos de ansiedade, esses medos e preocupações não são temporários e vão piorando com o tempo, afetando consideravelmente a qualidade de vida.

Em níveis saudáveis, a ansiedade é bastante útil e funcional para nós. Por exemplo, ao saber que você terá que realizar uma prova importante é normal sentir certo nível de ansiedade conforme a data da prova se aproxima. Essa ansiedade vai funcionar como um sinal de que a prova está se aproximando e, com isso, indicar que será necessário ter uma preparação. Ou seja, aquele sentimento de ansiedade vai ter, em sua essência, uma funcionalidade que é te avisar, te motivar, alertar que algo importante precisa ser feito e que algumas medidas precisam ser tomadas.

Porém, quando a ansiedade está fora do seu lugar de alerta, pode trazer desconforto e sofrimento. Nesse caso, é necessário buscar estratégias que possibilitem um maior controle da ansiedade e a garantia de melhor qualidade de vida.



Como ocorre a ansiedade



Quem nunca ficou ansioso antes de uma entrevista de emprego ou para fazer uma prova importante? Antes da prova da autoescola ou para apresentar um trabalho ou TCC?

A ansiedade é uma emoção comum e está presente em todos nós. Ela tem os seus benefícios. Se não temos ansiedade antes de nenhum desafio, podemos não nos preparar o suficiente, não ficar atentos e ter o nosso desempenho prejudicado.

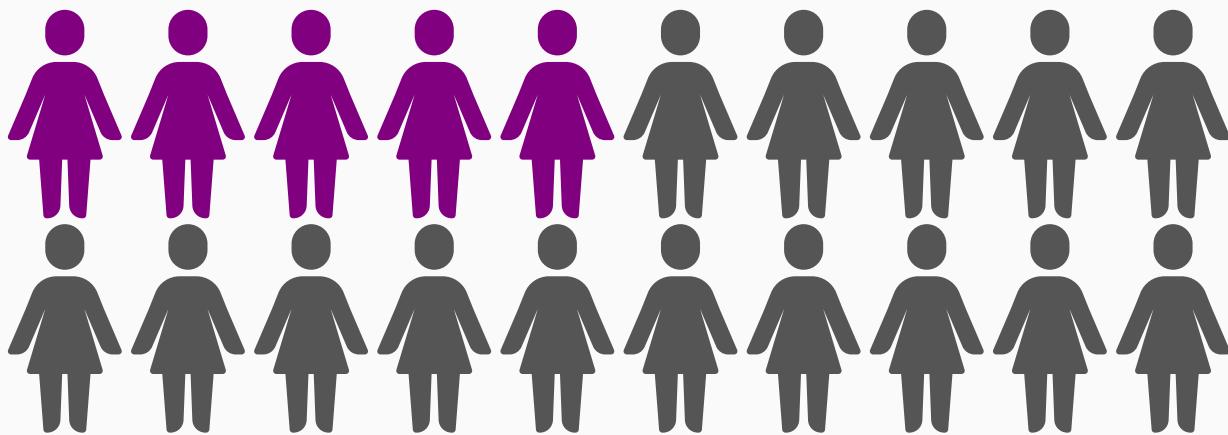
O problema é quando essa ansiedade é exacerbada. Nesse caso, ela faz com o que o nosso desempenho seja prejudicado também.

Quando a ansiedade é em excesso, pode acontecer de no lugar de a pessoa que iria fazer a prova da autoescola ou apresentar um trabalho importante se preparar, ela acabar paralisando, adiando assim a situação.

A nossa visão distorcida do evento e de nossa capacidade aumenta a nossa ansiedade de normal para exacerbada. Ela passa de produtiva para improdutiva.



A ansiedade nos dias atuais



Vivemos na Era da ansiedade. De acordo com o último grande mapeamento global de transtornos mentais, realizado pela OMS, o Brasil possui a população com a maior prevalência de transtornos de ansiedade do mundo. Para se ter uma ideia, aproximadamente 9,3% dos brasileiros sofrem de ansiedade patológica. De acordo com a pesquisa de 2017 realizada pela OMS, o Brasil é líder mundial em prevalência de transtorno de ansiedade.

Nos dias atuais a nossa rotina é muito acelerada. A presença diária da internet em nossas vidas nos proporciona isso. Também a exposição da vida das pessoas nas redes sociais é uma fato comum. A corrida pelo sucesso seja profissional ou na vida pessoal é muito forte. E para completar há toda a questão do consumo e a pressão das mídias sociais. O resultado disso é que sofrimentos causados pela ansiedade estão cada vez mais comuns.

Uma característica básica da experiência da ansiedade são os pensamentos voltados para o futuro, a expectativa sobre o que ainda está por vir. E temos muitas expectativas e pressão, seja gerada por nós mesmos ou pelos outros.

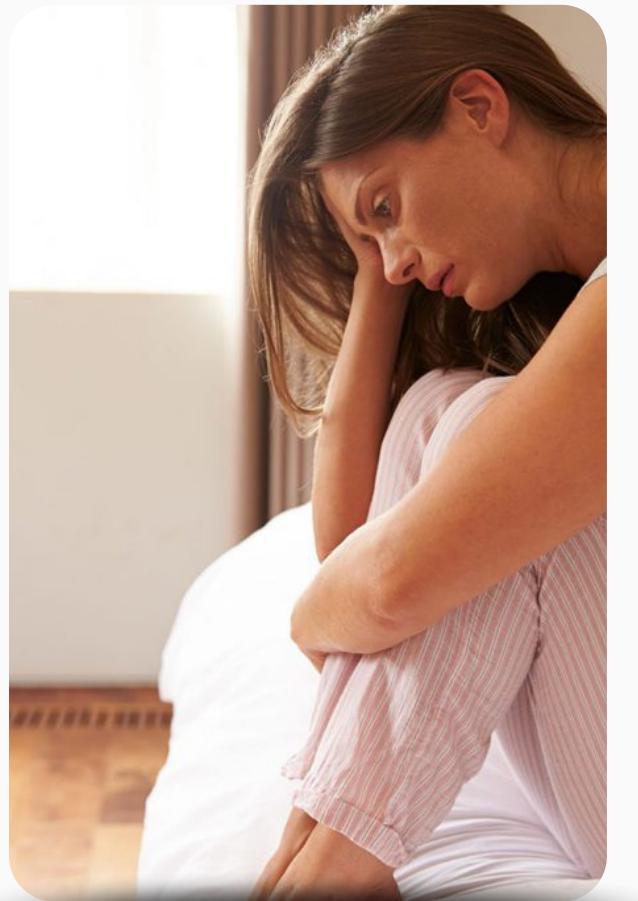
Algumas situações que podem causar ansiedade

A grande competição em que nos vemos imersos nos exige e nos condiciona para que precisemos ser sempre os melhores em cada área de nossas vidas. Isso muitas vezes cria uma necessidade insaciável por termos e buscarmos sempre mais. O resultado disto é que acabamos muito tempo olhando para o futuro e para o que ainda não conquistamos, trazendo consigo a ansiedade.

A exposição nas redes sociais e a pressão das mídias para o consumo também cria outra expectativa sobre como deveríamos ser.

Não é incomum, principalmente entre as mulheres, a avaliação de si mesmas através da comparação com os outros.

Isso resulta em uma sensação de inferioridade, de incapacidade e culpa. Trazendo consigo também esta energia em potencial que é a ansiedade, mas por muitas das vezes ela aparece em uma intensidade tão grande, que ao em vez de impulsionar o indivíduo para mudança, ela nos paralisa e nos tira o sono.



PARA REFLETIR

Quantas vezes antes de dormir você já se pegou pensando nas milhares de tarefas do dia seguinte ou nos "erros" do dia?

CAPÍTULO 02

Ansiedade normal x patológica



Mayara Zandonai
psicóloga

Ansiedade funcional x disfuncional

A ansiedade é um sentimento que pode ser funcional ou disfuncional na nossa vida. Funcional quando a ansiedade é em nível normal e disfuncional quando é em excesso e patológica.



A ansiedade funcional é aquela que age para nos impulsionar a fazer algo novo, uma mudança de hábito ou nos proteger de alguma ameaça ou risco.

A ansiedade se torna disfuncional quando surge pensamentos e comportamentos que trazem sofrimento e impacto na sua vida.



A ansiedade pode ser boa ou má

A

Na ansiedade normal, estamos preocupados com o nosso desempenho, queremos nos sair bem no evento. Mas não necessariamente exageramos no perigo do evento, nem desconfiamos muito de nossa capacidade.

Na ansiedade exacerbada desconfiamos que o evento é perigoso demais e que a consequência de um possível desempenho ruim será terrível. Ao mesmo tempo desconfiamos demais da nossa capacidade para lidar com o evento ou com as consequências.

B

C

A ansiedade normal ocorre quando está explicitamente presente um motivo e ele tem proporção tanto em intensidade quanto em duração. Geralmente passa-se mais na esfera psíquica que na corporal.

A ansiedade anormal é um sentimento tão peculiar e desagradável que só mesmo quem o sente pode saber o quão ruim ele é.

D

E

A ansiedade normal não chega a comprometer as atividades e funções fisiológicas do indivíduo, o que faz a ansiedade patológica.

ANSIEDADE FUNCIONAL

A ansiedade é inerente à existência humana, podendo ser saudável e funcional ou paralisante e disfuncional. A diferença entre elas é a forma como são experienciadas e enfrentadas por cada um.

A ansiedade considerada funcional ou normal, em certa medida, ela pode ajudar a pessoa a se preparar para uma situação desafiadora ou importante. Por exemplo, uma pessoa pode sentir ansiedade antes de uma prova importante ou uma apresentação no trabalho, o que pode ajudá-la a se concentrar e se preparar melhor.

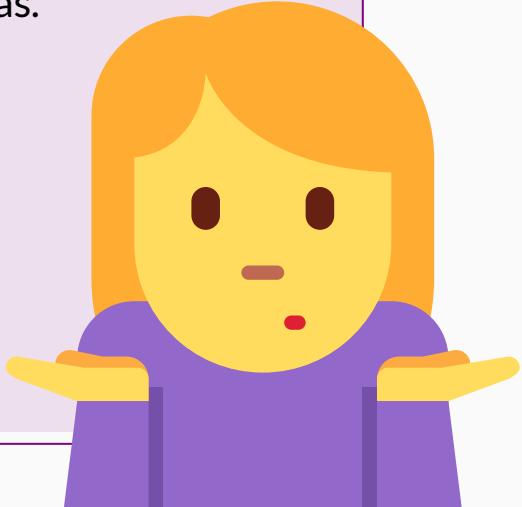
Porém a ansiedade funcional pode se tornar disfuncional quando começa a interferir na vida diária da pessoa de maneira negativa. Por exemplo: Em vez de se preparar para a prova, a pessoa fica com ansiedade em excesso que paralisa, pensa que o pior irá acontecer e acaba nem dando chance para que aconteça o contrário.

Em nosso funcionamento, a ansiedade é uma resposta bastante útil, uma vez que auxilia nosso corpo a usar todo o potencial em busca dos melhores resultados, sobretudo em situações de desafio.

Numa tentativa de “proteção”, nosso organismo dispara o sistema de “luta e fuga”, que nos prepara para uma situação de perigo. Mas a interpretação de que algo oferece perigo, na maioria das vezes está equivocada. Então ficamos extremamente ansiosos, de forma desproporcional ao risco envolvido.

A ansiedade é benéfica quando contextual, proporcional e direcionada (podendo melhorar o enfrentamento ou auxiliar na esquiva). É caracterizada por sentimentos de nervosismo, tensão, medo, apreensão e preocupação que nos auxilia a se preparar para a situação que irá acontecer.



Ansiedade funcional	Ansiedade disfuncional
<ul style="list-style-type: none">• Resposta saudável e adaptativa do organismo.• É uma emoção positiva, que pode ajudar a impulsionar para realizar tarefas com mais eficiência.• É proporcional ao estímulo estressor e não interfere significamente na vida cotidiana.• É transitória e não se prolonga por um período excessivo e tempo.• Pode ser benéfica para o bem-estar geral. 	<ul style="list-style-type: none">• Forma de ansiedade patológica e prejudica o funcionamento cognitivo, emocional e social do indivíduo.• Desproporcional ao estímulo estressor.• Pode levar a sintomas como medo intenso, preocupação excessiva e evitação de situações temidas.• Pode intervenção profissional, como terapia ou medicamentos, para ajudar no gerenciamento de sintomas. 



ANSIEDADE DISFUncIONAL

Isso pode acontecer quando a ansiedade se torna excessiva, incontrolável e interfere nas atividades cotidianas, como trabalho, estudo, relacionamentos e outras atividades sociais.

Uma das características incluem preocupação excessiva com o futuro, tensão muscular, dificuldade para relaxar, dificuldade para se concentrar, insônia, irritabilidade e sensação de apreensão constante.

A ansiedade se torna disfuncional quando surge pensamentos e comportamentos que trazem sofrimento e impacto na sua vida. Por exemplo: excesso de preocupações, foco rígido no futuro, crenças de incapacidade, dificuldades para dormir, atenção, concentração, dificuldade em manter o foco, necessidade de controle, pensamentos desorganizados e acelerados.

A sensação de estar alerta grande parte do tempo, busca por uma vida perfeita e produtiva o tempo todo.



Transtornos de ansiedade mais comuns

A ansiedade se manifesta de várias formas e em alguns casos, pode se tornar um transtorno ou uma síndrome. Os mais comuns são o transtorno de pânico e o transtorno de ansiedade generalizada. O transtorno de ansiedade é nada mais que o exagero da emoção ansiedade, uma emoção que todos nós vivenciamos. Os transtornos de ansiedade são sérios e podem causar grande prejuízo na vida das pessoas.

Síndrome do pânico

São ataques de grande medo ou desconforto intenso que atingem um pico em poucos minutos. O desconforto é acompanhado por sintomas físicos e/ou cognitivos. As crises acontecem espontaneamente, a pessoa tem dificuldade ou não consegue identificar o gatilho para aquela crise.

Geralmente o indivíduo já vem vivendo de forma ansiosa há um bom tempo. De repente uma série de reações físicas, pensamentos e emoções acontecem e a pessoa tem a certeza de que está morrendo ou enlouquecendo.

É acompanhado por uma sensação de que algo muito ruim vai acontecer, intenso medo de perder o controle, medo da morte ou de uma tragédia iminente. Podem acontecer também sintomas físicos que incluem dormência e formigamento nas mãos, pés ou no rosto, falta de ar, taquicardia, dores no peito, palpitações e sudorese. Definimos como síndrome do pânico quando o indivíduo apresenta vários ataques de pânico, com maior frequência.



Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

Trata-se de uma forma característica, marcada por sintomas crônicos que manifestam diariamente ou quase diariamente. Embora atinja ambos os sexos, é cerca de duas vezes mais comum em mulheres.

A ansiedade generalizada se dá devido ao excesso de pensamentos negativos, onde o paciente acredita que somente coisas desagradáveis e difíceis acontecerão em sua vida, gerando consequências como: tensão excessiva, preocupação intensa, irritabilidade, cansaço mental e físico, repetir diversas vezes a mesma coisa até ter certeza que o ouvinte entendeu o que foi dito, olhar inúmeras vezes para o celular esperando o retorno de uma mensagem (mesmo sabendo que o celular avisará quando chegar). Entre diversas outras situações, que, obviamente, atrapalharão a rotina do indivíduo, bem como, poderão fazer com que as demais pessoas ao seu redor se afastem.

Especialistas alertam que os indivíduos que fazem uso de cafeína e nicotina em excesso também estão sujeitos a um aumento nos níveis de ansiedade, o que pode conduzir ao transtorno.

Genética também é fator de risco. Uma família que apresenta um caso desse tipo de transtorno poderá ter outros. Pessoas que sofreram ou testemunharam algum tipo de trauma também estão na lista de possíveis pacientes.

Quem sofre de doenças graves ou crônicas pode ter o nível de preocupação com o futuro aumentado. Isso, consequentemente, pode levar ao transtorno.





A ansiedade patológica surge de uma inquietação e de uma preocupação desproporcional à situação ou ameaça, originando-se com intensidade e duração consideráveis, acarretando sofrimento e prejuízos de ordem funcional, organizacional e social (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5, 2014).

A pessoa que tem o excesso de ansiedade, geralmente, se preocupa com assuntos que não são tão importantes.

Preocupam-se mais do que o normal com o futuro, com possíveis problemas e imprevistos financeiros, fazem check-ups de saúde muito mais vezes do que o recomendado, trabalham compulsivamente com medo de deixar qualquer pendência.

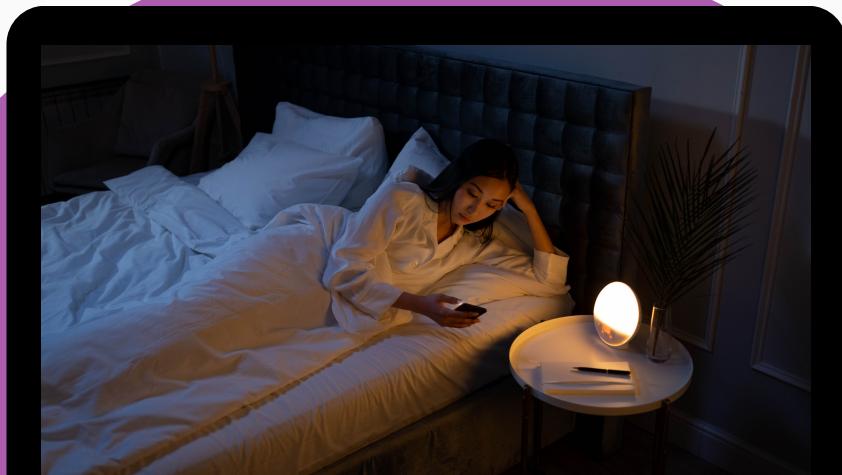
Esses pensamentos são desproporcionais, fazendo com que a pessoa não se desligue, nem se livre deles, causando sintomas físicos como: suor em excesso, gastrite nervosa, tensão muscular, sensação de cansaço e dores de cabeça.



Alguns sintomas:

A ansiedade patológica é marcada por diversos sintomas. Alguns deles são:

- ➡ **Sintoma psíquico:** Preocupação excessiva/obsessiva, pensamentos intrusivos negativos, dificuldades de atenção e concentração, insônias (perturbações de sono, como dificuldades em adormecer ou acordar várias vezes durante a noite), alterações de memória, vontade de chorar; maior foco no negativo do que no positivo (pessimismo generalizado).
- ➡ **Sintoma comportamental:** O comportamento de quem está sofrendo com o Transtorno de Ansiedade Generalizada muda. A pessoa começa a apresentar dificuldade de se concentrar, fica inquieta e irritadiça. Passa a viver em constante estado de alerta, o sono é bastante prejudicado. A insônia se instala e, quando consegue dormir, a pessoa acorda cansada, pois não relaxou o suficiente para aproveitar os benefícios do sono.
- ➡ **Sintoma físico:** Apesar de ser um quadro mental/emocional, os sintomas físicos também costumam aparecer. O indivíduo começa a se queixar de dores de cabeça, tensão muscular, tremores, sensação de “nó na garganta”, aumento da vontade de fazer xixi, problemas de estômago, náuseas e diarreia.



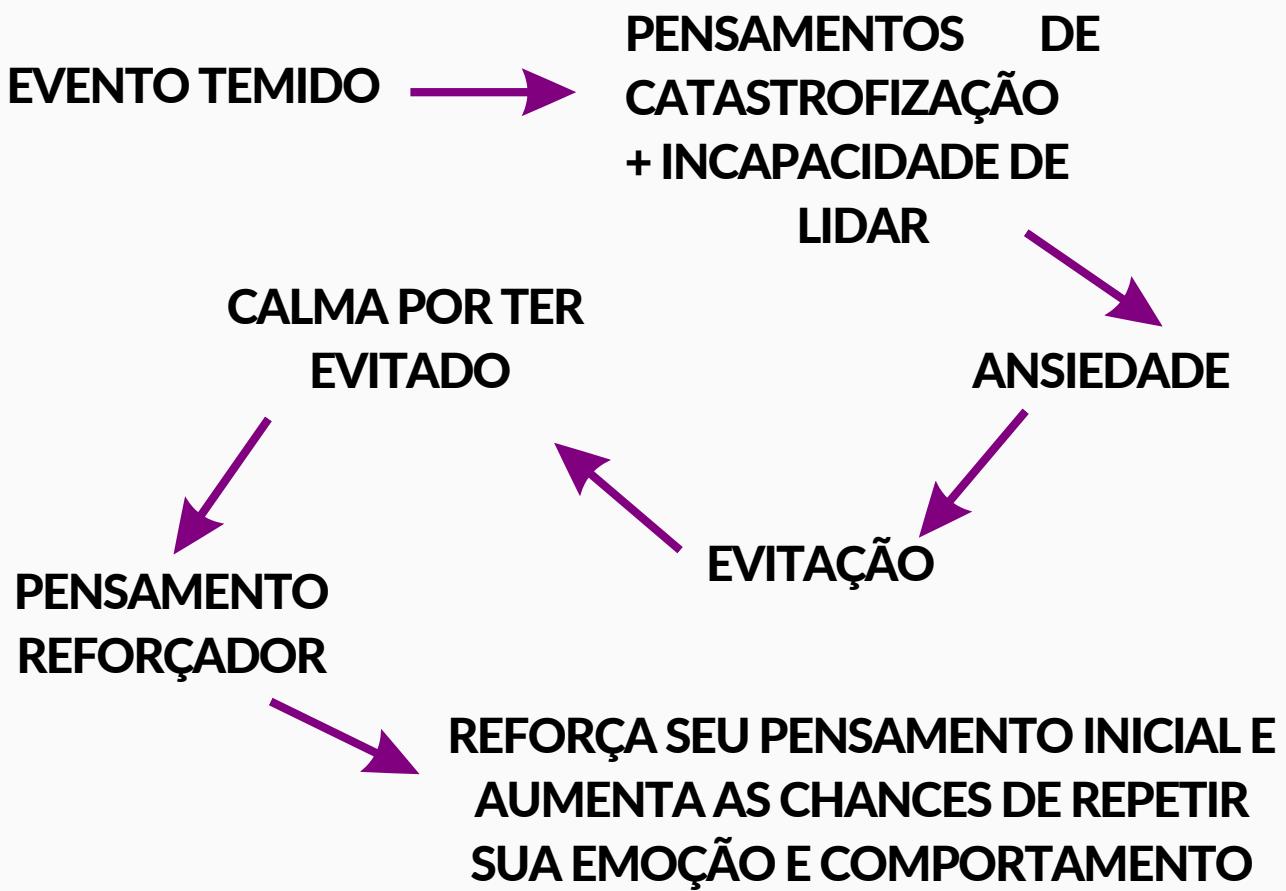
CAPÍTULO 03

O ciclo da ansiedade



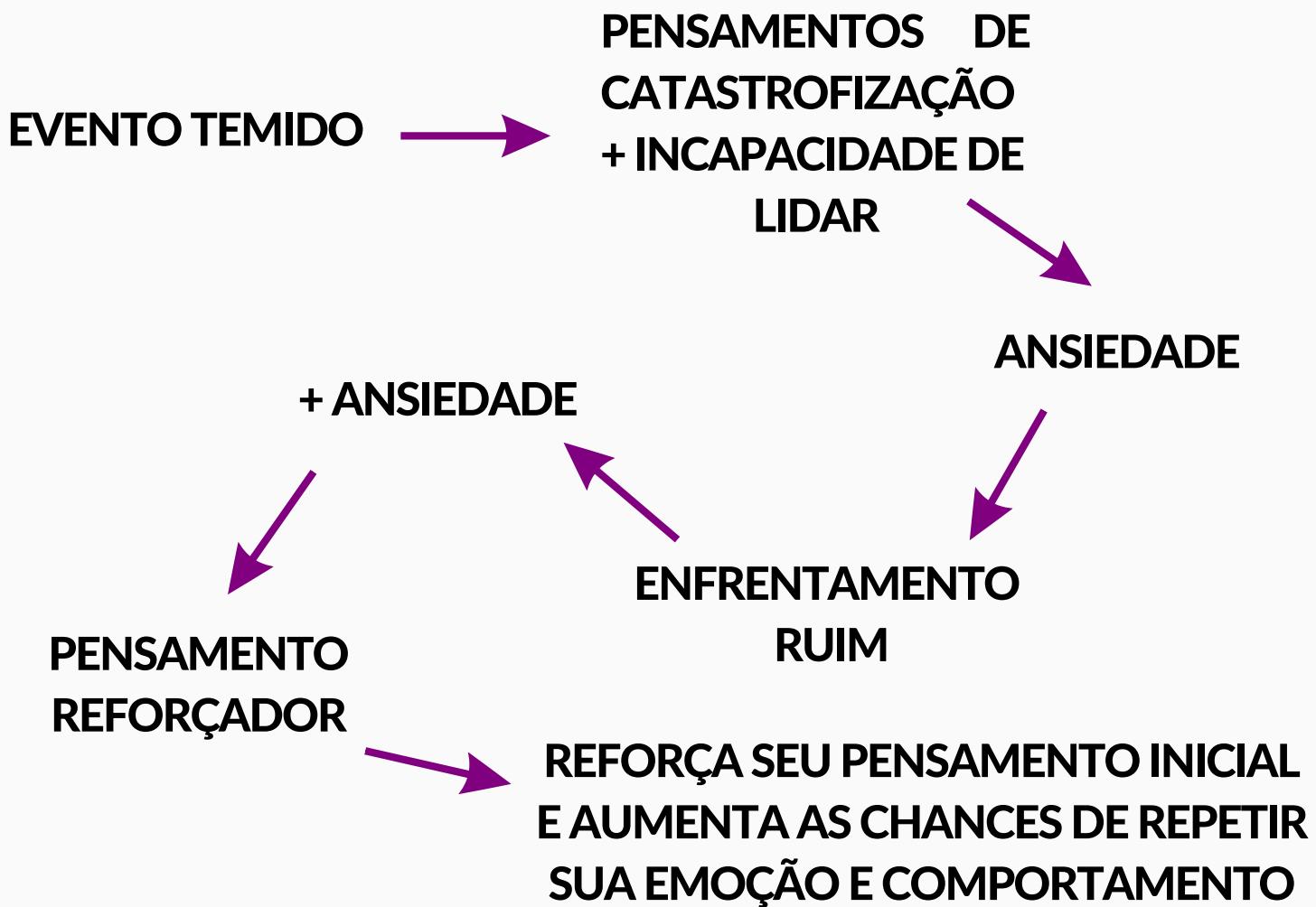
Mayara Zandonai
psicóloga

CICLO DA ANSIEDADE DE MANEIRA GERAL



Esse é o ciclo da ansiedade de maneira geral. Inicia-se com um evento temido. Exemplo: A prova prática para tirar a carteira de motorista. O evento gera pensamentos de catastrofização que são uma distorção da realidade em que a pessoa é pessimista e negativa em relação a uma situação que aconteceu ou que vai acontecer, sem levar em consideração outros possíveis desfechos. E pode gerar também a incapacidade de lidar com a situação ou com as possíveis consequências. Isso gera a ansiedade, que gera a evitação do evento e eventualmente a pessoa fica tranquila por ter evitado. Com isso tem um pensamento reforçador que passa a mensagem para nós mesmos e para a nossa mente que valeu a pena ter evitado. E reforça o pensamento inicial e aumenta as chances de repetir a mesma emoção e comportamento perante o mesmo evento.

OUTRA POSSIBILIDADE



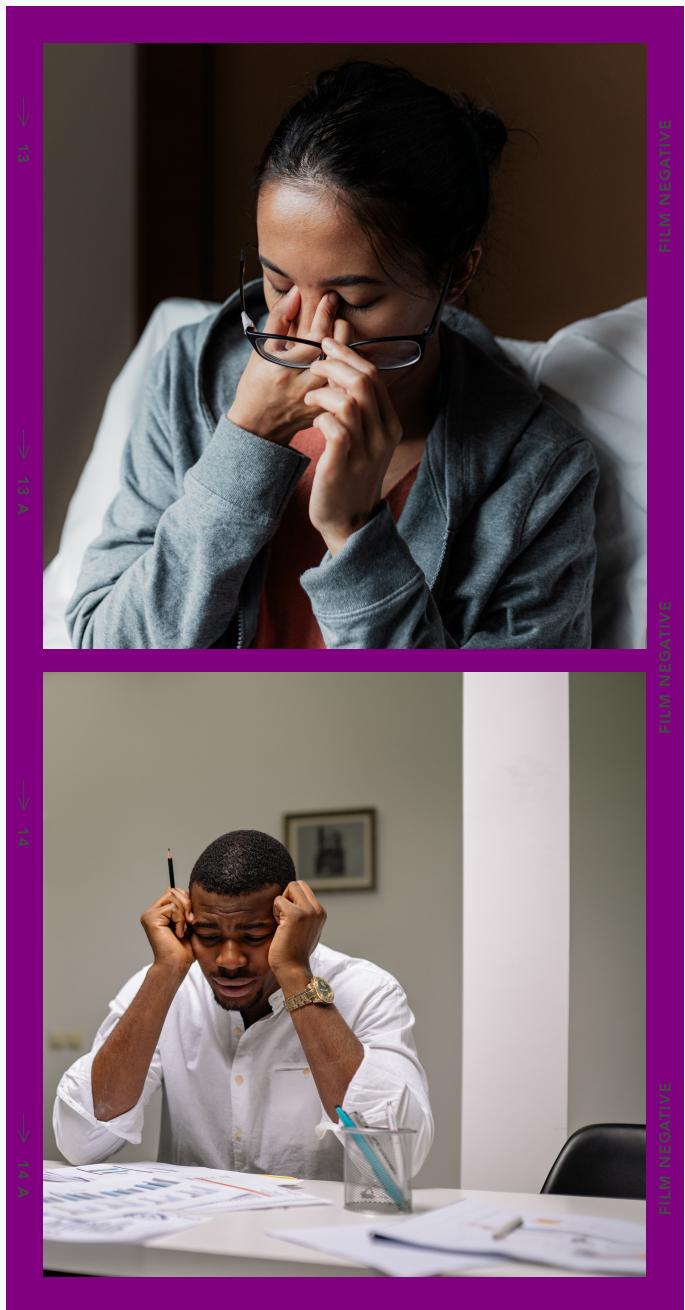
Nesse caso, em vez da pessoa evitar, ela enfrenta a situação, mas de uma forma ruim. Por exemplo: Na mesma situação onde a pessoa faria a prova para tirar a habilitação. Ela pensa tanto no que pode acontecer de ruim, que realmente ela acaba tendo uma prova ruim. E isso passa a mensagem para ela mesma que aqueles pensamentos estavam certos. Então em uma próxima situação assim a chance de se repetir essa situação ou de ela evitá-la e adiar a prova se torna grande.

Como ocorre a ansiedade

Na ansiedade de maneira geral pode fortalecer esse pensamento, tanto se a pessoa evitar a situação ou até mesmo enfrentando aquela situação, mas de uma maneira ruim. Onde o indivíduo passa pela situação com tanto medo, que ele não consegue parar para pensar, focar nas coisas positivas, olhar a situação por outra perspectiva.

Ele foca muito nele, nos seus sintomas e pensamentos, sem abrir portas para outra possibilidade.

Todos os ciclos da ansiedade seguem o padrão da ansiedade de maneira geral. Tem muito haver com os pensamentos de catastrofização, do exagero do perigo ou das consequências, com os pensamentos também de se achar incapaz de lidar com aquele evento ou de lidar com as consequências daquele evento.



"Ao se preocupar com o que os outros vão pensar de nós, deixamos de agir naturalmente e podemos passar exatamente a impressão que não queremos."

ROMPENDO O CICLO DA ANSIEDADE

A quebra desse ciclo inicia quando você se permite vivenciar, um passo de cada vez, essas situações que causam ansiedade.

Para que esse processo ocorra da melhor forma possível, é importante que você o faça em micro passos, respeitando o seu tempo e os seus limites, bem como sendo gentil consigo mesmo para não criar nesse percurso metas muito difíceis de serem cumpridas.

Você poderá realizar algumas reflexões a partir de questionamentos simples que o auxiliarão em uma autoavaliação para melhor compreender a sua condição atual e, nesse processo, identificar as áreas nas quais tem maior dificuldade

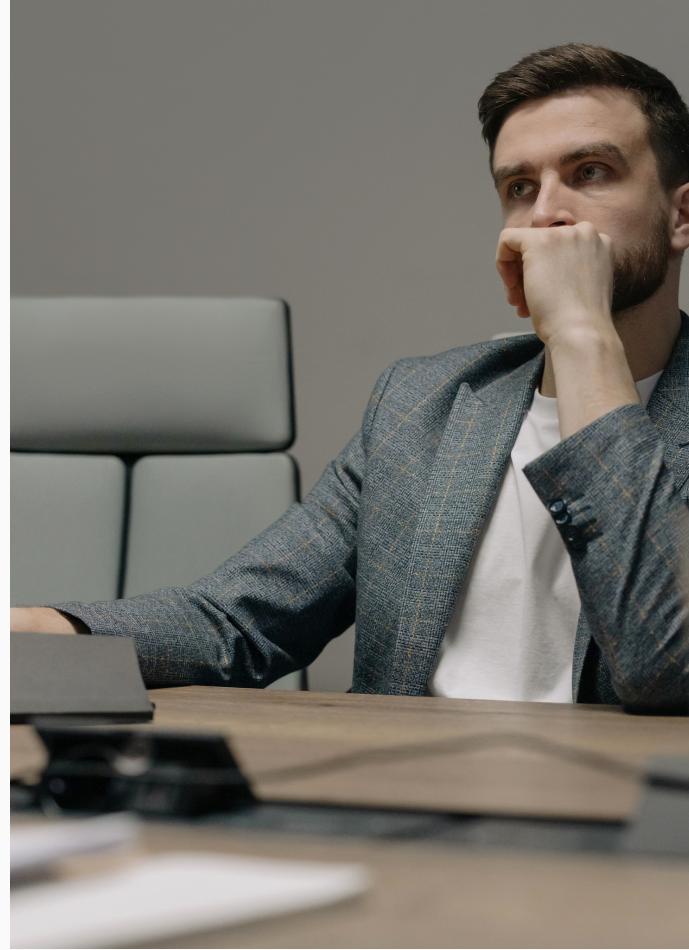


"Ninguém pode prever o futuro com exatidão. Uma coisa é se preparar para alguma situação futura, outra coisa é sofrer por conta disso."

QUESTIONANDO MEUS PENSAMENTOS

Pensar negativamente faz com que você tenha uma visão desagradável da vida e dificuldade para lidar com adversidades reais.

É importante que você questione os pensamentos que fazem você se sentir mal. Responder aos itens abaixo pode te ajudar a compreendê-los e lidar melhor com eles. Pegue uma folha e responda cada pergunta.



- Qual é o pensamento?
- O que me faz achar que esse pensamento é verdadeiro?
- Quais evidências falam contra esse pensamento?
- Eu estou me baseando em fatos ou em sentimentos?
- Eu estou olhando todas as evidências, ou apenas aquelas que apoiam meu pensamento?
- Eu poderia estar interpretando mal as evidências?
- Meu pensamento poderia ser um exagero em relação à realidade?
- De que outra maneira eu posso encarar isso?
- Quais interpretações outras pessoas poderiam ter?
- Qual é a pior coisa que poderia acontecer?
- Como eu enfrentaria isso?
- Isso ainda seria algo importante daqui a uns seis meses?

- O que eu devo fazer a respeito?
- Qual é a melhor coisa que poderia acontecer?
- Na verdade, é mais provável que aconteça o que?
- Que resultado seria mais realista?
- O que vai acontecer se eu ficar tendo o mesmo pensamento?
- O que poderia acontecer se eu mudasse o meu pensamento?
- Se um(a) amigo(a) estivesse na mesma situação que eu e também tivesse esse pensamento, o que eu diria pra ele(a)?



Como lidar com os pensamentos ansiosos?

A atenção à qualidade dos pensamentos deve ser redobrada para quem tem ansiedade visto que eles desencadeiam a preocupação em excesso, inquietação, medo, estresse e tristeza. Essas emoções dificultam o controle da ansiedade perante situações cotidianas.

Para evitar o mal-estar e eventuais crises de ansiedade, a pessoa ansiosa precisa aprender a quebrar padrões de pensamento negativos.



Leva tempo para desenvolver essa habilidade. Esses pensamentos se multiplicam e se agrupam num piscar de olhos, prejudicando a percepção sobre a vida, trabalho, relacionamentos e si mesmo sem que as pessoas percebam.

Além de autoconhecimento, é necessário praticar a monitoração dos pensamentos para obter um maior controle sobre a sua mente. Mas, como você está acostumado a pensar de uma certa forma, é bem provável que não consiga identificar todos os pensamentos ansiosos e combatê-los logo de cara.

Não se sinta mal! Continue praticando a autopercepção que eventualmente você conseguirá identificar quando está se sentindo ansioso e lidar com os pensamentos provenientes desse sentimento.

“Você nunca mudará sua vida até que mude algo que faz diariamente. O segredo do seu sucesso está na sua rotina diária.”

John C. Maxwell



Para auxiliar na compreensão do conteúdo, criei vídeos exclusivos que serão disponibilizados por meio dos links abaixo. Ao clicar nesses links, você terá acesso a um material especial, no qual exploraremos de forma mais aprofundada como você pode lidar melhor com sua ansiedade. Juntos, vamos aprofundar nosso conhecimento e descobrir estratégias eficazes para enfrentar os desafios da ansiedade.



[Vídeo 01 - Afinal, o que é ansiedade?](#)



[Vídeo 02 - Ansiedade patológica x normal](#)



[Vídeo 03 - Ciclo da ansiedade](#)



[Vídeo 04 - Respiração diafragmática](#)



[Vídeo 05 - Monitorando meus pensamentos](#)



[Vídeo 06 - Estratégias para lidar com a ansiedade](#)



**CLIQUE NOS LINKS
E ASSISTA AGORA!**



**“Ser ansioso é
imaginar uma
tempestade
antes da
primeira gota
d'água.**

CAPÍTULO 04

Aprendendo a lidar com a ansiedade



Como a ansiedade pode piorar ou melhorar?

Isso tem a ver com a nossa resposta à ansiedade, como você lida depois que se sente ansioso para um evento, evita ou enfrenta? Quando evitamos os eventos que tememos acabamos por reforçar os nossos pensamentos disfuncionais, nossas avaliações distorcidas do evento e de nossa capacidade.

Quando reforçamos estes pensamentos, aumentamos a probabilidade de evitar eventos parecidos no futuro, aumentamos o nosso medo e consequentemente pioramos a nossa ansiedade improdutiva.

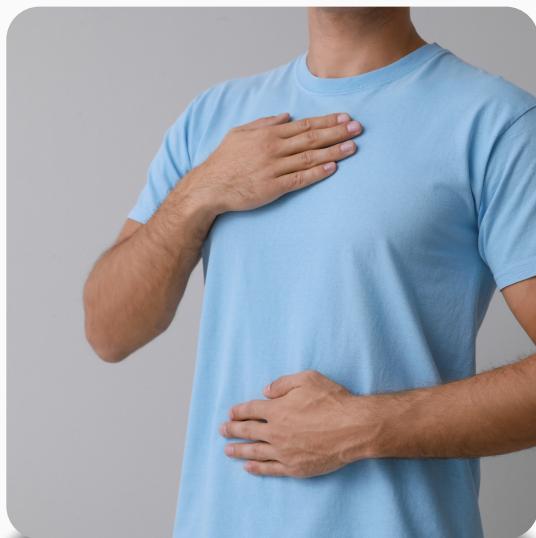


Agora, quando enfrentamos o nosso medo, e enfrentamos com a mente aberta para enxergar as coisas como elas realmente são, nossos pensamentos disfuncionais são desafiados e flexibilizados, eles perdem a força e com o tempo, melhoramos.

Algumas técnicas para aprender a lidar com a ansiedade

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

- Sente-se de uma maneira bem relaxada com as mãos apoiadas na barriga
- Inspire pelo nariz, contando até 4
- Segure o ar contando até 2
- Solte pela boca contando até 6
- Repita quantas vezes quiser/precisar e observe seu corpo



RESPIRAÇÃO RELAXADA

A respiração relaxada é uma técnica frequentemente usada para ajudar a reduzir a ansiedade e promover uma sensação de calma e relaxamento. Ela envolve a adoção de uma respiração lenta, profunda e controlada, que pode ajudar a diminuir a resposta do corpo ao estresse e regular o sistema nervoso autônomo.

- Encontre um lugar calmo e confortável onde você possa sentar-se ou deitar-se em uma posição relaxada.
- Feche os olhos e concentre-se em sua respiração. Comece a tomar consciência da sua inspiração e expiração.
- Inspire lenta e profundamente pelo nariz, permitindo que o ar encha completamente seus pulmões. Sinta o abdômen expandir à medida que você inspira.
- Segure a respiração por um breve momento, se isso for confortável para você.
- Expire lentamente pela boca, esvaziando completamente os pulmões. Sinta o abdômen se contrair à medida que você expira.
- Repita o processo, continuando a inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Tente manter um ritmo lento e constante.
- Enquanto você respira, concentre-se em relaxar os músculos do corpo. Deixe que qualquer tensão ou estresse se dissipe com cada expiração.
- Se sua mente começar a divagar ou pensamentos ansiosos surgirem, reconheça-os suavemente e traga sua atenção de volta para a respiração.
- Continue respirando dessa maneira relaxada por alguns minutos ou pelo tempo que for necessário para se sentir mais calmo e tranquilo.

Praticar a respiração relaxada regularmente pode ajudar a treinar seu corpo e mente para responder de forma mais calma e equilibrada em situações estressantes. Lembre-se de que cada pessoa é única, e é importante encontrar a técnica de respiração que funcione melhor para você.



RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Essa técnica envolve a tensão e o relaxamento de diferentes grupos musculares do corpo para promover o relaxamento geral.

- Use roupas confortáveis e dispõe-se de qualquer acessório que possa incomodá-lo, incluindo cintos, sapatos, óculos.
- Escolha um lugar calmo, onde você possa realizar o processo de relaxamento sem ser interrompido ou perturbado por distrações.
- Você pode fazer o exercício sentado ou deitado. Se optar por fazê-lo sentado, o ideal é que escolha uma poltrona reclinável, onde possa se acomodar.
- Faça uma série de 5 respirações lentas e profundas.
- Agora, você vai começar a coordenar sua respiração com movimentos de contração e relaxamento, percorrendo todo o corpo, sempre focando em um grupo muscular por vez.
- Inicie pelas extremidades inferiores. Inspire profunda e lentamente e comprima seus pés o máximo que puder, enrolando os dedos. Mantenha-os tensionados, por 5 segundos.
- Após os 5 segundos, é hora de relaxar. Então expire e libere a tensão, sentindo seus pés ficarem soltos e moles.
- Foque em perceber a diferença entre o estado de tensão e relaxamento.
- Permaneça cerca de 15 segundos apenas percebendo os efeitos do relaxamento e imaginando a ansiedade deixando seu corpo.
- Passe para o próximo grupo muscular (panturrilhas, músculos das coxas, nádegas, mãos, braços, abdômen, tórax, pescoço, ombros e rosto).
- Repita todo o processo, tensionando e relaxando, sempre com o foco em uma parte específica do corpo.

MINDFULNESS OU ATENÇÃO PLENA

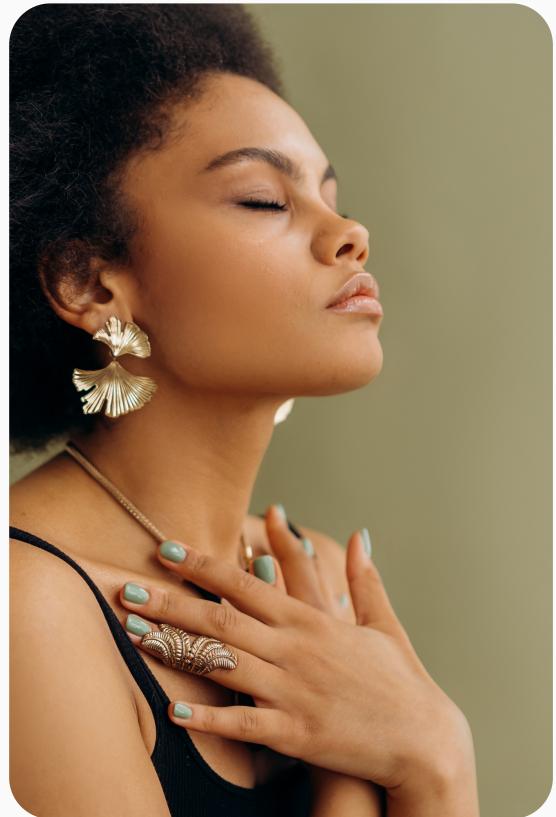
Preste atenção na sua respiração: Perceber como o ar entra e sai ao realizar a respiração. O encontro com a sua respiração também é um encontro com você próprio.

Exercite a sua capacidade de ouvir: Pare para escutar, absorva e pense no que está sendo dito, antes de emitir uma opinião rasa ou superficial.

Repare na sua forma de comer: Comer não é apenas o ato de satisfazer algum desejo ou de se manter vivo, por isso, tenha calma ao se alimentar, repare quais os cheiros e texturas daquilo que está te alimentando, cuide da sua mastigação e perceba o trabalho do seu corpo durante a refeição.

Perceba como você anda: Você já reparou como você anda? E como você corre? Durante essa atividade tão rotineira, nem nos damos conta de como estamos pisando, respirando, caminhando ou correndo. O ato de andar parece simples, mas ele envolve diversas partes do seu corpo, que tal perceber qual a sua atitude?

Hábitos rotineiros: Todo mundo faz xixi, toma banho e escova os dentes todos os dias, mas você já percebeu onde vai o seu pensamento enquanto pratica essas ações? E por que não se concentrar somente em executar essas atividades, sem pensar em outras tarefas passadas ou que ainda nem aconteceram?



Perceba o ambiente que você está: A vida é convivência diária com múltiplas personalidades, humores e estados de espírito. Por isso, sinta o que está sendo vibrado ao seu redor e tenha respostas mais assertivas.

Faça breves pausas: A gente corre tanto que esquece de absorver as sensações e benefícios do que acabamos de executar e já partimos para a próxima. Ter proatividade ajuda a ter mais dinamismo, mas também nos deixa cegos para comemorar pequenas conquistas ou aprender com possíveis erros.

MEDITAÇÃO

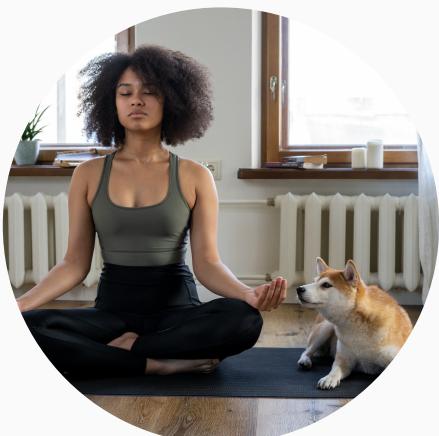
A meditação tem sido reconhecida como uma prática eficaz para ajudar a lidar com a ansiedade. Ela oferece uma abordagem natural para acalmar a mente e o corpo, reduzindo os sintomas de ansiedade e promovendo o bem-estar geral.

COMO PRATICAR:

Encontre um local tranquilo: Escolha um lugar calmo e silencioso onde você possa meditar sem interrupções. Pode ser um canto tranquilo em sua casa, um parque ou qualquer outro local onde você se sinta confortável.

Escolha uma posição confortável: Sente-se em uma cadeira com a coluna ereta ou, se preferir, pode sentar-se no chão em um almofada. A posição deve ser confortável, mas também permitindo que você fique alerta e desperto.

Foque na respiração: Feche os olhos e comece a prestar atenção à sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo. Concentre-se nas sensações físicas da respiração, como a expansão do abdômen ou o ar fresco passando pelas narinas.



Esteja presente: À medida que você se concentra na respiração, sua mente inevitavelmente começará a vagar. Quando isso acontecer, observe gentilmente os pensamentos que surgem e, em seguida, traga sua atenção de volta à respiração. Esteja presente no momento atual, sem se apegar aos pensamentos ou julgá-los.

Comece com sessões curtas: Se você é novo na meditação, comece com sessões curtas, de 5 a 10 minutos, e vá aumentando gradualmente à medida que se sentir mais confortável. O importante é estabelecer uma prática consistente.

Seja paciente e gentil consigo mesmo: Lembre-se de que a meditação é um treinamento da mente e requer prática. Não se preocupe se sua mente vagar ou se você se sentir inquieto no início. A chave é ser paciente e gentil consigo mesmo, aceitando os pensamentos e emoções que surgirem durante a prática.

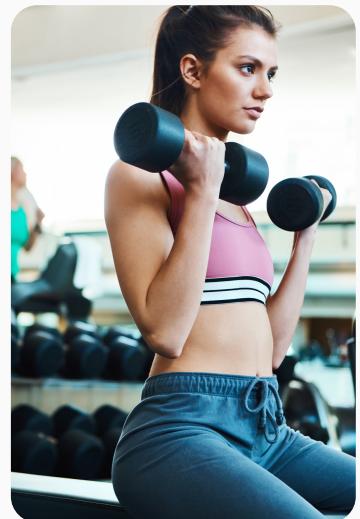


Existem várias técnicas de meditação, como meditação da respiração, meditação guiada, meditação da bondade amorosa, entre outras. Experimente diferentes técnicas para descobrir qual funciona melhor para você. Além disso, aplicativos e recursos online podem ser úteis para orientar sua prática.

EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico desempenha um papel muito importante no gerenciamento da ansiedade por vários motivos.

Vou te falar algumas razões pelas quais o exercício é importante para pessoas que sofrem de ansiedade:



Liberação de endorfinas: O exercício estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar e redução da dor. Essas substâncias químicas naturais ajudam a melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

Redução do estresse: O exercício físico regular ajuda a diminuir os níveis de estresse. Durante o exercício, o corpo libera hormônios, como a adrenalina, que podem ajudar a dissipar a tensão acumulada e reduzir os sintomas físicos do estresse, como aumento da frequência cardíaca e tensão muscular.

Distração e foco: Participar de atividades físicas, como corrida, natação, caminhada, academia, dança, artes marciais, entre outras, pode distrair a mente da ansiedade e direcionar o foco para o movimento do corpo. Isso ajuda a interromper os padrões de pensamento ansiosos e a proporcionar uma sensação de alívio.

Melhora do sono: A ansiedade pode afetar negativamente o sono, resultando em dificuldades para adormecer ou um sono de má qualidade. O exercício regular ajuda a melhorar a qualidade do sono, permitindo que você durma melhor à noite. Um sono adequado pode reduzir os níveis de ansiedade durante o dia.

Aumento da autoconfiança: O exercício físico regular pode melhorar a autoimagem e a autoestima, além de promover um senso de conquista pessoal. Isso pode ajudar a diminuir os sentimentos de ansiedade e aumentar a confiança em lidar com os desafios do dia a dia.

IDENTIFICAR E RESPONDER PENSAMENTOS

PASSO 1

Pense no que é que você teme que te faz sentir ansiedade.

Identifique o seu pensamento disfuncional.

PASSO 2

PASSO 3

Se questione sobre as evidências que apoiam e que vão contra esse pensamento. Se pergunte também o que de pior pode acontecer, o que de melhor pode acontecer e o que é o mais realista de acontecer.

Escreva uma resposta ao seu pensamento inicial e um cartão de enfrentamento e leia diariamente. E quando também a ansiedade aparecer.

PASSO 4

TROQUE COMPORTAMENTOS DE SEGURANÇA

⇨ PASSO 1:

Identifique qual comportamento que você tem quando busca evitar se sentir ansioso ou que o que você teme que aconteça. (isso pode ser evitar sair, evitar fazer perguntas na sala de aula, evitar conversar com alguém).

⇨ PASSO 2:

Se questione no que ele realmente te ajuda e a sua meta na situação. Se pergunte as vantagens e desvantagens de continuar tendo esse comportamento e as vantagens e as desvantagens de alterá-lo. Com isso você pode utilizar esses questionamentos como motivadores para você alterar esses comportamentos e enfrentar o que você teme.

FAÇA ISSO QUANDO ESTIVER SE SENTINDO ANSIOSO:

- 1** Pare o que está fazendo por um instante.
- 2** Ajeite sua postura.
- 3** Vire o queixo para um dos ombros e mantenha a rotação máxima por 10 (depois repita para o outro lado).
- 4** Faça 5 movimentos circulatórios com a cabeça (depois repita para o outro lado).
- 5** Relaxe bem os ombros e os braços.

PENSAMENTOS PARA ACALMAR A ANSIEDADE:

- ↪ Entender que nem tudo está sob meu controle.
- ↪ É apenas um sentimento ruim, vai passar, não vou morrer por estar sentindo.
- ↪ Posso mudar de foco e pensar em algo mais confortável.
- ↪ Já passei por isso antes, já sei como me sinto e vou sobreviver de novo.
- ↪ Vai passar, como em todas as outras vezes.
- ↪ Eu posso controlar a minha respiração.
- ↪ Posso alongar meu corpo e massagear meu rosto.



ACEITE SUA ANSIEDADE

Os pensamentos negativos alteram o significado das situações boas.

Tentar afastar os pensamentos negativos de uma forma forçada, tentar lutar contra eles não funciona e pode ainda piorar a situação. A saída não é afastar ou tentar afastar o pensamento disfuncional ou negativo. A saída é aprender a focar em pensamentos mais realistas, mais funcionais ou aprender a aceitar a presença do pensamento negativo sem julgá-lo como algo ruim, pois isso piora a situação.

Aceitar a ansiedade pode ser um componente importante no processo de lidar com ela de forma saudável. Embora possa parecer contraditório, a aceitação não significa render-se à ansiedade ou deixar que ela controle sua vida, mas sim reconhecer e permitir que ela esteja presente, sem resistência ou julgamento.

TERAPIA

Terapia cognitivo-comportamental (TCC): A TCC é uma abordagem terapêutica eficaz para tratar a ansiedade. Ela ajuda a identificar e desafiar os padrões de pensamento negativos e distorcidos, bem como a desenvolver estratégias para lidar com a ansiedade.

A TCC parte do seguinte entendimento: aquilo que fazemos (nossos comportamentos) e aquilo que sentimos (tanto física quanto emocionalmente) tem profunda conexão com aquilo que pensamos.

Logo, para diminuir a ansiedade, você precisa começar a perceber que seus pensamentos de preocupação são os principais responsáveis pelos sintomas de ansiedade que você experimenta, batimentos cardíacos acelerados, tremedeira e medo, por exemplo.

E, uma vez que você se sente desconfortável e apreensivo, suas ações tendem a refletir essa indisposição.



Por isso, é tão comum que a ansiedade acabe nos impedindo de realizar atividades que gostaríamos de fazer. Ou, no mínimo, torna tudo muito mais difícil.

A partir do momento em que você percebe a ligação entre pensamentos, sentimentos e comportamentos, é possível atuar para identificar, questionar e modificar os pensamentos que causam a ansiedade. E, se os pensamentos são alterados, suas emoções e comportamentos também serão diferentes.

A TCC tem o objetivo identificar e modificar os padrões de pensamento negativos e distorcidos, assim como os comportamentos que contribuem para a ansiedade.



APRENDA A REDUZIR OS SINTOMAS DE ANSIEDADE

- O segredo para lidar com a ansiedade é aceitá-la, sem lutar contra. Não que você tenha que gostar dela, mas pode aceitar que você não tem controle sobre quando todas as sensações físicas terminarão. Então, você pode tentar conviver bem com elas. Tente perceber seus sentimentos de insegurança, medo, irritação e ir mudando-os para a aceitação.
- Mantenha-se ativo(a). Identifique e faça uma lista com atividades físicas que você aprecia. Deixe essa lista em um local de fácil acesso, para que você possa consultá-la sempre que estiver com pensamentos ansiosos. Experimente realizar alguma das atividades listadas (caminhada, por exemplo) quando se sentir muito estressado ou preocupado. Uma observação importante é que a atividade física causa sintomas semelhantes aos da ansiedade e, assim, algumas pessoas podem evitá-las, como estratégia de não “passar mal”. À medida que for possível, comece com uma caminhada lenta e aumente a intensidade gradualmente, com o passar dos dias ou das semanas.

HIGIENE DO SONO

Ao adotar práticas de higiene do sono, você pode melhorar significativamente a qualidade do seu sono e desfrutar dos benefícios para sua saúde e bem-estar geral.

COMO FAZER A HIGIENE DO SONO:

Podemos dividir a higiene do sono em oito passos importantes.

→ REGULE A TEMPERATURA:

É importante deixar o quarto que você dorme o mais confortável e propício para que você possa ter um sono de qualidade, adormeça mais fácil e mantenha o sono com menos dificuldade. O princípio é que você regule a temperatura, a luminosidade e o som.

O ideal é que a temperatura do quarto seja levemente menor do que a temperatura do ambiente. Mais ou menos uns 4 ou 5 graus a menos do que a temperatura que tem no seu ambiente. Se você tem um ar condicionado ou aquecedor isso fica mais fácil.

Uma estratégia para regular isso pode ser tomar um banho quente ou morno de 60 a 90 minutos antes de dormir. Isso funciona porque, quando fazemos isso, a temperatura do corpo eleva.

Assim, quando você for pro quarto terá um “choque”, uma discrepância entre a temperatura que o seu corpo está e a temperatura do ambiente. Então a temperatura do seu corpo cairá de uma forma levemente mais abrupta e dará para o seu cérebro a dica de que o ambiente está mais frio e que está na hora de dormir.

→ REGULE A LUZ:

A luz tem muito a ver com a produção de melatonina, que é o hormônio do sono e promove a indução e a qualidade do sono. Porém, para ela ser produzida e liberada, ela precisa que a nossa retina perceba a escuridão.

Por isso, quando mais escuro, maior é a produção e liberação desse hormônio e a sua ação no nosso organismo. Por fim, o mais escuro possível é o melhor para a melhor qualidade de sono.



→ **DIMINUA O BARULHO:**

O ideal é o menor barulho possível. Porém, para algumas pessoas, especialmente quem vive em grandes cidades, isso pode não ser possível.

A ideia é usar alguns tampões de ouvido, caso o seu ambiente seja muito barulhento. Você pode, também, colocar um fone com um áudio mais tranquilo ou uma meditação guiada. Algo que seja mais relaxante e que proteja a sua audição desses barulhos.



Ter um sono de qualidade é essencial para reduzir a ansiedade e promover o bem-estar emocional.

→ **DIMINUA O ESTADO DE ALERTA:**

Se estivermos muito agitados e com a mente ou o corpo muito ativo, não conseguiremos adormecer. Pra melhorar isso, é importante trabalhar dois conceitos que tem a ver com substâncias estimulantes.

São substâncias que estimulam o corpo e a mente a ficar num estado de alerta maior. Assim, quanto mais conseguimos evitá-las, melhor. Menos o estado de alerta estará presente e mais fácil será adormecer.

Essas substâncias estimulantes que as pessoas fazem uso no dia a dia são a cafeína e a nicotina. A cafeína está presente não só no café, mas também em vários chás (como o mate e o chá verde) e em bebidas estimulantes (como refrigerantes).

Essas duas substâncias nos deixam em estado de alerta. Por isso, temos que ter muito cuidado pra que elas não atrapalhem o nosso sono.

Evite a cafeína após às 15h ou 6 horas antes do horário que você pretende ir dormir. Além disso, evite a nicotina em torno de 2 horas antes de dormir.

→ **REGULE SEUS HORÁRIOS:**

O nosso sono é regulado por várias coisas e uma delas é o nosso relógio biológico. Como já mencionado, existe um “relógio” no nosso cérebro que fez com que os seres humanos tivessem uma predisposição a dormir no escuro, a noite, e ficar acordado no claro.

E o nosso corpo precisa ter algumas dicas externas para que tenha uma qualidade. Assim, ele gosta de receber dicas do horário de dormir e do horário de acordar.

Se a gente não tem um horário regulado, o nosso cérebro fica confuso. Por exemplo, se acordamos todos os dias as seis horas, mas dormimos um dia as onze, outro as dez e outro a meia noite, o nosso corpo fica desregulado e não produz sono na hora correta todos os dias.

→ **NÃO USAR A CAMA PARA FAZER ATIVIDADES DO DIA:**

É importante “ensinar” ao cérebro a associação entre a cama e descanso, não outras atividades como estudo ou trabalho.

→ **SE DESCONECTAR DO CELULAR E APARELHOS ELETRÔNICOS PELO MENOS UMA HORA ANTES DE DORMIR:**

A luz azul emitida pelos eletrônicos inibe a produção de melatonina, o hormônio do sono. Caso seja muito difícil, alguns celulares possuem o modo de filtro de luz azul, que pode ser ativado algumas horas antes de se preparar para dormir.

→ **NÃO TIRAR MUITAS SONECAS:**

Uma dica é limitar o tempo das sonecas em no máximo 30 minutos. Dormir muito durante o dia atrapalha o ritmo normal do sono noturno.

CHECKLIST

PRÁTICA 1

IDENTIFIQUE OS GATILHOS DA ANSIEDADE:

- Faça uma lista dos eventos, situações ou pensamentos que desencadeiam sua ansiedade.
- Reconheça os padrões e fatores que contribuem para a ansiedade.

PRÁTICA 2

PRATIQUE TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO:

- Reserve alguns minutos todos os dias para praticar técnicas de respiração profunda.
- Faça a respiração diafragmática
- Repita algumas vezes para acalmar o sistema nervoso.

PRÁTICA 3

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA:

- Certifique-se de comer refeições balanceadas e nutritivas.
- Evite o consumo excessivo de cafeína, álcool e alimentos processados, pois podem intensificar a ansiedade.



3 estratégias para controle da ansiedade e diminuição de pensamentos desagradáveis

Mude o foco:

Uma técnica muito utilizada na prática da meditação mindfulness é a mudança de foco. Imagine se colocando uma âncora mental em qualquer outro objeto além dos seus pensamentos negativos.

Pode ser o contato dos pés com o chão ou grama, movimentos do corpo durante a respiração, vai e vem das pessoas no ambiente, sons de um áudio relaxante, movimentos com as mãos, entre outros. Deixe essa âncora lá até que a sua atenção se afaste da ansiedade e retorne para o momento presente.

Imagine o cenário oposto:

Quando se encontrar numa espiral de pensamentos caóticos, pense exatamente no oposto.

Depois, se pergunte o que é mais provável acontecer: o cenário ruim ou o bom? Essa é uma forma de trazer um pouco de lógica para os pensamentos ansiosos, que costumam fugir da realidade.

Faça uma atividade diferente:

Dê uma pausa do caos do momento. Borde, cozinhe, tricote, faça artesanato, pinte ou qualquer coisa que utilize as mãos. Essas atividades requerem concentração total, logo você não tem tempo para pensar em coisas ruins ao focar nelas.

Fazer uma caminhada ao som de um áudio gostoso, como músicas que despertam nostalgia e boas memórias ou afirmações positivas, também é uma maneira de se desligar do mundo e se concentrar em você.



7 estratégias que vão te ajudar a viver em paz com a ansiedade

Atenção no momento presente:

Direcionar os pensamentos para uma sensação corporal específica. Por exemplo, prestar total atenção em algo que você pode tocar, observar a forma e a textura, mantendo toda a atenção nessa sensação. Você pode explorar os outros sentidos, como a visão, identificando objetos que você consegue visualizar, observando forma, tamanho e cor, como se precisasse descrevê-los para alguém. Fazendo isso, você desvia a atenção daqueles pensamentos repetitivos e catastróficos. É um treino mesmo!

Respiração diafragmática:

A respiração é uma grande aliada. É uma ferramenta muito importante para prevenir e controlar os sintomas ansiosos. Infelizmente é uma técnica subestimada pela maioria das pessoas que sofre com ansiedade. Deixe essa estratégia simples e eficiente te surpreender!

2 Você pode começar fazendo algumas respirações agora mesmo, inspirando (puxando o ar pelo nariz), suavemente e soltando pela boca. Inspire por 4 segundos e expire (soltando o ar pela boca) por 6 segundos. Você pode segurar o ar por 2 segundos se achar confortável. Quando inspirar, jogue o ar na direção do diafragma, como se tentasse estufar a barriga.

Com uma respiração tranquila e ritmada, os batimentos cardíacos também vão se acalmar. Você se sentirá mais tranquilo.



Terapia:

Você não nasceu ansioso, você aprendeu isso ao longo da vida. Juntamente com seu terapeuta, vocês encontrarão formas de identificar e modificar alguns padrões disfuncionais de pensamentos e comportamentos que mantém os sintomas ansiosos.

Acredite, com ajuda profissional é muito mais fácil. Você só precisa se permitir ter uma vida com mais qualidade e saúde.

3

Cuide do seu corpo:

O que você come também pode interferir nos sintomas ansiosos. Evitar ou reduzir o consumo de determinados alimentos pode ser uma estratégia, que somada às outras, vão contribuir com a melhora significativa da sua ansiedade. Alimentos ricos em açúcar e cafeinados precisam ser evitados se você está se sentindo muito ansioso.

4

Se alimentar bem, prezando pela ingestão de vitaminas e demais nutrientes pode ser um passo muito importante para a formação de neurotransmissores responsáveis pelo seu bom humor.

A atividade física também é um fator importante se você está preocupado com a sua qualidade de vida. Escolha uma atividade que você goste e faça dela um hábito. Inúmeros estudos científicos apontam que a prática regular de atividade física eleva a sensação de bem-estar.

A prática contribui também com a melhora da disposição, atuando como um antidepressivo. A liberação de endorfina proporcionada pelos exercícios físicos ajuda a reduzir a ansiedade, melhorar o sono e a diminuir o estresse.



Meditação:

5 A neurociência já comprovou que meditar diariamente tem inúmeros benefícios, dentre eles a redução do estresse, melhora do sistema imunológico e aumento do foco e atenção. A boa notícia é que você pode começar fazendo 5 minutos por dia e existem vários aplicativos gratuitos com meditações guiadas. A outra boa notícia é que não há contraindicação!

Faça do exercício físico um hábito:

6 Como diz o ditado, "corpo são, mente sã". Tente praticar exercício físico pelo menos três vezes por semana, com uma intensidade moderada. Estabeleça pequenos objetivos diários e, acima de tudo, realistas tendo em conta a sua disponibilidade. É também importante que faça modalidades que lhe deem prazer e com as quais se divirta, em aulas de grupo ou individuais. Ouça música ou podcasts durante o treino, para se distrair ou convide um amigo para treinar consigo. Seja paciente, os resultados não são imediatos e, à medida que vai cumprindo os seus treinos, os exercícios tornam-se mais fáceis de realizar. A prática de exercícios físicos é fundamental para qualquer pessoa e para pessoas com ansiedade pode trazer ainda mais benefícios.

Partilhar sentimentos e preocupações:

7 Não sinta sozinho. Falar com amigos e familiares sobre o que o preocupa é uma estratégia muito útil, especialmente quando se sente mais sobrecarregado.



É POSSÍVEL x É PROVÁVEL?

Muitas das situações que geram ansiedade não são reais e estão mais relacionadas ao medo e à nossa sensação de incapacidade de lidar com ele. Comece a questionar seus pensamentos.

01. Reflita sobre os pensamentos que lhe causam ansiedade.

02. Quais seus medos?

03. De 0 a 10 qual a chance desse pensamento acontecer?

04. É possível de acontecer? Mas qual a probabilidade de acontecer?



CAPÍTULO 05

Criando novos hábitos



Mayara Zandonai
psicóloga

“Sua vida atual é o resultado de suas escolhas anteriores.

Se você quer algo diferente, comece a escolher de forma diferente.”

Joe Tichio

Uma vida equilibrada vai além do cultivo dos hábitos saudáveis, como ter uma boa alimentação e praticar exercícios físicos.

É preciso escolher levar um estilo de vida mais leve e sadio para a saúde mental, mesmo que isso signifique modificar alguns costumes e atitudes.

Ter uma vida equilibrada na atualidade é um desafio. O estresse, as notícias negativas, o estado da economia, as redes sociais, a criminalidade, entre muitos outros, são fatores que buscam tirar o nosso sossego contribuem para isso.

Há uma relação vital entre rotina e saúde mental. Como a rotina é uma sequência de atividades previsíveis, ela nos deixa mais confortáveis.

A rotina e a saúde mental andam de mãos dadas!

A rotina é quase sempre vista como algo monótono e negativo, de forma que falar sobre ela traz ideias erradas quanto a sua utilidade e importância. Porém, a verdade é que rotina e saúde mental andam de mãos dadas!

Ter uma rotina bem estruturada não quer dizer que ela será sempre inflexível e rígida. Planejar o seu dia permite que você faça suas tarefas com maior fluidez e que o seu corpo se acostume com um determinado ritmo.

Isso permite que, além do seu corpo, a sua mente também funcione de forma mais regulada e, assim, ter uma rotina bem estruturada aumenta sua produtividade, autoestima, sensação de bem-estar e melhora sua saúde mental.



O que acontece se eu não tiver uma rotina?

Os níveis de estresse e ansiedade se tornam mais elevados quando não temos uma rotina definida. Além disso, aumentam os riscos transtornos psíquicos, como a depressão, e doenças físicas.

Ainda nesse sentido, o funcionamento saudável do nosso corpo é mantido através de atividades regulares e rotineiras, como a prática de exercício físico e uma boa noite de sono.

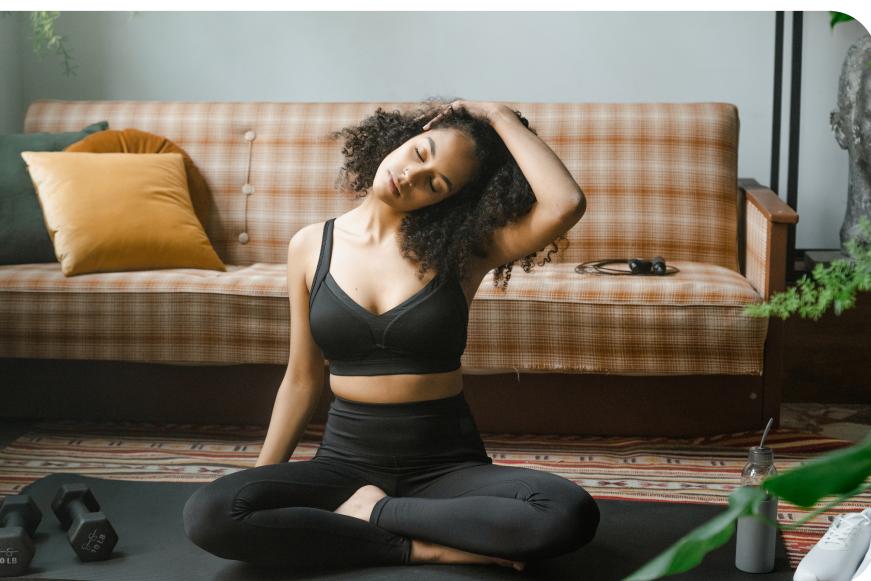
Para conseguir equilibrar todas as obrigações e as atividades que contribuem para a nossa saúde mental e física, é preciso ter uma rotina diária bem estruturada.



Quando nos dispomos a fazer as mesmas coisas todos os dias ou com pequenas diferenças entre um dia e outro, reduzimos a possibilidade de encontrar surpresas.

Assim, conseguimos dedicar atenção e energia para finalizar as obrigações diárias com calma e qualidade, além de reduzir o estresse.

A rotina também ajuda a aliviar sintomas de certas condições ao reduzir a imprevisibilidade no cotidiano, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de bipolaridade, depressão, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), entre outros.



“A mudança pode não ser rápida e nem sempre é fácil. Mas com tempo e esforço, quase qualquer hábito pode ser remodelado.”

Charles Duhigg

Ao manter uma rotina diária, com hábitos saudáveis, baixamos o nosso nível de ansiedade e estresse, o que causa efeitos diretos no nosso corpo.

Quando estamos o tempo inteiro lidando com situações imprevistas, sentimos ansiedade para tomar decisões frente a elas causando efeitos negativos em nossa saúde. Todavia, tendo uma rotina e uma previsão, temos a sensação de estabilidade e segurança, o que traz um sentimento de tranquilidade. Isso acontece, também, porque você dedica tempo para se preparar.

E se eu quebrar a rotina?

Quando imprevistos acontecem e bagunçam a nossa rotina, a preocupação e ansiedade são certas.

Assim, vem o medo de não conseguir concluir as tarefas do dia e atrasar os afazeres do restante da semana favorece erros e o mau humor, o qual, por sua vez, pode gerar desentendimentos.

Já quando a rotina é quebrada intencionalmente para um determinado fim, não temos a sensação de perda de controle.





Quando fazemos de forma planejada e condizente com as nossas necessidades pode nos trazer bons resultados.

Parece difícil de entender né? Mas é muito importante quebrar a rotina de vez em quando de forma intencional. Fazer uma atividade diferente, escolha um novo hobby, vá ao trabalho por um caminho diferente, fazer algo que você não fazia há muito tempo, ir em um lugar que nunca foi antes, sair com os amigos, assistir um bom filme, ter um momento só para você. Esses são alguns dos exemplos que você pode utilizar para quebrar a rotina de vez em quando.

As mudanças não precisam ser extraordinárias, somente proporcionar aquela sensação agradável de contato com novidades já é de grande valia.



Criando e mantendo hábitos positivos



Comece pequeno: É mais fácil criar um hábito se você começar com pequenas mudanças em sua rotina diária. Por exemplo, em vez de tentar meditar por 30 minutos por dia, comece com apenas 5 minutos e vá aumentando gradualmente o tempo.

Estabeleça um objetivo: Defina um objetivo claro e específico para o hábito que deseja desenvolver. Isso ajudará a manter o foco e a motivação.



Acompanhe o seu progresso: Mantenha um registro do seu progresso, seja por meio de um diário ou de um aplicativo de acompanhamento de hábitos. Isso ajudará a manter a motivação e a lembrar de como você evoluiu.

Não desista: Criar e manter hábitos positivos pode ser um processo longo e desafiador. Não desanime se você falhar ou perder a motivação. Lembre-se de que cada pequeno passo em direção ao seu objetivo é um progresso.



Criando novos hábitos

Novos hábitos para incluir na sua rotina



Pratique a atenção plena:

Treine sua mente para se concentrar apenas no momento presente, evitando que os sentimentos e pensamentos relacionados a outras experiências se sobreponham.



Exercite sua mente:

Você sabia que a sua mente exerce poder sobre a sua saúde? Por isso, saber como dominar a mente é uma técnica importante.



Tenha um sono de qualidade:

Uma boa noite de sono é essencial para quem busca uma vida mais equilibrada.



Invista em autoconhecimento:

O autoconhecimento possibilita que o indivíduo descubra seus valores e construa uma vida alinhada àquilo que lhe é essencial.



Encontre um hobby:

Embora nem sempre seja possível fazer apenas aquilo que gostamos, isso não significa que você deve deixar de procurar atividades que lhe deem prazer.



Criando uma rotina

Criar uma rotina implica a criação e manutenção de hábitos. Por exemplo, desde criança, somos ensinados a escovar os dentes todos os dias após as refeições e, deste modo, criamos este hábito.

Para criar uma rotina, em especial no início, é necessário manter uma prática constante e frequente do novo hábito para que ele possa ser incorporado de forma automática em nossa mente e nosso corpo. Com o tempo seu corpo e sua mente vão se acostumando a realizar essa nova atividade naquele momento específico do seu dia.



Vamos praticar?

Agora que falamos como a ansiedade funciona, responda as seguintes perguntas sobre ansiedade.

	SIM	NÃO
Você costuma...		
Se preocupar com o futuro em excesso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sabe que...		
Dependendo do grau, se não for tratada, pode acarretar sérios prejuízos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sabe...		
Quais situações mais despertam ansiedade em você?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você acha que...		
A ansiedade prejudica sua vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sabe que...		
A ansiedade é a condição psicológica mais comumente experimentada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você costuma...		
Questionar seus pensamentos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Você sabia que a ansiedade pode influenciar tudo isso?		
O quanto você dorme, o que você come, como você se relaciona, até a forma como você se vê.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



QUESTIONAMENTOS SOBRE A ANSIEDADE

01. Em que momentos você fica mais ansioso?

Tenha claro em seu cotidiano em que momentos você sente-se ansioso. Entender essa dinâmica é importante para que tenha um conhecimento maior sobre si mesmo e como você reage frente aos desafios do dia a dia.

02. Quais são os principais sintomas quando ansioso?

Aprenda a identificar as sensações atreladas a sua ansiedade. Esse autoconhecimento te ajuda a ter uma percepção mais clara dos impactos da ansiedade em sua mente, em seu corpo e em sua vida.

03. Como você se sente em relação ao futuro?

Quando você olha para o futuro, como você se enxerga? Qual a sensação que você tem quando se imagina no futuro em relação ao que está por vir, em relação às suas conquistas, aos seus sonhos, sejam eles pessoais ou profissionais?

Essa consciência é bastante importante, porque essa visão de futuro determinará em muito como você irá se sentir no presente. Saiba que neste sentido o futuro influencia o presente.

04. Seus pensamentos em relação ao futuro são positivos ou negativos?

Tenha claro em seu cotidiano em que momentos você sente-se ansioso. Entender essa dinâmica é importante para que tenha um conhecimento maior sobre si mesmo e como você reage frente aos desafios do dia a dia.

05. Como você lida com o novo?

Que tipo de receios sente, que tipo de medos. Quais são as suas preocupações quando se depara com algo novo? Como você lida com as mudanças? Saiba que o novo tem prazo de validade, e assim que você der o primeiro passo rumo ao novo, logo esse lugar se torna conhecido

06. Existe algo que te faz conectar-se com o presente?

Pense, sinta, olhe em sua volta, olhe com mais atenção. Quais são as coisas que você realmente foca a sua atenção? O que faz com que você se interesse, se envolva e nem sequer perceba o tempo passar? Identifique em sua rotina o que realmente te faz conectar-se com o presente. É uma forma de ensinar a sua mente a dinâmica de estar conectado com o momento. A expectativa disso, é que com o tempo você possa expandir para outras atividades.

BONS HÁBITOS

PEQUENAS MUDANÇAS QUE FARÃO
VOCÊ SE SENTIR MUITO MELHOR

DIA 01 ALONGUE-SE FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO	DIA 02 TOME 500ML DE ÁGUA AO ACORDAR ESCREVA SUAS METAS PARA ESSE ANO	DIA 03 CAMINHE PELO MENOS 15 MINUTOS FAÇA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA
DIA 04 PRATIQUE A GRATIDÃO BUSQUE A COMPANHIA DE PESSOAS OTIMISTAS	DIA 05 ADOTE UM HOBBY FAÇA MEDITAÇÃO DURMA 8 HORAS	DIA 06 FAÇA ALGO NOVO SEpare UM MOMENTO PARA VOCÊ
DIA 07 PLANEJE SUA SEMANA ESCOLHA E PRATIQUE O AUTOCUIDADO	DIA 08 FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO FAÇA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA	DIA 09 ALONGUE-SE VISUALIZE OS RESULTADOS QUE DESEJA
DIA 10 ESCUTE UMA MÚSICA QUE GOSTE TOME UM BANHO RELAXANTE	DIA 11 COMA FRUTAS E VERDURAS PRATIQUE IOGA (PESQUISE UMA AULA NO YOUTUBE)	DIA 12 CRIE UMA ROTINA (MAS LEMBRE-SE, NÃO SE COBRE QUANDO ALGO NÃO SAIR COMO PLANEJADO)



BONS HÁBITOS

PEQUENAS MUDANÇAS QUE FARÃO
VOCÊ SE SENTIR MUITO MELHOR

DIA 13 FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO OLHE NO ESPelho E DIGA FRASES POSITIVAS	DIA 14 ALIMENTE-SE COM CALMA DIMINUA A QUANTIDADE DE XÍCARAS DE CAFÉ	DIA 15 CAMINHE PELO MENOS 15 MINUTOS FAÇA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA
DIA 16 PRATIQUE A GRATIDÃO DURMA 8 HORAS	DIA 17 ESCUTE UMA MÚSICA QUE GOSTE DURMA 8 HORAS	DIA 18 TOME UM BANHO RELAXANTE PRATIQUE IOGA (PESQUISE UMA AULA NO YOUTUBE)
DIA 19 COMA FRUTAS E VERDURAS TENHA UM HORÁRIO PARA DORMIR E ACORDAR	DIA 20 FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO SEpare UM MOMENTO PARA VOCÊ	DIA 21 ALONGUE-SE ESCOLHA E PRATIQUE O AUTOCUIDADO
DIA 22 FAÇA ALGO NOVO FAÇA A HIGIENE DO SONO	DIA 23 ALONGUE-SE SEpare UM MOMENTO PARA VOCÊ	DIA 24 FAÇA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA FAÇA ALGO QUE FAZ TEMPO QUE NÃO FAZIA

BONS HÁBITOS

PEQUENAS MUDANÇAS QUE FARÃO
VOCÊ SE SENTIR MUITO MELHOR

DIA 25 ALONGUE-SE FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO	DIA 26 TOME 500ML DE ÁGUA AO ACORDAR ESCREVA SUAS METAS PARA ESSE ANO	DIA 27 CAMINHE PELO MENOS 15 MINUTOS FAÇA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA
DIA 28 PRATIQUE A GRATIDÃO BUSQUE A COMPANHIA DE PESSOAS OTIMISTAS	DIA 29 PRATIQUE SEU HOBBY DURMA 8 HORAS	DIA 30 FAÇA MEDITAÇÃO SEpare UM MOMENTO PARA VOCÊ

Isenção de responsabilidade

Todas as informações contidas neste guia são provenientes de minhas experiências pessoais. Embora eu tenha me esforçado ao máximo para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações e acredite que todas as técnicas e métodos aqui ensinados sejam altamente efetivos, eu não me responsabilizo por erros ou omissões. Sua situação e/ou condição particular pode não se adequar perfeitamente aos métodos e técnicas ensinados neste guia. Assim, você deverá utilizar e ajustar as informações deste guia de acordo com sua situação e necessidades.

Todos os nomes de marcas, produtos e serviços mencionados neste guia são propriedades de seus respectivos donos e são usados somente como referência.

Direitos Autorais

Este guia está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não terá permissão para copiar/reproduzir o conteúdo do guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição de mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.





Mayara Zandonai
psicóloga

FALE COMIGO



48 | 99947 -2909

@psicologamayarazandonai

