

Ariane dos Santos Miranda
Psicóloga CRP 04/67556

Parece "coisa da gestação" mas pode ser coisa da ansiedade

aprenda a lidar com ela



Antes de Iniciarmos

Oie,

Se você pegou esse material nas minhas mãos ou recebeu de presente em alguma roda, palestra ou conversa, saiba:

Tem muito carinho e verdade aqui dentro.

A **gestação** é um daqueles momentos que todo mundo tem opinião, palpite e receita mágica. Mas quando a ansiedade aparece (e ela aparece!), o que a gente precisa mesmo é de **um espaço seguro**.

Um lugar para sentir, entender, respirar.
Esse eBook quer ser isso pra você.

Eu misturei aqui técnicas baseadas na Psicologia, especificamente na abordagem que eu uso, a TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental), com uma linguagem simples, direta e que respeita quem você é.

Não espere fórmulas perfeitas.
Espere presença, cuidado e praticidade.
Vamos juntas?

Ansiedade: o que é e por que ela aparece tanto na gestação?

Ansiedade **não é “frescura”**, falta de fé ou sinal de fraqueza. É o seu corpo reagindo a algo que ele percebe como ameaça ou incerteza. A **ansiedade é uma emoção**, assim como alegria ou tristeza.

Na gravidez, a ansiedade pode se manifestar como:

- • **Preocupações** com o bebê, o parto, o futuro.
- • **Pensamentos acelerados** e repetitivos (às vezes catastróficos).
- • **Coração disparado**, nó na garganta, insônia.
- • **Vontade de checar tudo** o tempo todo, de se isolar ou de **fugir**.

A boa notícia? Você não precisa “acabar” com a ansiedade. Mas pode aprender a conviver com ela de forma mais leve e consciente. Entender o “**ciclo da ansiedade**” pode te ajudar com isso.



O que é o tal ciclo da ansiedade (e como a TCC enxerga isso):

O que pensamos afeta nossas emoções, e essas emoções, por sua vez, impactam nosso comportamento.

Entenda na prática:

Situação: Você sente a barriga dura.

Pensamento: “Será que é contração? Tá acontecendo algo errado?”

Emoção: Medo, insegurança.

Percepção no Corpo: Tensão, respiração curta, suor frio.

Comportamento: Corre pro hospital ou busca alguém pra te acalmar.

Tudo isso é **um ciclo natural**, possível de acontecer com qualquer gestante. Mas quando acontece toda hora, **gera desgaste**.

Meu objetivo aqui, alinhado com a proposta da TCC é **te ajudar a identificar esse ciclo** e aprender a interrompê-lo com mais autonomia.

A armadilha do “pensamento positivo”

“Para de pensar besteira.”

“Foca no positivo!”

“Vai dar tudo certo, você só precisa pensar positivo.”

Essas **frases**, apesar de bem-intencionadas, **podem fazer você se sentir ainda pior.**

Quando você está ansiosa e alguém diz pra “pensar positivo”, a mensagem por trás pode soar assim:

“Você está errada por sentir o que sente.”

“Se você estivesse tentando de verdade, já estaria bem.”

“A culpa por estar ansiosa é sua.”

Isso gera um **peso extra**: além de lidar com a ansiedade, você ainda sente que precisa fingir que está bem. Isso não é justo. **E também não funciona.**

 **Aceitar e acolher a ansiedade é mais eficaz do que tentar eliminá-la com positividade forçada.**

Quando você **valida o que está sentindo**, sem julgamento, o seu sistema nervoso começa a entender que está seguro. E aí sim, ele pode se regula naturalmente.

Isso não significa se entregar à ansiedade, significa reconhecer que ela existe e faz parte da experiência humana.

Às vezes, o primeiro passo pra começar a se sentir melhor é parar de brigar com o que você está sentindo.

Para além da parte teórica:

As próximas páginas trazem **técnicas reais** e respeitosas, **pensadas pra te ajudar** a observar, cuidar e lidar com a ansiedade com mais clareza, gentileza e consciência.

Você não precisa estar sempre bem.
Você só precisa de um caminho pra se cuidar de verdade, sem cobranças, sem frases prontas, sem culpa.

Técnica 1: Respiração e conexão

Para: Acalmar o corpo e o sistema nervoso em momentos de tensão. Use quando: Sentir o corpo acelerado, respiração curta, coração disparado ou dificuldade de voltar ao presente. Essa técnica ajuda a “avisar” ao cérebro que o perigo passou mesmo que o gatilho tenha sido só um pensamento.

Respiração 4-2-6:

- Inspire pelo nariz contando até 4
- Segure por 2 segundos
- Solte o ar pela boca contando até 6
- Repita por 3 minutos

Dica minha: coloque uma mão na barriga e outra no peito.

Sinta o corpo voltar pro presente.

Técnica 2: Questionando os pensamentos

Para reduzir o impacto de pensamentos automáticos negativos e criar novas interpretações mais funcionais. Use quando se pegar pensando “e se der tudo errado?”, “e se eu estiver falhando?” ou qualquer ideia que gere medo, culpa ou impotência. Você não precisa acreditar em tudo o que pensa. Essa técnica abre espaço pra você pensar como adulta, não como refém da ansiedade.

A mente ansiosa adora prever tragédias. Já reparou isso?!

Pergunte a si mesma:

- O que exatamente estou pensando?
- Isso é 100% verdade ou é uma hipótese?
- Eu teria outra forma de olhar essa situação?
- O que eu diria pra uma amiga querida se fosse ela no meu lugar?

 Escreva. Falar com papel ajuda a organizar o caos interno

Técnica 3: Pause

Para criar espaço entre o impulso e a ação. Use quando sentir urgência de agir (buscar informação, pedir ajuda, resolver algo rápido) movida por desespero, e não por clareza. A pausa dá tempo pra emoção baixar e te devolve o controle da resposta. Nem tudo precisa ser resolvido na hora.

Sabe quando bate aquele desespero pra agir? Pra buscar um exame, perguntar no grupo, pesquisar sintomas no Google?

Espere 5 minutos.

Durante esse tempo:

- Respire.
- Caminhe devagar.
- Beba água.
- Observe o pensamento sem se fundir a ele.

Você não precisa reagir imediatamente a tudo o que sente.

Técnica 4: Presença no dia a dia

Pequenos gestos intencionais (banho, música, pausa, silêncio) nutrem seu sistema nervoso. São como pequenas doses de saúde emocional. Estar presente é autocuidado.

Não dá pra controlar tudo o que acontece, mas dá pra escolher onde você segue o dia, mesmo quando ele está difícil.

Sugestões reais e possíveis:

- Tomar banho com calma e consciência
- Fazer uma playlist suave pra ouvir antes de dormir
- Sair na varanda ou janela e observar o céu por 2 minutos
- Ficar um tempinho longe do celular
- Dizer “não” pra um palpite desnecessário

Pequenas atitudes intencionais podem mudar todo o sentido de uma situação.

Técnica 5: Diário de Gatilhos

Para identificar padrões e entender o que te afeta com mais clareza. Use quando quiser fazer uma autoanálise gentil ou sentir que está sempre ansiosa “sem saber por quê”. Nomear é o primeiro passo pra transformar. Quando você entende o que te ativa, consegue se preparar melhor e responder diferente.

Escreva situações do dia a dia e os pensamentos que vieram. Depois, tente imaginar uma resposta mais equilibrada. Esse exercício treina o cérebro a sair do piloto automático e construir novos caminhos.

 Exemplo de estrutura

Situação:

Pensamento automático:

Emoção:

Comportamento:

Resposta realista e funcional:

Exemplo:

Situação	Pensamento automático	Emoção	Resposta mais funcional
Fui ao ultrassom e o médico demorou	“Acho que ele viu algo errado”	Medo (8/10)	“Ele pode estar sendo apenas detalhista”

Quando é hora de pedir ajuda?

A resposta é mais simples do que parece:
Quando a ansiedade começa a te impedir
de viver bem a gestação é hora de buscar
ajuda.

Alguns sinais que não podem ser
ignorados:

- Crises frequentes de choro ou pânico
- Insônia constante
- Medo que paralisa
- Culpa excessiva
- Sensação de não conseguir se vincular
à gravidez
- Pensamentos de desesperança

Lembre-se: Você não precisa dar conta
sozinha. Psicoterapia é cuidado, não
fraqueza.

Pra você que veio até aqui:

Se você chegou até aqui, já está fazendo algo por si mesma. Esse eBook não é um manual. É um convite.

Um lembrete de que você pode ser mãe sem se apagar como pessoa.
Você pode ter medo, e ainda assim ser forte.

Você pode não saber tudo, e ainda assim estar cuidando muito bem.

Respira.
Você não está sozinha.

Com carinho,
Ariane Miranda
Psicóloga Perinatal, Parental e Obstétrica



Ariane Miranda

Psicóloga perinatal e parental CRP 04/67556



arianemirandapsi



(32)99965-8169