

Falaaa aí, seu ‘ansiosão’ ou talvez ansiosona , antes de mais nada..

Respire fundo uma vez... e solte o ar lentamente...

Faça isso 3 vezes.

Não fez?

Volte lá e faça, não se engane, quero te ajudar.

Feito isso, agora você está pronto para ler e aprender de uma forma que talvez você nunca viu, o que acontece, de fato, com seu cérebro quando você está com essa sua tal ANSIEDADE.

O que é a ansiedade?

A ansiedade é uma **resposta natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras**. Ela existe para te proteger.

O problema surge quando esse sistema passa a funcionar em **modo de alerta constante**, mesmo quando não há perigo real.

É como viver com o **sensor de fumaça sempre disparado**, mesmo sem incêndio. O corpo reage como se algo ruim fosse acontecer o tempo todo.

Ansiedade não é fraqueza, não é falta de fé, nem “coisa da cabeça”.
É um **padrão aprendido pelo sistema nervoso**.

Como o cérebro reage segundo a neurociência?

Do ponto de vista neurocientífico, a ansiedade envolve principalmente três sistemas:

Amígdala cerebral (alarme emocional)

- Responsável por detectar ameaças.
- Em pessoas ansiosas, ela se torna **hiperativa**.
- Passa a reagir a estímulos neutros como se fossem perigos reais.

Sistema nervoso autônomo

- Ativa o modo **luta ou fuga**.
- Aumenta batimentos cardíacos, tensão muscular e respiração.
- Dificulta o relaxamento e o sono.

Córtex pré-frontal

- Área da razão, planejamento e tomada de decisão.
- Sob ansiedade intensa, sua função diminui.
- Por isso, a pessoa **sabe racionalmente que está tudo bem**, mas o corpo não acompanha.

Estudos em neuroimagem mostram que pessoas com transtornos de ansiedade apresentam:

- Hiperativação da amígdala
- Menor regulação do córtex pré-frontal sobre as emoções
(*Etkin & Wager, 2007; LeDoux, 2012*)

Quais são os sintomas mais comuns?

A ansiedade pode se manifestar de várias formas, físicas e emocionais:

Sintomas físicos

- Palpitações
- Falta de ar ou respiração curta
- Tensão muscular
- Aperto no peito
- Tontura
- Problemas gastrointestinais
- Insônia

Sintomas emocionais e mentais

- Pensamentos acelerados
- Medo constante do futuro
- Dificuldade de desligar a mente
- Sensação de perda de controle
- Hipervigilância (estar sempre “em alerta”)
- Irritabilidade

1. Manifestações Dermatológicas (Pele e Cabelo)

- **Dermatite e Eczema Nervoso:** Coceira intensa, vermelhidão e descamação da pele sem causa alérgica aparente, muitas vezes piorada pelo ato de coçar por estresse.
- **Psoríase e Urticária:** O estresse crônico pode desencadear ou agravar doenças autoimunes da pele.
- **Acne da Ansiedade:** O aumento do cortisol aumenta a produção de oleosidade, gerando espinhas.
- **Alopecia Areata:** Perda de cabelo em áreas específicas (em formato de moedas) por ataque do sistema imunológico, frequentemente gatilhado por estresse emocional.

2. Sistema Gastrointestinal (Estômago e Intestino)

- **Intestino Irritável:** Dores abdominais, diarreia ou prisão de ventre constantes.
- **Gastrite Nervosa:** Sensação de queimação no estômago, náuseas e enjoos.
- **Boca Seca:** Redução da salivação devido à resposta de luta ou fuga.

3. Sistema Muscular e Nervoso

- **Tremores nas Mãos:** A liberação de adrenalina gera espasmos e tremores visíveis.
- **Braços Dormentes ou Formigamento:** Sensação de "agulhadas" nas extremidades.
- **Tensão Muscular:** Dores no pescoço, ombros e mandíbula (bruxismo/apertar os dentes).
- **Tiques Nervosos:** Movimentos involuntários repetitivos.

4. Sistema Cardiovascular e Respiratório

- **Taquicardia (Coração Disparado):** Sensação de batimentos acelerados mesmo em repouso.
- **Dor no Peito:** Aperto ou pontadas que podem simular problemas cardíacos.
- **Falta de Ar (Dispneia):** Sensação de garganta fechando ou ar "curto".

5. Outros Sintomas

- **Dores de Cabeça Tensionais:** Pressão ao redor da cabeça ou atrás dos olhos.
- **Suor Frio e Calafrios:** Reação direta à ativação do sistema nervoso simpático.
- **Fadiga Mental e Insônia:** Esgotamento físico mesmo sem esforço físico.

Cada pessoa manifesta a ansiedade de forma única.

Por que a ansiedade se mantém?

O cérebro aprende por repetição.

Quando uma pessoa passa por:

- Infâncias imprevisíveis
- Ambientes emocionalmente inseguros
- Traumas, perdas ou pressão constante

O sistema nervoso aprende uma regra silenciosa:

“Para sobreviver, preciso antecipar tudo.”

Com o tempo, esse padrão se torna automático e inconsciente.

Como a hipnoterapia ajuda no tratamento da ansiedade?

A hipnoterapia atua **diretamente nos padrões inconscientes** que mantêm a ansiedade ativa.

Diferente de apenas falar sobre o problema, a hipnose trabalha no nível onde o padrão foi aprendido:

No sistema emocional e automático do cérebro

Na prática, a hipnoterapia ajuda a:

- Reduzir a hiperativação da amígdala
- Reensinar o sistema nervoso a sair do estado de alerta
- Ressignificar experiências que originaram o padrão ansioso
- Fortalecer a regulação emocional

- Restaurar a sensação interna de segurança

Estudos mostram que técnicas hipnóticas podem:

- Reduzir sintomas de ansiedade
 - Melhorar o controle emocional
 - Aumentar a resposta de relaxamento
- (*Hammond, 2010; Yapko, 2018*)

Hipnoterapia é controle da mente?

Não.

Hipnose **não é perda de controle**, nem alguém “mandando” na sua mente. É um estado de **atenção focada**, onde o cérebro fica mais receptivo a reaprender padrões.

Você permanece consciente o tempo todo.

E os medicamentos? Eles curam a ansiedade?

Os medicamentos **não curam a ansiedade**.

Eles podem:

- Reduzir sintomas
- Ajudar em fases agudas
- Ser importantes em alguns casos

Mas atuam principalmente no **efeito**, não na causa.

Por isso, quando usados isoladamente, é comum que os sintomas retornem ao suspender a medicação.

A hipnoterapia atua justamente na **origem do padrão ansioso**, ajudando o cérebro a aprender novas respostas.

O tratamento ideal é sempre individualizado e, quando necessário, pode ser complementar ao acompanhamento médico.

Ansiedade tem solução?

Sim.

Ansiedade **não é uma sentença permanente**.

O cérebro é plástico. Ele aprende e pode reaprender. Isso se chama Neuroplasticidade.

Com abordagem adequada, consciência, técnicas corretas e acompanhamento profissional, é possível:

- Reduzir significativamente os sintomas
- Recuperar o equilíbrio emocional
- Viver com mais presença e segurança interna

⚠ Aviso importante

Este conteúdo é educativo e **não substitui acompanhamento profissional**.
Cada pessoa deve ser avaliada de forma individual.

Seu corpo não está contra você.

Ele apenas aprendeu a se proteger da forma que conseguiu.

Com a abordagem certa, é possível ensinar o sistema nervoso a relaxar, confiar e viver com mais presença.

Se sentir que este é o momento, agende sua sessão.

🕒 Botão:

🔗 *Agendar Sessão*