

Emocional **MENTE** 2025

Lais Peracoli e Natália Teixeira

FAZENDO AS PAZES COM A ANSIEDADE



TRANSTORNOS DE ANSIDADE



Você sabia?

- Mais de 300 milhões de pessoas sofrem de ansiedade no mundo;
- O Brasil é o país com mais casos de ansiedade no mundo;
- Cerca de 70% das pessoas que sofrem de ansiedade não fazem tratamento ou não recebem tratamento adequado.

Transtornos de ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano de pandemia.



O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade pode ser vista como uma “parente” do medo, o medo é uma emoção que nasce com todo ser humano, enquanto a ansiedade é uma emoção aprendida.

As emoções são respostas do nosso organismo frente às coisas que acontecem, portanto, não existe emoção boa ou ruim, mas uma emoção coerente a situação vivenciada, que muitas vezes, podem ser desconfortáveis de serem sentidas, mas não uma “inimiga”.

O medo nos avisa de um perigo que está a ponto de acontecer e a ansiedade, por sua vez, está direcionada para o futuro e nos motiva na preparação de algo.

A ansiedade, em níveis saudáveis, se torna muito útil para nossa vida. Imagine a seguinte situação: Ao saber que você precisará realizar uma prova muito importante, é natural sentir certa ansiedade, e essa emoção trará um alerta de que você precisa se preparar para alcançar seu objetivo. Faz sentido?



O QUE É ANSIEDADE?

PRINCIPAIS SINTOMAS

A ansiedade envolve sintomas físicos e psicológicos.

Sintomas físicos:

- Batimentos cardíacos acelerados;
- Respiração ofegante;
- Tensão muscular;
- Náuseas;
- Suor excessivo;
- Sensação de Asfixia;
- Boca seca;
- Tremores

Sintomas Psicológicos:

- Falta de concentração;
- Preocupação Excessiva;
- Dificuldade no raciocínio;
- Pensamentos acelerados;
- Perda de objetividade.

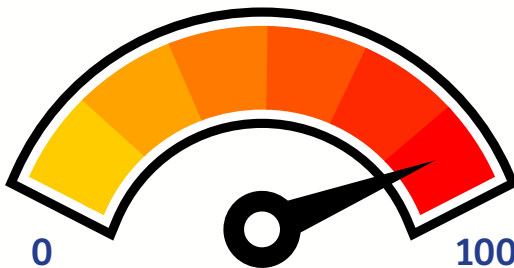


ANSIEDADE NORMAL X PATOLÓGICO

Como já vimos, a ansiedade, em níveis saudáveis, é extremamente importante para nossa vida, por isso, vamos entender em que momento ela passa a ser uma doença.

Imagine a ansiedade como um continuum em uma escala de 0 a 100%. Sentir ansiedade em alguns momentos da vida é algo até mesmo esperado, entretanto, passa a ser um ponto de atenção se atender os critérios abaixo:

- **Nível de intensidade:** Essa ansiedade é percebida de maneira muito intensa, prejudicando o funcionamento da pessoa;
- **Nível de frequência:** Sente a ansiedade quase todos os dias;
- **Nível de Prejuízo:** Esses sintomas causam grandes problemas na vida da pessoa.



Normal

Traço

Transtorno

O QUE É UMA CRISE DE ANSIEDADE?

Se a ansiedade pode ser enxergada como uma escala de 0 a 100%, a crise de ansiedade seria o ápice alcançado, e na Psicologia nomeamos isto de ATAQUE DE PÂNICO.

Um ataque de pânico é um medo/ansiedade muito intenso que acontece de forma abrupta e alcança o pico em poucos minutos, gerando inúmeros sintomas físicos ao mesmo tempo, extremamente desconfortável.

Principais sintomas

- Palpitações, coração acelerado ou taquicardia;
- Suor excessivo;
- Tremores ou abalos;
- Sensações de falta de ar ou sufocamento;
- Sensação de asfixia;
- Dor ou desconforto torácico;
- Náusea ou desconforto abdominal;
- Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio;
- Calafrio ou ondas de calor;
- Sensação de formigamento;
- Sensação de irre realidade ou de estar se distanciando de si mesmo;
- Medo de perder o controle ou “enlouquecer”
- Medo de morrer.



TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Apesar de muitas vezes acharmos que os sintomas listados nas páginas anteriores caracterizam “ansiedade”, existem vários transtornos diferentes que fazem parte deste denominado grupo.

Veja abaixo:

- Transtorno de Ansiedade de Separação;
- Mutismo Seletivo;
- Fobia Específica;
- Transtorno de Ansiedade Social;
- Transtorno de Pânico;
- Agorafobia;
- Transtorno de Ansiedade Generalizada;
- Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento;



DE ONDE VEM A ANSIEDADE?

As emoções são respostas do nosso organismo frente às coisas que acontecem. Com a ansiedade não é diferente.

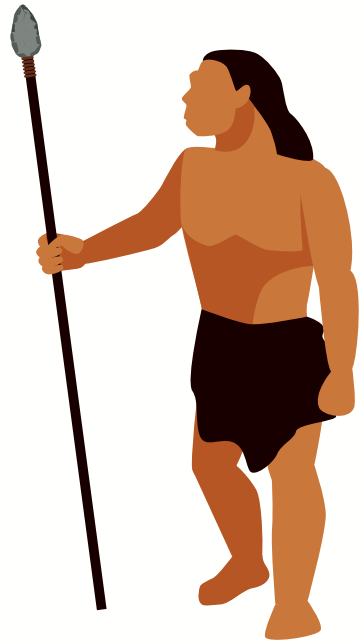
Nossos ancestrais, há muito e muito tempo, viviam em um mundo repleto de perigos e ameaças à vida. E as emoções eram extremamente importantes para **SOBREVIVÊNCIA**.



Se, diante de um leão, o medo fosse ativado, isso resultaria em reações importantes no organismo que ativaria o modo luta ou fuga e isso poderia ser decisivo para não se ferir ou morrer.

A ansiedade, por sua vez, tem o potencial de alertar sobre ameaça futura, ou seja, esse mesmo homem das cavernas, teria reações rápidas para lidar com problemas futuros - isso o motivaria na ação.

MAS, é necessário entender que não vivemos mais naquele mundo primitivo, onde você pode encontrar um leão ou dinossauro a qualquer momento, por isso ter uma resposta emocional tão intensa pode ser um problema, afinal, nosso cérebro continua funcionando como se nada tivesse mudado.



Quando se trata de nossos instintos mais profundos, agimos como se estivéssemos na idade da pedra, totalmente por impulso.

Portanto, um dos aspectos extremamente importante para nos libertar da ansiedade patológica será o de questionar tais padrões instintivos e reescrevê-los de uma maneira mais adaptativa para os dias de hoje.



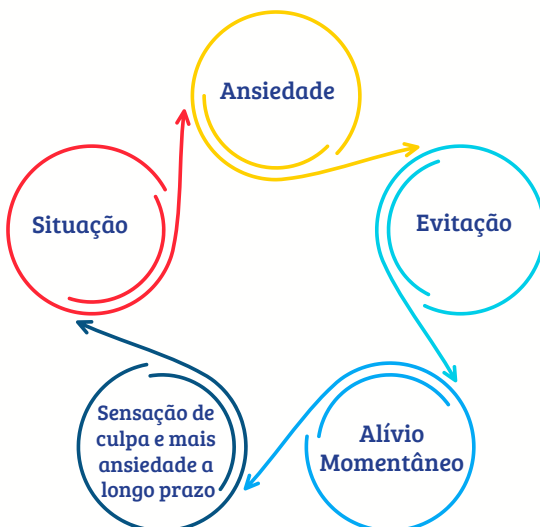
CICLO DA ANSIEDADE

Você já reparou que as pessoas ficam mais ansiosas ao longo do tempo e não menos ansiosas?

Existe um ciclo vicioso que faz com que a ansiedade aumente com o tempo.

Imagine que você precisa dirigir uma reunião importante, e com isso se sente ansioso e pede para remarcar a reunião. Isso faz com que a ansiedade diminua e você sente um alívio temporário.

Esse acontecimento acaba ensinando seu cérebro que faz sentido o comportamento de evitar situações que te causam ansiedade e angústia e portanto, pode ser repetido. Mas, quando o dia da reunião chega, a ansiedade está maior do que antes e isso torna ainda mais difícil manejar a ansiedade da situação, fazendo com que o comportamento de fuga ou esquiva aumente.



O QUE ATIVA A ANSIEDADE

Seu nível de medo e ansiedade não é determinado pela **situação** em que se encontra, mas por sua **interpretação** dela. Quando a interpretação muda, muda também toda sua sensação sobre o que causa e o que não causa medo e ansiedade.

Tudo começa com a percepção de um possível perigo.

Uma das formas que percebemos esse perigo é através do nosso **PENSAMENTO**.

O problema é que muitas vezes, esse pensamento pode estar distorcido da realidade, ou seja, a avaliação pode estar equivocada.

É muito comum algumas distorções de pensamentos quando a ansiedade esta presente.

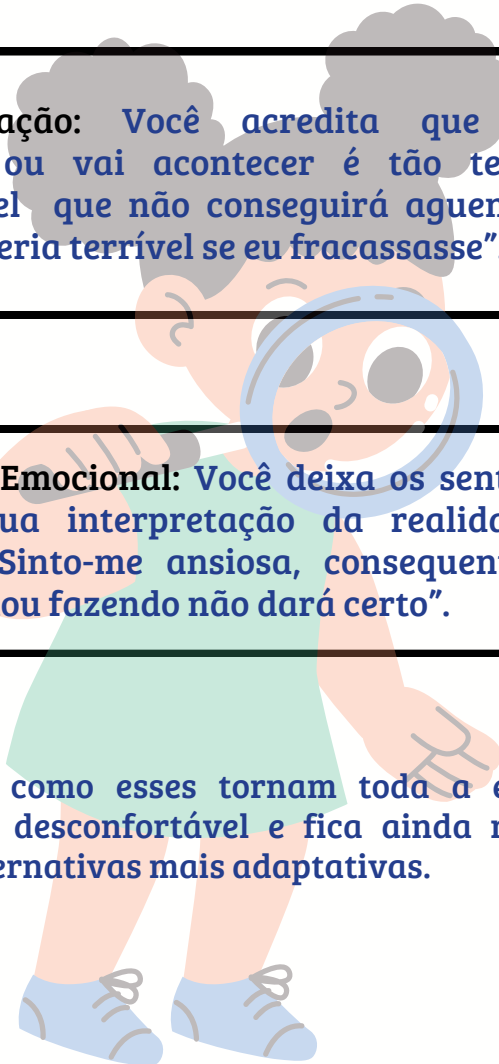
Veja na próxima página as principais:

E se...?: Você faz uma série de perguntas do tipo “e se” alguma coisa acontecer, e nunca fica satisfeito com a resposta. Por exemplo: “Sim, mas e se eu ficar ansioso” ou “E se eu não conseguir respirar?”.

Catastrofização: Você acredita que o que aconteceu ou vai acontecer é tão terrível e insuportável que não conseguirá aguentar. Por exemplo: “Seria terrível se eu fracassasse”.

Raciocínio Emocional: Você deixa os sentimentos guiarem sua interpretação da realidade. Por exemplo: “Sinto-me ansiosa, conseqüentemente, isso que estou fazendo não dará certo”.

Pensamentos como esses tornam toda a experiência ansiosa mais desconfortável e fica ainda mais difícil encontrar alternativas mais adaptativas.



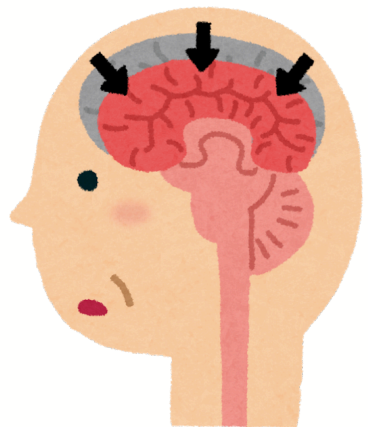
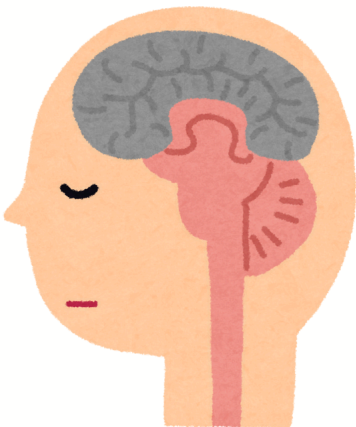
Além dos pensamentos, outros elementos podem desencadear ansiedade como a respiração, movimento corporal, substâncias.

A grande questão é que o cérebro não avalia qualitativamente a informação, ele só processa essa informação. Veja o exemplo abaixo:

Se uma criança quebra a janela do alarme de incêndio, o alarme de incêndio só toca para sinalizar um possível perigo, mas não faz a avaliação se de fato existe algum perigo.

É exatamente isso que acontece com nosso cérebro. Ao detectar pensamentos ou até mesmo alterações fisiológicas, como uma respiração mais rápida, ele aciona esse alarme de incêndio, registrando que existe um perigo.

Tendo indicado o perigo, essa informação chega no sistema nervoso autônomo e independente da sua vontade ele irá funcionar.



Dentro desse sistema há 2 subseções ou ramos.

- Sistema nervoso simpático: resposta luta ou fuga, com muita liberação de noradrenalina e adrenalina, responsável pela liberação de energia, colocando o corpo em ação.

Um aspecto importante desse sistema é que tende a funcionar no modo tudo-ou-nada, isto é, quando ativado, todas as suas partes vão reagir. É raro que ocorram mudanças em apenas uma parte do corpo somente.

Quando este sistema é ativado você pode perceber as seguintes reações:

- Aumento dos batimentos cardíacos com objetivo de melhorar a circulação sanguínea, preparando para correr;
- Redirecionamento do fluxo sanguíneo: retirando o sangue das extremidades para diminuir o risco de hemorragia em uma luta e levando para os grandes músculos. Tudo isso pode causar sensação de pele fria e pálida, além de tontura e confusão mental;
- Mudança no ritmo da respiração;
- Desligar certos órgãos como intestino para não investir tanta energia nisso, e a sensação é desconforto abdominal.

- Sistema nervoso Parassimpático: respostas para voltar ao repouso e relaxar, liberação de endorfina, serotonina, ocitocina, dopamina - que resulta na sensação de bem-estar.

Esses sistemas são responsáveis por controlar os níveis de energia do corpo e de sua preparação para ação ou repouso, além disso, são inibitórios, ou seja, se um estiver ligado o outro desliga.

Observe então, que em uma situação de “perigo” seja ele real ou percebido, o sistema ativado é o simpático, resultando em diversas reações no corpo humano, essas reações são intensas e podem acontecer de uma vez.

Veja bem, todas essas funções são para defesa e acontecem muito rápido, por isso é muito desconfortável, mas é importante ressaltar que tais sintomas não são perigosas. Por isso, saber o que fazer é um caminho importante, para uma vida mais leve.

Por isso, vamos compreender que existem duas formas de interromper o sistema simpático:

- 1) Através de substâncias que vão eliminar a noradrenalina e adrenalina;
- 2) Ativação do sistema nervoso parassimpático (respiração diafragmática).

Além de todos os sintomas fisiológicos que a ansiedade pode causar, ela também afeta nossos comportamentos e consequentemente nossos objetivos, uma vez que leva à procrastinação e/ou evitação.

Na ansiedade, algo muito comum é a busca pela perfeição e isso, pode fazer nosso cérebro dizer que não devemos fazer nada até que esteja totalmente, completamente seguro, em um cenário perfeito, onde não haverá medo ou ansiedade.



O problema é que como já vimos, essas são emoções impossíveis de não serem sentidas.



7 FORMAS DE MANEJAR A ANSIEDADE

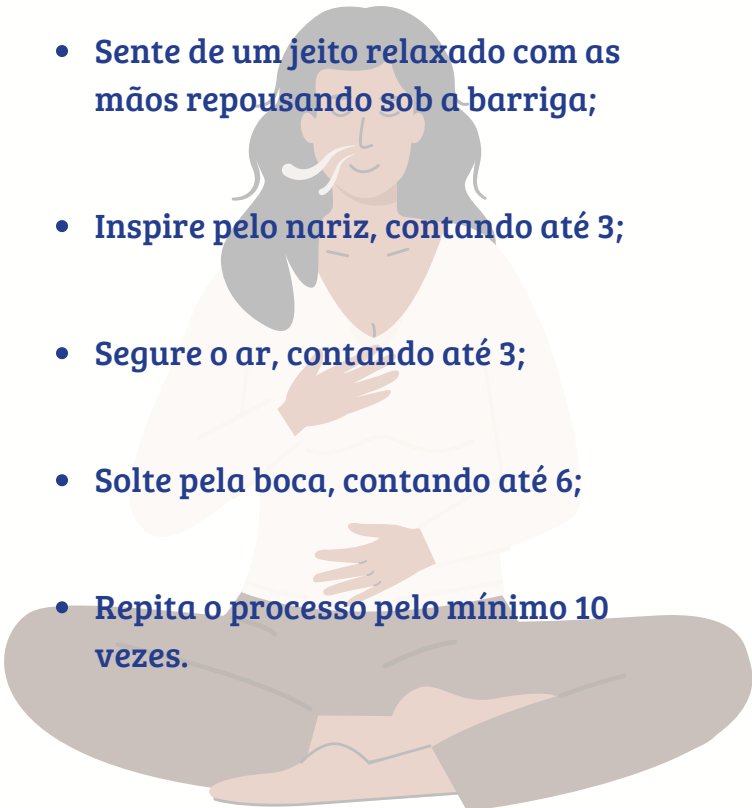
E VIVER UMA VIDA MAIS LEVE

1

ADOTE ESTRATÉGIAS DE RELAXAMENTO

Respiração Diafragmática:

- Sente de um jeito relaxado com as mãos repousando sob a barriga;
- Inspire pelo nariz, contando até 3;
- Segure o ar, contando até 3;
- Solte pela boca, contando até 6;
- Repita o processo pelo mínimo 10 vezes.



1

ADOTE ESTRATÉGIAS DE RELAXAMENTO

Relaxamento Muscular Progressivo

“Dentro de um corpo relaxado não pode existir uma mente nervosa”. (Dr Jacobson)

- 1 - Sente ou deite (em lugar que possa relaxar);
- 2 - Feche os olhos e sinta-se flutuando mentalmente;
- 3 - Estique as pernas e coloque os pés em forma de garras.

Aperte forte, sinta a tensão e aumente-a. Inspire fundo e enquanto o faz, veja como a tensão flui esse local. Depois de manter a atenção enquanto inspira, conte até 5 e relaxe os músculos, expirando devagar.

Faça isso com...

- 4 - Panturrilhas e pernas;
- 5 - Glúteos, ventre e genitália;
- 6 - Peito (pulmões);
- 7 - Costas;
- 8 - Mãos;
- 9 - Antebraços e braços;
- 10 - Ombros;
- 11 - Pescoço;
- 12 - Mandíbulas;
- 13 - Lábios e boca;
- 14 - Pálpebras, testa e couro cabeludo.

2

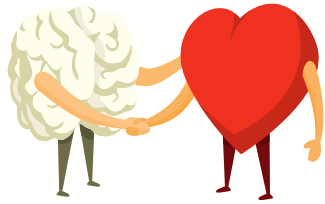
ACEITE SUA ANSIEDADE

Aceitar não é o mesmo que concordar, mas sim não lutar contra. Entenda que a emoção é uma cascata neuroendócrina, que acontece em nosso corpo. As sensações não são perigosas e vão passar, mas até que não sejam completamente eliminadas, você pode sentir alguns sintomas.

Protocolo ACALME-SE

1 - Aceite sua ansiedade: Concorde em receber as suas sensações de ansiedade, mesmo que no momento pareça absurdo. Substitua o medo, raiva e rejeição por aceitação. Resistindo você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com elas.

2 - Contemple as coisas em sua volta. Não fique olhando para dentro de você, observando tudo e cada coisa que você sente. Olhe em volta de você, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Quanto mais você puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor você se sentirá. Esteja com ansiedade, mas não seja ela; seja apenas observador.



Protocolo ACALME-SE

3 - Aja com sua ansiedade. Isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas mantenha-se ativo(a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se você fugir, a sua ansiedade vai diminuir, mas o seu medo vai aumentar. Se você ficar onde está – e continuar fazendo as suas coisas bem devagar – tanto a sua ansiedade quanto o seu medo vão diminuir. Continue agindo, bem devagar!

4 - Libere o ar de seus pulmões! Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca (Respiração diafragmática). Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, neste estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso é agradável.

5 - Mantenha os passos anteriores. Repita cada um passo a passo. Continue a: (1) aceitar sua ansiedade; (2) contemplar; (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.

Protocolo ACALME-SE

6 - Examine seus pensamentos. Você talvez esteja antecipando coisas catastróficas. Examine o que você está dizendo para você mesmo(a) e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não: você tem provas de que o seu pensamento é verdadeiro? Há outras maneiras de você entender o que está lhe acontecendo?

7 - Sorria, você conseguiu! Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Você conseguiu, sozinho(a) e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar este momento. Não é uma vitória, pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos que você passou a compreendê-lo e aceitá-lo melhor. Você agora saberá como lidar com visitantes estranhos.

8 - Espere o futuro com aceitação. Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo(a). Em vez de considerar-se livre dela, surpreenda-se pelo jeito como você a maneja, como você acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

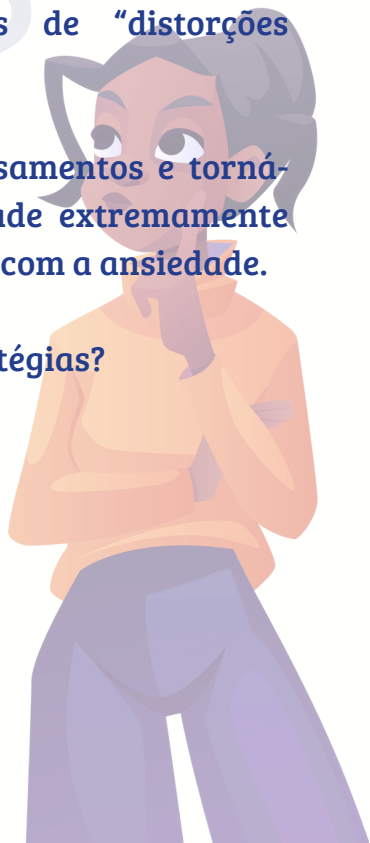
3

PERCEBA SEUS PENSAMENTOS E OS QUESTIONE.

A maneira como interpretamos (pensamos) as situações interfere totalmente em como experimentamos as emoções e nos comportamos, entretanto, nem tudo que pensamos é 100% verdadeiro. Isso porque, nossos pensamentos são apenas hipóteses e não fatos. Essas hipóteses são geradas com bases nos aprendizados que já possuímos (nossas crenças). Logo, em algumas vezes, nossa mente distorce a realidade gerando pensamentos que chamamos de “distorções cognitivas”.

Conseguir questionar tais pensamentos e torná-los RACIONAIS é uma habilidade extremamente importante para fazer as pazes com a ansiedade.

Vamos aprender algumas estratégias?





PERCEBA SEUS PENSAMENTOS E OS QUESTIONE.

Registro de Pensamentos Disfuncionais: Ao perceber uma alteração significativa no seu humor, pare o que está fazendo e responda essas questões:

1 - Qual a situação (o que estava fazendo):

2 - O que estou pensando ou imaginando?

3 - O que me faz achar que esse pensamento é verdadeiro?

4 - O que me faz achar que o pensamento não é verdadeiro ou completamente verdadeiro?

5 - Diante disso, existe uma forma alternativa de pensar?

3

PERCEBA SEUS PENSAMENTOS E OS QUESTIONE.

Preocupação produtiva x improdutiva

Algumas vezes, todos nós nos preocupamos com alguma coisa. A questão aqui é se sua preocupação atual é produtiva ou improdutiva. Preocupação produtiva é aquela que leva a uma ação concreta específica. É uma preocupação sobre alguma coisa que tem a probabilidade de ocorrer. Enquanto a preocupação improdutiva é simplesmente preocupar-se com o que é possível acontecer, mas bastante improvável.

Minha preocupação atual:

Isso tem probabilidade muito pequena de ocorrer?	
Que previsão estou fazendo?	
Que problema precisa ser resolvido?	
Estou me preocupando com coisas tenho pouco ou nenhum controle?	
Que ações posso colocar em prática?	

4

SE EXPONHA GRADUALMENTE AOS MEDOS

É na medida em que você vai enfrentando seu medo e conseguindo reagir, que o nível de ansiedade e medo vai se tornando menos intenso. Mas vá com calma, comece com situações que gerem menos ansiedade e depois, vá aumentando.

5

SE PRIORIZE E GARANTA OS ELEMENTOS BÁSICOS DA SUA SAÚDE MENTAL

Garanta um sono de qualidade, pratique exercício físico regularmente, tenha uma alimentação saudável - que venha da terra e não de industrializados, cultive momentos de lazer e interações sociais e seja capaz de gerenciar estresse em sua vida.

6

SE ORGANIZE MINIMAMENTE

Use uma agenda/planner para organizar as coisas mais importantes de sua semana/mês, seja uma reunião importante que você não pode esquecer, ou a organização dos alimentos da semana, tenha anotado, faça o combinado com você mesmo.

7

MINDFULNESS

Esta estratégia tem por definição desenvolver uma forma específica e prolongada de atenção e concentração no momento atual, sendo intencional e sem julgamentos.

Existem duas maneiras de aplicá-la:

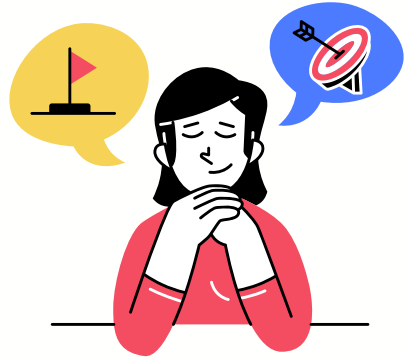
1 - Formal: Reserve um período do seu tempo (pode ser 3 minutos), vá para um local reservado, silencioso e foque sua atenção em uma experiência particular, como sua respiração, as diferentes partes do seu corpo, movimentos, emoções, objetos externos.

2 - Informal: Aplicação em experiências cotidianas, focando no que você está fazendo ou no que está acontecendo no momento (exemplo: ao se alimentar, no banho, dirigindo). Foque no agora e quando sua mente se dispersar para o futuro, retome a atenção - sem julgamentos.

COMO FAZER TUDO ISSO?

Existem duas formas para mudar sua vida:

1 - Se dedicando sozinho através da autoaplicação dos aprendizados, utilizando-se de livros, cursos, palestras .



2- Se beneficiando de uma terapia psicológica pautada na Terapia Cognitivo-Comportamental.

(O tratamento psicológico é imprescindível para os que já possuem algum transtorno mental).



CONCLUINDO...

Podemos entender que a ansiedade é uma emoção natural e necessária em nossa vida, ela não é perigosa, mas pode ser muito desconfortável.

Entretanto, em níveis frequentes, com alta intensidade, a ansiedade pode incapacitar a vida de uma pessoa, afetando, inclusive, nossos comportamentos.

Quando esses sintomas estão muito intensos, é extremamente importante buscar ajuda de um profissional e, atualmente, a ciência nos mostra que o tratamento com melhores resultados é realizado pela Terapia Cognitivo-Comportamental.

Mas, não é só procurar terapia, você também precisa fazer sua parte com hábitos e ações saudáveis e, isso você pode começar a partir de hoje.

“Nossas mentes são os filtros pelas quais vemos a realidade. Uma vez que os monstros, demônios e fantasmas que sua mente cria finalmente desaparecem, o caminho para um mundo melhor se abrirá para você.” - Robert Leahy

REFERÊNCIAS

Barlow, D. H. Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

Beck, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3ª ed. Porto Alegre, 2022.

Clark, David A. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente [recursos eletrônico]. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Kim E. et al. Irisin reduces amyloid- β by inducing the release of neprilysin from astrocytes following downregulation of ERK-STAT3 signaling. *Neuron*. 2023 Nov 15;111(22):3619-3633.e8. doi: 10.1016/j.neuron.2023.08.012. Epub 2023 Sep 8. PMID: 37689059.

Leahy, Robert L. Livro de ansiedade [recurso eletrônico] 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Leahy, Robert L. Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta. 2ª ed. Porto Alegre, 2019.

EmocionalMENTE

Esse é um e-book bônus aos participantes do Evento EmocionalMente que aconteceu em Barra Bonita/SP no dia 30/01/2025.

REALIZAÇÃO:



Laís Fernanda Peraçoli Cestari
Psicóloga



Natália Teixeira de Lima Cestari
Psicóloga

APOIO:

