COLEÇÃO JÚNIOR SANTOS

Nº 02



UM GUIA PASSO A PASSO

Vencendo a **Ansiedade**

Um guia prático que irá transformar sua relação com a Ansiedade

Júnior Santos
Psicólogo Clínico

PSICÓLOGO
CRP 04/74311



NESTE E-BOOK

Sumário

- Introdução 3

1 Ansiedade normal x Ansiedade patológica 6

- Como a Ansiedade se Manifesta: Sintomas Físicos, Psicológicos e Comportamentais 9
- O que causa a Ansiedade? 12

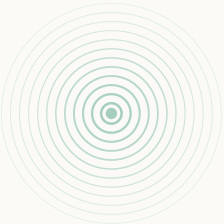
2 Estratégias para lidar com a Ansiedade 14

- Respiração e Consciência Corporal 15
- Identificação e Questionamento de Pensamentos Ansiosos (TCC) 17
- Descatastrofização: Enfrentando os Piores Cenários com Clareza 19
- Rotina e Autocuidado Emocional 21
- Técnicas de Grounding e Ancoragem no Presente 23
- Diário da Ansiedade: Escrevendo para Entender e Aliviar 25
- Técnica da Cadeira Vazia: Dando Voz à Ansiedade 26
- Visualização Guiada: Acalmando a Mente com Imagens Positivas 27

3 A Importância de Buscar Ajuda Profissional 29

- Conclusão: Você Não Está Sozinho Nessa Caminhada 33
- Capítulo Bônus – Frases para se Lembrar na Hora da Ansiedade 35
- Agradecimento Final 38

Introdução



A ansiedade é uma experiência humana comum, e todos nós, em algum momento da vida, já sentimos aquele aperto no peito, a mente acelerada ou a dificuldade de relaxar mesmo sem um motivo claro. Ela pode surgir antes de uma entrevista de emprego, em momentos de decisão, diante de incertezas ou até mesmo sem um gatilho aparente.

Vivemos em uma era marcada pela velocidade, excesso de informações e exigências constantes. As redes sociais, a cobrança por produtividade e os desafios cotidianos contribuem para um cenário em que a ansiedade se tornou um dos problemas emocionais mais comuns da atualidade. Não é à toa que muitas pessoas têm se sentido esgotadas, desconectadas de si mesmas e, muitas vezes, sem saber por onde começar a buscar ajuda. Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS),** o Brasil é um dos países com maior número de pessoas ansiosas no mundo, com cerca de **9,3% da população convivendo com transtornos de ansiedade**. Esse número representa milhões de pessoas vivendo sob constante tensão, preocupação e desconforto emocional.

Mas a verdade é que **a ansiedade não é, em si, uma vilã.** Ela é uma resposta natural do nosso corpo diante de situações de risco ou desafio. O problema começa quando ela se torna constante, intensa e começa a interferir na nossa qualidade de vida, nos nossos relacionamentos e até mesmo na nossa saúde física.

Em meu consultório, atendo muitas pessoas que convivem com a ansiedade diariamente. Cada história carrega suas particularidades, mas algo que sempre observo é o quanto as pessoas se sentem aliviadas ao perceberem que não estão sozinhas, que seus sintomas têm nome e, o mais importante: têm solução. Muitas vezes, o simples ato de entender o que está acontecendo já traz clareza e alívio.

Saber lidar com a ansiedade é essencial para viver com mais equilíbrio e bem-estar. Esse eBook foi criado justamente com esse propósito: te ajudar a compreender o que é a ansiedade, como ela se manifesta no seu dia a dia e, principalmente, apresentar estratégias práticas e eficazes, baseadas na Psicologia, para que você possa lidar melhor com ela e retomar o controle da sua vida.

Vamos dar um jeitinho nessa ansiedade aí. Pronto(a) para começar??

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.



CAPÍTULO 1

Ansiedade normal x Ansiedade patológica

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.

Ansiedade Normal x Ansiedade Patológica

Sentir ansiedade é algo natural e faz parte da experiência humana. Essa emoção, muitas vezes incômoda, tem uma função importante: ela nos prepara para agir diante de situações de perigo, incerteza ou desafio. Imagine, por exemplo, alguém que precisa fazer uma apresentação importante no trabalho. A ansiedade nesse momento pode trazer foco, energia e até melhorar o desempenho.

No entanto, a ansiedade deixa de ser saudável quando se torna excessiva, frequente e desproporcional às situações enfrentadas. É aí que falamos de ansiedade patológica um estado em que **os sintomas não apenas persistem, mas começam a prejudicar a vida da pessoa, afetando o sono, o apetite, a concentração, os relacionamentos e a produtividade.**

A ansiedade normal tem começo, meio e fim. Já a ansiedade patológica parece não dar trégua. Ela pode se manifestar mesmo quando não há um motivo claro e, muitas vezes, vem acompanhada de sintomas físicos, como palpitações, falta de ar, sudorese, tensão muscular e até crises de pânico.

Reconhecer essa diferença é um passo fundamental para buscar ajuda no momento certo e começar a aplicar estratégias eficazes de enfrentamento.

A **ansiedade normal** é aquela que surge em situações específicas, como uma entrevista de emprego, uma prova importante ou momentos de decisão. Ela costuma ser passageira, tem começo, meio e fim, e pode até ser útil, ajudando na concentração, no foco e na preparação para o que está por vir. Nesse caso, os sintomas são mais leves, controláveis e não interferem de forma significativa na rotina da pessoa.

Já a **ansiedade patológica** é diferente. Ela se manifesta com maior frequência, intensidade e, muitas vezes, sem um motivo claro. A pessoa sente sintomas físicos e emocionais de forma intensa, como palpitações, falta de ar, tensão muscular, insônia e pensamentos acelerados. Além disso, essa ansiedade começa a

atrapalhar áreas importantes da vida, como o sono, os estudos, o trabalho e os relacionamentos. É como se a mente estivesse sempre em estado de alerta, mesmo quando não há um perigo real. Enquanto a ansiedade normal tende a desaparecer após o fim da situação estressante, a ansiedade patológica pode durar semanas ou meses, causando sofrimento constante.

Se você se identificou com os sinais da ansiedade patológica, saiba que você não está sozinho, e que é possível retomar o equilíbrio emocional com apoio e estratégias certas.

Como a Ansiedade se Manifesta: Sintomas Físicos, Psicológicos e Comportamentais

A ansiedade não afeta apenas os pensamentos — ela se manifesta no corpo, nas emoções e no comportamento. Reconhecer esses sinais é essencial para entender o que está acontecendo com você e, a partir disso, começar a buscar estratégias mais eficazes para lidar com ela.

Sintomas físicos mais comuns:

- Palpitações ou coração acelerado
- Tensão muscular (principalmente em ombros, pescoço e mandíbula)
- Falta de ar ou respiração curta
- Suor excessivo
- Tremores
- Dores de cabeça ou no estômago
- Boca seca
- Sensação de aperto no peito
- Fadiga ou cansaço mesmo sem esforço físico

Sintomas psicológicos:

- Preocupações excessivas e constantes
- Medo de que algo ruim aconteça

- Dificuldade de concentração
- Pensamentos acelerados e incontroláveis
- Sensação de que vai “perder o controle”
- Irritabilidade ou sensação de sobrecarga emocional

Comportamentos comuns em quem está ansioso:

- Evitar compromissos ou situações que causam desconforto
- Roer unhas, balançar pernas, morder lábios
- Procrastinar por medo de errar
- Estar sempre em alerta ou hiper vigilante
- Buscar constantemente por segurança e garantias

Esses sintomas podem variar de pessoa para pessoa, e nem sempre todos aparecem ao mesmo tempo. Mas se você se identificou com vários desses sinais e sente que isso tem atrapalhado sua vida, é sinal de que a ansiedade precisa de atenção. **E a boa notícia é: você pode aprender a lidar com tudo isso de forma mais leve e saudável.**

Venha descobrir o que causa a Ansiedade.

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.

O que causa a Ansiedade?

A ansiedade não surge do nada. Ela é resultado de uma combinação de fatores que interagem entre si — alguns internos, outros externos. Entender de onde ela vem é um passo essencial para aprender a lidar com ela de forma mais consciente e compassiva.

Fatores Psicológicos:

Questões emocionais e experiências de vida têm grande influência na forma como reagimos às situações. Pessoas que enfrentaram traumas, perdas ou ambientes familiares instáveis, por exemplo, tendem a desenvolver uma percepção de mundo mais ameaçadora. Além disso, padrões de pensamento como o perfeccionismo, a autocrítica excessiva ou a necessidade constante de controle também alimentam a ansiedade. No consultório, é muito comum ouvir relatos de pessoas que carregam, desde a infância, uma sensação de insegurança ou medo constante — muitas vezes sem perceberem o quanto isso influencia suas reações emocionais na vida adulta. Quando começamos a conectar esses pontos, a pessoa passa a entender melhor suas emoções e isso já traz certo alívio.

Fatores Biológicos

Nosso corpo também tem um papel importante. A ansiedade envolve estruturas cerebrais como a amígdala, que está ligada ao nosso “sistema de alarme”. Em algumas pessoas, essa região é mais sensível ou hiperativa. Há também uma influência genética: pessoas com histórico familiar de transtornos ansiosos têm maior predisposição. Desequilíbrios em neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina também estão relacionados a quadros de ansiedade.

Fatores Sociais e Ambientais

Vivemos em uma sociedade que cobra produtividade constante, superexposição nas redes sociais, comparação frequente e pouco espaço para o descanso. Tudo isso alimenta o sentimento de insuficiência e a pressão por “dar conta de tudo”. Situações como excesso de trabalho, relacionamentos tóxicos, desemprego ou insegurança financeira também podem ser gatilhos para o aumento da ansiedade. Em alguns atendimentos, percebo o quanto a cobrança para ser “forte o tempo todo” acaba afastando a pessoa de um cuidado real com a saúde mental. Essa cobrança pode vir da família, do trabalho ou até dela mesma — e aos poucos vai se transformando em um ciclo difícil de quebrar sem apoio.

Em muitos casos, a ansiedade não tem uma causa única, mas sim um conjunto de fatores que se somam e se intensificam ao longo do tempo. Por isso, é tão importante desenvolver um olhar mais gentil e investigativo sobre si mesmo — e esse é justamente o caminho que vamos trilhar juntos nos próximos capítulos.



2

CAPÍTULO 2

Estratégias para lidar com a Ansiedade

Agora vamos aprender juntos as melhores Estratégias para lidar com a Ansiedade. Está preparado(a) ?

Respiração e Consciência Corporal

Quando estamos ansiosos, nosso corpo responde como se estivéssemos diante de um perigo real. O coração acelera, a respiração fica curta e rápida, os músculos se contraem. Por isso, uma das formas mais eficazes de sinalizar ao cérebro que está tudo bem é através da respiração consciente.

Exercício prático de respiração diafragmática:

- Sente-se ou deite-se em uma posição confortável.
- Coloque uma mão sobre o peito e outra sobre o abdômen.
- Inspire lentamente pelo nariz, tentando fazer o ar ir até a barriga (a mão sobre o abdômen deve subir mais do que a do peito).
- Segure o ar por 3 segundos.
- Expire lentamente pela boca, esvaziando bem os pulmões.
- Repita por 1 a 3 minutos.

Esse tipo de respiração ajuda a ativar o sistema nervoso parassimpático — aquele que traz calma e relaxamento.

Escaneamento corporal: reconectando mente e corpo

Como praticar:

Encontre um lugar tranquilo, sente-se ou deite-se confortavelmente.

Feche os olhos, se sentir segurança para isso, e leve sua atenção para a respiração por alguns instantes.

Comece a escanear o corpo dos pés à cabeça (ou da cabeça aos pés), devagar. Em cada parte (pés, pernas, quadril, abdômen, tórax, braços, mãos, pescoço, rosto…), observe: Há alguma tensão?

Alguma dor, formigamento, calor, frio? Essa parte do corpo parece relaxada ou contraída?

Ao notar qualquer tensão, apenas observe, e se quiser, imagine essa região soltando ou relaxando suavemente com a expiração.

Vá avançando até chegar ao corpo todo.

Esse exercício pode durar entre 5 e 15 minutos. Você também pode fazer versões mais curtas durante o dia, mesmo em pé ou sentado, trazendo atenção para os ombros, mandíbula ou mãos, por exemplo.

> **"Quando o corpo é ouvido, a mente encontra silêncio." — O escaneamento corporal é um convite a sair do piloto automático e desenvolver uma relação mais atenta com seu próprio corpo.**

Identificação e Questionamento de Pensamentos Ansiosos (TCC)

A ansiedade é, muitas vezes, alimentada por pensamentos automáticos — ideias que surgem rapidamente na nossa mente diante de situações desafiadoras e que nem sempre correspondem à realidade. Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), aprendemos a identificar esses pensamentos distorcidos e a questioná-los de forma racional e realista.

Imagine a mente como um óculos com lentes que, às vezes, distorcem o que está acontecendo. Quando você está ansioso, essas lentes podem te mostrar um cenário muito pior do que realmente é — e isso afeta diretamente suas emoções e comportamentos.

Um pensamento como “eu vou travar na apresentação e todos vão rir de mim” pode disparar um estado de alerta tão intenso quanto uma situação de perigo real, mesmo que a ameaça seja apenas imaginada.

Passo a passo para aplicar essa técnica:

Perceba o gatilho: o que aconteceu antes da ansiedade surgir? Uma conversa? Uma lembrança? Uma mensagem?

Identifique o pensamento automático: o que passou pela sua cabeça nesse momento?

Observe a emoção: o que você sentiu ao pensar isso? (medo, vergonha, culpa, etc.)

Questione o pensamento:

- Esse pensamento é um fato ou uma interpretação?
- Existem evidências que sustentam ou contradizem essa ideia?
- Se um amigo estivesse passando por isso, o que eu diria a ele?
- Qual seria uma forma mais equilibrada de pensar sobre isso?

1. Reformule o pensamento: substitua a ideia distorcida por uma interpretação mais realista, como:

- “Eu posso ficar nervoso, mas já me preparei e posso dar conta.”
- “Talvez eu cometa um erro, mas isso não significa que tudo estará perdido.”

Dica prática: escreva esses pensamentos em um caderno ou aplicativo. Ao tornar visível o que está na mente, você consegue avaliar melhor e se distanciar da emoção na hora.

No consultório, costumo dizer que os pensamentos ansiosos são como nuvens escuras: podem parecer assustadoras, mas se você observar com atenção, percebe que muitas delas passam e nem sempre trazem tempestade.

Ao aprender a questioná-los, a pessoa sente que tem mais controle sobre suas reações, e isso é libertado

Descatastrofização: Enfrentando os Piores Cenários com Clareza

A mente ansiosa tem uma habilidade impressionante: transformar pequenas preocupações em verdadeiras catástrofes. Um simples atraso em uma resposta pode se transformar, em segundos, em um pensamento como **“algo deu muito errado”** ou **“eu fiz algo imperdoável”.** Esse tipo de pensamento é chamado de catastrofização e é um dos grandes alimentadores da ansiedade.

Na Terapia Cognitivo-Comportamental, usamos a técnica da **descatastrofização** para desmontar esse tipo de pensamento exagerado e trazer mais realismo e equilíbrio à forma de pensar.

Como funciona essa técnica:

A ideia é simples: desafiar a mente ansiosa com perguntas racionais. Não para ignorar o medo, mas para observar se ele está sendo inflado além da conta.

Passo a passo:

- Qual é o pior cenário possível?
- Escreva ou pense: qual é o pior desfecho que você imagina nessa situação?
- Qual a chance real de isso acontecer?
- Pense com calma: existem evidências de que isso já aconteceu antes? O que as pessoas ao seu redor diriam sobre essa possibilidade?
- Se isso realmente acontecer, o que eu poderia fazer?

- Liste possíveis formas de lidar com a situação. Você descobrirá que, mesmo nos cenários difíceis, ainda há algo que pode ser feito.
- Qual seria o melhor cenário possível?
- Agora, reflita sobre o extremo oposto. É importante treinar a mente também para imaginar boas possibilidades.
- Qual é o cenário mais provável?
- Com base nas evidências, qual é o desfecho mais realista? Esse costuma estar entre o pior e o melhor e geralmente é mais simples e administrável do que o medo inicial fazia parecer.

UM EXEMPLO COMUM NO CONSULTÓRIO:

Uma pessoa ansiosa vai fazer uma apresentação e pensa: **“Vou travar, vou passar vergonha e todos vão rir de mim.”**

Ao aplicar a descatastrofização, ela percebe que:

- **Nunca travou completamente antes.**
- **Pode se preparar e usar recursos de apoio (como slides ou anotações).**
- **Mesmo que cometa um erro, ninguém vai rir, a maioria das pessoas entende.**
- **No fim, o mais provável é que ela fique nervosa no início e depois se acalme.**

Essa técnica ajuda a enfraquecer os “monstros” que a mente cria, tornando os pensamentos mais equilibrados e menos assustadores.

Rotina e Autocuidado Emocional

A ansiedade adora a desorganização. Quando não temos uma estrutura mínima no nosso dia a dia, a mente fica mais vulnerável ao caos e ao excesso de preocupações. Estabelecer uma rotina equilibrada é uma forma poderosa de sinalizar ao cérebro que há estabilidade, segurança e previsibilidade — ingredientes que reduzem a sensação de ameaça constante.

Por que a rotina ajuda? Porque ela diminui o número de decisões que precisamos tomar, organiza nosso tempo e cria momentos de descanso e cuidado que, muitas vezes, deixamos de lado. Além disso, fortalece a sensação de controle e reduz aquela famosa pergunta que a ansiedade adora: “e se...?”

Dicas práticas para organizar a rotina com foco na saúde mental:

- Estabeleça horários fixos para acordar e dormir, respeitando o seu ritmo e buscando regular o sono — essencial para a estabilidade emocional.
- Divida o dia em blocos de atividades: trabalho, estudo, descanso, lazer, alimentação e autocuidado.
- Inclua pausas estratégicas entre as tarefas — de 5 a 10 minutos para respirar, se alongar ou simplesmente fazer algo leve.
- Alimente-se bem e movimente o corpo: corpo e mente estão interligados. Atividades físicas leves (como caminhada) já produzem efeitos calmantes e liberam serotonina e endorfina.

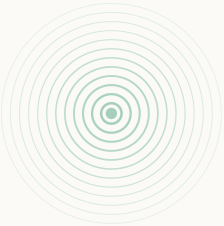
- Reserve momentos para o que te faz bem de verdade: hobbies, conversas agradáveis, música, arte, oração, espiritualidade, contato com a natureza... cada pessoa tem seu próprio “remédio emocional”.

> **Autocuidado emocional não é luxo, é sobrevivência emocional.**

É entender que não somos máquinas, e que parar, descansar e se acolher são atitudes de coragem — não de fraqueza.

No consultório, vejo como a falta de rotina fragiliza emocionalmente. Muitas pessoas se sentem perdidas, exaustas e culpadas por “não darem conta de tudo”, mas ao reestruturarem seus dias com pequenas mudanças, a ansiedade começa a diminuir naturalmente.

Técnicas de Grounding e Ancoragem no Presente



Quando a ansiedade atinge níveis elevados, muitas pessoas relatam uma sensação de “sair de si” — como se estivessem desconectadas do corpo, do ambiente ou da realidade. Isso pode vir acompanhado de sintomas físicos, como tontura, falta de ar, confusão mental ou sensação de que “algo ruim vai acontecer a qualquer momento”.

Nesses momentos, uma das estratégias mais eficazes é o **grounding** — termo em inglês que significa “aterramento”. **O objetivo é trazer a atenção de volta para o momento presente, ajudando a pessoa a se reconectar com o aqui e agora.**

Exercício prático: Técnica 5-4-3-2-1

Essa técnica é simples, rápida e pode ser feita em qualquer lugar. Ela ativa os sentidos para tirar o foco da mente ansiosa e reconectar com o corpo e o ambiente ao redor.

- 5 coisas que você pode ver: olhe ao redor e nomeie mentalmente cinco objetos.
- 4 coisas que você pode tocar: sinta a textura de algo próximo, como sua roupa, cadeira, ou o chão.
- 3 coisas que você pode ouvir: preste atenção em sons distantes e próximos (um carro na rua, um pássaro, a sua respiração).
- 2 coisas que você pode cheirar: se não houver um cheiro evidente, lembre-se de algum aroma que te acalma.
- 1 coisa que você pode saborear: perceba o gosto na sua boca ou tome um gole de água lentamente.

- Essa técnica ativa o sistema sensorial e “desliga” temporariamente o fluxo de pensamentos ansiosos, oferecendo alívio imediato.

Outras formas de grounding:

- Pisar descalço no chão (grama, areia, piso frio) e prestar atenção na temperatura e textura.
- Segurar algo gelado ou quente nas mãos (como uma pedra fria, ou uma caneca quente).
- Focar na respiração enquanto conta lentamente cada inspiração e expiração (ex: contar até 4 para inspirar e até 6 para expirar).
- Anotar pensamentos repetitivos em um papel para tirá-los da mente, mesmo que seja só para “esvaziar” momentaneamente.

Essas técnicas são especialmente úteis em crises de ansiedade ou quando se percebe o início de um pico emocional. Ensinar o cérebro a ancorar no agora é como treinar um músculo: quanto mais se pratica, mais rápido o corpo responde.

Diário da Ansiedade: Escrevendo para Entender e Aliviar

Colocar no papel o que está na mente pode parecer simples, mas é extremamente poderoso. Escrever ajuda a organizar os pensamentos, perceber padrões de comportamento e aliviar a carga emocional.

É como abrir uma janela num cômodo abafado: de repente, o ar começa a circular.

Como aplicar?

- Use um caderno, aplicativo ou bloco de notas no celular.
- Sempre que sentir ansiedade, anote:
  - O que aconteceu (situação)
  - O que passou pela sua cabeça (pensamento automático)
  - Como se sentiu (emoção e intensidade)
  - O que você fez
  - Como poderia reagir de forma diferente

Essa prática simples aumenta a consciência emocional e favorece a mudança de padrões repetitivos.

Técnica da Cadeira Vazia: Dando Voz à Ansiedade

Essa técnica, inspirada na Gestalt-terapia e adaptada para a TCC, consiste em conversar com a sua ansiedade como se ela fosse uma pessoa sentada à sua frente.

Pode parecer estranho no começo, mas muitas pessoas relatam que isso ajuda a externalizar o desconforto, ganhar clareza e diminuir o poder da emoção.

Como aplicar?

- Imagine ou coloque uma cadeira vazia na sua frente.
- Visualize a ansiedade sentada ali.
- Fale com ela: “Eu sei que você está aqui, mas não vai me controlar.”
- Expresse seus sentimentos com sinceridade.
- Depois, troque de lugar simbolicamente e tente ouvir o que a “ansiedade” está querendo dizer (como um medo, uma necessidade, uma proteção mal direcionada).

Essa técnica ajuda a separar a sua identidade da ansiedade e, com isso, recuperar o senso de controle.

Visualização Guiada: Acalmando a Mente com Imagens Positivas

Pessoas ansiosas costumam imaginar o pior. A visualização guiada propõe o contrário: criar imagens mentais seguras, que tragam calma e conforto. É como construir um “refúgio interno” para quando tudo estiver turbulento por fora.

Como aplicar?

- Encontre um lugar tranquilo.
- Feche os olhos, respire fundo e imagine um lugar onde você se sente bem (natureza, um cômodo acolhedor, um momento feliz).
- Use os 5 sentidos: o que você vê? O que ouve? Que cheiro sente? Há alguma textura? Está quente, frio?
- Fique nesse lugar imaginário por alguns minutos.

O cérebro não distingue totalmente o que é real do que é imaginado. Por isso, visualizar intencionalmente situações positivas acalma o sistema nervoso de forma concreta.

Relaxamento Muscular Progressivo

É uma técnica desenvolvida por Edmund Jacobson, baseada na ideia de que corpo e mente estão diretamente conectados. Quando o corpo está relaxado, é mais difícil manter um estado de ansiedade intensa. O RMP consiste em tensionar gru-

pos musculares específicos por alguns segundos (geralmente 5 a 7 segundos) e, em seguida, relaxá-los de forma consciente, observando a diferença entre o estado de tensão e o de relaxamento.

Como aplicar?

- 1. Encontre um local tranquilo. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
- 2. Feche os olhos e respire fundo algumas vezes.
- 3. Comece por partes do corpo, geralmente dos pés para a cabeça (ou vice-versa).
- 4. Em cada grupo muscular:
  - Inspire e contraia os músculos com força moderada (ex: pés, depois pernas, abdômen, braços, ombros, mandíbula, testa...).
  - Mantenha a contração por 5 a 7 segundos.
  - Expire lentamente enquanto solta completamente a tensão.
  - Observe a sensação de alívio por 10 a 15 segundos antes de ir para o próximo grupo.
- 5. Ao final, fique alguns minutos sentindo o corpo todo relaxado.

Essa prática treina o cérebro a identificar quando o corpo está tenso sem perceber e a trazer relaxamento de forma ativa.



3

CAPÍTULO 3 + BÔNUS

A Importância de Buscar Ajuda Profissional

Embora existam muitas estratégias que podem ser aplicadas no dia a dia, como vimos ao longo deste eBook, é fundamental entender que lidar com a ansiedade de forma profunda e duradoura muitas vezes exige apoio profissional. E não há nada de errado nisso pelo contrário, é um ato de responsabilidade com você mesmo.

Psicoterapia é um espaço seguro, sem julgamentos, onde você pode aprender a entender suas emoções, reestruturar pensamentos distorcidos e desenvolver ferramentas personalizadas para lidar com os desafios da vida. Em especial, abordagens como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) são amplamente recomendadas para o tratamento da ansiedade, por sua base científica e foco prático na mudança de padrões de pensamento e comportamento.

No consultório, vejo diariamente pessoas que acreditavam que não tinham mais saída. E com o tempo, com cuidado e paciência, elas vão retomando o controle sobre suas vidas. Buscar ajuda não é sinal de fraqueza é um passo de força e sabedoria.

Além da psicoterapia, em alguns casos, a avaliação psiquiátrica também pode ser necessária, principalmente quando os sintomas estão muito intensos e interferem na vida diária. Nesses casos, a combinação entre psicoterapia e, se necessário, o uso controlado de medicação, pode trazer um alívio significativo e acelerar o processo de recuperação.

Quando buscar ajuda?

- Quando a ansiedade está frequente e intensa
- Quando começa a interferir no sono, alimentação, trabalho ou relacionamentos
- Quando os pensamentos se tornam repetitivos, catastróficos ou incontroláveis
- Quando há sintomas físicos constantes, como dores, falta de ar ou cansaço extremo
- Quando a pessoa sente que está “vivendo no limite”

Você não precisa enfrentar isso sozinho.

Cuidar da saúde mental é tão essencial quanto cuidar da saúde física. E acredite: com o suporte certo, é possível aprender a viver com mais leveza, clareza e equilíbrio.

Vamos relembrar o que vimos no decorrer do Ebook? Tem um Bônus no final!!!

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.

Conclusão: Você Não Está Sozinho Nessa Caminhada

Se você chegou até aqui, quero te lembrar de algo muito importante: só de estar buscando conhecimento sobre como lidar com a ansiedade, você já deu um passo enorme. Isso mostra coragem, força e disposição para mudar.

A ansiedade pode ser intensa, paralisante e assustadora. Mas ela também pode ser um sinal de que algo dentro de você está pedindo cuidado, atenção e transformação. E esse eBook foi construído exatamente para isso: te ajudar a olhar para a ansiedade com mais clareza, menos culpa e mais ferramentas.

A verdadeira mudança acontece quando nós acreditamos no nosso potencial e lutamos fortemente contra qualquer adversidade que tenta nos tirar do caminho dos nossos sonhos.

Você não precisa ter todas as respostas agora. Mas pode começar com um passo de cada vez. Respire fundo. Se conecte com o momento presente. Observe seus pensamentos sem julgá-los. Peça ajuda quando sentir que não dá mais para carregar tudo sozinho.

Nesse eBook, vimos que vários desafios podem nos atrapalhar nessa jornada. Mas o mais importante é nos cuidar mentalmente e, cada vez mais, aprender a lidar com as nossas emoções. Assim, teremos mais facilidade para superar esses desafios e construir uma vida melhor para além da vida financeira, profissional ou social.

Você merece viver com mais leveza, com mais presença e com mais paz. E a ansiedade não precisa ser um obstáculo permanente. Ela pode ser o início de um processo de autoconhecimento, crescimento e liberdade emocional.

Lidar com a ansiedade é uma jornada, não um destino. Ter dias difíceis não significa que você está fracassando significa apenas que você é humano. Em alguns momentos, você vai se sentir cansado, e tudo bem. Em outros, vai se surpreender com a força que nem sabia que tinha. O mais importante é não desistir de si mesmo. Com autoconhecimento, cuidado e apoio, é possível construir uma relação mais saudável com a ansiedade e, principalmente, com você mesmo. Que este material possa ser um lembrete de que existe caminho, existe esperança e que você merece viver com mais equilíbrio e verdade.

E se, em algum momento, a ansiedade bater na porta, lembre-se: você pode parar, respirar e voltar ao agora. **Use a técnica 5-4-3-2-1** — observe 5 coisas ao seu redor, toque em 4 objetos, ouça 3 sons, identifique 2 cheiros e sinta 1 sabor ou sensação. Esse simples exercício vai te lembrar que, apesar do turbilhão interno, o mundo externo ainda está aqui. E você está aqui também mais presente, mais consciente e mais no controle do que parece.

Capítulo Bônus – Frases para se Lembrar na Hora da Ansiedade

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), usamos um recurso chamado cartões de enfrentamento: frases curtas, diretas e estratégicas que ajudam a desafiar pensamentos automáticos negativos e aliviar a ansiedade no momento em que ela aparece.

Esses cartões funcionam como pequenas “âncoras cognitivas”.

São lembretes que você pode usar para se reconectar com a realidade, trazer clareza ao que está sentindo e recuperar o senso de controle.

Use-os sempre que perceber pensamentos acelerados, medo excessivo ou sensação de descontrole.

01
“Eu já enfrentei outras situações difíceis. Essa também vai passar.”

02
“Ansiedade não é perigo real. É só um alarme que está mais alto do que deveria.”

03
“O que eu estou sentindo agora não define quem eu sou.”

04
“Antes de agir, eu posso respirar.”

05
"Nem todo pensamento é verdade. Eu posso questionar o que estou pensando."

06
"Neste exato momento, eu estou seguro."

07
"Eu não preciso controlar tudo. Eu posso lidar com o que vier, um passo de cada vez."

08
"Esse pensamento vai passar. Eu não preciso acreditar nele."

09
"Sentir não é fraqueza. É sinal de que estou vivo e consciente."

10
"Volta pro agora. Respira. Sente o corpo. Está tudo bem."

11
"Os pensamentos são como ondas do mar: eles vêm, mas também vão."

12
"Eu não sou meus pensamentos. Eu sou quem os observa."

13
"Pensamentos são eventos mentais, não verdades absolutas."

14
"Não preciso lutar contra a ansiedade. Só preciso aprender a escutar e acolher."

15
"Assim como as nuvens, os pensamentos escuros também passam."

16
"A mente fala alto, mas eu posso escolher não seguir cada palavra que ela diz."

17
"A ansiedade grita urgência, mas a vida nem sempre tem pressa."

18
"Eu posso sentir sem me afundar. Posso observar sem me apegar."

19
"Nem todo pensamento merece atenção. Alguns só precisam passar."

20
"Ansiedade não é inimiga. É um pedido interno de cuidado."

21
“Eu posso respirar no meio do caos. A respiração é meu refúgio.”

22
“Quando tudo parecer demais, volto para o básico: respirar, sentir, existir.”

Como usar:

- Escolha 2 ou 3 frases que façam sentido para você.
- Escreva em cartões, salve no celular ou coloque em locais visíveis.
- Repita nos momentos de ansiedade em voz alta ou mentalmente.
- Reforce esse hábito. Com o tempo, seu cérebro aprende a acessá-las automaticamente.

Agradecimento Final

Escrever este eBook foi muito mais do que organizar conteúdos sobre ansiedade — foi realizar um sonho antigo. Desde muito cedo, sempre senti o desejo de ajudar as pessoas de alguma forma. Antes mesmo de me tornar psicólogo, já buscava caminhos para escutar, orientar e contribuir com a vida de quem me procurava. Hoje, poder oferecer esse conteúdo, de forma acessível e acolhedora, é mais uma maneira de ampliar esse propósito.

Sou imensamente grato a todos que acreditaram no meu trabalho desde o início, mesmo quando ainda estava trilhando meu caminho na Psicologia. Essa confiança sempre me impulsionou a continuar estudando, atendendo com dedicação e criando materiais como este, que têm o objetivo de alcançar vidas que talvez ainda não encontrei pessoalmente, mas que já fazem parte dessa jornada.

Se você chegou até aqui, obrigado por confiar seu tempo e sua atenção a este conteúdo. Que este eBook tenha te ajudado a olhar para sua ansiedade com mais compaixão, clareza e possibilidades reais de mudança. E que você se lembre: você não está sozinho. Existe apoio, existe acolhimento e existe um caminho possível de equilíbrio emocional.

Atualmente, realizo atendimentos psicológicos presenciais e também online para pessoas do mundo todo. A terapia é um espaço seguro, de escuta ativa e transformação e se em algum momento você sentir que precisa de apoio profissional, estarei por aqui.

Além disso, compartilho conteúdos diários no meu Instagram @juniorsantospsii, com reflexões, dicas práticas, vídeos e mensagens que podem te ajudar a lidar melhor com suas emoções e fortalecer sua saúde mental.

Eu acredito que a verdadeira mudança acontece quando nós acreditamos no nosso potencial e lutamos fortemente contra qualquer adversidade que tenta nos tirar do caminho dos nossos sonhos. Que você se lembre disso nos dias bons e, principalmente, nos difíceis. Se este conteúdo te ajudou, te tocou ou te fez refletir, compartilhe com quem você ama. Enviar esse material a alguém pode ser um gesto simples, mas que transforma. E fique atento: em breve, novos eBooks e conteúdos estarão disponíveis sempre com o objetivo de te ajudar a viver com mais leveza, consciência e verdade.

Por hoje é isso tudo! Te vejo nos próximos Ebooks! Grande abraço! Tchau!

Gilberto Junior dos Santos Borges · Psicólogo Clínico · Número do registro: CRP 04/74311 · Email: juniorsantosptt@gmail.com · Instagram: @juniorsantospsii

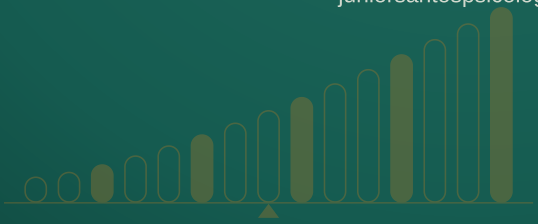
Júnior Santos

Psicólogo Clínico · CRP 04/74311

Terapia Cognitivo-Comportamental

@juniorsantospsii

juniorsantospsicologo.com



COLEÇÃO JÚNIOR SANTOS

Nº 01 · Nº 02 · Nº 03