

7 passos para reduzir a

**AN
SIE
DA
DE**



7 PASSOS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

Um guia prático da Terapia Cognitivo-Comportamental para acalmar sua mente e viver com mais presença

Por: Psicóloga Sabrina Cardoso

1.

DESVENDANDO O ALARME

Bem-vindo(a). Se você está lendo este guia, é provável que a ansiedade esteja causando desconforto em sua vida, talvez parecendo um ruído de fundo constante ou, as vezes, um alarme ensurdecedor.

Quero começar com uma metáfora que usamos muito na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): **a ansiedade é como o sistema de alarme de incêndio da sua mente.**

Em um mundo ideal, esse alarme só dispara quando há um perigo real e imediato, um "incêndio". Nesses momentos, a ansiedade é sua melhor amiga. Ela inunda seu corpo com adrenalina e cortisol, preparando você para reagir (lutar, fugir ou congelar) e sobreviver. É um mecanismo de sobrevivência brilhante.

O problema começa quando esse alarme se torna "hiper-sensível". Ele começa a disparar com o vapor do chuveiro, com a fumaça da torrada ou pior, sem motivo aparente. Ele dispara quando você pensa em fazer uma apresentação no trabalho, em ir a um encontro social ou simplesmente ao pensar "e se algo ruim acontecer?".

Este E-book não tem como objetivo "desligar" ou "arrancar" seu alarme. Você precisa dele. Nosso objetivo é **regular o alarme**, ensiná-lo a diferenciar a fumaça da torrada de um incêndio real.

A perspectiva da TCC: onde tudo começa

A Terapia Cognitivo-Comportamental nos oferece um mapa claro para entender isso. A TCC se baseia na ideia de que não são as *situações* em si que causam nossos sentimentos, mas sim as *interpretações* (nossos pensamentos e crenças) que fazemos delas.

É o que chamamos de **Modelo Cognitivo**:

Situação (Ex: O telefone toca de um número desconhecido)

↓

Pensamento Automático (Ex: "Ah não, deve ser uma notícia terrível!")

↓

Emoção (Ex: Ansiedade, Medo)

↓

Reação Física e Comportamental (Ex: Coração dispara, mãos suam, não atende ao telefone)

A ansiedade, nesse ciclo, é a emoção que surge de um pensamento que interpreta a situação como ameaçadora.

Nestes **7 passos**, vamos aprender a intervir em cada parte desse ciclo. Vamos aprender a identificar os pensamentos, avaliar sua validade, mudar nossa relação com eles e, o mais importante, escolher nossos comportamentos de forma consciente.

O objetivo não é *nunca mais sentir ansiedade*. O objetivo é *ter a liberdade de viver sua vida*, mesmo quando a ansiedade aparecer. Vamos começar!

Este guia é estruturado em 7 passos práticos. Cada passo é uma ferramenta. Alguns serão mais úteis para você do que outros, e tudo bem. A ideia é que no final, você tenha um "kit de ferramentas" completo.

1. **Psico-educação:** Entender o *porquê* (a biologia).
2. **Aterrissagem:** Focar no *agora* (Mindfulness).
3. **O detetive:** Questionar o *pensamento* (TCC Clássica).
4. **A abertura:** Mudar sua *relação* com o sentimento (ACT).
5. **A bússola:** Mudar sua *ação* (Valores e Comportamento).
6. **O abraço:** Mudar sua *atitude* interna (Autocompaixão).
7. **A manutenção:** Criar um *estilo de vida* resiliente.

Lembre-se: o conhecimento é o primeiro passo para a mudança. Ao entender como sua ansiedade funciona, você tira dela o poder que o desconhecido lhe confere.

2.

PASSO 1: PSICO-EDUCAÇÃO - CONHEÇA SEU CÉREBRO

O primeiro passo para regular o alarme é entender quem o opera. A ansiedade não é um sinal de fraqueza ou um "defeito de personalidade", é uma resposta biológica.

O "GUARDA-COSTAS" DO CÉREBRO: A AMÍGDALA

Pense no seu cérebro de forma simplificada:

1. **O cérebro pensante (Córtex Pré-Frontal):** É o CEO. Lógico, racional, planeja o futuro.
2. **O cérebro emocional (Sistema Límbico):** É onde mora a **amígdala**. A amígdala é o "guarda-costas" ou o "vigia" do seu cérebro.

A amígdala é obcecada pela sua sobrevivência. Ela escaneia o ambiente 24/7 perguntando: "Isso é uma ameaça? Isso é uma ameaça?". Ela é super-rápida e funciona com base em associações e memórias passadas.

Quando a amígdala percebe *qualquer coisa* que ela *interpreta* como uma ameaça (seja um leão ou uma conta para pagar), ela aperta o botão de pânico!

A RESPOSTA DE "LUTA, FUGA OU CONGELAMENTO"

Ao apertar o botão, a amígdala "sequestra" o cérebro pensante (ele fica temporariamente offline) e ativa o sistema nervoso simpático. Seu corpo é inundado por **adrenalina** e **cortisol**.

Isso causa os sintomas físicos clássicos da ansiedade:

- **Coração disparado:** Para bombear sangue para os músculos (para lutar ou fugir).
- **Respiração curta e rápida:** Para oxigenar o sangue rapidamente.
- **Músculos tensos:** Prontos para a ação.
- **Mãos e pés frios ou suados:** O sangue é desviado dos membros para os órgãos vitais.
- **"Branco" na mente:** O Córtex Pré-Frontal (lógico) foi desligado para dar lugar à reação pura.
- **Náusea ou "borboletas no estômago":** O sistema digestivo para de funcionar.

Por que isso importa?

Da próxima vez que você sentir seu coração disparar do nada, em vez de pensar "Estou

tendo um ataque cardíaco!" (o que gera mais pânico), você pode dizer a si mesmo: **"Isso é apenas minha amígdala. É meu sistema de alarme disparando. É desconfortável, mas não é perigoso. É apenas adrenalina. Vai passar."**

A normalização é um poderoso ansiolítico. Você não está quebrado. Seu corpo está apenas tentando te proteger de forma muito eficiente (até demais).

EXERCÍCIO PRÁTICO 1: O DIÁRIO DAS SENSações

O primeiro passo para a regulação é a **observação neutra**. Por uma semana, quando notar a ansiedade surgir, pegue um caderno ou use as notas do celular. Não tente *mudar* nada, apenas *note*.

O que eu estou sentindo no meu corpo agora?

Exemplo:

- "Percebo um aperto no peito."
- "Minha mandíbula está tensa."
- "Minhas palmas das mãos estão suando."
- "Sinto um calor subindo pelo pescoço."

O objetivo: Praticar a identificação das sensações físicas como *apenas sensações*, em vez de sinais de catástrofe iminente. Você está treinando seu cérebro pensante a voltar a ficar online e observar o que o cérebro emocional está fazendo.

3.

PASSO 2: ATERRISSAGEM - ANCORE NO PRESENTE

A ansiedade tem uma característica peculiar: ela quase nunca está no presente.

A ansiedade vive no FUTURO (preocupações, "E se...?")

- "E se eu falhar na entrevista?"
- "E se meu filho se machucar?"
- "E se eu nunca melhorar?"

Ou vive no PASSADO (ruminação, culpa, "Eu devia...")

- "Eu não devia ter dito aquilo."
- "Por que aquilo foi acontecer comigo?"

O único lugar onde a ansiedade tem dificuldade em sobreviver é no **momento presente**.

MINDFULNESS: A ÂNCORA DO AGORA

Mindfulness (ou atenção plena) é a prática de trazer sua consciência, de propósito e sem julgamento, para o "aqui e agora".

Importante: Mindfulness *não* é "esvaziar a mente" ou "parar de pensar". Isso é impossível. A mente foi feita para pensar.

Mindfulness é **mudar sua relação com seus pensamentos**. É como se você estivesse em uma estação de trem. Os pensamentos são os trens que passam. Em vez de embarcar em cada trem que aparece (especialmente o "trem da catástrofe"), você apenas fica na plataforma, observando os trens irem e virem.

Quando a ansiedade surge, ela é um redemoinho que tenta te puxar. O Mindfulness é a sua **âncora**.

EXERCÍCIO PRÁTICO 2.1: A ÂNCORA DA RESPIRAÇÃO (1-3 MINUTOS)

Você pode fazer isso agora mesmo.

1. **Sente-se confortavelmente.** Não precisa de uma posição especial. Apenas feche os olhos ou fixe o olhar em um ponto.
2. **Traga sua atenção para a sua respiração.** Não tente mudá-la. Apenas observe.
3. **Escolha uma âncora:** Sinta o ar entrando e saindo pelas narinas, ou sinta seu abdômen subindo e descendo. Apenas escolha um ponto e foque sua atenção ali.
4. **Sua mente VAI divagar.** Ela vai pular para o futuro ou passado. Isso não é um fracasso, é o que as mentes fazem.
5. **No momento em que você perceber que se distraiu,** gentilmente e *sem se criticar* (esse é o ponto chave), apenas reconheça ("Ah, me distraí") e traga sua atenção de volta para a sua âncora (a respiração).
6. Repita isso por 1 a 3 minutos.

Você acabou de treinar seu cérebro. Cada vez que você traz sua mente de volta, é como fazer uma repetição na academia para o seu "músculo da atenção".

EXERCÍCIO PRÁTICO 2.2: O ESCANEAMENTO DOS 5 SENTIDOS

Essa é uma técnica de "aterrissagem" poderosa para usar quando você se sentir sobrecarregado(a) ou dissociado(a) (se sentindo "fora" do corpo). Ela força seu cérebro a se reconectar com o ambiente imediato.

Onde quer que você esteja, pause e nomeie mentalmente:

- 5 coisas que você pode VER:
(Ex: A textura da mesa, a cor da caneta, uma sombra na parede, sua unha, um fio de

poeira.)

- 4 coisas que você pode OUVIR:
(Ex: O motor da geladeira, o trânsito lá fora, o som da sua própria respiração, o clique do mouse.)
- 3 coisas que você pode SENTIR (Tato):
(Ex: A textura da sua roupa contra a pele, a temperatura do ar, seus pés no chão.)
- 2 coisas que você pode CHEIRAR:
(Ex: O cheiro fraco de café, o ar do ambiente.)
- 1 coisa que você pode PROVAR:
(Ex: O gosto residual do seu almoço, ou apenas a sensação da sua língua no céu da boca.)

Ao final desse exercício, você estará mais "aterrado" no presente. É uma ferramenta de emergência fantástica.



PASSO 3: O DETETIVE - QUESTIONE SEUS PENSAMENTOS

Este é o coração da TCC clássica. Lembre-se do modelo cognitivo: a situação não causa a emoção; o *pensamento* sobre a situação é que causa.

A ansiedade não é apenas um sentimento; ela é uma *contadora de histórias*. E infelizmente, ela adora histórias de terror e drama.

PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS: A VOZ NA SUA CABEÇA

São os pensamentos que surgem rápida e automaticamente em nossa mente, muitas vezes sem que percebamos. Eles são como um "reflexo" mental. Na ansiedade, esses pensamentos são quase sempre negativos e focados em ameaças.

O problema é que nós nos *fundimos* com eles. Nós acreditamos neles como se fossem a verdade absoluta.

AS 5 DISTORÇÕES COGNITIVAS MAIS COMUNS

A ansiedade usa "truques" mentais para fazer suas histórias parecerem reais. Chamamos isso de **distorções cognitivas**. Elas são como óculos escuros que distorcem como vemos o mundo.

1. **Catastrofização:** É o "E se...?" levado ao extremo. Você pega um pequeno

problema e o transforma no pior cenário possível.

- *Pensamento*: "Meu chefe me olhou sério."
 - *Catástrofe*: "Ele me odeia. Vou ser demitido. Não vou conseguir pagar minhas contas. Vou morar na rua."
2. **Leitura Mental**: Você acredita que sabe o que os outros estão pensando (e geralmente é algo negativo sobre você).
- *Pensamento*: "Eles estão quietos na festa."
 - *Leitura Mental*: "Eles estão me achando chato e inadequado."
3. **Pensamento "Tudo ou Nada" (ou Polarizado)**: As coisas são vistas em extremos: preto ou branco, perfeição ou fracasso total.
- *Pensamento*: "Cometi um erro na apresentação."
 - *Tudo ou Nada*: "A apresentação foi um desastre completo. Eu sou um fracasso."
4. **Filtro Negativo**: Você foca exclusivamente nos aspectos negativos de uma situação, ignorando (filtrando) todos os positivos.
- *Situação*: Você recebe 10 elogios e 1 crítica.
 - *Filtro*: Você passa o dia todo obcecado apenas com aquela crítica.
5. **Personalização**: Você se culpa por coisas que estão fora do seu controle, ou se vê como a causa de eventos negativos.
- *Situação*: Um amigo parece triste.
 - *Personalização*: "O que eu fiz de errado para ele estar assim?"

5.

EXERCÍCIO PRÁTICO 3: O REGISTRO DE PENSAMENTOS (RDP)

Seu trabalho agora é se tornar um **Detetive de Pensamentos**. O RDP (Registro de Pensamentos Disfuncionais) é a sua ferramenta principal. Isso pode parecer muito trabalho no início, mas é a forma mais eficaz de quebrar padrões de pensamento enraizados.

Pegue um caderno e divida em 5 colunas:

1. Situação	2. Emoção (0-100%)	3. Pensamento Automático	4. O Detetive (Resposta Racional)	5. Reavaliação (0-100%)
O que aconteceu?	O que senti?	O que passou pela minha cabeça?	Desafie o pensamento!	Como me sinto agora?
Ex: Meu chefe marcou uma reunião "urgente".	Ansiedade (90%)	"Vou ser demitido! Fiz algo errado. Minha carreira acabou." (Catastrofiza- ção)	1. Evidências a favor? (Nenhuma, só o pensamento.) 2. Evidências contra? (Meu último feedback foi bom.) 3. Pior cenário? (Ser demitido. Eu sobreviveria? Sim, seria horrível, mas eu procuraria outro emprego.) 4. Cenário mais provável? (É só uma demanda urgente normal do trabalho.) 5. O que eu diria a um amigo? ("Calma, reuniões urgentes acontecem o tempo todo. Espere para ver do que se trata.")	Ansiedade (40%)

PERGUNTAS-CHAVE PARA O "DETETIVE" (COLUNA 4):

Use estas perguntas (baseadas no Questionamento Socrático) para desafiar seu pensamento automático:

- **Evidências:**
 - Qual é a evidência *real* de que este pensamento é 100% verdadeiro?
 - Qual é a evidência *contra* este pensamento?
- **Perspectiva:**
 - Estou confundindo um *pensamento* com um *fato*?
 - Estou usando alguma distorção cognitiva (como catastrofização ou leitura mental)?
- **Utilidade:**
 - Este pensamento está me ajudando ou me prejudicando agora?
- **Enfrentamento:**
 - Qual é a pior coisa que poderia *realmente* acontecer? Eu conseguiria lidar com isso?
 - Qual é o resultado mais *provável*?
- **Conselho do Amigo:**
 - Se meu melhor amigo estivesse com esse exato pensamento, o que eu diria a ele? (Muitas vezes somos mais gentis com os outros do que conosco).

Não se trata de "pensamento positivo" forçado. Se trata de **pensamento realista**. Você está buscando uma visão mais equilibrada e menos distorcida da realidade.

6.

PASSO 4: A ABERTURA - PARE DE LUTAR CONTRA SI MESMO

O Passo 3 (Detetive) é excelente para pensamentos que podem ser desafiados. Mas e quanto aos sentimentos? E quanto aquelas sensações físicas de ansiedade?

Você pode *desafiar* um coração acelerado? Não.

Aqui, entramos em uma abordagem mais moderna da TCC, chamada **Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)**.

A ARMADILHA DA "AREIA MOVEDIÇA"

A ACT nos ensina que muitas vezes, o que nos mantém presos não é a ansiedade inicial, mas sim nossa *luta contra ela*.

Imagine que você caiu em um poço de areia movediça (a ansiedade). Seu instinto é lutar, se debater, tentar sair o mais rápido possível. Mas o que acontece na areia movediça quando você luta? Você afunda mais rápido.

É o que chamamos de "**ansiedade secundária**": ficar ansioso *por estar ansioso*.

- "Eu não devia estar me sentindo assim."
- "Isso é horrível, preciso fazer parar AGORA."
- "O que há de errado comigo?"

Essa luta interna (a "evitação experiencial") consome sua energia e paradoxalmente, torna a ansiedade mais forte e duradoura.

Aceitação não é resignação

A alternativa para a areia movediça é parar de lutar e deitar-se de costas, aumentando sua área de contato. É contraintuitivo, mas é o que impede você de afundar.

Na terapia, chamamos isso de **aceitação**.

Importante: Aceitação *não* é gostar do sentimento. Não é querer mais ansiedade. Não é se resignar ou desistir.

Aceitação é "**abrir espaço**" para o sentimento. É parar a guerra interna. É permitir que a sensação de ansiedade (o coração acelerado, a tensão) esteja ali com você, como um visitante indesejado, mas que você não precisa lutar para expulsar.

Quando você para de lutar, a ansiedade secundária desaparece. E a ansiedade primária (a sensação pura) perde sua força e passa por conta própria, como uma onda.

EXERCÍCIO PRÁTICO 4: DESFUSÃO COGNITIVA ("EU ESTOU TENDO O PENSAMENTO DE QUE...")

A **fusão cognitiva** acontece quando estamos "colados" aos nossos pensamentos. Se você pensa "Eu sou um fracasso", você *sente* como se fosse um fracasso. O pensamento e o "eu" são uma coisa só.

A **desfusão** é a técnica de criar espaço. Você observa o pensamento, em vez de ser o pensamento.

Como praticar:

1. Pegue um pensamento ansioso que o incomoda.
 - Exemplo de fusão: "**Eu vou falhar.**" (Isso soa como um fato.)
2. Agora, adicione esta frase na frente:
 - Exemplo de desfusão: "**Eu estou tendo o pensamento de que vou falhar.**"

Sinta a diferença. No segundo exemplo, o pensamento não é mais um *fato*; é apenas um *evento mental* que você está observando. É algo que sua mente produziu, não o que você é.

Outras técnicas de desfusão:

- **Cante o pensamento:** Cante "Eu vou falhar" no ritmo de "parabéns pra você". Isso o torna ridículo e tira seu poder.
- **Agradeça a sua mente:** "Obrigado mente, por essa história de terror. Muito criativa! Mas não vou comprar isso agora."

O objetivo é ver seus pensamentos como o que eles são: apenas palavras e imagens passando pela sua cabeça, não ordens que você precisa obedecer ou verdades absolutas.

7.

PASSO 5: A BÚSSOLA - AJA NA DIREÇÃO DOS SEUS VALORES

Até agora, trabalhamos a mente (Passos 1-4). Agora, vamos focar no **comportamento**.

O COMBUSTÍVEL DA ANSIEDADE: A EVITAÇÃO

A ansiedade tem uma agenda muito clara: ela quer que você **EVITE**.

- Evite a festa.
- Evite a conversa difícil.
- Evite a apresentação.
- Evite dirigir na rodovia.

A **evitação** é o maior combustível da ansiedade. Por quê? Porque ela funciona... a curto prazo.

Quando você evita algo que o deixa ansioso, você sente um *alívio imediato*. Isso ensina ao seu cérebro: "Ufa! Viu só? Evitar funciona! Da próxima vez, vamos evitar de novo."

O problema é que, a longo prazo, seu mundo encolhe. A ansiedade se torna um ditador

que decide onde você pode ir e o que pode fazer. A evitação reforça a crença central da ansiedade: "Você não consegue lidar com isso."

VALORES VS. METAS: A DIREÇÃO DA SUA VIDA

A cura comportamental para a ansiedade é a **ação**. Mas não qualquer ação. É a **Ação Comprometida** na direção do que é importante para você.

Aqui, precisamos diferenciar Metas de Valores:

- **Meta:** É um destino. Tem um fim. (Ex: "Ser promovido", "Casar").
- **Valor:** É a direção da sua bússola. É um processo contínuo. (Ex: "Ser um profissional dedicado", "Ser um parceiro amoroso").

A ansiedade muitas vezes nos afasta dos nossos valores.

- **Valor:** Conexão social.
- **Ansiedade:** "Não vá à festa, você vai parecer estranho." (Evitação)
- **Resultado:** Você fica em casa, sentindo-se sozinho e reforçando seu valor de "conexão".

A ACT pergunta: "**Você está disposto a sentir esse desconforto (ansiedade) para fazer o que é importante para você (viver seu valor)?**"

O objetivo não é "não sentir ansiedade na festa". O objetivo é "ir à festa *mesmo* sentindo ansiedade, porque a conexão é importante para você".

EXERCÍCIO PRÁTICO 5.1: IDENTIFICANDO SEUS VALORES

Pare por um momento e reflita. O que é *realmente* importante para você, no fundo do seu coração? Que tipo de pessoa você quer ser?

Pense nestas áreas:

- **Relacionamentos:** (Amigos, família, parceiro(a) - Que tipo de amigo/parceiro eu quero ser?)
- **Carreira/Trabalho:** (O que é importante para mim no trabalho? Crescimento? Contribuição?)
- **Saúde/Corpo:** (Como eu quero cuidar do meu corpo?)
- **Lazer/Diversão:** (O que eu valorizo no meu tempo livre?)
- **Espiritualidade/Propósito:** (O que dá sentido à minha vida?)

Anote 3 valores principais. Ex: 1. Ser um amigo presente. 2. Cuidar da minha saúde. 3. Ser corajoso no trabalho.

EXERCÍCIO PRÁTICO 5.2: AÇÃO COMPROMETIDA

Agora, olhe para a sua vida.

1. **Onde a ansiedade está fazendo você evitar algo?**
 - Ex: "A ansiedade (medo de julgamento) me faz evitar dar minha opinião em reuniões."
2. **Qual dos seus valores isso está violando?**
 - Ex: "Isso viola meu valor de 'Ser corajoso no trabalho' e 'Crescimento'."
3. **Qual é o menor passo possível que você pode dar na direção do seu valor, mesmo sentindo ansiedade?**
 - Ex: "Na próxima reunião, vou me comprometer a fazer apenas um comentário ou uma pergunta, mesmo que meu coração esteja disparado."

Isso é uma **exposição comportamental**. Você está agindo. Você está ensinando ao seu cérebro, por meio da *experiência*, duas coisas:

1. "Eu consigo sentir isso e sobreviver."
2. "Fazer o que importa é mais gratificante do que ceder à ansiedade."



PASSO 6: O ABRAÇO - CULTIVE A AUTOCOMPAIXÃO

Este passo é, para muitas pessoas, o mais difícil e o mais transformador.

Quando você está ansioso, o que o seu "**crítico interno**" costuma dizer?

- "Você é fraco."
- "Pare com isso, é ridículo."
- "Você está estragando tudo de novo."
- "Ninguém mais se sente assim."

Isso é o que chamamos de "o segundo ataque". O primeiro ataque é a própria ansiedade. O segundo ataque é a *crítica* e a *vergonha* por estar ansioso. Isso é como se chutar quando você já caiu.

A Terapia Focada na Compaixão (TFC) e o trabalho da Dra. Kristin Neff nos ensinam que o antídoto para a vergonha não é a autoestima, mas sim a **autocompaixão**.

Autocompaixão NÃO é:

- Autopiedade ("Coitado de mim").
- Autoindulgência (Ignorar responsabilidades).

- Uma desculpa para não mudar.

Autocompaixão É:

- Tratar a si mesmo com a mesma gentileza, cuidado e apoio que você ofereceria a um bom amigo que estivesse sofrendo.
- Perguntar-se: "Estou sofrendo agora. O que eu *realmente* preciso?"

OS 3 PILARES DA AUTOCOMPAIXÃO (DRA. KRISTIN NEFF)

1. Autogentileza (vs. Autocrítica):

- Ser caloroso e compreensivo consigo mesmo quando sofre, em vez de se atacar.

2. Humanidade Comum (vs. Isolamento):

- Reconhecer que o sofrimento, a ansiedade e a falha fazem parte da experiência humana compartilhada. *Todos* sofrem. Você não está sozinho ou "defeituoso" por se sentir assim.

3. Mindfulness (vs. Superidentificação):

- (Como vimos no Passo 2) Observar seus sentimentos dolorosos com equilíbrio, sem ignorá-los, mas também sem ser consumido por eles.

A autocompaixão muda sua fisiologia. A autocrítica ativa seu sistema de ameaça (amígdala, cortisol). A autocompaixão ativa seu sistema de *calma e afiliação* (oxitocina, opiáceos endógenos), o que ajuda a regular a ansiedade.

EXERCÍCIO PRÁTICO 6: A PAUSA AUTOCOMPASSIVA

Esse exercício pode ser feito em 30 segundos, em qualquer lugar, quando você notar que está ansioso, estressado ou se criticando.

1. Coloque a mão sobre o peito (ou dê um leve abraço em si mesmo).

O toque físico é importante. Ele ativa o sistema de calma.

2. Diga a si mesmo (mentalmente ou em voz baixa):

- (Mindfulness): "Este é um momento de sofrimento." ou "Isto é difícil agora." ou "Estou me sentindo muito ansioso."
(Você está validando seu sentimento, em vez de lutar contra ele.)
- (Humanidade Comum): "O sofrimento (ou a ansiedade) faz parte da vida." ou "Outras pessoas também se sentem assim." ou "Eu não estou sozinho nisso."
(Você está se conectando, em vez de se isolar.)
- (Autogentileza): "Que eu possa ser gentil comigo mesmo neste momento." ou "Que eu possa me dar a compaixão que eu preciso." ou simplesmente "Está tudo bem, eu estou aqui comigo."
(Você está oferecendo cuidado, em vez de crítica.)

Repita essas frases algumas vezes. Não se preocupe em "sentir" algo mágico. Você está apenas plantando as sementes da gentileza interna. Esta é talvez a ferramenta mais

poderosa contra a "ansiedade secundária".

9.

PASSO 7: A MANUTENÇÃO - CONSTRUINDO RESILIÊNCIA

Os 6 passos anteriores são ferramentas poderosas para momentos de crise. O Passo 7 é sobre como *viver* de uma forma que torne o alarme de incêndio menos sensível no dia a dia.

Gerenciar a ansiedade é uma prática, não uma cura instantânea. É como a higiene ou a forma física: você precisa de manutenção regular.

O BÁSICO (SONO, EXERCÍCIO, NUTRIÇÃO)

Nunca subestime o poder do básico. Sua saúde mental depende da sua saúde física.

- **Sono:** O cérebro usa o sono para "limpar" o estresse do dia e regular os neurotransmissores. Um cérebro privado de sono é um cérebro com a amígdala hiper-reativa. O sono de qualidade é o melhor ansiolítico que existe.
- **Movimento:** O exercício físico (especialmente o aeróbico) é um "queimador" natural de adrenalina e cortisol. Ele ensina ao seu corpo que o coração acelerado e a respiração rápida (durante o exercício) não são perigosos, ajudando a dessensibilizar você dos sintomas do pânico.
- **Nutrição:** Observe seu corpo. Como você se sente depois de muita cafeína? E açúcar? E álcool (que pode aliviar na hora, mas causar um rebote de ansiedade no dia seguinte)? Você não precisa ser perfeito, apenas *consciente*.

TÉCNICA: O "TEMPO DA PREOCUPAÇÃO" (TCC)

Se você é um "preocupado crônico", sua mente provavelmente passa o dia todo pulando de preocupação em preocupação. Isso é exaustivo.

A técnica do "Tempo da Preocupação" ajuda a conter isso:

1. **Agende um horário fixo:** Escolha 15 minutos por dia (ex: das 17:30 às 17:45) que serão o seu "Tempo Oficial da Preocupação".
2. **Adie a preocupação:** Se uma preocupação surgir às 10h da manhã, anote-a em um caderno (o "Caderno da Preocupação") e diga a si mesmo: "Vou pensar

intensamente sobre isso no meu horário designado."

3. **Use o seu tempo:** Quando chegar o seu horário, sente-se e se preocupe intencionalmente com os itens da lista. *Não faça outra coisa senão se preocupar.*

O que acontece?

- Muitas das preocupações anotadas pela manhã parecerão irrelevantes ou resolvidas até o final do dia.
- Você treina seu cérebro a entender que ele não precisa resolver tudo *agora*.
- Você interrompe o ciclo da preocupação 24/7 e a contém em um bloco de tempo.

EXERCÍCIO PRÁTICO 7: SEU KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

A ansiedade vai aparecer. Isso é um fato da vida. A questão é: você estará pronto?

Vamos criar seu "Kit de Primeiros Socorros para Ansiedade". Pegue uma nota no celular, um post-it ou um cartão para guardar na carteira.

Escreva 3 a 5 ferramentas deste E-book que você acha que podem funcionar melhor para você.

Exemplo de Kit:

MEU KIT ANTI-ANSIEDADE

1. **Estou pirando?** -> Técnica dos 5 Sentidos (Passo 2)
2. **Estou acreditando em histórias de terror?** -> Usar o "Detetive": Evidências? O que diria a um amigo? (Passo 3)
3. **Estou me criticando?** -> Pausa Autocompassiva: Mão no peito. "Isso é difícil. Não estou sozinho. Vou ser gentil." (Passo 6)
4. **Estou com vontade de fugir?** -> Qual é o meu Valor aqui? Qual o menor passo? (Passo 5)

Revise este kit regularmente. Quando sentir a ansiedade aumentar, consulte-o. Você não precisa lembrar de tudo; você só precisa saber onde procurar sua ferramenta.

CONCLUSÃO: SEU NOVO CAMINHO

Chegamos ao final dos 7 passos. Se você leu até aqui, você já deu o passo mais importante: o da **consciência**.

Recapitulando nossa jornada:

1. **Entendemos** que a ansiedade é um alarme biológico.
2. **Aprendemos a ancorar** no presente com Mindfulness.
3. **Nos tornamos detetives** dos nossos pensamentos distorcidos.
4. **Praticamos parar a luta** interna através da Aceitação.
5. **Usamos nossos Valores** como bússola para a ação.

6. **Aprendemos a nos tratar com gentileza** através da Autocompaixão.

7. **Montamos um plano de manutenção** para a vida.

Lembre-se da metáfora do alarme. Seu alarme *nunca* será desligado, e você nem quer isso. O que mudou é que agora você sabe como ele funciona.

Quando ele disparar com a fumaça da torrada, em vez de entrar em pânico e chamar os bombeiros (evitar, se criticar, lutar), você pode olhar para ele e dizer:

"Ah, olá ansiedade. Eu ouço você. Obrigado por tentar me proteger. Mas é só uma torrada. Eu sei o que fazer."

O objetivo não é a *ausência* de ansiedade. O objetivo é a **liberdade**. A liberdade de não ser controlado por ela. A liberdade de sentir o desconforto e, mesmo assim, escolher a vida que você quer viver, baseada no que é importante para você.

Este é um processo. Haverá dias bons e dias difíceis. Nesses dias difíceis, volte ao Passo 6 (Autocompaixão). Seja paciente. A prática consistente é o que constrói a mudança duradoura.

Você tem as ferramentas. Agora, começa a prática.

NOTA IMPORTANTE

Este E-book é um material psico-educativo e foi projetado para ser uma ferramenta de apoio. Ele não substitui, em hipótese alguma, um diagnóstico profissional, a psicoterapia individual ou a avaliação médica.

A ansiedade, especialmente quando severa ou crônica (como no Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno do Pânico, Fobia Social, etc.), deve ser acompanhada por um profissional de saúde mental qualificado.

Use este material como um complemento ao nosso trabalho terapêutico. Anote suas dúvidas, suas dificuldades e suas vitórias ao praticar estes exercícios, e traga-as para nossa próxima sessão.

PSICÓLOGA SABRINA CARDOSO

INSTAGRAM: @PSICOSABRINACARDOSO

CONTATO: 47 9744-0853

WWW.PSICOLOGASABRINA.COM

"O objetivo não é a ausência de ansiedade. O objetivo é a liberdade de não ser controlado por ela."