

# **DESVENDANDO A ANSIEDADE**

**Tudo que você precisa  
saber sobre a ansiedade: o  
que é, como identificá-la e  
técnicas para o seu manejo**

**Por Thaísa Tobias**

## **Apresentação:**

Olá, eu me chamo Thaísa Tobias, sou Psicóloga clínica, apaixonada por esta linda profissão, a qual me dedico a ajudar as pessoas a ter uma vida mais leve.

Sou formada em Psicologia pela Universidade Paranaense, tenho especialização em Gestão de Pessoas e Formação em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Minha abordagem de atuação é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Busco estar comprometida e atuar baseada em evidências científicas.

Por isso, vou compartilhar com você alguns conhecimentos para te auxiliar com a sua Ansiedade.

Espero de coração te ajudar!!

# Introdução:

A ansiedade é uma emoção básica, todos nós, seres humanos nascemos equipados com este dispositivo. Sua função é nos proteger de ameaças, perigos reais ou imaginários. Muito provavelmente, você já experimentou ansiedade em algum momento da sua vida. Pode ter sido em alguma situação pontual, como: uma prova, apresentação, conhecer alguém, mudança profissional, viagem, casamento ou em qualquer situação em que o seu coração simplesmente acelerou. Essa é a ansiedade que surge em situações novas e que é comum para todos nós, porque ela vem e naturalmente diminui, após a resolução daquela questão pontual.



Por outro lado, você também pode sentir-se ansioso a maior parte do seu dia ou o tempo todo, sentindo preocupação ou nervosismo prolongado, em relação a diversas atividades ou acontecimentos. Talvez, você se veja como uma pessoa ansiosa, mas isso não é verdade!

Muitas vezes, estamos há tanto tempo convivendo com a ansiedade elevada, que passamos a nos descrever como ansiosos ou a ver a ansiedade como parte de quem somos.

O fato é que não há uma cura para a ansiedade, porque como te contei no início, ela é um dispositivo necessário para nossa proteção às ameaças, o nosso corpo necessita da ansiedade para sobreviver.

Sendo assim, o melhor caminho é buscar aprender a lidar com a ansiedade em nossas vidas, para que não nos gere sofrimento.

Aprenda neste e-book técnicas para lidar com a sua ansiedade.

# O que é?

O conceito de ansiedade pode ser definido como um sentimento de insegurança, apreensão, um termo, associado a uma preocupação excessiva com algo que ainda não aconteceu, ou seja, é um perigo futuro, mas que pode acontecer, algo que pode fugir do controle ou dar errado.

Então a pessoa apresentará dificuldade para parar de se preocupar e relaxar. Esses incômodos, funcionam como um alerta, que é disparado no nosso cérebro diante das situações que ele interpretou como ameaçadoras.

## Sintomas:

Vale enfatizar que os sintomas variam de pessoa para pessoa, é importante considerar a intensidade, recorrência, sofrimento e prejuízos. O diagnóstico, não é tão simples, e só pode ser feito por um profissional capacitado.



Abaixo, serão elencados alguns sintomas gerais, caso você se identifique, considere buscar ajuda profissional.

**Sintomas físicos:** respiração ofegante e falta de ar, batimento cardíaco acelerado, dores no peito, fala acelerada, sensação de tremor, vontade de roer às unhas, suor nas palmas das mãos, tensão muscular, vertigem, sudorese, tremor nas mãos ou no corpo, diminuição ou aumento de apetite, agitação psicomotora (dificuldade em ficar parado), sensação de aperto no peito ou nó na garganta.

**Pensamentos:** dificuldade em controlar a preocupação, dificuldade em relaxar a mente, fluxo acelerado de pensamentos com um viés mais negativo e focado no que pode dar errado, pensamentos do tipo "*E, se tal coisa acontecer?*", "*Será que vai dar certo? Acho que isso não vai dar certo!*", sensação de que algo ruim está prestes a acontecer com você ou com quem você ama.

# Sintomas:

**Humor:** angústia, preocupação, pânico, medo, baixa autoestima, nervosismo, irritabilidade, sentimento de incapacidade.

**Comportamentos:** evitação das situações de ansiedade, evitação de situação quando começa a ocorrer a ansiedade, tentar ser perfeito ou controlar tudo e fazer coisas para se proteger e se sentir seguro.

## Ansiedade Comum e Ansiedade Patológica

Se formos pensar na ansiedade nem sempre ela é ruim, no mundo em que vivemos, especialmente quando estamos na vida adulta, há uma série de responsabilidades. Às quais, precisamos nos atentar para cumprir, como pagar as contas mensais, cuidar da educação dos filhos, manter o nosso emprego e por aí vai...

A ansiedade saudável, nos faz pensar em como resolver nossos problemas, nos organizar e ter disciplina para conciliar nossas atribuições.

Porém, esta ansiedade pode se tornar excessiva, quando toma conta de nós e a nossa mente se torna uma prisão.

Fazendo você ficar preso em seus pensamentos, ruminando sobre as situações, ficando preocupado demais, ansioso demais e pensando exaustivamente, atrapalhando a sua concentração nas tarefas do cotidiano.

Desta maneira, podemos desenvolver alguns transtornos psicológicos, como a Ansiedade Generalizada.



# Comportamentos Prejudiciais e Saudáveis na Ansiedade

**Evitação:** evitar uma situação desconfortável que eleva a ansiedade, é algo bem comum. A maioria das pessoas faz isso, porque quando evitamos algo que nos gera incômodo, rapidamente, temos um alívio daquela sensação de angústia e aperto no peito. Porém, isso é um dos mantenedores da ansiedade elevada em nossas vidas. Pois, quando você evita algo para diminuir a ansiedade, mesmo que "pareça vantajoso" a primeira vista, a médio e longo prazo, isso aumentará o seu medo daquela situação. Porque você não aprenderá a enfrentar seus medos e a lidar com a sua ansiedade. Você pode evitar fazer uma apresentação no trabalho, dirigir ou falar inglês em público, porque sente-se desconfortável. Mas, em pouco tempo perceberá que conforme evita seus medos, maiores eles se tornarão e mais limitado pela ansiedade você ficará.

*Dica de ouro:* uma forma de resolver este problema da evitação, é começar agir em ação oposta, ou seja, comece a enfrentar as situações temidas, aos poucos, apesar do desconforto, pois é assim que a sua ansiedade vai diminuir.

**Enfrentamento:** enfrentar as situações é algo extremamente saudável e funcional, para lidar com a sua ansiedade. Quando você, começar a entrar em contato com as situações e notar que sua ansiedade diminuiu conforme se expõe, você ganhará mais confiança em si e notará que a situação não era tão terrível, como a ansiedade te fez acreditar. Isso reforçará sua percepção de capacidade.



# Técnicas para lidar com a ansiedade:

**Mindfulness:** é uma técnica de atenção plena, consiste em se permitir estar no momento presente, sem julgar como boa ou ruim a experiência. Atenção Plena é uma técnica que pode ser feita em 1 minuto ou mais.

Para a sua prática, você pode concentrar toda a atenção na sua respiração ou na atividade que está executando. Você pode fazê-la enquanto escova os seus dentes, prestando atenção nos seus movimentos e no que está a sua frente.

Comece aos poucos e depois, vá ampliando a prática para outras situações do seu cotidiano. Quando estiver ansioso apenas aceite esta emoção e suas sensações, sem tentar controlá-la, sem tentar mudar nada ou lutar contra. A ansiedade vem e vai, ela não é para sempre.



# Técnicas para lidar com a ansiedade:

**Respiração relaxada:** Quando nós estamos ansiosos ou ameaçados nossa respiração acelera para que nosso corpo fique pronto para o perigo. Respiração relaxada (algumas vezes chamada de respiração abdominal ou diafragmática) sinaliza o corpo que é seguro relaxar. A respiração relaxada é mais lenta e profunda que a respiração normal, e ela acontece mais abaixo no corpo (a barriga ao invés do peito).

## *Como fazer a respiração relaxada*

- Para praticar, certifique-se que esteja sentado ou deitado confortavelmente.
- Feche os olhos se se sentir confortável fazendo isso.
- Tente respirar pelo nariz ao invés da boca.
- Deliberadamente diminua sua respiração. Respire na contagem de 4, pause por um momento, expire na contagem de 4.
- Certifique-se que suas respirações são suaves, regulares e contínuas – não agitada.
- Preste particular atenção na sua expiração – certifique-se que é suave e regular



Vídeo sobre a respiração relaxada ou diafragmática:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Waf3kZkpGq4>

## Considerações Finais:

A Ansiedade, é uma emoção que possui sua importância, porque nos ajuda a ter disposição e energia para realizar nossas tarefas do cotidiano.

Por outro lado, a Ansiedade precisa estar em harmonia e equilíbrio para que cumpra esta função.

Pois, quando a Ansiedade está em excesso, pode atrapalhar muito a nossa vida. Medo, insegurança, aperto no peito, tristeza, muitas vezes seguida da sensação de que algo ruim irá acontecer conosco ou com quem amamos.

Tanto o Psicólogo como o Psiquiatra, podem realizar o diagnóstico para descobrir se há algum transtorno e assim, te ajudar com o tratamento mais adequado para o seu caso.

Este e-book, possui caráter informativo e educativo, para ajudar você a compreender a ansiedade e ter acesso há algumas ferramentas para lidar melhor com ela. Porém, não excluem a necessidade do tratamento por profissionais especializados em saúde mental.

Eu amei produzir este e-book para você!

Com carinho,  
Tháísa.