

SUPERANDO A ANSIEDADE E A PREOCUPAÇÃO

MANUAL PRÁTICO PARA LEIGOS

VERSÃO GRATUITA



APRENDA A DOMINAR A ANSIEDADE
ANTES QUE ELA DOMINE VOCÊ

Direitos autorais © Superando a Ansiedade e a
Preocupação - Manual prático para leigos
Ano 2019

Proibida a reprodução total e parcial desta obra, de
qualquer forma ou meio eletrônico e mecânico, sem a
autorização explícita do autor, exceto em citações breves
com uma indicação da fonte.
(Lei nº 9.610, de 10/02/1998).

Autor e organizador: José Geraldo Ferreira da Silva
Psicólogo CRP: 04/48975

Crédito de Imagens: flickr.com/canva.com/pexels.com

Design & Diagramação: José Geraldo Ferreira da Silva

Lançamento em 2019

Sobre o autor

José Geraldo Ferreira da Silva



Clique nos ícones para acompanhar as redes sociais do autor:



José Geraldo Ferreira da Silva é Psicólogo inscrito no CRP: 04/48975, graduado pelo Unileste-MG, pós-graduado em Terapia Cognitivo-Comportamental e em Neuropsicologia. Realiza atendimento clínico, orientação profissional e avaliação psicológica online e presencial com adolescentes, adultos e casais.

Acredita que sua missão enquanto profissional seja ajudar as pessoas a superarem os problemas e desafios que lhes causam sofrimento, guiando-as em direção ao autoconhecimento e a uma melhor qualidade de vida. Sempre atende de forma ética, com qualidade e respeito às particularidades individuais de cada paciente.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO _____	5
DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE NORMAL E ANSIEDADE PROBLEMÁTICA _____	9
O QUE É TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL _____	12
TÉCNICAS PARA SUPERAR A ANSIEDADE _____	14
TÉCNICAS COMPORTAMENTAIS _____	15
Pratique <i>Mindfulness</i> (Atenção Plena) _____	17
TÉCNICAS MENTAIS _____	20
CONCLUSÃO _____	30
SOBRE O AUTOR _____	32
REFERÊNCIAS _____	33



INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil atualmente tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: pelo menos 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno. A maioria das pessoas que sofre com ansiedade não consegue diferenciar a normal daquela vista como problemática e procura constantemente dicas para controlar os sintomas e poder seguir com a sua vida com o mínimo de desconforto possível.

Pensando nisso, escrevi este manual prático que vai te ensinar a fazer essa distinção de forma muito simples. Você também vai aprender técnicas extremamente eficazes para controlar a ansiedade exagerada, inclusive nas formas mais agudas, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a Síndrome do Pânico e as Fobias.

O objetivo deste manual é ser um guia prático e de fácil entendimento para te fornecer muitas informações sobre todo o processo que envolve a ansiedade e ensiná-lo a dominá-la, antes que ela domine você. As sugestões deste

livro não substituem o trabalho do psicólogo e a psicoterapia para lhe ajudar a combater a ansiedade, mas digo com absoluta convicção, que você estará equipado com uma excelente ferramenta para combater esse mal que assola grande parte da população brasileira. Caso necessite, procure ajuda de um profissional de psicologia.

Para quem serve este manual

O e-book não tem a pretensão de lhe oferecer respostas rápidas ou fórmulas mágicas para todos os seus problemas causados pela ansiedade, até mesmo porque isso não existe. A proposta aqui é de lhe proporcionar maior compreensão acerca dos aspectos fisiológicos, mentais, emocionais e comportamentais da ansiedade. Por meio dele eu te convido a repensar a sua visão sobre si mesmo e sobre o mundo. Apresento técnicas estruturadas que você irá incorporar no seu cotidiano para ressignificar e controlar os sintomas e outros males causados pela ansiedade e a preocupação exagerada. Se você sofre com todos esses males, deseja ler minuciosamente o texto e colocar em prática todo o conteúdo apresentado em benefício próprio, seja bem vindo! Este livro é para você.

Como e por que este manual pode te ajudar

Você poderá recorrer a este manual toda vez que a ansiedade incomodá-lo a ponto de causar sofrimento ou

prejuízo significativo em alguma área da sua vida. A intenção aqui é que você se torne um observador atento aos processos mentais, emocionais, fisiológicos e comportamentais que envolvem a ansiedade e a preocupação, até ter clareza sobre eles para, a partir desse momento, conseguir se beneficiar de todas as técnicas apresentadas.

Este manual servirá também como auxílio à terapia com terapeuta cognitivo comportamental, como material de leitura complementar e consulta para a realização das tarefas de casa. Usei o termo “tarefas de casa” porque nas sessões de psicoterapia baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o paciente é participante ativo no processo de transformação pessoal e de ressignificação de suas vivências, ao passo em que é incentivado a complementar a psicoterapia com atividades para serem realizadas em casa, a fim de potencializar a sua eficácia.

As técnicas de TCC que serão apresentadas a seguir tiveram eficácia comprovada por meio de estudos abrangentes realizados por Barlow et al., 1989; D. M. Clark et al., 1994; Wright et al., 2003, como citado por Wright, Basco & Thase, 2008, p. 17. Segundo os autores, os resultados das técnicas de modificação de pensamento e de comportamento são ampliados se elas forem combinadas com treinamento de respiração, relaxamento e exposição às situações causadoras de ansiedade.

O livro foi produzido com base nos métodos da TCC utilizada nos transtornos de ansiedade, com o intuito de te ajudar a reconhecer os pensamentos causadores de medo, de ansiedade e de preocupação para, posteriormente, po-

der examiná-los e modificá-los quando for necessário. Com esse movimento reflexivo você será capaz de obter novas perspectivas sobre si mesmo, sobre o mundo, sobre os outros e sobre o futuro. Além disso, se tornará mais apto a aplicar as técnicas que serão aprendidas, na resolução dos seus problemas, reais ou imaginários, que são causadores do medo, da ansiedade e da preocupação.

Após ter ciência de todos os processos envolvidos na ansiedade, se autoconhecer mais, aprender e praticar os métodos da TCC fornecidos no livro, você estará mais preparado para lidar com a sua ansiedade e para resolver problemas que são relacionados a ela.

A princípio você aprenderá a diferenciar ansiedade normal de ansiedade considerada problemática. Posteriormente, farei uma breve apresentação da TCC e por fim, destacarei as técnicas e o passo a passo para implementá-las.





DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE NORMAL E ANSIEDADE PROBLEMÁTICA

Ansiedade significa sofrimento físico e psicológico, aflição, agonia, angústia, ânsia e nervosismo. Trata-se de um estado emocional diante de um futuro incerto e perigoso em que a pessoa se sente fraca e indefesa, inquieta e receosa.

A ansiedade exerce um papel importante em nossa vida, pois protege o nosso organismo de uma situação perigosa ou ameaçadora. É uma emoção normal, comum a todos. Quando ela acontece de forma repentina e aguda, o nosso mecanismo de luta ou fuga entra em ação, envolvendo uma série de reações fisiológicas: taquicardia, sudorese, visão borrada e formigamento. Na forma mais aguda a pessoa pode sofrer com tensão muscular, sintomas gastrointestinais, sudorese mais intensa, entre outros.

Quando a ansiedade se torna um problema

Todos nós precisamos de uma determinada quantidade de ansiedade em nosso cotidiano, porque isso pode melhorar o nosso desempenho e nos ajudar a prevenir problemas futuros.

Contudo, a ansiedade pode se tornar um transtorno quando o seu surgimento não tem um motivo específico ou quando ela é maior e mais intensa do que a situação que a desencadeia. A ansiedade passa a ser problemática também quando a pessoa começa a ter prejuízos em qualquer área da vida por causa dela.

Além do mais, algumas situações que causam ansiedade se tornam insuportáveis a ponto de obrigar a pessoa a evitá-las por causa do sofrimento intenso que ela experimenta diante do contato com esses cenários. A preocupação com a exposição futura a essas situações pode desencadear muita raiva e até mesmo depressão.

A ansiedade problemática normalmente é provocada por um medo inicial, mas ela é uma emoção mais complicada e mais duradoura do que o medo. Por exemplo, se você tem medo de barata, o ato de pensar em entrar em um local onde possa ter barata desencadeia o medo, mas você passa a viver em um estado permanente de ansiedade diante da possibilidade de se deparar com uma barata futuramente. Nesse caso, podemos perceber que o medo é a principal emoção desencadeadora da ansiedade.

Pessoas muito ansiosas geralmente têm pensamentos do tipo “e se”: “*E se eu não conseguir passar naquela prova?*”, “*e se eu cometer uma gafe quando estiver falando com aquelas pessoas?*”, “*e se eu for infectado por um vírus no meio dessa gente toda?*”, “*e se eu perder o meu emprego?*”. Como se não bastassem esses tipos de pensamentos, essas pessoas ainda acreditam que o ato de se preocupar evita que coisas ruins aconteçam. A essa crença, damos o nome de metacognição.

A TCC vai abordar essa maneira peculiar da pessoa pensar, sentir e reagir às situações reais ou àquelas que são criadas pela mente, ajudando o indivíduo a se tornar ciente de todos esses processos para, posteriormente, ampliar a sua visão de mundo. Após essa expansão de consciência, a pessoa também será capaz de resolver problemas causadores de ansiedade, de relaxar e poder encontrar paz para a sua mente e corpo.





O QUE É TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surgiu entre as décadas de 1950 e 1960, tendo Beck como pioneiro na utilização de seus métodos nos tratamentos de transtornos de ansiedade e depressão. O autor, que vinha da abordagem psicanalítica, percebeu que algumas estratégias como a ativação comportamental (incentivo ao paciente no engajamento de atividades diversas) eram mais eficazes e demonstravam resultados mais rápidos no tratamento da depressão. A partir desse momento, a TCC começou a ser difundida e profundamente estudada, tendo sua eficácia cada vez mais comprovada por meio de exames com neuroimagens e das neurociências.

A TCC parte do princípio de que cada ser humano tem a sua própria forma de perceber a si mesmo, perceber os outros, o mundo e o futuro. E é com base nisso que nós interpretamos o próprio pensamento, as situações que vivenciamos, as pessoas, bem como todo e qualquer estímulo real ou percebido. Diante de qualquer situação que esteja sendo vivenciada, ou da possibilidade de vivenciá-la, temos pensamentos instantâneos, que são conhecidos como pensamentos automáticos. Esses pensa-

mentos causam emoções, que têm como resultado final a nossa reação. Usarei a situação abaixo como exemplo:

Situação	Pensamentos	Sentimentos	Comportamento
Apresentar um trabalho em público ou falar em uma reunião.	<i>Não sei se consigo fazer isso; vou gaguejar e todos vão rir de mim; ou e se eu ficar nervoso e esquecer o que eu ia dizer?</i>	medo, ansiedade, frustração, desânimo.	Arruma uma desculpa e falta no dia.

O ato de escapar da situação provoca um alívio imediato, mas, posteriormente, causa ainda mais pensamentos negativos, culpa e tristeza na pessoa. Esse comportamento agrava ainda mais a insegurança do indivíduo, dando início a um círculo vicioso, que pode levar a pessoa socialmente ansiosa a se isolar cada vez mais e a desenvolver um quadro de depressão.

Você percebeu que evitar a situação causadora de ansiedade não foi a melhor escolha? Então, você precisa enfrentar a ansiedade para ficar bem! Por isso as técnicas que serão apresentadas abaixo deverão ser lidas com bastante atenção e praticadas sem moderação.





TÉCNICAS PARA SUPERAR A ANSIEDADE

Agora que você já sabe a diferença entre a ansiedade considerada normal e a problemática, e conhece a eficácia comprovada da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento dos sintomas, vou lhe apresentar algumas das melhores técnicas utilizadas atualmente no tratamento da ansiedade e da preocupação exagerada, para que você possa aprender como lidar de forma mais adequada com esses sentimentos.

A person is seen from behind, sitting in a meditative posture on a grassy hill. They are wearing a white t-shirt and dark pants. The background shows a vast landscape under a sunset sky with orange and yellow hues. The person's shadow is cast on the grass to their left.

TÉCNICAS COMPORTAMENTAIS

Os medos primitivos, a ansiedade e a preocupação envolvem mecanismos fisiológicos de excitação que nos deixam tensos mentalmente e fisiologicamente, podendo nos levar ao esgotamento físico e mental e ao desenvolvimento de várias doenças. Se o perigo já passou, ou não há realmente a situação antes percebida por nossa mente como ameaçadora, não faz mais sentido o organismo continuar “funcionando a todo vapor”, preparado para lutar ou fugir, minando toda a nossa energia. Depois de toda essa tensão e consumo exacerbado de energia, chega o momento em que devemos relaxar, não é verdade? É aí que entram as técnicas de respiração, de relaxamento e de *Mindfulness* para reestabelecer a calma na mente e no corpo. Utilizaremos a técnica de respiração para dar início às nossas técnicas comportamentais para superar a ansiedade e a preocupação.

Técnica de respiração

Mantenha uma postura ereta, de pé ou sentado. Coloque a mão sobre o seu abdômen e inspire pelo nariz, contando até três mentalmente e com a boca fechada. Expire com a boca aberta contando até seis mentalmente, soltando o ar devagar. Sinta o abdômen inflar enquanto você inspira e voltar enquanto expira. Pratique o exercício por dois minutos e observe. Faça o procedimento novamente, se for necessário.

Pratique o relaxamento muscular progressivo

Sente-se em uma cadeira confortável ou se deite em um lugar confortável. Lenta e gentilmente, passe pelos grupos musculares de seu corpo, primeiro tensionando e depois liberando a tensão em cada músculo.

No começo, preste atenção à sua respiração. Inspire ao tensionar cada músculo, segure a tensão por cerca de cinco segundos e expire enquanto relaxa.

Você pode pensar de maneira tensa enquanto inspira, e de maneira relaxada enquanto expira. Espere 15 segundos entre cada grupo muscular. Passe por seus antebraços, depois pelos braços e pernas, do lado esquerdo e do direito.

Depois, exercite sua barriga, ombros, costas, peito, pescoço, face, sobrancelhas e boca – todos os lugares que considerar tensos. Sempre vá devagar, e lembre-se de pensar de maneira relaxada enquanto estiver liberando a tensão.



Pratique *mindfulness* (Atenção Plena)

Ficamos ansiosos porque a nossa mente divaga no futuro, tentando adivinhá-lo, imaginando as piores cenas possíveis ou tentando ter algum controle sobre ele. Tudo isso traz ainda mais preocupação e mantém a nossa mente e o nosso corpo agitados, podendo nos levar ao esgotamento. A prática da atenção plena vai trazer a sua mente para o momento presente, para que você possa observar atentamente tudo o que acontece no aqui e agora sem interpretar, julgar ou comentar.

Quando nos conectamos com o aqui e agora, a agitação causada pelos pensamentos relacionados ao passado e ao futuro, desaparece. Se você praticar *mindfulness* quando estiver estressado, a sua capacidade de lidar com o estresse aumentará. Se você criar o hábito de praticar por

alguns minutos toda manhã, poderá se beneficiar de um dia mais calmo e mais produtivo. No exercício abaixo você vai aprender a utilizar essa ferramenta maravilhosa que proporcionará mais paz à sua mente.

Exercício Inicial Formal de Respiração (*Mindfulness*)

1. Assuma uma posição confortável, deitado de costas ou sentado. Se estiver sentado, mantenha a coluna reta e deixe os ombros caírem;
2. Feche os olhos se for confortável;
3. Preste atenção à sua barriga, sentindo-a se erguer ou se expandir levemente com a inspiração e afundar ou recuar na expiração;
4. Mantendo o foco na respiração, pratique "estar com" cada inspiração enquanto ela durar e com cada expiração enquanto ela durar, como se estivesse acompanhando as ondas da sua respiração;
5. Sempre que perceber que a sua mente se afastou da respiração, veja o que o distraiu e depois, suavemente, traga a sua atenção de volta para a sua barriga e para a sensação de inspirar e expirar;
6. Se a sua mente se afastar da respiração mil vezes, a sua "tarefa" é simplesmente trazê-la de volta para a respiração todas as vezes, sem se importar com o que o distraiu;
7. Pratique esse exercício por 15 minutos todos os dias, num momento conveniente, independentemente de estar com vontade, durante uma semana e veja como se sente ao incorporar uma prática disciplinada de *mindfulness* à sua vida. Fique atento a como se sente ao dedicar esse

tempo, todos os dias, a apenas estar com sua respiração sem ter de fazer nada. Sugiro que você grave este exercício em áudio para ouvir enquanto relaxa ou, se preferir, visite o site da editora Sextante e ouça a [Faixa 1](#). Na internet há uma infinidade de áudios gratuitos da prática mindfulness. Basta pesquisar pelo termo.



TÉCNICAS MENTAIS

Pessoas que sofrem de ansiedade geralmente carregam consigo, de forma consciente ou inconsciente, a crença de que, o ato de se preocupar, fará com que elas consigam se proteger de qualquer problema ou ameaça futura.

Podemos considerar a ansiedade como o estado de excitação fisiológica pelo qual o organismo passa quando alguém se preocupa. Ela é o alarme disparado. E a preocupação é todo e qualquer pensamento que possa desencadear a ansiedade. Construir uma lista de todas as vantagens e desvantagens de se preocupar, conforme o exemplo do quadro abaixo, pode te ajudar a mudar a sua relação com os seus pensamentos causadores de ansiedade:

Liste as vantagens e as desvantagens de se preocupar

Vantagens de me preocupar	Desvantagens de me preocupar
<i>Preocupar-me ajuda a entender as coisas.</i>	<i>Estar sempre cansado até chegar ao esgotamento mental.</i>
<i>Se eu não me preocupasse, nada seria feito.</i>	<i>Perder o sono.</i>

Eu espero que os seus sentimentos em relação à preocupação tenham mudado ao se deparar com a sua lista pronta, da mesma forma que a sua motivação para modificar os seus pensamentos causadores de ansiedade tenha aumentado.

Você está recebendo a versão gratuita do e-book. [Adquira a versão completa clicando aqui.](#) Para ter acesso ao [curso em videoaula por um preço acessível, clique aqui.](#)

Por hora, espero que você tenha feito um ótimo proveito do conteúdo, porque se isso aconteceu, você conseguiu desacelerar a sua mente e descançá-la.

Acompanhe as minhas redes sociais para receber conteúdo gratuito diariamente.



Grande abraço e até breve!