



*Camila Nunes*

# *SERÁ QUE TENHO “ANSIEDADE”?*

**Pequeno manual do ansioso:  
aprendendo técnicas de controle**



*por Camila Nunes*



Olá! Eu sou **Camila Nunes**, Psicóloga Clínica formada em 2012 pela Universidade Católica de Petrópolis e pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental.

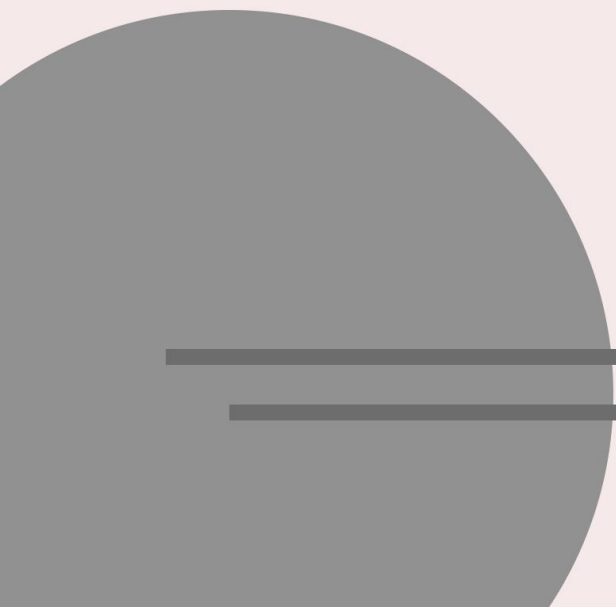
Durante meu curso de especialização, me aprofundi um pouco no tema da ansiedade estudando técnicas e ferramentas específicas para o controle dos sintomas. E parte da minha pesquisa para a conclusão da especialização virou esse ebook.

No dia a dia do consultório recebo muitos pacientes com sintomas ansiosos e observo que ele traz muito sofrimento. Daí, veio a ideia de compartilhar algumas técnicas que trazem alívio e auxiliam no controle desse visitante indesejável.

Desejo, de coração, que essa leitura faça sentido para você, conhecendo um pouco mais sobre essa tal ansiedade e te ajude a desenvolver habilidades mais saudáveis para lidar com ela. Um grande abraço!

# *SUMÁRIO*

<b>1. Introdução</b> .....	<b>4</b>
1.1 E o que é essa tal ansiedade? .....	5
<b>2. Entendendo como pensam e se comportam os ansiosos</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental que auxiliam no controle da ansiedade</b> .....	<b>9</b>
- Estratégia 1 .....	9
- Estratégia 2 .....	10
<b>4. Considerações finais</b> .....	<b>12</b>
<b>5. Referências Bibliográficas</b> .....	<b>13</b>



# 1. INTRODUÇÃO

**“O que perturba o ser humano não são os fatos, mas a interpretação que ele faz destes”.**

*Epiteto, século 1 d.C*

**“Nossa serenidade não depende das situações, mas de nossa reação diante delas. Portanto, ao intervirmos no aqui e agora, torna-se possível provocar mudanças em nosso futuro”.**

*Buda, 563 a.C*

Você sabia que o termo ansiedade é muito utilizado pelas pessoas tanto nas consultas com seus psicólogos (a) como em conversas entre amigos? Isso quer dizer que a ansiedade é um sentimento amplamente experimentado por nós seres humanos.

Certamente, já se pegou usando alguma dessas expressões: “minha cabeça não para”, “não consigo desligar”, “não deixo nada pra depois”, “não consigo esperar” etc. Pois é! Frases como essas ilustram bem o que pensamos quando nos sentimos ansiosos. Olha a explicação que o dicionário nos dá sobre a tal ANSIEDADE:

**Aflicção, angústia, ânsia;  
atitude emotiva relativa ao  
futuro e que se caracteriza  
por alternâncias de medo e  
esperança; medo vago;  
desejo ardente.**



## 1.1 E o que é essa tal de ansiedade?

É uma reação biopsíquica NORMAL que ocorre diante de situações que podem provocar expectativa, dúvida ou medo. Grifei a palavra normal, apesar de não gostar muito dela, para que todos entendam que a ansiedade faz parte do nosso universo emocional. Hora ou outra iremos experimentá-la nas situações do nosso cotidiano como numa entrevista de emprego, o nascimento de um filho, ao se tomar uma decisão importante. Essa ansiedade funciona como um sinal de alerta e prepara o nosso corpo para enfrentar os desafios favorecendo nossa adaptação às novas condições da vida. Então, ela não é totalmente vilã porque ajuda em nosso ajustamento e para ter um bom funcionamento na vida.

Mas sabemos que nem tudo são flores, não é mesmo? Dependendo da intensidade em que sentimos a ansiedade, ela acaba trazendo sofrimento e acontece o mecanismo contrário: deixa de contribuir no ajuste à vida trazendo disfunções.

A Organização Mundial de Saúde estimou que no ano de 2019 cerca de 18 milhões de brasileiros sofriam com algum sintoma de ansiedade colocando o Brasil em um dos primeiros colocados no ranking mundial dos países que mais sofrem com quadros ansiosos. Isso quer dizer que se você não apresenta nenhum sintoma, certamente conhece ou convive com alguém que tem.

Você se sente angustiado? Aperto no peito? Medo sem motivo aparente? Esses podem ser traços do comportamento de esquiva que é quando tendemos a evitar determinadas situações nas quais a sensação de ansiedade costuma aparecer fazendo com que o medo apareça de formas e intensidades diferentes. Nenhuma ansiedade é igual à outra. Cada pessoa vai sentir da sua maneira.

E a ansiedade também pode aparecer em nosso corpo com o coração acelerado, suor excessivo, tontura, cólica, náusea, falta de ar além daquelas sensações como ficar irritada muito fácil, inquieta sem motivo, com a ideia de “algo está por acontecer”, insônia, pouca concentração e estranheza.

Na minha experiência nesses 8 anos de atuação no consultório, vejo diariamente muitas queixas dos meus pacientes que buscaram por ajuda. Sei que não é fácil sentir tudo isso.

Com isso busquei mais ferramentas para auxiliar meus pacientes nessa jornada e a Terapia Cognitivo Comportamental baseada em seus estudos e evidências tem sido muito útil. Por isso, algumas das estratégias serão compartilhadas aqui.

Conhecer o que se passa dentro de você é o principal caminho para modificar o que não está caminhando bem. Assim, as estratégias propostas nesse material irão auxiliar para uma mudança nos padrões de pensamento. Porém, não dispensa a avaliação de um psicólogo (a) nem mesmo a psicoterapia. Combinado?

As técnicas demonstraram eficácia na sua capacidade de modificar esquemas de pensamento que aprisionam as pessoas ansiosas aos seus próprios medos e mudar o seu comportamento (atitudes) diante daquelas situações que disparam a ansiedade.







## **2. ENTENDENDO COMO PENSAM E SE COMPORTAM OS ANSIOSOS**

Existem várias tendências características no processamento de informações em pessoas que apresentam ansiedade. Nelas, determinadas áreas cerebrais apresentam uma disfunção apontando nível elevado de atenção para informações no ambiente sobre ameaças potenciais.

Isso quer dizer que, para pessoas com altos níveis de ansiedade, as ameaças potenciais funcionam como ativadores de seu medo transformando-os em algo perigoso de maneira não realista e/ou com potencial para feri-las.

Estudos sinalizam que o processamento de informações nessas pessoas acontece de tal maneira que ela:

- subestima a própria capacidade de enfrentar ou lidar com situações carregadas de medo;
- tem sensação de falta de controle;
- alta frequência de autoafirmações negativas;
- interpretações errôneas dos estímulos corporais;
- e estimativas exageradas do risco de calamidades futuras.

**É o nosso cérebro nos pregando uma peça!**



Grande parte das pessoas que sentem muita ansiedade contam sobre experiências subjetivas intensas de medo acompanhadas de sintomas físicos de excitação psíquica quando estão em contato com um estímulo que consideram ameaçador. Por exemplo:

**Se uma pessoa com a fobia de altura estiver enfrentando a perspectiva de subir em uma escada alta, ela pode ter pensamentos automáticos provocadores de medo (p.ex., “vou desmaiar, vou cair, não aguento isso”), além de emoções intensas e ativação fisiológica (p. ex., ansiedade, coração disparado, respiração acelerada, suor frio).**

*WRIGHT, 2008*

Pesquisas mostram que para pessoas com quadros de ansiedade as respostas emocionais e fisiológicas para aquilo que temem são tão repulsivas que eles farão de tudo para evitar passar por situações que remetam novamente àquele estímulo.

A EVITAÇÃO acaba por ser recompensada com ALÍVIO EMOCIONAL sendo maiores as chances de que o COMPORTAMENTO EVITATIVO ocorra de novo quando a pessoa estiver diante da MESMA SITUAÇÃO ou SITUAÇÕES SEMELHANTES. **O alívio emocional momentâneo acaba fazendo com que a evitação aconteça mais vezes e a pessoa não se habitua ao que teme reforçando seus sintomas ansiosos.**



### 3. TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL QUE AUXILIAM NO CONTROLE DA ANSIEDADE

As técnicas da TCC são estratégias de grande ajuda para o psicoterapeuta e o paciente que busca tratamento psicológico para a ansiedade. Nesse e-book irei explicar e ensinar algumas delas. Mas lembre-se que esse material NÃO substitui a avaliação e o acompanhamento de profissionais especializados em saúde mental (psicóloga ou psiquiatra).

#### - Estratégia 1

**Psicoeducação:** podemos dizer que estamos utilizando esta técnica desde que começou a leitura desse e-book pois ela está relacionada com o conhecimento acerca do que se passa com você.

Um passo importante para o controle da ansiedade é entender seus mecanismos cerebrais, emocionais e comportamentais. Essa educação sobre o que se passa com você é fundamental para saber que existem maneiras mais saudáveis de pensar e de sentir.

Claro que somente isso não é suficiente para que novos pensamentos brotem em seu cérebro e você passe a ver a vida de outra maneira. Essas conexões em seu cérebro estão aí há muito tempo e por isso têm elos muito fortes. Mas quando se sabe delas, pode-se treinar o cérebro para pensar de outras maneiras e também fortalecer esses novos pensamentos. Nosso cérebro é plástico e sua capacidade de aprendizagem não se esgota. É como um músculo: quanto mais treinamos, mais forte fica!

Vamos pensar juntos agora: **Quais são os “gatilhos” que disparam sua ansiedade? É possível identificar? Anote em um papel quais são esses “gatilhos” que você descobriu. Lembrando que eles podem ser externos (falas de outras pessoas, situações específicas) e/ou internos (pensamentos ou emoções).**

Agora que já identificou seus “gatilhos” para a ansiedade, quais são as ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO que vem utilizando? Essas estratégias podem ser saudáveis ou desadaptativas, o que acaba reforçando os sintomas ansiosos.

Refleta: **O que você faz quando se sente ansioso? Escreva em um papel para te ajudar a trazer para a consciência seus pensamentos e comportamentos.**

Então, vamos buscar com esse material adotar técnicas da terapia cognitivo comportamental e desenvolver estratégias mais adaptativas e saudáveis, certo?

## **- Estratégia 2**

**Treino de relaxamento muscular:** Assim como o corpo tem uma reação de ansiedade, há também a capacidade de reação de relaxamento. Já sabemos que a ansiedade é acompanhada por sintomas físicos que intensificam a tensão muscular. Você consegue perceber a tensão corporal? Estudos apontam que cultivando primeiramente uma consciência dessa tensão e, então, aprendendo a relaxar os músculos do corpo, as pessoas tendem a amenizar os efeitos nocivos da ansiedade em excesso.

Uma forma de diminuir a ansiedade é o relaxamento. O relaxamento é uma habilidade que precisa ser cultivada pela prática.

Nesse treino de relaxamento progressivo, você irá tensionar e relaxar cada um dos principais grupos musculares em sequência do corpo, da cabeça até os pés: testa, olhos, boca, mandíbula, pescoço, ombros, costas, tórax, bíceps, antebraço, mãos, abdome, quadríceps, panturrilha e pés. Cada um dos músculos deverá ser tensionado por 4 à 8 segundos com sua consciência voltada para a tensão. E, então, o grupo muscular deverá ser relaxado com sua atenção e consciência voltada para esse relaxamento. Assim terá a consciência tanto da tensão como do relaxamento. Este exercício poderá ser praticado por 10 à 15 minutos duas vezes ao dia.



## Passo a passo para o Relaxamento Muscular Progressivo

Sentado confortavelmente em uma cadeira ou deitado, pratique contrair e relaxar cada um dos principais grupos musculares listados a seguir. Ao contrair cada grupo muscular, mantenha a tensão por 4 a 8 segundos. Traga sua consciência para a tensão. Então, solte a tensão naquele músculo, trazendo plenamente sua consciência para a sensação de relaxamento. Lembre-se de que o relaxamento é uma habilidade que requer prática.

### GRUPOS MUSCULARES PRINCIPAIS

1. Pé esquerdo	10. Mão e antebraço direitos
2. Pé direito	11. Bíceps esquerdo
3. Panturrilha esquerda	12. Bíceps direito
4. Panturrilha direita	13. Ombros
5. Quadríceps esquerdo	14. Tórax
6. Quadríceps direito	15. Costas
7. Abdome	16. Pescoço
8. Glúteos	17. Boca
9. Mão e antebraço esquerdos	18. Rosto

À medida que a tensão muscular diminui, o sentimento subjetivo de ansiedade normalmente se reduz.

## 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Infelizmente, podemos constatar que os sintomas ansiosos assim como os transtornos de ansiedade são bem frequentes e, por vezes, incapacitantes.

A ideia do ebook veio para levar informação às pessoas que experimentam essas sensações, mostrar recursos para auxiliar e encurtar o caminho entre sentir e buscar ajuda.

Desejo, de coração, que essa leitura tenha sido útil para você assim como algumas técnicas aqui apresentadas.

Esses são recursos que a Psicologia e mais propriamente a Terapia cognitivo Comportamental nos oferecem para promover a Saúde Mental e Qualidade de Vida das pessoas.

Vou adorar saber como foi a sua leitura!  
Me conte o que achou, se acrescentou e se as técnicas funcionaram para você.

**Esses são meus canais de comunicação:**

 @camilanunes.psi

 Consultório de Psicologia Camila Nunes

 Psicologia e o dia a dia

 [www.camilanunespsicologa.com.br](http://www.camilanunespsicologa.com.br)



## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-V**. 5ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ÁVILA, I. T. L., Bases teóricas, Epistemológicas e Empíricas da Psicoterapia Cognitiva. In: **UNIARA**, Araraquara, s/d, p. 4. Disponível em: <<http://ead.uniaraonline.com.br/moodle/mod/resource/view.php?inpopup=true&id=50637>>. Acesso em 10 de jul. de 2015.

\_\_\_\_\_ Bases teóricas, Epistemológicas e Empíricas da Psicoterapia Cognitiva II. In: **UNIARA**, Araraquara, s/d, p. 2. Disponível em: <<http://ead.uniaraonline.com.br/moodle/mod/resource/view.php?inpopup=true&id=50641>>. Acesso em 25 de jul. de 2015.

CASTILLO, A. R. G.L. et al. Transtornos de Ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, vol.22, Dez. 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462000000600006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462000000600006&script=sci_arttext)>. Acesso em: 15 fev. 2015.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2008.

D'EL REY, G. J. F et al., Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. **Psicol. Estud.**, Maringá, vol.11, nº.2 Mai/Ago. 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-3722006000200005&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-3722006000200005&script=sci_arttext&tlng=es)>. Acesso em: 15 fev. 2015.

ITO, L. M. et al., Terapia Cognitivo Comportamental da fobia social. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, 30 (Supl II): S96-101, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v30s2/a07v30s2.pdf> >. Acesso em: 14 fev. 2015.

LEAHY, L. R. et al., Regulação Emocional em Psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LOURES, D. L. et al., Estresse Mental e Sistema Cardiovascular. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, vol.78 nº.5, Mai 2002. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2002000500012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066-782X2002000500012&script=sci_arttext)> . Acesso em: 11 jul 2015.

MICHAELIS. **Dicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos, 2008.

RANGÉ, B., **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

SILVA, A. B. B., **Mentes Ansiosas: Medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

\_\_\_\_\_ **Mentes e Manias: TOC: Transtorno Obsessivo-Compulsivo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

VALENTE, N. L. M. et al. Evolucionismo e genética do transtorno de estresse pós-traumático. **Rev. psiquiatr.** Rio Gd. Sul [online], vol.30, n.1, suppl., pp. 0-0 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v30n1s0/v30n1a08s0.pdf>>. Acesso em: 11 jul 2015.

WRIGHT, J et al., **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2011.