


**PSICÓLOGA PRISCILLA FERREIRA**

**8 DICAS  
EFICIENTES  
PARA VOCÊ  
REDUZIR A  
SUA  
ANSIEDADE**



**Guia para lidar com a  
ansiedade**

**Copyright © 8 dicas eficientes para você reduzir a sua ansiedade: O seu guia para lidar com a ansiedade. 2020. Todos os direitos reservados.**

**Material para uso pessoal. Proibida a reprodução total ou parcial dessa obra, por qualquer forma ou meio eletrônico e mecânico, sem autorização explícita da autora, exceto em citações breves com indicação da fonte. (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).**

**Psicóloga Priscilla Gomes de Oliveira Ferreira.  
CRP: 06/151545.**

**LANÇAMENTO EM 2020.**

# SUMÁRIO

- |           |  |
|-----------|--|
| <b>4</b>  | QUEM SOU EU?   |
| <b>6</b>  | O QUE É ANSIEDADE  |
| <b>11</b> | 8 DICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE   |
| <b>27</b> | EM CASOS DE ANSIEDADE ELEVADA, É NECESSÁRIO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL        |
| <b>28</b> | PSICOLOGIA E PSIQUIATRIA: QUAL A DIFERENÇA?                                  |
| <b>29</b> | COMO FUNCIONA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE NA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL? |
| <b>31</b> | É OBRIGATÓRIO IR AO PSIQUIATRA E TOMAR MEDICAÇÃO?                            |
| <b>32</b> | CONSIDERAÇÕES FINAIS   |
| <b>33</b> | SIGA-ME NAS REDES SOCIAIS  |
| <b>34</b> | REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA   |

*“A ansiedade nunca te fortalece para o dia de amanhã, ela apenas te enfraquece para o dia de hoje”.*

(John Blanchard)

## QUEM SOU EU?



Sou psicóloga clínica (CRP: 06/151545), orientadora profissional e consultora de RH. Realizo atendimentos online e possuo o selo de certificação do ITO - (Instituto de Terapia Online). Também ministro palestras, workshops, rodas de conversa e desenvolvo projetos voltados para os Transtornos de Ansiedade.

Sou pós-graduada em Gestão de Recursos Humanos pela Universidade Cândido Mendes - UCAM na cidade do Rio de Janeiro/ RJ.

Trabalho com a abordagem Cognitivo Comportamental com foco em ansiedade.

Sou formada em Terapia Cognitiva Comportamental pelo Instituto Cognitivo e Comportamental de Psicologia - ICCP de Niterói/RJ.

Também sou colunista do site Inovamente Psicologia.

Atualmente moro na cidade de São Paulo/ SP. Já residi no Rio de Janeiro/ RJ e Porto Alegre/ RS.

**Sou co-autora dos e-books:**  
**Clique nas imagens para baixar os e-books**



E agora pais? Lidando com os desafios do universo infantil.



Janelas da Mente: Um olhar sobre a Terapia Cognitiva Comportamental



O psicólogo vai à escola: Estratégias de Saúde Emocional na educação - Volume I



**Lista de transmissão**



Receba quinzenalmente conteúdo exclusivo e gratuito sobre como lidar com a ansiedade.



Para receber o material mande um e-mail para [priscilla.ferreira.psi@gmail.com](mailto:priscilla.ferreira.psi@gmail.com) ou mande uma mensagem através do WhatsApp para (11) 98187-6491.

# O QUE É ANSIEDADE?



## **ANSIEDADE NORMAL X ANSIEDADE PATOLÓGICA**

A ansiedade é uma emoção voltada para o futuro, ou seja, o ansioso pensa constantemente no amanhã e nas coisas que estão prestes a acontecer. Em uma dose equilibrada, ela nos anima e nos permite agir, tomar decisões e nos prevenir frente às situações importantes e adversas da nossa vida. Por exemplo, é a boa ansiedade que faz a gente estudar para uma prova importante, motiva a gente para se preparar para uma entrevista de emprego, faz a gente treinar bastante para participar de uma competição esportiva, faz a gente evitar andar em locais perigosos tarde da noite. Enfim, a ansiedade em uma dose equilibrada é fundamental para

tomarmos decisões importantes da vida, e sem ela, não teríamos noção do perigo e correríamos riscos constantes.

Porém, o mais comum nos dias atuais é vermos pessoas reclamando de uma ansiedade extremamente alta e nada saudável. A ansiedade se torna maléfica quando a pessoa fica em estado constante de alerta e tensão devido ao excesso de pensamentos negativos e catastróficos que invadem a mente do ansioso dia e noite (e muitas vezes até impedem a pessoa de dormir) sobre situações e eventos que estão prestes a acontecer, que a pessoa tem medo de que efetivamente ocorram e não saibam o que fazer para lidar com a situação. Consequentemente, uma preocupação constante “tira a paz” do ansioso e faz com que ele tenha pensamentos e ideias constantes focadas na resolução de problemas antes que eles efetivamente apareçam de fato. Isso dá uma falsa sensação de controle e previsibilidade do futuro, porém, ao contrário do que as pessoas pensam, essa atitude atrapalha muito mais do que ajuda e é a “raiz” da ansiedade. Além disso, o ansioso realiza a maioria das tarefas diárias no piloto automático, há uma grande redução na qualidade de vida, diversos sintomas físicos e emocionais, queda no rendimento profissional e acadêmico, e um grande comprometimento na vida social e familiar.



## SINTOMAS FÍSICOS DA ANSIEDADE

- ✦ Aumento da frequência cardíaca, palpitações;
  - ✦ Falta de ar, respiração rápida;
  - ✦ Dor ou pressão no peito;
  - ✦ Sensação de sufocamento;
- ✦ Suor intenso, ondas de calor, calafrios;
- ✦ Náusea, dor de estômago, diarreia;
- ✦ Tontura, sensação de cabeça vazia;
- ✦ Tremor, agitação;
- ✦ Formigamento ou dormência nos braços, nas pernas;
  - ✦ Fraqueza, sem equilíbrio, desmaio;
  - ✦ Tensão muscular, rigidez;
  - ✦ Boca seca.

## SINTOMAS COGNITIVOS DA ANSIEDADE

- ✦ Medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar a situação temida;
  - ✦ Medo de ferimento físico ou morte;
  - ✦ Medo de “ficar louco”;
- ✦ Medo da avaliação negativa dos outros;
- ✦ Pensamentos ou recordações aterrorizantes;
- ✦ Percepções de irrealidade ou afastamento;
- ✦ Concentração debilitada, confusão, distração;
- ✦ Diminuição do grau de atenção; vigilância para possíveis ameaças ou situações perigosas que o ansioso acredita que possa vir a acontecer a qualquer momento;
  - ✦ Memória fraca;
- ✦ Dificuldade de raciocínio, perda de objetividade.

## SINTOMAS COMPORTAMENTAIS DA ANSIEDADE

- ✚ Evitação de sinais ou situações de ameaça;
- ✚ Esquiva, fuga das situações, eventos ou locais que o ansioso tem medo e/ou que aumentem o seu nível de ansiedade;
- ✚ Busca de segurança eficaz contra a ansiedade, reasseguramento;
- ✚ Inquietação, agitação, movimentos rítmicos (como balançar as pernas, estalar os dedos, roer unhas, por exemplo);
  - ✚ Dificuldade para falar;
- ✚ Congelamento, imobilidade (como ficar paralisado ou não conseguir fazer nada para sair da situação ou episódio de ansiedade).

## SINTOMAS AFETIVOS DA ANSIEDADE

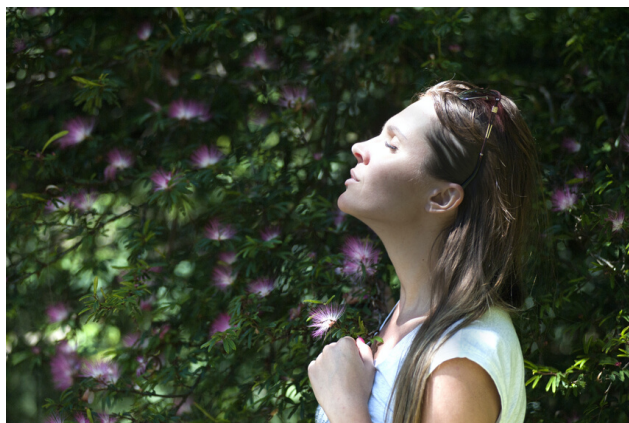
- ✚ Nervoso, tenso;
- ✚ Assustado, temeroso, aterrorizado;
- ✚ Irritado, preocupado;
- ✚ Impaciente, frustrado

# AGORA SIM VAMOS ÀS 8 DICAS EFICIENTES PARA VOCÊ REDUZIR A SUA ANSIEDADE



# 8 DICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

## 1) RESPIRAR PROFUNDAMENTE



Você sabia que a nossa respiração é influenciada pelas nossas emoções? Nós respiramos de um jeito quando estamos ansiosos e de outro jeito quando estamos tranquilos. Devido ao excesso de pensamentos negativos e preocupação constante, a ansiedade deixa a nossa respiração mais rápida, curta e ofegante, deixando muitas vezes o ansioso com a sensação de falta de ar.

A respiração profunda nos ajuda a acalmar e a reduzir a agitação, o estresse e a ansiedade.

### ***Passo-a-passo para realizar uma respiração lenta e profunda:***

1. Procure um local confortável e tranquilo.
2. Sente-se em uma cadeira ou sofá que deixe a sua coluna ereta.
3. Relaxe para conseguir obter o máximo dos benefícios que a respiração profunda proporciona: relaxe a mandíbula, desprenda a língua do céu da boca e tire toda a tensão do seu rosto.
4. Deixe seus ombros retos.
5. Coloque uma mão no tórax e a outra no abdômen.
6. Respire profundamente pelo nariz.
7. Leve o ar até o abdômen.
8. Expire o ar pelo nariz.
9. Ao inspirar, observe a sua mão levantar; e ao expirar, observe a sua mão abaixar.
10. Faça no mínimo 10 respirações.



Repita essa respiração sempre que sentir os primeiros sintomas da ansiedade.



Para melhores resultados, pratique essa respiração três vezes ao dia, por 15 minutos. Quanto mais você praticar, menos ansioso você se sentirá.



Caso você sinta uma leve tontura ou veja “bolinhas” ao abrir os olhos, não se preocupe porque isso é absolutamente normal. Isso ocorre quando o organismo recebe mais oxigênio do que ele está acostumado, mas aos poucos, ele irá se acostumar com a respiração lenta e profunda, e essas sensações desagradáveis irão desaparecer e você se sentirá mais pleno e tranquilo.

## 2) ALONGAMENTO



O alongamento produz um estado de relaxamento capaz de diminuir a tensão muscular causada pela ansiedade. Se alongar regularmente é uma excelente atividade, tanto para relaxar a musculatura quanto para se sentir mais leve e reduzir a ansiedade.

Os alongamentos podem ser feitos diariamente para obter um bom resultado. Alongue-se todos os dias de manhã, logo após acordar. Tente relaxar sem sair da postura correta. Respire profunda e lentamente, e foque a sua atenção no músculo que estiver sendo alongado durante o exercício.

### 3) YOGA

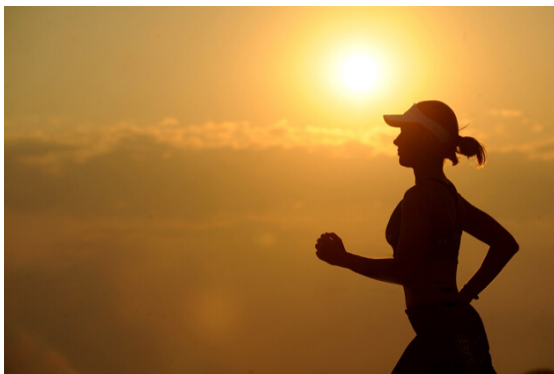


Os exercícios de yoga ajudam a harmonizar a respiração, a relaxar, a focar no momento presente, dentre inúmeros outros benefícios.

A mudança no padrão respiratório, o alongamento e a meditação que acompanham as práticas de yoga são excelentes ferramentas para reduzir a ansiedade.



#### 4) ATIVIDADE FÍSICA



A atividade física também é uma excelente maneira de reduzir a ansiedade. Os exercícios físicos estimulam a produção de substâncias que ajudam a acalmar e a relaxar, proporcionam bem-estar e melhoram o humor.

Caminhar 30 minutos por dia, três vezes por semana, produz bons resultados.

**Em tempos de quarentena é possível realizar atividades físicas em casa:** polichinelo, bicicleta ergométrica, simulador de caminhada, esteira, alongamento, yoga, dançar (sim, é considerado atividade física), pular corda, etc.

## 5) ANOTAR SUAS PREOCUPAÇÕES



Você sabia que escrever regularmente melhora a nossa saúde mental? Escrever diariamente proporciona autoconhecimento, reflexão e reduz a ansiedade.

Reserve um momento do seu dia para colocar no papel todas as suas preocupações, anseios, receios, dúvidas e medos. Essa simples tarefa ajuda a organizar os pensamentos, emoções e sentimentos, e "limpa" a sua mente.

Essa tarefa é excelente para evitar a ruminação de pensamentos durante a noite que geralmente impedem a pessoa ansiosa de dormir.

Escreva duas horas antes de deitar. Após escrever, evite pensar novamente no que te aflige até o dia seguinte. Assim você evita remoer os pensamentos na cama, e conseqüentemente, consegue pegar no sono com mais facilidade.

Este hábito irá lhe ajudar a pensar melhor no que você está passando com o distanciamento necessário para refletir bem e tomar as melhores decisões.

***Passo-a-passo:***

- Escolha um local calmo e tranquilo para escrever.
- Escreva com papel e caneta ao invés de usar o celular, tablet ou notebook. Seus pensamentos, ideias e emoções irão fluir muito melhor.
- Tente deixar no papel as suas tensões e preocupações até o dia seguinte.

## 6) MEDITAÇÃO



A meditação é uma técnica milenar muito útil e eficaz no combate à ansiedade. Diversas pesquisas científicas comprovam que a prática regular promove uma sensação de paz e equilíbrio, e são excelentes para a manutenção da nossa saúde mental e emocional. A meditação é uma excelente maneira de focar os pensamentos no momento presente e tirar da mente o excesso de preocupações com o futuro.

A prática meditativa faz bem tanto durante a realização da meditação propriamente dita quanto após o término da atividade, pois ela também nos auxilia no equilíbrio das emoções e ajuda na reflexão dos nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Existem diversas técnicas meditativas e eu irei te ensinar uma das mais simples e que é ideal para ser realizada por um meditador iniciante.

***Passo-a-passo:***

1. Para meditar, escolha um ambiente calmo, aconchegante, sem barulhos e sem interrupções.
2. Para que a meditação se torne um hábito na sua vida, reserve um horário fixo para meditar todos os dias.
3. Procure não meditar além de 3 a 5 minutos, caso você seja iniciante. Aumente o tempo de prática aos poucos e gradualmente.
4. Escolha uma posição confortável para conseguir relaxar e reduzir a ansiedade. Não há necessidade de ficar na posição de flor-de-lótus (posição clássica de meditação), pois o importante é você se sentir bem e confortável, para conseguir se acalmar, relaxar e reduzir a ansiedade.
5. Respire normalmente e observe atentamente como o seu corpo reage à respiração.
6. Concentre-se apenas na sua respiração, e sempre que você perceber que se distraiu, volte a atenção para a sua respiração.

Esse exercício é muito parecido com o primeiro desse e-book (*1 - respirar profundamente*), porém as duas estratégias têm as seguintes diferenças:

- Enquanto na *respiração consciente*, você faz uma respiração lenta e profunda; na *meditação* você presta atenção no seu ritmo respiratório sem alterar a velocidade da sua respiração.
- Na *respiração profunda* você se concentra apenas na sua respiração, enquanto na *meditação* você presta atenção no seu corpo como um todo.
- Também há diferença nos momentos de realização de cada atividade: a *respiração profunda* é realizada durante os momentos de crises de ansiedade ou como treinamento de uma respiração mais completa (respiração diafragmática, no qual o ar vai até o abdômen) e a *meditação* é incluída na sua rotina diária, com horário e local fixo.



concentrado no que está fazendo (ao invés de remoer os acontecimentos do passado ou supôr/ tentar prever os acontecimentos futuros).

Ao criar um espaço entre você e sua mente, você deixa de acreditar que todos os seus medos e preocupações são verdadeiros e irão efetivamente acontecer, e conseqüentemente, a sua ansiedade tende a diminuir.

### **EXERCÍCIO DE MINDFULNESS:**

- Procure um local tranquilo e sem barulho.
- Sente-se em uma posição confortável durante 5 minutos e foque toda a sua atenção no seu corpo e nas sensações corporais.
- Conecte-se em cada parte do seu organismo, uma por uma, e viva o momento presente.
- Quando os pensamentos surgirem em sua mente, volte a atenção para o aqui-e-agora sem cobranças nem julgamentos.

### **PRATICAR MINDFULNESS DURANTE O BANHO:**

- Ao tomar banho, concentre-se no momento presente. Evite o piloto automático ao pensar em qualquer coisa que não seja o ato de tomar banho.
- Ao abrir o chuveiro, observe o toque das suas mãos na torneira.
- Observe a intensidade da água.



- Sinta a temperatura da água e o contato da água em seu corpo.
- Preste atenção no toque do sabonete em suas mãos e em todo o corpo.
- Fique atento a todos os detalhes durante o banho.
- Se surgir algum pensamento, concentre-se novamente no aqui-e-agora.
- Faça isso sempre que for tomar banho. Esse exercício lhe ajudará a sair do piloto automático e parar de pensar o tempo inteiro sobre o futuro ou ter preocupações constantes e excessivas.
- Quando se sentir preparado, inclua a mindfulness durante a realização de outras atividades diárias: ao escovar os dentes, lavar a louça, se vestir ou fazer uma atividade física, por exemplo.



O contato com a natureza como ir ao parque, andar em ruas arborizadas, fazer trilhas, ir à praia, nadar na cachoeira ou passear nas montanhas são atividades extremamente benéficas à saúde mental e diminuem os sintomas da ansiedade, estresse, depressão e outros transtornos psicológicos.

Ambientes de trabalho próximos à natureza também são bastante eficazes.

**Em época de quarentena dá para improvisar** e assistir vídeos e documentários com temas sobre a natureza, ouvir sons da água (do mar e da cachoeira) através de vídeos do Youtube ou através de aplicativos (como o *Nature Sound*, por exemplo), fazer uma meditação guiada se imaginando em meio à natureza ou cuidar de plantas. Os efeitos desses recursos também são excelentes para a mente. Experimente.



**CUIDAR DE PLANTAS É UMA ÓTIMA MANEIRA DE ESTAR EM CONTATO COM A NATUREZA DURANTE A QUARENTENA.**

E quando a pandemia passar, aproveite para incluir em sua rotina diária a técnica japonesa *Shrinrin-yoku* (banho de floresta), que consiste em reservar alguns momentos do seu dia para entrar em contato com a natureza, seja em um parque, rua arborizada ou uma praia.





## **Em casos de ansiedade elevada, é necessário procurar ajuda profissional**

As recomendações citadas acima são extremamente úteis e eficazes, principalmente quando a ansiedade é fraca ou mediana, no qual a inclusão de hábitos saudáveis e estratégias simples de prevenção da saúde mental são suficientes para reestabelecer a regulação emocional e o equilíbrio da ansiedade. Porém existem casos em que a ansiedade tornou-se patológica e é necessário realizar um tratamento personalizado com um profissional capacitado para reverter a situação.

Nesses casos, o nível de ansiedade está tão alto que as recomendações acima não são capazes de reequilibrar completamente a pessoa. Elas podem reduzir e melhorar a vida do ansioso durante um tempo, porém “vira-e-mexe” a ansiedade estará de volta. Pode-se dizer que não haverá a cura completa, mas a suspensão temporária dos sintomas até que algum acontecimento ou preocupação nova apareçam e reacendam a ansiedade. Será um ciclo vicioso, a ansiedade virá, a pessoa colocará em prática as dicas acima, se sentirá melhor por um tempo e depois começará tudo novamente.

Nessas situações, um tratamento individual e elaborado especificamente para cada caso, de acordo com a personalidade, história de vida, tipo de ansiedade, maneira de interpretar os eventos e situações diárias, e a forma como o transtorno afeta a vida do ansioso é a maneira mais eficaz e eficiente de cuidar da ansiedade com sucesso através de técnicas comprovadas cientificamente e estratégias de prevenção e recaídas.

---

## **Psicologia e psiquiatria, qual a diferença?**

Para um tratamento completo é importante o trabalho multidisciplinar do psicólogo e psiquiatra.

O psicólogo trabalha em parceria com o cliente para descobrir as causas do surgimento da ansiedade patológica, observa de perto os comportamentos, emoções, sentimentos, pensamentos, padrão do sono, hábitos alimentares e a rotina do dia a dia do ansioso; e a partir de todas essas informações, elabora um plano de tratamento personalizado e específico para cada paciente. E para atingir o resultado almejado, esse profissional utiliza diversas técnicas, estratégias e ferramentas para equilibrar a ansiedade.

Já o psiquiatra foca na fisiologia e química do cérebro, e cuida da ansiedade através do uso da medicação, tendo como objetivo a redução dos sintomas da ansiedade.

Enquanto o psicólogo é responsável por tratar a causa da ansiedade; o psiquiatra é responsável pela prescrição de medicamentos que controlam os seus sintomas. Convém ressaltar que se tratarmos apenas os sintomas, eles reaparecem posteriormente, pois a medicação não elimina as causas da ansiedade.

Por isso o trabalho multidisciplinar é extremamente eficaz e o mais recomendado. Enquanto o psicólogo atua nas causas da ansiedade; o psiquiatra foca nos sintomas; e assim o paciente tem um tratamento completo e mais eficiente. Os profissionais atuam em conjunto até a alta do paciente.

---

## **Como funciona o tratamento da ansiedade na Terapia Cognitiva Comportamental?**

A Terapia Cognitiva Comportamental é uma psicoterapia estruturada, objetiva, diretiva e focada no momento atual da vida do cliente.

Seu objetivo é identificar quais são os padrões de

pensamentos, emoções e sentimentos que orientam os comportamentos dos clientes, e verificar quais deles são responsáveis pela ansiedade. A partir daí é traçado um plano de tratamento individual e personalizado.

Ao final de cada sessão, há uma tarefa que deverá ser feita durante a semana. O objetivo das tarefas de casa é colocar em prática tudo o que é trabalhado durante as sessões, levar o cliente à reflexão e fazê-lo entender como “funciona” a sua mente, e assim aprender a aplicar por conta própria as estratégias terapêuticas para lidar com a ansiedade de forma mais saudável e equilibrada.

A missão do terapeuta cognitivo comportamental é psicoeducar o cliente sobre como o transtorno de ansiedade age em sua mente, para fazê-lo entender como isso afeta a sua vida e fornecer as ferramentas necessárias para equilibrar a ansiedade e conseguir lidar com ela sozinho. Ou seja, o psicólogo dá os recursos necessários para que o cliente aprenda a ser seu próprio terapeuta, e quando o paciente está preparado, o número de sessões mensais diminui até que ele esteja pronto para receber alta.

No final do processo, o psicólogo ensina estratégias de prevenção e recaída, para que o cliente consiga “caminhar com as próprias pernas” sem psicoterapia nem medicação.

## É obrigatório ir ao psiquiatra e tomar medicação?

Sempre repito que cada caso é um caso, e que jamais podemos generalizar.

Há casos em que o trabalho multidisciplinar entre psicólogo e psiquiatra é fundamental para o sucesso do tratamento; mas também há casos em que realizar apenas a psicoterapia equilibra a ansiedade.

O que eu sempre recomendo nas situações em que o paciente não se sente confortável em tomar medicamentos, é iniciar o tratamento apenas com a psicoterapia, e se o psicólogo verificar a necessidade, por volta do terceiro mês de tratamento é feito um encaminhamento para um trabalho em parceria com o psiquiatra.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Coloque em prática todas as oito recomendações de como controlar a ansiedade.

**Lembre-se de que essas ferramentas são um processo e necessitam de tempo para você sentir uma melhora na ansiedade. Nada acontece da noite para o dia. E quanto mais você praticar, melhores resultados você terá.**

E se a sua ansiedade estiver elevada, procure um profissional para realizar um tratamento adequado e personalizado especificamente para o seu caso.

# SIGA-ME NAS REDES SOCIAIS

**Clique para acessar minhas redes sociais:**



[@psicologapriscillaferreira](#)



[@psicologapriscillaferreira](#)



[Psicóloga Priscilla Ferreira](#)



[\(11\) 98187-6491](#)



[priscilla.ferreira.psi@gmail.com](mailto:priscilla.ferreira.psi@gmail.com)

O que achou desse e-book?

Conte-me! Eu irei amar  
receber seu contato. 🥰 🙌



## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

**Beck, A & Clark, D. (2012). Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade: Tratamentos que funcionam. Guia do Terapeuta. (Reimpressão) Porto Alegre: Artmed**

Até a próxima!

