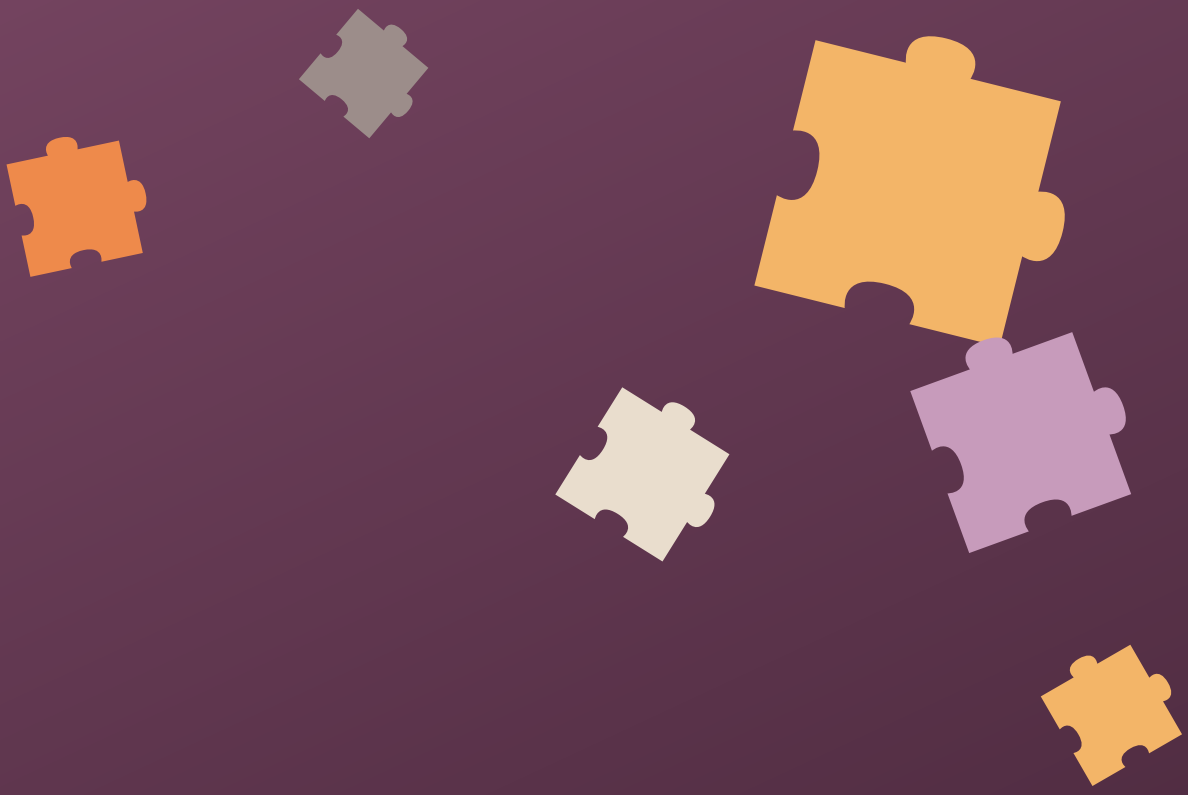


GUIA GRATUITO · LEITURA DE 10 MINUTOS

Cinco passos para os *dias de ansiedade*

Ideias simples da terapia cognitivo-comportamental para usar quando a cabeça acelera, o corpo avisa e o dia pesa.

Elane Cruz

Psicóloga · CRP-03/21274 · Atendimento 100% online

ANTES DE COMEÇAR

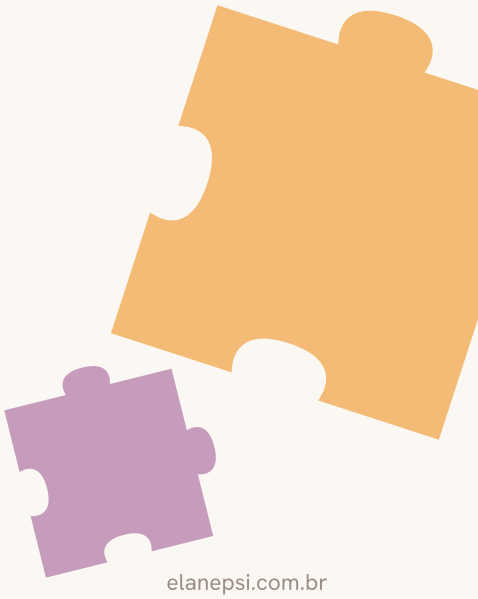
Ansiedade não é fraqueza. É um alarme que ficou alto demais.

Sentir ansiedade faz parte da vida: ela prepara o corpo para lidar com o que parece difícil. O problema começa quando o alarme dispara com muita frequência, com muita força ou sem um motivo claro, e passa a atrapalhar o sono, o trabalho e as relações.

Na terapia cognitivo-comportamental (TCC), parte-se da ideia de que **pensamentos, emoções, sensações do corpo e comportamentos se influenciam**. Isso é uma boa notícia: se mexer em uma das pontas, as outras também se movem. Os cinco passos deste guia tocam em cada uma delas.

> **Como usar:** leia tudo uma vez, sem pressa. Depois escolha só um passo para praticar hoje. Pequeno e repetido vale mais do que perfeito e raro.

Este material é informativo e educativo. Ele não faz diagnóstico, não substitui avaliação nem acompanhamento profissional e não promete resultados. Cada pessoa vive a ansiedade de um jeito, e o que ajuda uma pessoa pode não ajudar outra.



1 Desacelere o corpo

A ansiedade começa no corpo: coração acelerado, respiração curta, aperto no peito. Respirar devagar avisa ao corpo que não há perigo agora.

- Sente-se com as costas apoiadas e os pés no chão.
- Inspire pelo nariz contando até 4.
- Solte o ar devagar, pela boca, contando até 6. Uma sugestão comum é deixar a saída mais longa que a entrada.
- Repita por 3 a 5 minutos, sem forçar.

Experimente: faça isso agora, antes de continuar a leitura. Se sentir tontura, volte ao ritmo normal da respiração.

2 Dê nome ao que sente

Quando a emoção não tem nome, ela parece maior. Nomear ajuda a ganhar um pouco de distância: em vez de "estou perdido", experimente "estou sentindo ansiedade, e ela está em 7 de 10".

- O que estou sentindo? (medo, tensão, irritação, tristeza...)
- Onde isso aparece no corpo?
- De 0 a 10, qual é a intensidade agora?

Experimente: anote a nota e volte a olhar depois de 10 minutos. Ela costuma mudar, e perceber isso já é informação valiosa.

3 Separe fato de pensamento

A mente ansiosa costuma tratar hipóteses como se fossem fatos: "vai dar tudo errado", "ela me odeia", "não vou dar conta". A TCC convida a examinar esses pensamentos com curiosidade, como quem investiga.

- O que aconteceu, de fato? (só o que uma câmera registraria)
- Que pensamento apareceu?
- O que sustenta esse pensamento? O que vai contra ele?
- O que eu diria a um amigo que pensasse isso?
- Existe um jeito mais realista e mais gentil de ver a situação?

Experimente: use a folha de registro, no final do guia, e preencha uma linha hoje.

4 Dê um pequeno passo

Evitar alivia no curto prazo, mas costuma alimentar o medo: a mente aprende que só se está seguro quando foge. O caminho contrário é feito em doses pequenas.

- Escolha uma coisa que você vem adiando por ansiedade.
- Quebre em um passo de 5 minutos (abrir o e-mail, ligar, sair até a porta).
- Faça só esse passo. Depois observe: o que realmente aconteceu?

Experimente: escolha o passo agora e marque na agenda quando vai fazer.

PASSO 5 E UM LEMBRETE

5 Não carregue sozinho(a)

Contar o que se sente a alguém de confiança reduz o peso. E cuidar da base também ajuda: dormir em horários regulares, mexer o corpo, comer com calma, moderar cafeína e pausar as telas antes de dormir.

Experimente: escolha uma pessoa e mande hoje uma mensagem simples: "ando ansioso(a) e queria conversar com você".

Quando procurar ajuda profissional

Vale conversar com um(a) psicólogo(a), e, quando indicado, também com um(a) médico(a), se:

- a ansiedade dura semanas e não cede;
- atrapalha o sono, o trabalho, os estudos ou as relações;
- vem com crises de pânico, medo de sair de casa ou de ficar sozinho(a);
- se mistura com tristeza profunda, desânimo ou desesperança;
- você sente que já tentou sozinho(a) e não está dando conta.

No SUS, o acolhimento pode começar na unidade básica de saúde mais próxima ou em um CAPS.

Fonte de apoio deste guia: NHS (Reino Unido), Every Mind Matters: Managing anxiety, e página sobre terapia cognitivo-comportamental. Ministério da Saúde, saúde mental (RAPS e CAPS no SUS).

PARA IMPRIMIR OU COPIAR

Registro de pensamentos

Preencha uma linha sempre que a ansiedade subir. Não existe resposta certa: o objetivo é treinar o olhar.

Situação O que aconteceu?	Pensamento O que passou pela cabeça?	Emoção Nota de 0 a 10	Provas a favor e contra	Pensamento mais realista



Quando fizer sentido, *vamos conversar.*

A primeira conversa é pelo WhatsApp, sem formulários e sem compromisso. Você conta, do seu jeito, o que está pesando, e combinamos com calma os próximos passos. O atendimento é 100% online, por videochamada, para todo o Brasil.

WhatsApp (71) 99177-9392

elanepsi.com.br · @psi_elanecruz

Elane Sena Cruz · Psicóloga clínica · CRP-03/21274 · Terapia cognitivo-comportamental.
Material informativo; não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento. Não contém promessa de cura ou de resultado.