



DIEGO ARAÚJO
PSICÓLOGO

CRP04/40516

E - B O O K

ansiedade:

Um guia prático para os
momentos de crise.



Por Diego Araújo

SUMÁRIO

04. ANSIEDADE

07. “DEVIA TER AMADO MAIS, TER CHORADO MAIS, TER VISTO O SOL NASCER”. ANSIEDADE É A RESPOSTA QUE PRECISA DE UMA PERGUNTA

09. SINTOMAS

12. 7 ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM AS CRISES DE ANSIEDADE

12. RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

13. MINDFULNESS

14. ATIVIDADE FÍSICA COMO REGULADOR DA ANSIEDADE

15. RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

16. MOMENTO DA CONSCIÊNCIA

17. RESPIRAÇÃO DAS NARINAS ALTERADAS

18. RESPIRAÇÃO QUADRADA

19. REFERÊNCIAS



ansiedade

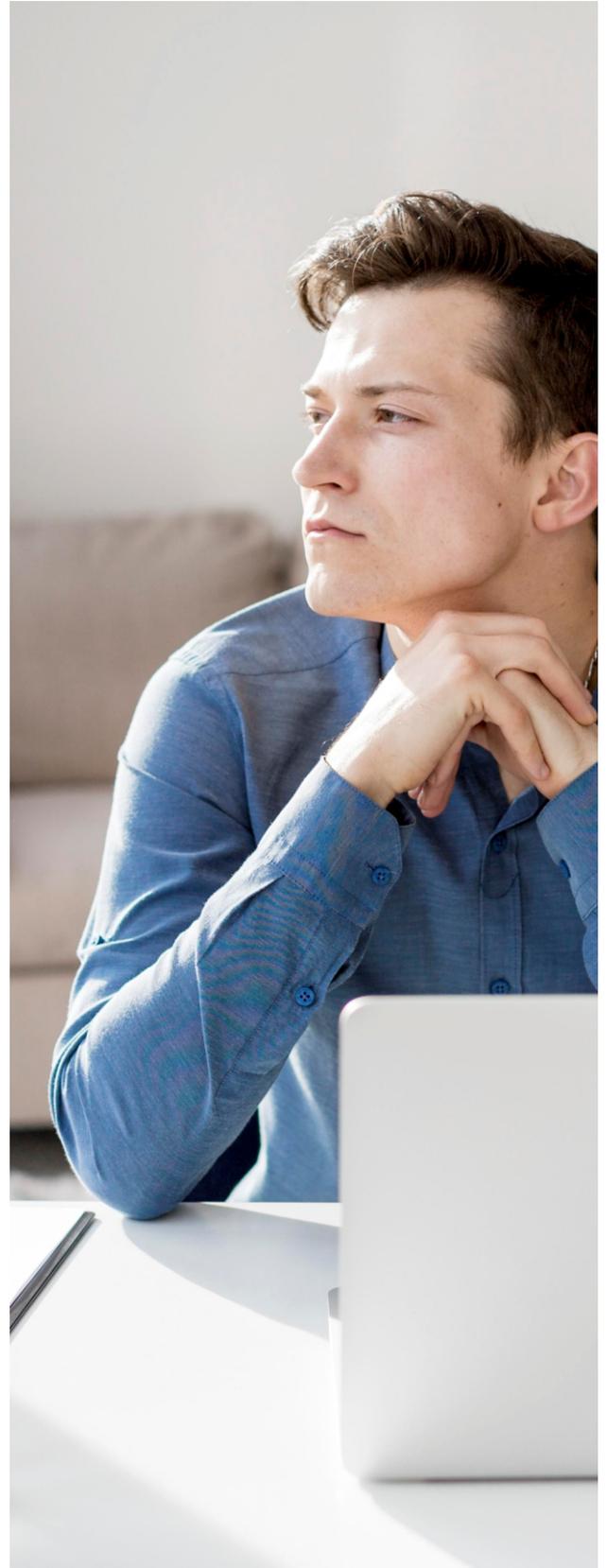
ANSIEDADE

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país com pessoas mais ansiosas do mundo e traz um percentual de 9,3% da sociedade convivendo diariamente com o transtorno de ansiedade. Ele pode se manifestar em qualquer fase da vida, mas sofre variações de duração e intensidade. Por isso, é recorrente o uso dos termos “medo” e “ansiedade” como sinônimos.

Vamos, então, distingui-los:

O Medo é uma resposta, estado básico e automática, a alguns estímulos, como se fosse um mecanismo de proteção contra uma ameaça conclusiva, ou seja, real ou potencial.

A crise de ansiedade é uma situação geradora de sensações como nervosismo e insegurança. É um episódio súbito de medo ou ansiedade intensos, podendo ter iminência de sintomas físicos baseados em uma ameaça, muitas vezes imaginária e sem perigo concreto.

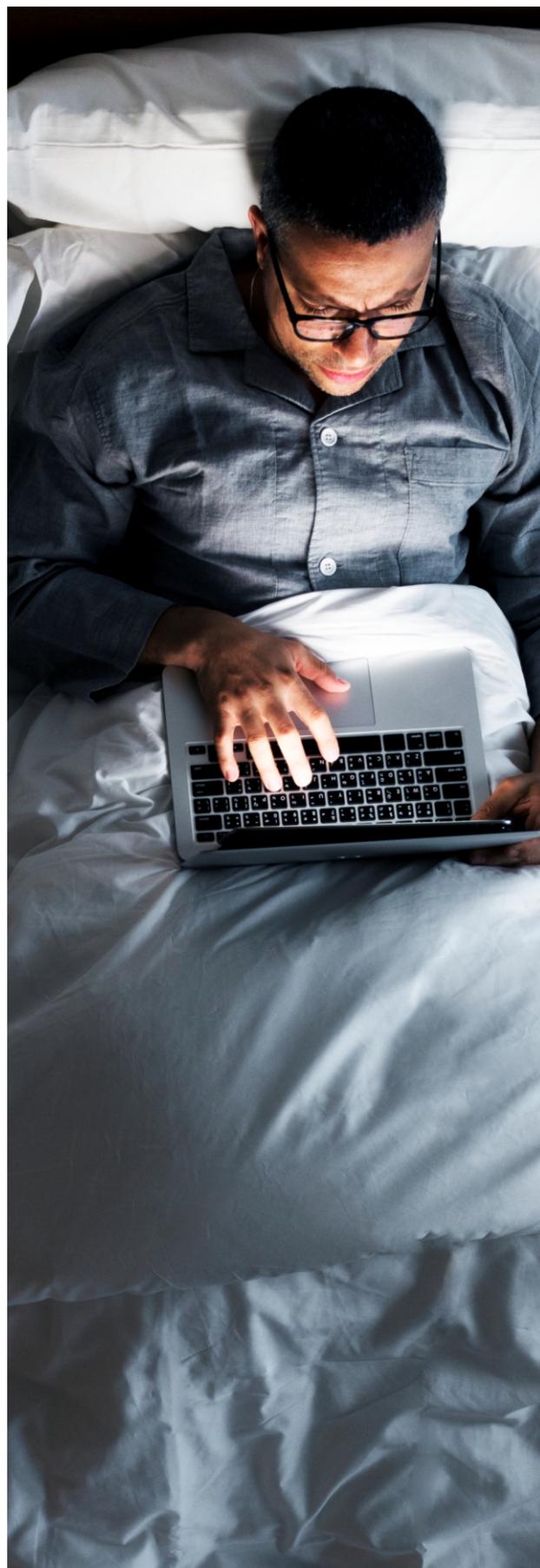


De acordo com Castilho (2000), o medo e a ansiedade podem ser considerados sintomas patológicos a partir do momento em que excedem desproporcionalmente os estímulos.

O fundador da psicanálise, o neurologista e psiquiatra Sigmund Freud, percebeu que a ansiedade é uma condição desgastante e que tira as pessoas do controle de suas vidas.

Contudo, observar a ansiedade com os olhos da psicanálise “é um retorno à subjetividade, ao questionamento, à complexidade. O que caracteriza a psicanálise é a investigação da subjetividade, e o seu rigor é dado pela fidelidade”.

De acordo com Clarck; Beck (2014), “o medo está no cerne de todos os estados de ansiedade”. Logo, quando temos ansiedade, o estado psicológico que governa esse ato é o medo.



“DEVIA TER AMADO MAIS, TER CHORADO MAIS, TER VISTO O SOL NASCER”: ANSIEDADE É A RESPOSTA QUE PRECISA DE UMA PERGUNTA

A ansiedade parte de algo interno, gerado pela nossa mente. Um sentimento de perigo que, muitas vezes, não se consolida, bem como a recorrência em viver nas lembranças.

Muitas vezes, a pergunta está na ausência do agora. “Você vive no seu presente ou fica constantemente oscilando entre o passado e o futuro?”

Caso a resposta seja 'sim', possivelmente você poderá estar presa à Síndrome da Ausência da Presença, sendo constante a dificuldade de viver a vida real, viver o presente, enfim, viver a vida.

Consequências da Síndrome da Ausência da Presença:



- Desconexão com o seu verdadeiro “eu”, com sua essência. Isso faz com que o exterior dite as “regras” da sua vida: suas necessidades, quem você tem que ser, ter, parecer, ou os lugares que você tenha que ir.
- Fica refém das memórias do passado.
- Medo do futuro, preocupação com o insucesso.
- Não tem clareza sobre suas reais necessidades do momento. Pode desenvolver compulsões (compras, redes sociais, alimentação etc.), buscando o preenchimento do vazio interior.
- Você se desconecta da sua espiritualidade (sendo independente de sua religião), e, quando isso acontece, sente-se cansado, sobrecarregado, tendo um esforço maior e um resultado menor.
- Não se sente merecedor do amor, sente-se sozinho, angustiado e vazio, construindo um ciclo de autocobrança, autoexigência e

comparação excessiva com todo o redor.

Sendo assim, é importante perceber se estamos entre o passado e o futuro, para aprendermos a controlar nosso presente.

Viver no presente é a chave da vida, principalmente para lidar com a ansiedade. Eckhart Tolle, em seu livro 'O poder do agora', expressa que “a vida é agora. Nunca houve um momento em que a sua vida não foi agora, nem nunca haverá”, bem como, “onde quer que você esteja, esteja por inteiro”, concordando, assim, com o que conversamos até agora.



sintomas

SINTOMAS

Muito se sabe sobre crises de ansiedade, principalmente segundo os pacientes, que relatam sintomas físicos além do psicológico/emocional.

Abaixo listarei alguns sinais, porém é sempre necessário procurar um profissional da saúde que possa dar as orientações cabíveis:

- Frequência cardíaca aumentada, palpitação;
- Falta de ar, respiração rápida;
- Dor ou pressão no peito;
- Sensação de asfixia;
- Vertigem, tontura;
- Sudorese, calores, calafrios;
- Náusea, estômago embrulhado, diarreia;
- Tremores, estremeamento;
- Formigamento ou dormência nos braços, pernas;
- Fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio;
- Tensão muscular, rigidez;
- Boca seca;
- Medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar;



- Medo de dano físico ou de morte;
- Medo do enlouquecimento;
- Medo de avaliação negativa dos outros;
- Pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras;
- Percepções de irrealidade ou alheamento;
- Baixa concentração, confusão;
- Estreitamento da atenção, hiper vigilância para perigo;
- Memória fraca;
- Dificuldade de raciocínio, perda de objetividade;
- Evita sinais ou situações de ameaça;
- Fuga, escape;
- Busca de segurança, reasseguramento;
- Desassossego, agitação, andar nervosamente de um lado para o outro;
- Hiperventilação;
- Paralisia, imobilidade;
- Dificuldade para falar;
- Sentimento nervoso, tenso, irritado;
- Sentimento de assustado, temeroso, aterrorizado;
- Ser irascível, apreensivo, alvoroçado;

- Impaciência, frustração.

Lista de sintomas retirados integralmente de livro “Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental”. Autor: David A. Clark e Aaron T Beck. 2012 e em sintonia com os sintomas definidos pela Associação Brasileira de Psiquiatria.



7 ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM AS CRISES DE ANSIEDADE

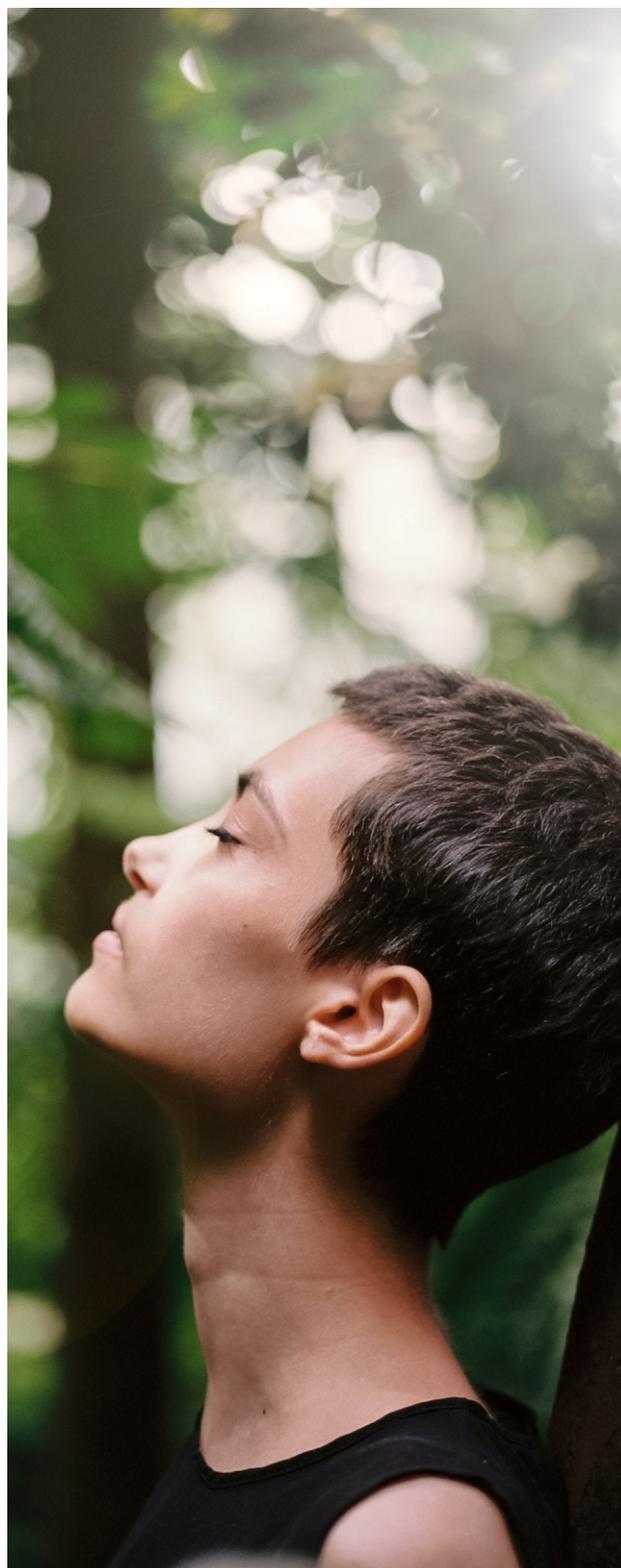
1. Respiração diafragmática

A respiração diafragmática é uma técnica de relaxamento que tem como objetivo diminuir a ansiedade, é feito contraindo o diafragma, um músculo localizado horizontalmente entre a cavidade torácica e a cavidade abdominal.

Oliveira e Duarte (2004); Neto (1998), teóricos antigos, mas que são referência na temática, explicam como funciona a técnica.

Passo a passo:

- Coloque-se de forma confortável (sentado ou deitado);
- Pede-se que o indivíduo feche os olhos e se atente à própria respiração;
- Identifique com atenção a inspiração e a expiração, colocando a mão sobre o abdômen e a região peitoral;
- Em seguida, inspire de maneira



lenta por 3 segundos inflando o abdômen, segure a respiração por 3 segundos e solte o ar pela boca por 6 segundos, encolhendo o abdômen.

Resultado da prática:

Diminui a hiperventilação, além os sintomas automáticos e a tensão muscular.

2. Mindfulness



Em uma tradução livre, mindfulness é a prática de estar presente conscientemente no momento vivido. Ou seja, focar no que está sendo feito, na respiração, cada movimento, a situação e as pessoas, deixando de lado tudo o que for externo àquilo,

como as distrações, os pensamentos externos, o pensar constantemente no passado e no presente.

Benefícios do mindfulness:

- Desenvolvimento da inteligência emocional;
- Capacidade de concentração;
- Controla estresse e ansiedade;
- Reduz insônia;
- Melhora memória;
- Incentiva a criatividade;
- Diminui o impacto de pensamentos negativos.

Como praticar o mindfulness?

- **Preste atenção na respiração** – Perceba o ar que entra e o ar que sai na respiração. Perceba o tempo que é gasto em cada uma das atividades.
- **Ouçã** - Preste atenção aos sons em sua volta, repare no som do mar, dos carros ou dos passarinhos. Em uma conversação, escute para compreender e não apenas para responder.

- **Repare na forma de comer** - Denominado de mindfuleating é a prática de estar presente ao comer. Observar as cores, os sabores, texturas e aromas.
- **Percebe sua postura** - A forma como anda, ou como fica sentada na frente do computador ao longo do dia.
- **Hábitos** - A criação de hábitos rotineiros é importante para que possamos perceber o passar do dia e como nosso corpo reage a isso. O café ao amanhecer para despertar, vestir uma roupa bonita para se sentir confiante, o chá com leitura antes de dormir, para que o corpo entenda que agora é hora de dormir e descansar.

Além disso, criar pequenos hábitos como rituais podem melhorar as crises de ansiedade. Fazer as atividades como pequenos rituais melhora nossa conexão conosco e com os bens.

- **Pequenas pausas** - entre uma atividade e outra, permita-se parar

e respirar, desacelerar para a próxima. Essa atitude estimula a atenção, concentração e foco.

3. Atividade física como regulador da ansiedade



Um estudo realizado pelos pesquisadores Martine Svensson e Tomas Deierborg, ambos do Departamento de Ciências Médicas Experimentais da Universidade de Lund, Suécia e publicado na revista científica *Frontiers in Psychiatry* demonstrou que a prática regular de atividade física reduz em cerca de 60% o risco de desenvolver ansiedade, ressaltando também os benefícios especialmente às mulheres.

A prática de exercício e os sintomas de ansiedade são provavelmente afetados por fatores genéticos, psicológicos e traços de personalidade, fatores de confusão que não foram possíveis de investigar em nossa corte.

Estudos que investigam os fatores que levam a essas diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito a exercícios extremos e como isso afeta o desenvolvimento da ansiedade são necessários.

Como os exercícios físicos auxiliam o combate à ansiedade?

Nosso cérebro funciona à base de neurotransmissores, que são, basicamente, as substâncias que realizam a comunicação entre os neurônios.

Quando há escassez de neurotransmissores ou existe um desequilíbrio entre eles, o corpo começa a expressar uma série de sintomas, como a depressão e a ansiedade.

Com base nisso, quando nos exercitamos, liberamos uma série de neurotransmissores relacionados ao prazer e bem-estar, como a serotonina e a dopamina. Além disso, a prática diminui o cortisol, hormônio responsável pelo estresse e ansiedade.

Exemplos de atividades que podem ajudar no combate à ansiedade:

- Corrida;
- Yoga;
- Pilates;
- Dança;
- Natação;
- Ou qualquer outra com a qual você se identifique.

4. Relaxamento muscular progressivo

A prática de relaxamento muscular progressivo é muito comum na Espanha. Sendo assim, o Ministério da Saúde, Consumo e Bem-Estar Social espanhol determina que “o relaxamento é uma técnica para redução da atividade fisiológica que



se mostrou eficaz para o tratamento dos transtornos de ansiedade e outras desordens emocionais.”

Podem ser realizadas com exercícios menos intensos e breves ou por exercícios de relaxamento, mais longos.

Exercícios menos intensos e breves:

Parte 1: Nesta prática, contrairemos os músculos da cabeça aos pés;

- Comece contraindo os músculos do rosto, passe para o pescoço e ombros;
- Contraia agora os braços e mãos, alternando;
- Alongue as pernas, levantando-as, de modo alternado;
- Alongue as costas, levando os braços para as costas por cima dos ombros;
- Inspire e prenda a respiração por poucos segundos, soltando vagarosamente;
- Para relaxar o abdômen e a cintura, contraia e distenda os músculos do estômago e dos glúteos.

Parte 2: Depois de relaxar todas as partes do corpo, repasse mental-

mente todas as partes do seu corpo na mesma ordem em que foi feita fisicamente.

Parte 3: Essa parte é a mais difícil quando há uma crise de ansiedade, consiste em aflorar pensamentos relaxantes, ou seja, pensar em coisas confortáveis e que tragam paz.

ATENÇÃO: Os músculos têm que ser tensionados e distendidos seguindo a ordem: testa, olhos, nariz, boca, língua, mandíbula, lábios, nuca, pescoço e ombros.

5. Momento da Consciência

PASSO 1: Consciência Corporal

Coloque-se em uma posição confortável.



- Respire profundamente;
- Cresça a coluna (fique de maneira ereta, como se houvesse um fio te puxando para cima);
- Solte os ombros, fazendo giros vagarosos;
- Relaxe os músculos do rosto

PASSO 2: Consciência respiratória

- Feche os olhos;
- Inspire e respire inflando e comprimindo a barriga;
- Faça isso por alguns minutos;
- O começo será complicado.

PASSO 3: Consciência mental

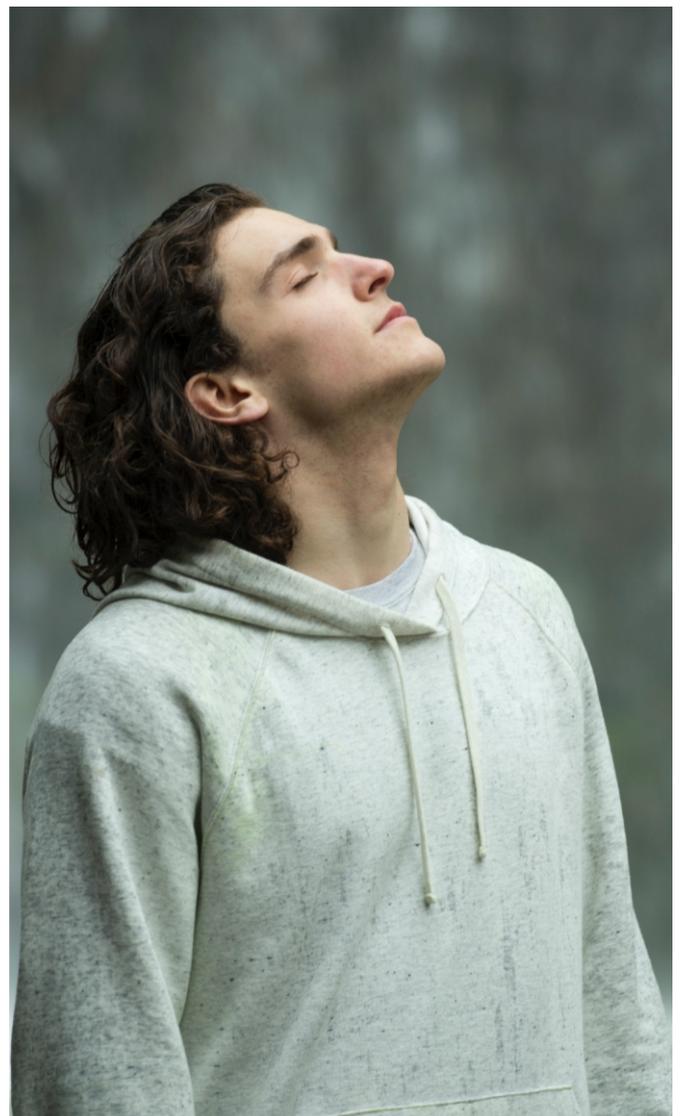
- Nessa parte, será realizada uma sequência de expiração e inspiração com e sem ar, em diferentes momentos;
- Faça 3 ciclos de respiração completa;
- Expire sem prender o ar;
- Inspire prendendo o ar;
- Repita os passos mais 3 vezes.

Baseado no livro “Stop ansiedade: O guia definitivo para você sair do ciclo da ansiedade emocional”. [“pp”]

momento do presente precioso.

6. Respiração das Narinas alternadas

Essa prática será bem tranquila, além de prática e fácil para ser realizada quando houver uma crise de ansiedade.



Muito comum nas práticas de yoga, é conhecida dentro da pranayama (significa técnica de respiração), ajuda a acalmar a mente, trazer mais concentração.

- Coloque-se de forma confortável;
- Com a ajuda do dedo indicador, tampe a narina esquerda;
- Inspire pela direita e conte até cinco;
- Expire pela direita e conte até cinco;
- Altere a narina;
- Com o dedo indicador, tampe a narina direita;
- Inspire com a esquerda e conte até cinco;
- Expire pela esquerda e conte até cinco;
- Repita o processo cinco vezes.

7. Respiração Quadrada

Nos Estados Unidos, a respiração quadrada é muito popular entre os atletas, integrantes da Marinha, enfermeiras e até policiais, e tem como objetivo aliviar a ansiedade, concentração e alivia o estresse.

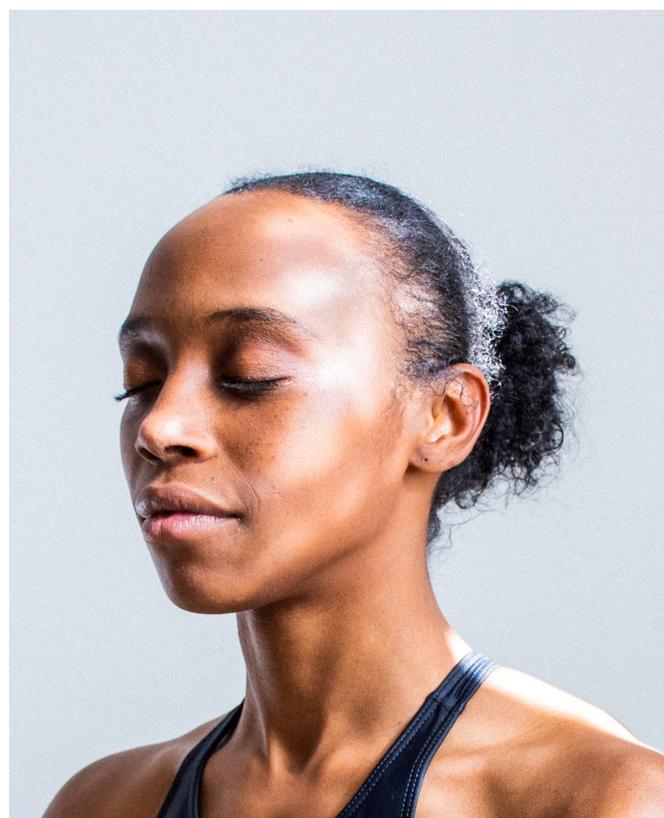
Essa técnica é dividida em quatro etapas, assim como um quadrado. Ela é bem popular e uma ótima prática para colocar em ação quando se sentir ansioso.

ETAPA 1: Inspire lentamente contando até três.

ETAPA 2: Segure o ar por mais três segundos.

ETAPA 3: Expire com a mesma contagem.

ETAPA 4: Mantenha-se 'sem ar' por mais três segundos.



REFERÊNCIAS

BRANDÃO. R. **4 exercícios que te ajudam a combater ansiedade.** Disponível em: | Zenklub. 2021.

CLARCK, D. A; BECK, A. T. **Manual do paciente. Vencendo a ansiedade e a preocupação.** Artmed 2014.

CONTE. J. **Técnicas de respiração para aliviar a ansiedade** | Drauzio Varella - Drauzio Varella (uol.com.br) 2020.

DAVID, A. C. e AARON, T B. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental.** 2012.

FERREIRA, F. C de S. **O transtorno de ansiedade (TA) na perspectiva da psicanálise.** Disponível em: (nucleodoconhecimento.com.br) 2020.

PAES. A. **Como respirar de forma correta para aliviar o estresse e a ansiedade** - Solus Oncologia 2020.

REDAÇÃO, do N. P. **Mindfulness: O que é e muitas práticas para você aplicar no seu contexto!** Disponível em: www.napratica.rg 2021.

REDAÇÃO. **Cinco técnicas de relaxamento ao seu alcance contra o estresse e a ansiedade** | Fundações Sanepar (fundacaosanepar.com.br) 2019.

SPAGNA. .D. **7 técnicas de respiração para controlar a ansiedade** | Guia do Estudante (abril.com.br) 2020.

VIDALE. G. **Atividade física é antídoto para ansiedade** | Disponível em: VEJA (abril.com.br) 2021.

WILLHELM. A. R; ANDRETTA. I; URGARETTI. M. S. **Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade** (bvsalud.org) 2015.

DIREITOS AUTORAIS

Este E-book possui referência científica, devidamente citados em bibliografia.

As partes autorais possuem todos os direitos autorais e intelectuais reservados ao autor, não podendo ser reproduzido para fins comerciais ou qualquer outro, apenas mediante autorização.

Gostou do e-Book?

Indique para alguém que possa se interessar.

📷 psicologodiegoaraujo

f psicologodiegoaraujo

🏠 <https://psicologodiegoaraujo.com.br/>

✉ diego.araujopsico@gmail.com



DIEGO ARAÚJO
PSICÓLOGO