ANTES

Entendendo e manejando a ansiedade

A ansiedade é o alarme de proteção do corpo. O problema é quando ele dispara alto demais ou sem perigo real. A boa notícia: esse alarme pode ser recalibrado, e as técnicas abaixo são as que têm mais evidência.

O que o corpo sente

Coração acelerado, falta de ar, tremor, aperto no peito, tontura, formigamento, estômago revirado.

Esses sintomas assustam, mas não são perigosos. São o corpo se preparando para lutar ou fugir. Uma crise sobe, atinge o pico e passa, em geral em minutos.

O ciclo que mantém a ansiedade

Situação temida → Ansiedade → Evito ou fujo → Alívio rápido → Mais medo na próxima vez

Evitar alivia na hora, mas ensina ao cérebro que aquilo era perigoso. **Encarar aos poucos é o que quebra o ciclo.**

Encarar aos poucos — a exposição gradual é o centro do tratamento

Pensar com flexibilidade — questionar o pensamento ansioso

Cuidar da base — sono, movimento, cafeína e álcool

Para atravessar o momento de ansiedade

Use para **ficar na situação**, não para fugir dela. O objetivo é atravessar a onda, não fazê-la sumir.

Respiração lenta
Puxe o ar pelo nariz contando até 4 e solte devagar contando até 6. Faça por 2 a 3 minutos.

Aterramento 5-4-3-2-1
Nomeie 5 coisas que vê, 4 que toca, 3 que ouve, 2 cheiros e 1 gosto.

Observar sem brigar
"Estou sentindo ansiedade. É desconfortável, mas é seguro, e vai passar." Deixe a sensação estar ali.

Hábitos que baixam o volume do alarme

Movimento
Exercício aeróbico regular, como caminhada, bicicleta ou dança, reduz a ansiedade.

Cafeína
Café, energético, chá preto e mate podem disparar sintomas. Reduza e evite à tarde.

Álcool
Alivia na hora, mas aumenta a ansiedade no dia seguinte e piora o sono.

Sono
Horários regulares. Dormir mal deixa o alarme mais sensível.

O que as diretrizes recomendam

Terapia cognitivo-comportamental
É a terapia com mais evidência. Funciona presencial, online ou com livros guiados.

Remédio, quando indicado
Tem eficácia parecida com a da terapia. Leva algumas semanas para fazer efeito.

Mindfulness e exercício
Ajudam como complemento e potencializam o resto do tratamento.

Dra. Pietra M. Lorenzzoni · CRM-SC 37998

Ansiedade se sente, se atravessa e passa.

Treinando o cérebro

1. Escada da exposição

Liste situações que você evita, da mais fácil (embaixo) à mais difícil (no topo). Comece por baixo e repita cada degrau até a ansiedade cair pela metade. **Só então suba.** Dê notas de 0 a 10 ao medo.

Degrau	Situação	Medo previsto	Medo real
5			
4			
3			
2			
1			

Para crises de pânico, os degraus podem incluir provocar as sensações de propósito, de forma segura: subir escadas para acelerar o coração, girar na cadeira. Assim o corpo aprende que elas não são perigosas.

2. Registro de pensamentos

A ansiedade exagera o perigo e diminui a sua capacidade de lidar. Escrever ajuda a ver com mais clareza.

Situação	Pensamento automático	Ansiedade (0 a 10)	Evidências a favor e contra	Pensamento mais realista
Ex.: reunião no trabalho	*"Vou travar e todos vão rir"*	*8*	*Já falei em outras e deu certo*	*"Posso ficar nervosa e ainda assim falar"*

Perguntas que ajudam: qual a chance real de isso acontecer? Se acontecer, como eu lidaria? O que eu diria a um amigo nessa situação?

3. Hora da preocupação

- Reserve **15 minutos por dia**, sempre no mesmo horário, longe da hora de dormir.
- Preocupação fora de hora? Anote e diga: **"penso nisso às 18 h"**.
- Na hora marcada, pergunte: **dá para resolver?** Se sim, faça um plano de um passo. Se não, pratique deixar a incerteza existir.

Para o tratamento funcionar

- **Pratique um pouco todo dia**, não só nos dias ruins.
- Desconforto durante a exposição é sinal de que está funcionando.
- Tome os remédios como combinamos. Não pare de repente.
- Recaídas acontecem: retome do degrau anterior.

Me avise se a ansiedade impedir trabalho, estudo ou sair de casa, ou se vierem pensamentos de que a vida não vale a pena. Na hora: **CVV 188** (24 h, gratuito). Dor no peito com falta de ar **pela primeira vez** merece avaliação: **SAMU 192**.

Dra. Pietra M. Lorenzzoni · CRM-SC 37998

Base: Diretrizes Canadenses para Ansiedade (Katzman et al., 2014)

DEPOIS

Entendendo e manejando a *ansiedade*

A ansiedade é o alarme de proteção do corpo. O problema é quando ele dispara alto demais ou sem perigo real. A boa notícia: esse alarme pode ser recalibrado, e as técnicas abaixo são as que têm mais evidência.

O que o corpo sente

Coração acelerado, falta de ar, tremor, aperto no peito, tontura, formigamento, estômago revirado.

Esses sintomas assustam, mas não são perigosos. São o corpo se preparando para lutar ou fugir. Uma crise sobe, atinge o pico e passa, em geral em minutos.

O ciclo que mantém a ansiedade

Evitar alivia na hora, mas ensina ao cérebro que aquilo era perigoso. **Encarar aos poucos é o que quebra o ciclo.**

Situação temida → Ansiedade → Evito ou fujo → Alívio rápido → Mais medo na próxima vez

Encarar aos poucos — a exposição gradual é o centro do tratamento

Pensar com flexibilidade — questionar o pensamento ansioso

Cuidar da base — sono, movimento, cafeína e álcool

Para atravessar o momento de ansiedade

Use para **ficar na situação**, não para fugir dela. O objetivo é atravessar a onda, não fazê-la sumir.

Respiração lenta

Puxe o ar pelo nariz contando até 4 e solte devagar contando até 6. Faça por 2 a 3 minutos.

Aterramento 5-4-3-2-1

Nomeie 5 coisas que vê, 4 que toca, 3 que ouve, 2 cheiros e 1 gosto.

Observar sem brigar

"Estou sentindo ansiedade. É desconfortável, mas é seguro, e vai passar." Deixe a sensação estar ali.

Hábitos que baixam o volume do alarme

Movimento

Exercício aeróbico regular, como caminhada, bicicleta ou dança, reduz a ansiedade.

Cafeína

Café, energético, chá preto e mate podem disparar sintomas. Reduza e evite à tarde.

Álcool

Alivia na hora, mas aumenta a ansiedade no dia seguinte e piora o sono.

Sono

Horários regulares. Dormir mal deixa o alarme mais sensível.

O que as diretrizes recomendam

Terapia cognitivo-comportamental

É a terapia com mais evidência. Funciona presencial, online ou com livros guiados.

Remédio, quando indicado

Tem eficácia parecida com a da terapia. Leva algumas semanas para fazer efeito.

Mindfulness e exercício

Ajudam como complemento e potencializam o resto do tratamento.

Dra. Pietra M. Lorenzzoni · CRM-SC 37998

Ansiedade se sente, se atravessa e passa.

Treinando o *cérebro*

1. Escada da exposição

Liste situações que você evita, da mais fácil (embaixo) à mais difícil (no topo). Comece por baixo e repita cada degrau até a ansiedade cair pela metade. **Só então suba.** Dê notas de 0 a 10 ao medo.

DEGRAU	SITUAÇÃO	MEDO PREVISTO	MEDO REAL
5			
4			
3			
2			
1			

Para crises de pânico, os degraus podem incluir provocar as sensações de propósito, de forma segura: subir escadas para acelerar o coração, girar na cadeira. Assim o corpo aprende que elas não são perigosas.

2. Registro de pensamentos

A ansiedade exagera o perigo e diminui a sua capacidade de lidar. Escrever ajuda a ver com mais clareza.

SITUAÇÃO	PENSAMENTO AUTOMÁTICO	ANSIEDADE (0 A 10)	EVIDÊNCIAS A FAVOR E CONTRA	PENSAMENTO MAIS REALISTA
Ex.: reunião no trabalho	*"Vou travar e todos vão rir"*	*8*	*Já falei em outras e deu certo*	*"Posso ficar nervosa e ainda assim falar"*

Perguntas que ajudam: qual a chance real de isso acontecer? Se acontecer, como eu lidaria? O que eu diria a um amigo nessa situação?

3. Hora da preocupação

- Reserve **15 minutos por dia**, sempre no mesmo horário, longe da hora de dormir.
- Preocupação fora de hora? Anote e diga: **"penso nisso às 18 h".**
- Na hora marcada, pergunte: **dá para resolver?** Se sim, faça um plano de um passo. Se não, pratique deixar a incerteza existir.

Para o tratamento funcionar

- **Pratique um pouco todo dia**, não só nos dias ruins.
- Desconforto durante a exposição é sinal de que está funcionando.
- Tome os remédios como combinamos. Não pare de repente.
- Recaídas acontecem: retome do degrau anterior.

Me avise se a ansiedade impedir trabalho, estudo ou sair de casa, ou se vierem pensamentos de que a vida não vale a pena. Na hora: **CVV 188** (24 h, gratuito). Dor no peito com falta de ar **pela primeira vez** merece avaliação: **SAMU 192**.

Dra. Pietra M. Lorenzzoni · CRM-SC 37998

Base: Diretrizes Canadenses para Ansiedade (Katzman et al., 2014)