

MATERIAL GRATUITO

PSICOEDUCAÇÃO



GUIA BREVE

Ansiedade: entender para cuidar

Um guia simples para reconhecer a ansiedade e saber quando buscar ajuda

Aylla Cunha

Psicóloga · CRP 22/08119

Terapia Cognitivo-Comportamental

Para começar

Todo mundo sente ansiedade em algum momento. Antes de uma prova, de uma entrevista ou de uma conversa difícil, ela aparece e, muitas vezes, até ajuda a gente a se preparar. Este guia foi escrito para explicar, de forma simples, o que é a ansiedade, como ela se manifesta e quando vale procurar ajuda.

Leia com calma, no seu tempo. Se algo aqui fizer sentido para você, já é um primeiro passo de cuidado.

O que é ansiedade

A ansiedade é uma resposta natural do corpo diante de algo que ele entende como ameaça. É como um alarme: o coração acelera, a respiração muda e a atenção fica alerta, preparando você para reagir.

Esse alarme é útil. O problema começa quando ele dispara com muita frequência, forte demais ou sem um perigo real, e passa a ocupar espaço na rotina.

ANSIEDADE NÃO É FRESCURA

É uma experiência real, que acontece no corpo e na mente.

Reconhecer isso é importante para cuidar dela com respeito.

Como ela aparece

No corpo

- Coração acelerado ou batendo forte
- Respiração curta
- Músculos tensos, principalmente ombros e mandíbula
- Suor, tremor ou desconforto no estômago

Nos pensamentos

- Preocupação difícil de controlar
- Pensamentos do tipo “e se der errado?”
- Dificuldade de concentração

No comportamento

- Evitar situações, lugares ou conversas
- Adiar tarefas
- Irritação e dificuldade para dormir

O ciclo da ansiedade

Na Terapia Cognitivo-Comportamental, olhamos para a ligação entre o que acontece, o que pensamos, o que sentimos e o que fazemos.

SITUAÇÃO Preciso falar em uma reunião



PENSAMENTO “Vou travar e todos vão perceber”



EMOÇÃO Ansiedade, medo



REAÇÃO Invento uma desculpa para não ir

Evitar a situação traz alívio na hora, mas ensina ao cérebro que aquilo era mesmo perigoso. Com o tempo, o medo tende a crescer. Entender esse ciclo ajuda a quebrá-lo aos poucos.

O que pode ajudar no dia a dia

- Respiração lenta: inspire contando até 4 e solte o ar contando até 6, por alguns minutos.
- Dar nome ao que sente: “estou ansioso(a) com isso” já organiza a experiência.
- Cuidar do sono, com horários parecidos todos os dias.
- Movimentar o corpo: uma caminhada já faz diferença.
- Diminuir o café e as telas à noite.
- Conversar com alguém de confiança.
- Anotar as preocupações e escolher uma de cada vez para resolver.

Essas atitudes podem ajudar, mas não substituem um acompanhamento quando a ansiedade está intensa.

Exercício: registro de um momento ansioso

Da próxima vez que a ansiedade aparecer, anote:

Situação: o que estava acontecendo?

Pensamento: o que passou pela minha cabeça?

Emoção: o que senti e com que intensidade (o a 10)?

Reação: o que eu fiz?

Olhar para esse registro com calma, depois, ajuda a perceber padrões.

Quando procurar ajuda

- Quando a ansiedade é intensa ou frequente
- Quando atrapalha o sono, o trabalho, os estudos ou as relações
- Quando você começa a evitar coisas importantes
- Quando aparecem crises com medo intenso e sintomas fortes no corpo

A psicoterapia pode ajudar a entender a sua ansiedade e a desenvolver formas mais saudáveis de lidar com ela.



Aylla Cunha

Psicóloga · CRP 22/08119

SOBRE A AUTORA

Sou a Aylla Cunha, psicóloga clínica (CRP 22/08119), formada pela UNINASSAU, em Recife. Atendo crianças, adolescentes e adultos, online, com Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e faço pós-graduação em Neuropsicologia pelo IPOG. Antes da clínica, trabalhei com Treinamento e Desenvolvimento de pessoas.

QUER CONVERSAR?

Agende uma sessão online

WhatsApp (81) 98628-8848

ayllacunhapsicologa.com.br

Instagram @aylla_cuunha

EM UMA CRISE, NÃO ESPERE

Se você ou alguém próximo está em crise, pensando em tirar a própria vida ou em risco agora, procure ajuda imediatamente: CVV, pelo telefone 188 (24 horas, gratuito); SAMU, pelo 192; ou o pronto-socorro ou a UPA mais próxima.