

GUIA PRÁTICO

Bê-á-bá da Ansiedade

Um guia prático para compreender a ansiedade e desenvolver uma relação mais gentil com suas emoções.



CARLA THOMAS

Psicóloga

CRP 07/32377

@carlagabrielletomas

📖 Leitura aproximada: 15 minutos



Olá!

Sou a Carla Thomas, psicóloga, Mestre em Psicologia, mãe de dois filhos e brasileira vivendo nos Estados Unidos.

Criei este e-book para ajudar você a compreender melhor a ansiedade e desenvolver formas mais saudáveis de lidar com ela no dia a dia.

A ansiedade faz parte da experiência humana. Em alguns momentos ela nos protege, nos prepara e nos impulsiona. Em outros, pode se tornar tão intensa que começa a interferir em nossa qualidade de vida, relacionamentos, trabalho e bem-estar.

Meu objetivo é apresentar informações de forma simples, acolhedora e apoiada na Psicologia baseada em evidências, para que você possa entender melhor suas emoções e encontrar estratégias práticas para manejá-las.

Espero que estas páginas sejam um convite para olhar para si mesmo(a) com mais curiosidade, gentileza e compaixão.

Com carinho,

Carla Thomas

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A)

Se você decidiu ler este material, existe uma boa chance de que a ansiedade esteja fazendo parte da sua vida de alguma forma.

Talvez você esteja se sentindo sobrecarregado(a), preocupado(a) demais com o futuro, com dificuldade para relaxar ou até mesmo enfrentando sintomas físicos que parecem não ter explicação.

Antes de continuar, quero que saiba de uma coisa importante:

Você não está sozinho(a).

Milhões de pessoas convivem diariamente com a ansiedade.

A ansiedade não define quem você é.

Ela é apenas uma experiência humana.

A ansiedade faz parte da vida de *todos nós*

Ela pode surgir antes de uma entrevista de emprego, de uma prova importante, de uma conversa difícil ou diante de qualquer situação que percebamos como desafiadora.

Em muitos momentos ela é útil e necessária.

No entanto, quando a ansiedade se torna frequente, intensa ou passa a interferir em diferentes áreas da vida, ela pode gerar sofrimento significativo.

Uma emoção, antes de qualquer coisa

A ansiedade, antes de tudo, é uma emoção — como a alegria, a raiva e a tristeza. Pode descrever um estado de nervosismo ou algum medo que tenhamos diante de uma experiência desafiadora.

Seu propósito é nos alertar para alguma ameaça em perspectiva e nos preparar para reagir de forma apropriada. Esse mecanismo é chamado de **luta ou fuga**, o mesmo que nossos ancestrais usavam para se defender de predadores. Hoje talvez não tenhamos que enfrentar um leão, mas acabamos lutando contra ela: nossa amiga ansiedade.

Você deve estar pensando como é ruim sentir-se ansioso — quero me livrar dessa ansiedade! Pois bem, a ansiedade é uma emoção presente em todos nós, ativada quando nos deparamos com riscos e perigos. A maioria de nós conhece o lado disfuncional dela, talvez quando já se tornou um transtorno e passou a interferir na qualidade de vida.

Mas sim, ela pode ser benéfica

A ansiedade prepara você para um enfrentamento — seja fazer uma prova, ter uma conversa difícil ou se expor de alguma forma.

Você a utiliza como um recurso para ter um bom desempenho. Afinal, se não se sentisse ansioso para uma prova, talvez não se preparasse e fosse mal nela, não é mesmo? Níveis muito baixos de ansiedade podem estar relacionados a negligência e a resultados ruins.

QUANDO ACENDER O ALERTA

Agora, você deve estar se perguntando: quando a ansiedade passa a ser disfuncional? Veja algumas situações em que vale a pena acender um botão de alerta:

- Quando está baseada numa percepção irrealista ou excessiva;
- O tempo que ela vem afetando a pessoa;
- O quanto de sofrimento causa;
- O nível em que interfere na vida cotidiana.

De onde vem a ansiedade *disfuncional*?

Existe uma perspectiva genética: os genes são em parte hereditários, em torno de 20% a 40%. No entanto, por mais que favoreçam o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, é o ambiente que acaba sendo decisivo para a ativação desses genes.

Fatores como traumas, exposição a eventos estressantes, abusos na infância, abuso de substâncias, distúrbios hormonais e doenças físicas podem facilitar o aparecimento de algum transtorno de ansiedade.

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

São definidos por medo e ansiedade excessivos e persistentes. Utilizamos o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) para orientar a classificação e os critérios diagnósticos. Como exemplo, temos o Transtorno de Ansiedade Generalizada, as Fobias Específicas e o Transtorno do Pânico, entre outros.

O PERFIL DOS SINTOMAS

Existe um perfil dos sintomas de ansiedade, distribuído nas seguintes áreas:



Nos **pensamentos**, surge por meio de preocupações, superestimação do perigo e pensamentos catastróficos. Nos **estados de humor**, aparecem nervosismo, pânico, excitação e medo. Os **comportamentos** incluem a evitação de cenários que causam ansiedade, a busca por fazer tudo de modo perfeito e atitudes que façam a pessoa se sentir segura. Já as **reações físicas** são as mais lembradas: batimentos acelerados, problemas digestivos, suor nas mãos e dor no peito, entre outras.

A LONGO PRAZO

Se a ansiedade não for devidamente tratada, alguns problemas podem surgir com o tempo: alterações no suco gástrico, levando a gastrite e úlceras; diabetes e obesidade, ligados ao consumo de produtos com alto teor de açúcar e gorduras; e dores pelo corpo, provocadas pela tensão excessiva.

A ANSIEDADE NEM SEMPRE É SUA INIMIGA

Quando pensamos em ansiedade, normalmente lembramos apenas do sofrimento que ela pode causar. Porém, existe um lado importante dessa emoção que muitas vezes passa despercebido: a ansiedade também pode nos ajudar a nos preparar para situações desafiadoras.

O objetivo não é eliminar a ansiedade, mas aprender a conviver com ela de forma saudável.

Sinais de que é hora de *olhar com cuidado*

Nem sempre é fácil identificar quando a ansiedade deixou de ser uma reação normal e passou a exigir mais atenção. Alguns sinais importantes incluem:

- Preocupações excessivas ou difíceis de controlar;
- Sofrimento emocional intenso;
- Sintomas persistentes ao longo de um período de tempo;
- Interferência nos relacionamentos, estudos, trabalho ou atividades do dia a dia;
- Evitação frequente de situações por medo ou desconforto.

Se você percebe que a ansiedade está limitando sua vida ou causando sofrimento significativo, pode ser um sinal de que está na hora de buscar ajuda profissional. Lembre-se: procurar ajuda não é sinal de fraqueza — é um ato de cuidado consigo mesmo(a).

Procurar ajuda é um ato de coragem.

Não se trata de fugir *dela*

Uma das perguntas mais comuns quando falamos sobre ansiedade é: *“Como faço para me livrar dela?”* A resposta pode surpreender — o objetivo não é eliminar a ansiedade, mas aprender a lidar melhor com ela.

Quanto mais tentamos fugir ou evitar completamente emoções desconfortáveis, mais poder elas tendem a ganhar sobre nós. Quando evitamos uma situação que nos causa ansiedade, geralmente sentimos um alívio imediato. No entanto, esse alívio é temporário.

Sem perceber, ensinamos o cérebro que aquela situação realmente era perigosa e que precisamos continuar evitando-a.



COMO LIDAR COM A ANSIEDADE?

Por isso, um dos caminhos mais eficazes para reduzir a ansiedade é desenvolver disposição para enfrentar gradualmente aquilo que tememos.

Isso não significa enfrentar tudo de uma vez ou ignorar seus limites. Significa dar pequenos passos, respeitando seu ritmo e construindo confiança ao longo do caminho.

Cada vez que você enfrenta uma situação desafiadora, envia uma nova mensagem ao seu cérebro:

*Talvez eu seja mais capaz do que
imaginava.*

Uma escada, um degrau *por vez*

Uma estratégia muito utilizada na Psicologia é organizar os medos em uma espécie de escada. Imagine uma escada: nos primeiros degraus ficam as situações que causam um desconforto leve; nos últimos, aquelas que despertam mais ansiedade.

Em vez de começar pelo topo, você pode iniciar pelos primeiros degraus, avançando gradualmente conforme se sentir mais confortável.



PEQUENOS PASSOS FAZEM DIFERENÇA

Alguns exemplos de degraus que você pode incluir na sua escada:

- Fazer uma ligação telefônica;

- Expressar sua opinião em uma conversa;

- Participar de um evento social;

- Fazer uma apresentação em público.

Cada pequena conquista fortalece sua confiança e amplia sua capacidade de lidar com situações difíceis.

*Coragem não é a ausência de medo.
É seguir em frente apesar dele.*

Recursos práticos para o *dia a dia*

Compreender a ansiedade é um passo importante. Mas, em muitos momentos, precisamos de ferramentas práticas para lidar com ela no cotidiano.

IMPORTANTE

As técnicas a seguir não têm o objetivo de eliminar completamente a ansiedade. Elas podem ajudar a reduzir seu impacto, aumentar a sensação de controle e favorecer maior equilíbrio emocional. Experimente aquelas que fizerem sentido para você.

01 **Atenção Plena (Mindfulness)**

Trazer a atenção, sem julgamentos, para o momento presente.

02 **Grounding dos 5 Sentidos**

Reconectar-se ao ambiente usando os sentidos.

03 **Respiração Diafragmática**

Desacelerar o corpo e promover uma sensação de calma.

04 **Relaxamento Muscular Progressivo**

Reconhecer e soltar a tensão acumulada nos músculos.

Atenção Plena (*Mindfulness*)

Com frequência, nossa mente está ocupada revivendo acontecimentos do passado ou antecipando preocupações sobre o futuro.

A prática de Atenção Plena, também conhecida como **Mindfulness**, consiste em direcionar a atenção para o momento presente, observando pensamentos, emoções e sensações corporais com curiosidade e sem julgamentos.

O objetivo não é esvaziar a mente ou eliminar pensamentos difíceis, mas desenvolver uma relação mais saudável com eles.

FERRAMENTA 01 · ATENÇÃO PLENA

Trata-se de uma prática cujo objetivo é permanecer no momento presente, aceitando suas experiências sem fazer julgamentos sobre elas. Na prática formal, reservamos momentos de meditação, aprendendo a perceber pensamentos, sensações corporais e emoções no instante em que ocorrem.

Quando praticamos Atenção Plena, aprendemos a perceber nossas experiências internas sem sermos completamente dominados por elas.

Não existe maneira perfeita de praticar. O mais importante é trazer sua atenção de volta ao presente, quantas vezes forem necessárias.

UMA DICA

Baixar um aplicativo pode ajudar a guiar a sua prática. Procure pelas palavras *mindfulness* ou *atenção plena*.

Grounding dos 5 sentidos

O Grounding ajuda a reduzir a intensidade da ansiedade ao trazer sua atenção para o momento presente. Utilize seus sentidos para se reconectar com o ambiente ao seu redor.

- 5 coisas que você pode **ver**

- 4 coisas que você pode **tocar**

- 3 coisas que você pode **ouvir**

- 2 coisas que você pode **cheirar**

- 1 coisa que você pode **sentir o gosto**

Quanto mais você pratica, mais fácil se torna retornar ao presente.

Respiração *diafragmática*

Quando estamos ansiosos, nossa respiração tende a se tornar mais rápida e superficial. A respiração diafragmática ajuda o corpo a desacelerar e a promover uma sensação de calma. Experimente:



Inspire lentamente por 4 segundos, segure o ar por 2 segundos e expire lentamente por 6 segundos. Repita esse ciclo por alguns minutos.

Relaxamento Muscular

Progressivo

A ansiedade frequentemente se manifesta através da tensão muscular. O Relaxamento Muscular Progressivo consiste em contrair e relaxar diferentes grupos musculares, ajudando o corpo a reconhecer a diferença entre tensão e relaxamento.

Você pode praticar da seguinte forma:

- Contraia um grupo muscular por aproximadamente 5 segundos;
- Relaxe por 10 a 15 segundos;
- Passe para o próximo grupo muscular.

Percorra o corpo, grupo a grupo:

Face

Pescoço

Ombros

Braços

Abdômen

Pernas

Pés

FERRAMENTA 04 · RELAXAMENTO MUSCULAR

Quanto mais você praticar, maior será sua capacidade de perceber sinais de tensão e agir antes que eles se intensifiquem.

Lembre-se: o objetivo não é eliminar completamente o desconforto, mas desenvolver recursos para lidar melhor com ele.

*Cuidar de si mesmo(a) também é uma
habilidade que pode ser aprendida.*

Para ir *além*

Dois títulos que aprofundam, com base em evidências, muito do que vimos aqui:



A Mente Vencendo o Humor

Dennis Greenberger e Christine A. Padesky



Livre de Ansiedade

Robert L. Leahy



QUE BOM QUE VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI

Espero que este material tenha ajudado você a compreender melhor a ansiedade e a desenvolver novas formas de cuidar de si mesmo(a).

Lembre-se: sentir ansiedade não significa fraqueza. Significa que você é humano. E, assim como qualquer emoção, ela pode ser compreendida, acolhida e manejada.

Se este e-book foi útil para você, compartilhe com alguém que também possa se beneficiar dessas informações.



Para receber novos conteúdos sobre saúde mental ou ser avisado(a) sobre futuras vagas para psicoterapia:

[Acessar meus conteúdos](#)



© 2026 Carla Thomas™ · Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução total ou parcial deste material, por qualquer meio, sem autorização prévia da autora.