

"BAIXE ESTE GUIA E DESCUBRA 3 TÉCNICAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE AGORA MESMO.

UM PRESENTE DE NEUROPSIONLINE.COM PARA SEU AUTOCUIDADO."

Como lidar com a

# ANSIEDADE

"GUIA PRÁTICO PARA GERENCIAR A ANSIEDADE NO DIA A DIA: FERRAMENTAS DA NEUROPSICANÁLISE, TCC E EDUCAÇÃO SOCIAL"

OFERECIDO POR ADILSON REICHERT,  
[WWW.NEUROPSIONLINE.COM](http://WWW.NEUROPSIONLINE.COM)

**"A ANSIEDADE NÃO PRECISA CONTROLAR SUA VIDA. NESTE GUIA, REUNIMOS FERRAMENTAS VALIOSAS USADAS EM PSICOTERAPIA PARA VOCÊ:**

**- ENTENDER COMO SEU CÉREBRO E EMOÇÕES FUNCIONAM.**

**-IDENTIFICAR PADRÕES DE PENSAMENTO PREJUDICIAIS.**

**- AGIR PARA CRIAR LIMITES SOCIAIS SAUDÁVEIS.**

**USE ESTAS ESTRATÉGIAS COMO COMPLEMENTO AO SEU PROCESSO TERAPÊUTICO. SUA JORNADA COMEÇA AQUI!"**

"Olá!

Se você está lendo este guia, é porque decidiu dar um passo importante no cuidado da sua saúde mental. Parabéns! Reconhecer que a ansiedade está afetando sua vida e buscar ferramentas para mudar isso já é uma conquista poderosa.

Este material foi criado com carinho e base científica para ser seu **aliado prático no dia a dia**. Aqui, você encontrará técnicas testadas em psicoterapia, integrando três abordagens que dialogam entre si:

1. **Neuropsicanálise**: Para entender como seu cérebro e corpo reagem ao estresse.
2. **Terapia Cognitiva Comportamental (TCC)**: Para desafiar pensamentos que alimentam a ansiedade.
3. **Educação Social**: Para criar limites e ambientes que protejam sua saúde emocional.

### **Como usar este guia?**

- As ferramentas são **complementares**: experimente-as e identifique quais ressoam mais com você.
- Não exija perfeição! Progresso, não perfeição, é o objetivo.
- Anote suas descobertas e leve-as para discutir na terapia (se já estiver em atendimento).

## **Lembre-se:**

A ansiedade não é sua inimiga. Ela é um sinal de que algo precisa ser cuidado – como um alarme que pede atenção, não pânico. Este guia não substitui a psicoterapia, mas é um mapa inicial para você começar a ressignificar sua relação com os desafios emocionais.

Você não está sozinho(a). Vamos juntos nessa jornada?

Com empatia e expertise,

**Adison Reichert**

Psicoterapeuta especializado em Neuropsicanálise, TCC e Educação Social

## "Reconectando Corpo e Mente: A Ciência por Trás do Grounding para Acalmar o Sistema Nervoso"

"Quando a ansiedade ataca, nosso cérebro entra em modo de 'sobrevivência', como se estivéssemos diante de um leão. A Neuropsicanálise explica que essa resposta é comandada pela **amígdala cerebral**, uma estrutura que processa medos e memórias emocionais. O problema é que, no mundo moderno, a 'ameaça' muitas vezes não é um predador, mas uma mensagem de texto ou uma cobrança no trabalho.

O exercício de grounding (ou 'enraizamento') ajuda a **recalibrar essa resposta desproporcional**. Ao focar nos sentidos, você envia sinais ao córtex pré-frontal – a área responsável pelo raciocínio lógico –, dizendo: *'Estou seguro(a) aqui e agora.'* Assim, interrompe o ciclo de pânico e recupera o controle.'

## **Instruções Detalhadas:**

### **1. Nomeie 5 coisas que você vê:**

- **Objetivo:** **Ativar o córtex visual**, distraindo a amígdala de pensamentos catastróficos.

- **Exemplo Prático:**

"Observe detalhes que normalmente passam despercebidos: a sombra da janela no chão, a textura da parede, o movimento das nuvens. Isso 'ancora' sua mente no ambiente real, não nas projeções do medo."

### **2. Toque 4 objetos e descreva suas texturas:**

- **Objetivo:** **Estimular o sistema somatossensorial**, que reduz a produção de cortisol.

- **Exemplo Prático:**

"Pressione suavemente as pontas dos dedos na mesa e note se ela é lisa, áspera ou fria. Toque seu próprio braço e perceba a temperatura da pele. Essas sensações físicas 'desviam' o foco da ansiedade abstrata."

### **3. Identifique 3 sons ao seu redor:**

- **Objetivo:** Ativar o córtex auditivo, que compete por atenção com os pensamentos acelerados.

#### **- Exemplo Prático:**

"Mesmo em silêncio, há sons: o zumbido do ar-condicionado, seus próprios passos, o ritmo da respiração. Concentrar-se neles quebra a ruminação mental."

### **4. Perceba 2 cheiros:**

- **Objetivo:** O bulbo olfatório está diretamente ligado ao sistema límbico. Cheiros familiares (como lavanda ou café) podem induzir calma.

#### **- Exemplo Prático:**

"Se não houver aromas óbvios, lembre-se de um cheiro que lhe traga segurança (ex.: o perfume de um ente querido). A memória olfativa aciona redes neurais de tranquilidade."

## 5. Sinta 1 coisa no seu corpo:

- **Objetivo: Reconectar-se com a interocepção** (percepção interna do corpo), diminuindo a dissociação comum na ansiedade.

- **Exemplo Prático:**

"Sinta o peso do corpo na cadeira, a língua repousando na boca ou os pés enraizados no chão. Isso reforça: *'Meu corpo está aqui, e o perigo não é real.'*"

## Por Que Isso Funciona?

- **Neuroplasticidade:** Repetir o grounding fortifica conexões entre o córtex pré-frontal e a amígdala, tornando as crises menos frequentes.
- **Memória Corporal:** Ao associar a calma a estímulos sensoriais, você cria "âncoras" que podem ser usadas em futuras situações de estresse.

## **Dicas para Aprofundar a Prática (Baseadas na Neuropsicanálise):**

- **Combine com a Respiração Diafragmática:** Inspire por 4 segundos, segure por 4, expire por 6. Isso estimula o nervo vago, responsável pelo relaxamento.
- **Use um Objeto de Transição:** Carregue uma pedra lisa ou um chaveiro. Toque-o durante o grounding para criar uma associação tátil com segurança.

## **Caso Prático (Anonimizado):**

*"Pedro, 35 anos, usava o grounding toda vez que sentia taquicardia no trânsito. Em 3 semanas, seu cérebro começou a associar o volante do carro (toque) e o som do motor (audição) à calma, não ao pânico."*

**"Lembre-se:** A ansiedade é como um alarme desregulado. O grounding não desliga o alarme, mas ajusta sua sensibilidade."

# "Desafie seus pensamentos ansiosos em 3 passos"

## *Template para Preenchimento:*

Situação	Pensamento Automático	Distorção Cognitiva	Pensamento Realista
<b>Ex.: Reunião no trabalho</b>	<b>"Vou falhar e todos vão me julgar."</b>	<b>Catastrofização</b>	<b>"Posso me preparar e fazer o meu melhor. Erros são humanos."</b>

## Explicação:

- **Passo 1:** Descreva a situação que gerou ansiedade.
- **Passo 2:** Identifique a distorção (ex.: catastrofização, leitura mental).
- **Passo 3:** Reescreva o pensamento com uma perspectiva equilibrada.

*"Desafiando a Ansiedade: Como Reescrever Pensamentos Distorcidos com a Terapia Cognitiva Comportamental"*

*"A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) parte de uma premissa poderosa: **não são as situações que nos afetam, mas a forma como as interpretamos.** A ansiedade, muitas vezes, surge de pensamentos automáticos distorcidos, que nosso cérebro aceita como verdades absolutas."*

"Este diário é um mapa para identificar e *reescrever esses padrões, quebrando o ciclo de medo e hipervigilância*. Ao registrar e questionar suas cognições, você treina seu cérebro para substituir o 'modo catástrofe' por respostas mais equilibradas e realistas."

## **Passo a Passo para Preencher o Diário:**

### **1. Situação (O que aconteceu?)**

- **Objetivo:** Contextualizar o gatilho da ansiedade.
- **Exemplo:**

"Reunião de feedback com o chefe."

- **Dica:**

Seja específico(a): Anote data, hora e ambiente (ex.: "*Segunda-feira, 10h, sala de reuniões*").

## 2. Pensamento Automático (O que passou pela sua mente?)

- **Objetivo:** Trazer à tona crenças subconscientes.
- **Exemplo:**

"Vou ser demitido se não impressioná-lo."

- **Dica da TCC:**

Pergunte-se: "Esse pensamento é um fato ou uma interpretação?"

## 3. Distorção Cognitiva (Qual o padrão por trás do pensamento?)

- **Explicação:** As distorções são "erros de raciocínio" comuns na ansiedade. Veja as principais:

Distorção	Definição	Exemplo
Catastrofização	Antecipar o pior cenário possível.	"Se eu errar, serei humilhado publicamente."
Leitura mental	Acreditar saber o que os outros pensam.	"Ela acha que sou incompetente."
Generalização	Usar termos como "nunca" ou "sempre".	"Sempre vou fracassar."

## 4. Pensamento Realista (Como reformular isso?)

- **Objetivo:** Substituir a distorção por uma perspectiva baseada em evidências.
- **Exemplo:**

"Mesmo que o feedback seja negativo, é uma chance de aprender. Já superei desafios semelhantes antes."

- **Dica da TCC:**

**Use perguntas desafiantes:**

- *"Qual a evidência concreta de que esse pensamento é verdadeiro?"*
- *"O que eu diria a um amigo nesta situação?"*

### Exemplo Completo do Diário:

Situação	Pensamento Automático	Distorção Cognitiva	Pensamento Realista
"Apresentação em equipe"	"Vou gaguejar e todos vão rir de mim."	Catastrofização + Leitura mental	"Posso me preparar e praticar. A maioria das pessoas está mais focada em si mesmas do que em me julgar."

## Por Que Isso Funciona?

- **Neurociência:** Ao desafiar pensamentos distorcidos, você ativa o córtex pré-frontal (responsável pelo pensamento crítico), enfraquecendo conexões neurais ligadas ao medo irracional.
- **Comportamento:** Pensamentos realistas reduzem a evitação (ex.: faltar a eventos) e aumentam a confiança para enfrentar desafios.

### Caso Prático (Anonimizado):

"Luiza, 29 anos, registrava pensamentos como *'Sou uma mãe ruim' toda vez que seu bebê chorava. Identificou a distorção **generalização** ('Um erro não define toda minha capacidade') e substituiu por: 'Estou aprendendo. Busco ajuda quando preciso.'* Com o tempo, sua ansiedade materna diminuiu **60%**."

## **Dicas para Maximizar o Diário:**

- 1. Consistência > Perfeição:** Anote 1-2 situações por dia, mesmo que brevemente.
- 2. Revise Semanalmente:** Identifique padrões (ex.: situações recorrentes, distorções mais comuns).
- 3. Compartilhe na Terapia:** Use os registros para aprofundar seu processo terapêutico.

*"Lembre-se: Pensamentos são hipóteses, não fatos. A TCC ajuda você a se tornar um(a) cientista da sua própria mente."*

## *Ferramenta 3 – Checklist de Limites Sociais (Educação Social)*

### **"Proteja sua energia: Como dizer 'não' sem culpa"**

#### **Checklist:**

#### **1. Identifique seus gatilhos:**

- Quais situações/pessoas me deixam exausto(a)?
- Quando costumo ceder aos outros por medo de conflito?

#### **2. Comunique-se com clareza:**

- Use frases como: "Preciso priorizar minha saúde agora" ou "Vou pensar e te retorno."

#### **3. Monitore seu progresso:**

- Esta semana, estabeleci \_\_ limite(s).
- Como me sinto após praticá-los?

## *"Como Estabelecer Limites Sociais para uma Saúde Mental Sustentável"*

"A Educação Social nos lembra que **nossas relações e ambientes moldam diretamente nosso bem-estar**. Muitas vezes, a ansiedade surge não apenas de conflitos internos, mas de contextos externos desgastantes: cobranças excessivas no trabalho, relacionamentos desequilibrados ou pressão social por perfeição.

Este checklist é um guia prático para identificar e **agir** sobre situações que drenam sua energia, fortalecendo sua capacidade de criar ambientes mais saudáveis. Limites não são egoísmo – são uma forma de autopreservação e respeito consigo mesmo(a)."

## Checklist Passo a Passo:

### 1. Identifique Seus Gatilhos Sociais

- **Objetivo:** Reconhecer padrões externos que intensificam a ansiedade.

- **Perguntas para Reflexão:**

- "Quais situações/pessoas me deixam exausto(a) física ou emocionalmente?"
- "Quando costumo dizer 'sim' por medo de decepcionar os outros?"

- **Exemplo Prático:**

*"Joana percebeu que reuniões fora do horário de trabalho a deixavam irritada e ansiosa. Seu gatilho era a invasão de seu tempo pessoal."*

## 2. Defina Limites Claros (e Realistas)

- **Objetivo:** Transformar necessidades em ações concretas.

- **Frases para Usar:**

- "Preciso finalizar meu horário de trabalho às 18h para cuidar da minha saúde. Podemos marcar isso amanhã?"

- "Agradeço sua opinião, mas decido o que é melhor para mim neste momento."

- **Dica da Educação Social:**

Comece com limites pequenos (ex.: não responder mensagens após as 20h) e aumente gradualmente.

### 3. **Comunique-se com Assertividade**

- **Objetivo:** Expressar necessidades sem culpa ou agressividade.
- **Estrutura da Comunicação:**

1. **Fato:** Descreva a situação objetivamente.

"Percebi que você me liga frequentemente após o expediente."

2. **Sentimento:** Use "eu" para evitar acusações.

"Sinto-me sobrecarregado(a) quando não tenho tempo para recarregar."

3. **Pedido:** Seja específico(a).

"Prefiro que entremos em contato apenas das 9h às 18h, exceto emergências."

## 4. Monitore e Ajuste

- **Objetivo:** Avaliar o impacto dos limites e adaptá-los conforme necessário.

### - Perguntas para Avaliação Semanal:

- "Quantas vezes consegui honrar meus limites esta semana?"

- "Como me senti após praticá-los?"

### - Exemplo de Registro:

"Segunda: Disse 'não' a um projeto extra.  
Sentimento: Alívio e orgulho."

## Por Que Isso Funciona?

- **Redução de Estressores:** Limites diminuem a exposição a situações que ativam a amígdala (resposta de luta/fuga).

- **Empoderamento:** A prática reforça a **autoeficácia**, mostrando que você tem controle sobre seu ambiente.

- **Neurociência:** Cada "não" assertivo ativa o córtex pré-frontal, fortalecendo a regulação emocional.

## **Caso Prático (Anonimizado):**

*"Carlos, 40 anos, sofria com a pressão da família para assumir tarefas que não tinha tempo. Usando o checklist, ele definiu:*

1. **Gatilho:** Reuniões familiares aos domingos.
2. **Limite:** Participar apenas uma vez por mês.
3. **Comunicação:** *"Amo estar com vocês, mas preciso de domingos para descansar."* Após 2 meses, sua ansiedade diminuiu, e a família passou a respeitar seu espaço."

## **Dicas para Consolidar Limites:**

- **Antecipe Resistências:** Algumas pessoas podem testar seus limites inicialmente – mantenha a consistência.
  - **Celebre Pequenas Vitórias:** Cada "não" saudável é um passo para maior liberdade emocional.
- *Combine com Ferramentas da TCC: Use o diário de pensamentos para desafiar crenças como "Serei rejeitado(a) se impor limites."*

*"Limites são como cercas em um jardim: não impedem a conexão, mas protegem o que é valioso – você."*

### **Chamada para Ação (Final da Página):**

*"Pronto para transformar seus relacionamentos e ambiente?"*

*Na terapia online, trabalhamos juntos para:*

*- Mapear gatilhos sociais específicos da sua rotina.*

*- Criar estratégias personalizadas de comunicação assertiva.*

*☛ **Whatsapp** Agendar Sessão Experimental Gratuita*

*Você merece relações que nutrem, não sugam."*

## **Bônus – Dicas Extras**

- **Respiração 4-7-8:** Inspire por 4 segundos, segure por 7, expire por 8. Repita 3x.
- **Affirmations da TCC:**

*"Minha ansiedade não define minha capacidade."*

*"Eu mereço cuidar de mim antes de cuidar dos outros."*

### **Por que funciona?**

- A expiração prolongada estimula o **nervo vago**, que reduz a frequência cardíaca e a produção de cortisol.
- A técnica equilibra o sistema nervoso autônomo, alternando entre o modo "luta/fuga" (simpático) e "descanso/digestão" (parassimpático).

### **Dica da Neuropsicanálise:**

*"Use este exercício antes de situações previsivelmente estressantes, como reuniões ou conflitos familiares, para manter o córtex pré-frontal ativo."*

*"Lembre-se: Autocuidado não é luxo – é manutenção preventiva para sua mente."*

### **Chamada para Ação (Final da Página):**

*"Quer personalizar essas técnicas para suas necessidades específicas?"*

Na terapia online, criamos um plano integrado que considera:

- **Seu corpo:** Técnicas fisiológicas para regulação emocional.
- **Sua mente:** Estratégias para desafiar crenças limitantes.
- **Seu ambiente:** Ajustes práticos para reduzir estressores.

☎ **Whatssap** **Agendar Avaliação**  
**Gratuita**

Sua jornada rumo ao equilíbrio começa com um único passo. <3"

**Um oferecimento de:**

[www.neuropsionline.com](http://www.neuropsionline.com)