

ANSIEDADE



RECUPERE O CONTROLE

**3 ESTRATÉGIAS PRÁTICAS
PARA LIDAR COM AS CRISES**

Renata Almeida

Este eBook **ANSIEDADE Recupere o Controle** foi criado com o objetivo de ser o seu primeiro passo prático na sua jornada de autoconhecimento. Nele, você encontrará benefícios para identificar os seus gatilhos de ansiedade e caminhos para quebrar seus ciclos de crises.

→ Te convido a se implicar no processo!

Uma excelente leitura,

**Psicóloga Renata Almeida (CRP 02/32069) - com
ênfase em Psicanálise e Pós-graduanda em
Neurociência do Comportamento**



Sumário

1. Introdução: Você Não Está Enlouquecendo.....	04
2. Entendendo o Freio e o Acelerador do Seu Corpo.....	06
3. Neurociência do Comportamento: A Base das Técnicas.....	10
4. Técnica 1: A Âncora da Respiração.....	11
5. Técnica 2: Aterramento (Grounding) 5-4-3-2-1.....	14
6. Técnica 3: Relaxamento Muscular Progressivo (RMP).....	17
7. Indo Além do Sintoma: Mapeando a Raiz.....	21

Introdução

Você Não Está Enlouquecendo, Está Apenas no Modo **LUTA ou FUGA!**

Querido Leitor,

Se você está lendo este guia, é porque provavelmente já conhece a sensação de ter o corpo e a mente invadidos pelo **medo** – a mente **acelerada**, o coração **disparado**, a sensação de que algo terrível está prestes a acontecer. Essa é a **Ansiedade Crônica e Paralisante**.

Eu entendo que, neste momento, você precisa de duas coisas: **acolhimento e direcionamento**.

Neste guia, reuni **3 (três) estratégias**, baseadas em **Neurociência**, para você retomar o controle sobre o seu corpo.

Lembre-se: essas são técnicas que acalmam o sintoma, mas para o equilíbrio emocional, precisamos chegar à **raiz**.

Embora as técnicas a seguir tragam o alívio imediato que seu corpo precisa, é essencial entender que a ansiedade crônica é um **sintoma**, não a doença.

A Neurociência explica como **o corpo reage** (o modo "Luta ou Fuga"), mas a Psicanálise nos ajuda a entender **o gatilho** que acionou a crise. A sua ansiedade não é disparada no vácuo; ela está ligada **a sua história**.

Pense em como o medo crônico pode ter suas raízes em:

- **História de Vida:** Padrões de relacionamento, figuras de autoridade ou expectativas que foram internalizadas e hoje atuam como gatilhos invisíveis.
- **Trauma Não Processado:** Eventos passados onde você se sentiu paralisado ou ameaçado. O corpo armazena essa memória, e qualquer situação atual que se assemelhe a ela pode disparar a crise, mesmo que o perigo real já tenha passado.

A ansiedade que paralisa é um convite para olhar para **a origem**. Ao identificar esses gatilhos, tiramos o poder deles. As técnicas aqui sugeridas dão o controle imediato; a Psicanálise oferece a liberdade duradoura de **reescrever sua história**.



Entendendo o Acelerador e o Freio do Seu Corpo

O Acelerador e o Freio

A crise de ansiedade não é um sinal de fraqueza, é um alarme biológico. Seu sistema nervoso autônomo, responsável por nos proteger de perigos reais, está preso no modo "Luta ou Fuga".

O Sistema Nervoso Autônomo é a parte do seu corpo que controla as funções automáticas (respiração, batimento cardíaco, etc.) e tem dois modos principais:

1- O Acelerador da Sobrevivência (Sistema Simpático)

Pense no Sistema Simpático como o “acelerador do carro”. Ele liga o modo "turbo", quando seu cérebro percebe um perigo.

Acelerador Ativado: o corpo está preparado para uma ação **imediate**, como fugir de um perigo ou lutar. As reações são ativadas pela liberação de **noradrenalina e adrenalina**, preparando o organismo para o **máximo desempenho** físico e mental.

O problema da ansiedade: na ansiedade crônica, este pedal fica quase sempre acionado e ele é disparado por **pensamentos**, não por ameaças reais, mantendo você em estado de alerta por muito tempo, causando exaustão desnecessária.

2- O Freio da Calma (Sistema Parassimpático)

O sistema parassimpático é o “freio do carro” e o botão de "descanso e reparo".

Ele é o responsável por pisar no “freio” e diminuir os batimentos cardíacos, normalizar a pressão e permitir a digestão e o sono.

→ A chave para o controle: **ativar o freio!**

Minha meta neste guia é te ensinar a ativar este freio **conscientemente**.

Ao usarmos a respiração e o corpo, você envia sinais diretos para o seu cérebro, informando-o de que o **perigo passou** e que é hora de descansar.

Algumas técnicas ajudam a ativar o sistema parassimpático (o freio), e é sobre elas que vamos conversar, mas eu preciso dizer que, embora elas sejam úteis, talvez você não consiga aplicá-las 100% corretamente nas primeiras vezes e isso é super natural.

Seu cérebro e seu corpo precisam de um tempo para se adaptar às mudanças que serão provocadas com a aplicação contínua das práticas.

Por isso, não desista de primeira. Sempre que precisar, retorne ao seu Ebook e se dê algumas chances, pois esse é um processo de **aprendizado** onde o seu cérebro começará a **criar** novos **padrões de conexões cerebrais** e entenderá que o perigo onde ele supõe estar faz parte apenas de **pensamentos exagerados**.

→ Você tem a capacidade de acionar o freio.

Confie no seu corpo e no seu processo. Permita-se começar com um passo de cada vez.

A Base das Técnicas

Este guia é baseado no princípio que aprendi na minha Pós-graduação em Neurociência do Comportamento: **a ansiedade é uma reação química** (neurotransmissores como noradrenalina e adrenalina) que pode ser **conscientemente desativada**.

As 3 técnicas aqui apresentadas foram **cientificamente** selecionadas para:

1. Comunicação Direta: Enviar sinais fisiológicos claros ao seu cérebro, informando que o perigo **PASSOU**;
2. Ativação do Freio: Forçar a **ativação do Sistema Parassimpático** (o "Freio da Calma");
3. Criação de Novos Padrões: Iniciar o processo de **reeducar** o seu cérebro para reagir aos desafios de forma diferente.

Você está prestes a usar a Neurociência para retomar o controle do seu corpo, passo a passo.

Técnica 1 - A Âncora da Respiração

(Ativação Parassimpática)



Âncora da Respiração

Ativação Parassimpática

Foi popularizada pelo Dr. Andrew Weil. Ele a adaptou de práticas antigas do Yoga. É uma técnica de respiração que ativa o “freio” do seu cérebro. Ela age como uma âncora, trazendo você de volta à segurança do momento presente.

→ A Técnica

1. Sente-se confortavelmente, feche os lábios e inspire silenciosamente pelo nariz contando até 4.
2. Em seguida, prenda a respiração contando até 7.
3. Agora, expire totalmente pela boca, fazendo um som de "sopro" suave, contando até 8.

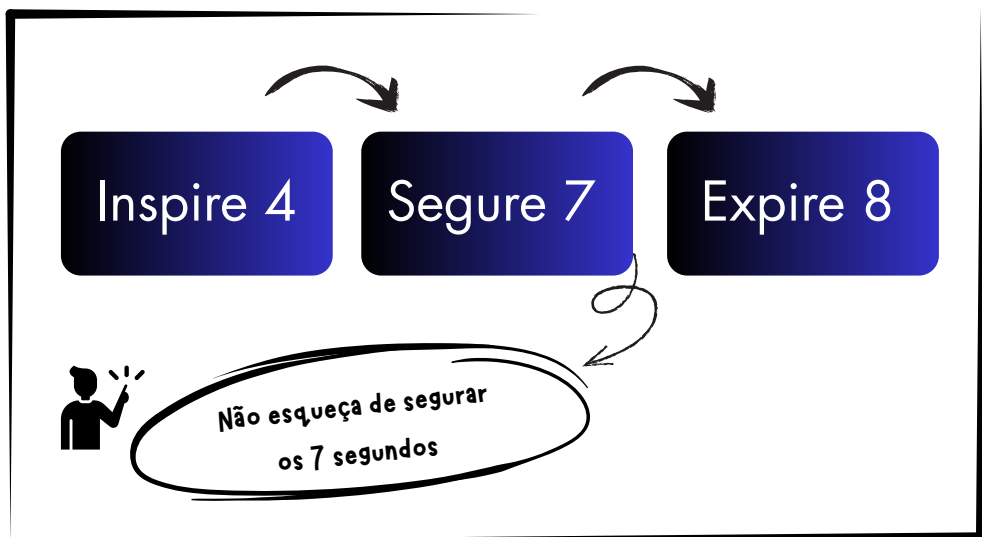
- Conte os números mentalmente enquanto respira;
- Faça sentado(a), pois você pode sentir um pouco de tontura nas primeiras tentativas;
- Repita este ciclo quatro vezes.



A expiração alongada é o sinal para o seu cérebro de que a emergência acabou.



Técnica Em Ação



No início, com um alto grau de ansiedade, é comum ter a sensação de que a técnica não está surtindo efeito. No entanto, a persistência é fundamental. À medida que você pratica e ganha controle sobre a respiração, os efeitos positivos se manifestarão claramente. Mantenha a prática – o domínio leva à calma.



Técnica 2 - Aterramento (Grounding)

5-4-3-2-1



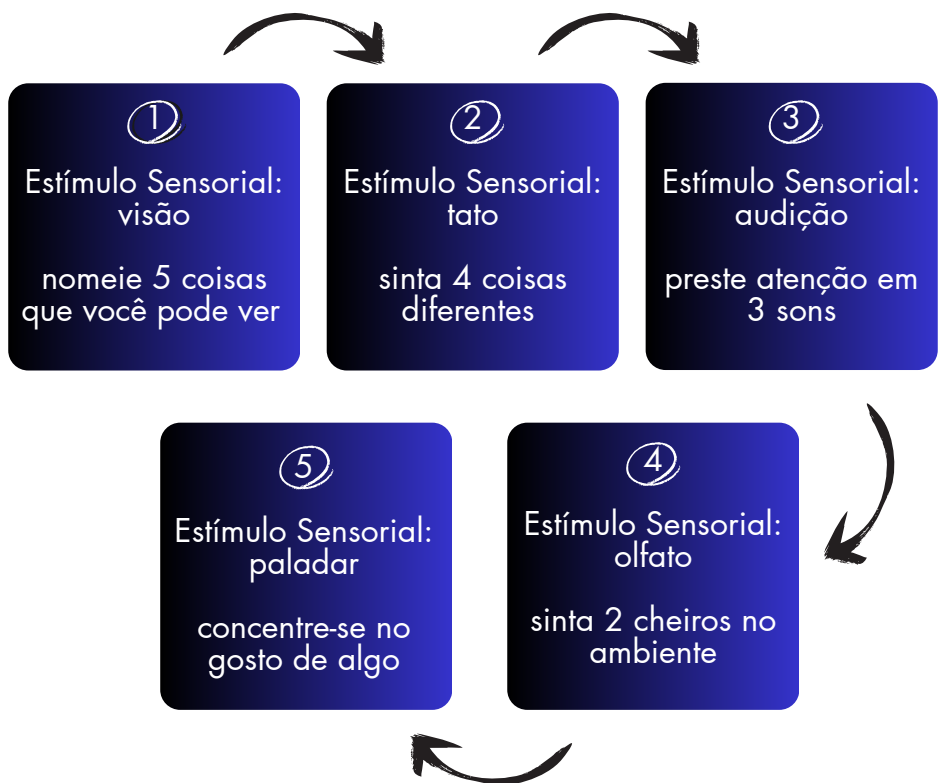
Aterramento Grounding 5-4-3-2-1

É uma estratégia prática de autorregulação emocional desenvolvida para ser ensinada e usada em momentos de ansiedade aguda, pânico e estresse. Essa técnica forçar a mente a redirecionar o foco dos pensamentos internos de medo e catástrofe para o ambiente **externo e sensorial**. Quando a mente está em pânico, é preciso trazê-la para o presente.

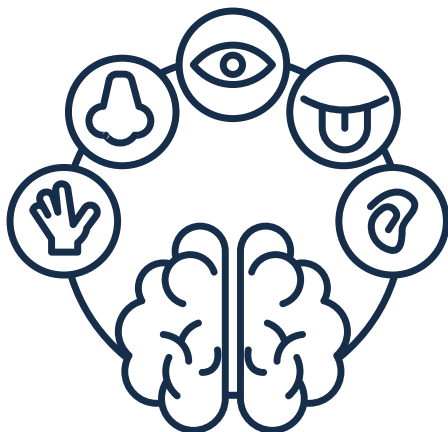
→ A Técnica

1. Estímulo sensorial: **visão** - olhe ao redor e nomeie **5** coisas que você pode ver (Ex: A cor da parede, objetos em cima da mesa).
2. Estímulo sensorial: **tato** - sinta **4** coisas diferentes (Ex: a textura da roupa, a temperatura da mesa).
3. Estímulo sensorial: **audição** - preste atenção em **3** sons (Ex: o barulho do ventilador, seus passos).
4. Estímulo sensorial: **olfato** - sinta **2** cheiros no ambiente.
5. Estímulo sensorial: **paladar** - tome **1** gole de água ou sinta o gosto da sua boca.

Técnica Em Ação



O principal objetivo dessa técnica é ativar a consciência a partir do sistema sensorial



Técnica 3 - Relaxamento

Muscular Progressivo (RMP)



Relaxamento Muscular Progressivo (RMP)

Foi criada por Edmund Jacobson, um médico e fisiologista americano, pesquisador da Universidade de Harvard. Essa técnica se baseia no princípio de que a tensão psicológica está intimamente ligada à tensão física. Ao aprender a controlar a tensão muscular, é possível reduzir a ansiedade mental.

→ A Técnica

1. Deite-se, sente-se ou permaneça em pé confortavelmente;
2. Escolha um músculo para tensionar;
3. **Contração:** tensione o músculo com força, mas sem causar dor ou câibra. Mantenha a tensão por 10 segundos;
4. **Concentração:** enquanto contrai e conta mentalmente até 10, tente colocar a concentração na tensão realizada;
4. **Liberação:** solte o músculo subitamente, como se estivesse jogando-o no chão;



5. Relaxamento: relaxe completamente o músculo. Concentre-se na **sensação de calor, peso e soltura** que o músculo relaxado proporciona.

Siga essa ordem:

Contração → Concentração → Liberação → Relaxamento

Para todas as ações, lembre-se: contraia por 10 segundos e solte subitamente, focando no relaxamento que se segue.

Exemplos de músculos que você pode contrair

Grupo Muscular	Ação de Contração	Foco
Mão e Antebraço	Aperte o punho com força.	Sentir a tensão nos dedos, palma e antebraço.
Panturrilhas	Estique os pés e aponte os dedos para longe do corpo.	Sentir o aperto na parte de trás da perna.
Ombros e Costas	Levante os ombros em direção às orelhas (encolha-se)	Sentir a tensão nos ombros e na base do pescoço.
Glúteos	Aperte as nádegas firmemente.	Sentir o aperto nos quadris.
Coxas	Contraia os músculos da coxa	Sentir a tensão na parte superior da perna.

Técnica Em Ação



Ao terminar, permaneça em silêncio por alguns minutos, desfrutando da sensação de relaxamento de todo o seu corpo. Lembre-se de respirar lenta e profundamente.

Indo Além do Sintoma:

Mapeando a Raiz



Caro leitor,

Se você chegou até aqui, **parabéns pela sua dedicação!** Você usou a Neurociência para **acionar o freio**. Agora, vamos usar a Psicanálise para **desativar o acelerador**.

As 3 técnicas aqui abordadas são essenciais para lhe dar controle prático e paz imediata. No entanto, elas agem como um **curativo no sintoma**. Se o alarme dispara constantemente, isso é a prova de que você precisa de um mapa para a **raiz** do problema.

Não se contente em apenas silenciar o alarme. Você merece a autonomia de viver sem medo.

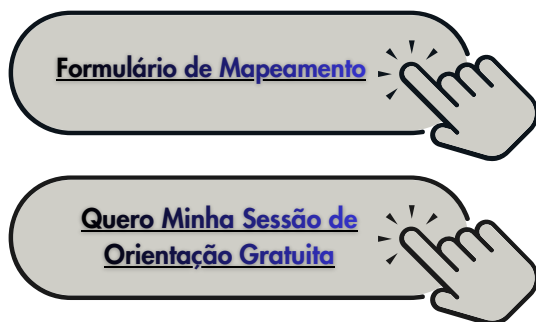
O próximo passo não é a terapia completa. O próximo passo é a **CLAREZA** sobre a sua causa.

Próximo Passo de Ação (Gratuito e Confidencial)

O primeiro degrau é seguro e sem pressão. Para dar o primeiro passo, eu ofereço:

1. Clique no Link Abaixo e preencha o Formulário de Mapeamento (3 perguntas rápidas sobre seus gatilhos);
2. Com isso, você ganha um Bate-Papo de orientação **GRATUITO** de 25 minutos comigo (via vídeo). Clique no segundo link e verifique uma data disponível.

Nosso Foco: Usar as suas respostas para mapear o seu "gatilho invisível" e te dar uma direção estratégica sobre como iniciar o tratamento das **raízes** e o que esperar do processo terapêutico.



A autora

Eu sou Renata Almeida, Psicóloga Clínica. Meu propósito é oferecer um caminho que respeita a complexidade de quem você é.

Tenho abordagem em Psicanálise, o que me permite mergulhar na sua história e no seu inconsciente para identificar a origem do que te paralisa.

No entanto, meu diferencial reside no conhecimento que estou aprofundando: sou Pós-graduanda em **Neurociência do Comportamento**.

Eu acredito que, para mudar, precisamos entender o porquê das emoções e o como do comportamento.

Minha dupla formação garante que você terá não apenas uma escuta profunda, mas também uma compreensão científica e prática de como é possível reeducar o seu cérebro para reagir aos desafios da vida.

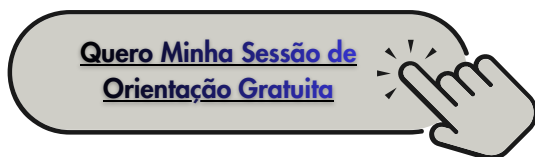


Psicóloga Renata Almeida (CRP 02/32069)

Contato Direto (para Dúvidas): (83) 9 8761 0689

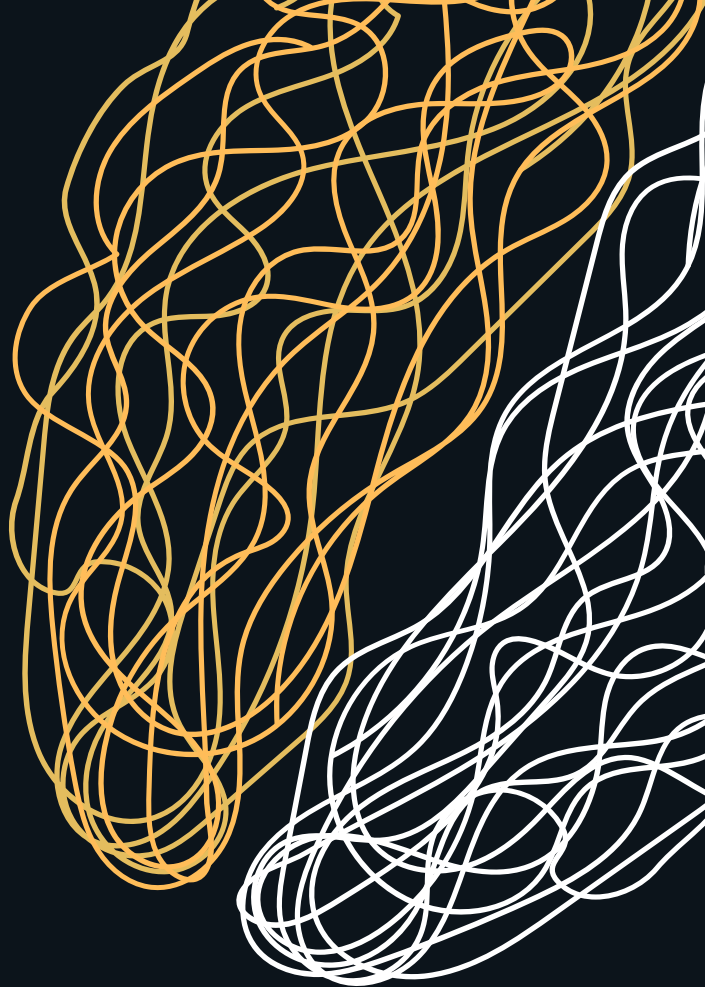
Site: www.psirenataalmeida.com

Dê o seu primeiro passo seguro:



Referências

- **Modelo do SNA e Regulação Emocional:** Porges, S. W. (2011). **The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation.** W. W. Norton & Company.
- **Relaxamento Muscular Progressivo (RMP):** Jacobson, E. (1938). **Progressive Relaxation.** University of Chicago Press.
- **Técnicas de Respiração e Aterramento (Grounding):** Van der Kolk, B. A. (2014). **O Corpo Guarda a Memória: Cérebro, Mente e Corpo na Superação do Trauma.** Summus Editorial.
- **A Abordagem Integrativa Mente-Corpo:** Damasio, A. (2000). **O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano.** Companhia das Letras.



RENATA ALMEIDA
www.psirenataalmeida.com

Produção Independente