LUCIENE BITÊNCOURT

PSICÓLOGA | CRP 04/53665

MATERIAL GRATUITO

Respirar por dentro

Um guia prático para dias de ansiedade

Compreenda o ciclo da ansiedade, reconheça seus sinais e experimente estratégias psicológicas simples para recuperar presença, escolha e direção.

LEITURA + EXERCÍCIOS PRÁTICOS

Conteúdo educativo. Não substitui avaliação ou tratamento profissional.

ANTES DE COMEÇAR

Este guia é um ponto de apoio

Você não precisa realizar tudo de uma vez. Escolha uma página, experimente uma proposta e observe o que ajuda no seu momento.

1 Acolha o que existe

Ansiedade não é fraqueza. Ela é uma resposta de proteção que pode ficar intensa, frequente ou difícil de desligar.

2 Use com flexibilidade

Nenhuma técnica funciona igual para todas as pessoas. Se uma prática aumentar o desconforto, pare, retome o ambiente e converse com um profissional.

3 Registre, não julgue

Anotar padrões ajuda a construir escolhas. O objetivo não é controlar cada sensação, mas ampliar sua capacidade de responder.

4 Procure cuidado

Quando a ansiedade interfere no sono, trabalho, estudos, vínculos ou autonomia, uma avaliação psicológica pode indicar o melhor caminho.

> Hoje eu posso começar por uma ação pequena, possível e gentil.

PSICOEDUCAÇÃO

O que é ansiedade?

A ansiedade faz parte da vida. Ela prepara o organismo para antecipar desafios. O problema aparece quando o alarme permanece ligado, cresce sem proporção ou começa a comandar escolhas.

Situação

Algo acontece ou é imaginado.

Interpretação

A mente prevê ameaça ou perda.

Corpo

Tensão, aceleração, alerta.

Ação

Evitar, fugir, controlar, checar.

ANSIEDADE ESPERADA

É ligada a uma situação, oscila e permite que a pessoa continue funcionando, mesmo com desconforto.

SINAL DE ATENÇÃO

É persistente, difícil de controlar, leva à evitação ou causa prejuízo importante na rotina, nos vínculos ou no cuidado de si.

> A pergunta não é apenas “quanto sinto?”, mas “quanto isso está restringindo minha vida?”.

FORMULAÇÃO PESSOAL

O mapa da minha ansiedade

Preencha um episódio recente. Escrever ajuda a separar fatos, interpretações, sensações e respostas.

1. Situação - Onde eu estava? O que aconteceu?

2. Pensamentos - O que minha mente disse que aconteceria?

3. Corpo - Quais sensações apareceram?

4. Emoções - Além de ansiedade, o que senti?

5. Impulso e ação - O que tive vontade de fazer? O que fiz?

6. Consequência - O que aliviou na hora? Qual foi o custo depois?

Pergunta-chave: o que eu estava tentando proteger, impedir ou garantir naquele momento?

ALARME FISIOLÓGICO

Quando o corpo dispara

Em uma onda de ansiedade ou pânico, o corpo pode reagir rapidamente. As sensações são reais, mesmo quando a ameaça prevista não está acontecendo.

1 Coração e respiração

Aceleração, aperto, falta de ar ou respiração curta.

2 Músculos e pele

Tensão, tremor, suor, calor, frio ou formigamento.

3 Atenção

Foco estreito no perigo e dificuldade de pensar com clareza.

4 Estômago e equilíbrio

Náusea, desconforto abdominal, tontura ou instabilidade.

IMPORTANTE

Sintomas físicos novos, intensos ou diferentes do padrão habitual - especialmente dor no peito, desmaio, confusão ou dificuldade respiratória importante - precisam de avaliação de saúde. Não presuma que tudo é ansiedade.

> Uma onda sobe, alcança um pico e pode diminuir. Eu posso me orientar enquanto ela passa.

ESTRATÉGIA DE MOMENTO

Uma pausa de dois minutos

Use como um roteiro de orientação, não como obrigação de “fazer a ansiedade sumir”.

1

Olhe ao redor

Nomeie onde você está, a data aproximada e três objetos que consegue ver.

2

Sinta o apoio

Perceba pés, cadeira ou parede. Pressione suavemente uma superfície estável.

3

Solte o ar

Deixe a expiração um pouco mais longa que a inspiração, sem puxar ar em excesso.

4

Dê nome

“Meu corpo está em alerta. Isso é desconfortável, mas eu posso observar.”

5

Escolha um passo

Beber água, abrir uma janela, pedir companhia ou retomar uma ação pequena.

Se focar na respiração aumentar tontura, sufocamento ou medo, pare e use apenas orientação visual, apoio dos pés e contato com o ambiente.

PENSAMENTO E AÇÃO

Preocupação produtiva ou repetitiva?

Preocupar-se pode parecer preparação. O critério útil é observar se o pensamento conduz a uma ação possível ou apenas repete cenários.

PRODUTIVA

Há um problema atual.
Existe alguma ação concreta.
A reflexão termina em uma decisão, pedido ou plano.

REPETITIVA

O foco é um “e se...?”.
Busca certeza total.
Repete cenários sem produzir uma ação proporcional.

Três perguntas para recuperar direção

1. Isto é um fato presente ou uma previsão?
2. Existe algo sob meu controle nas próximas 24 horas?
3. Qual é o menor passo útil – ou o que preciso aceitar por agora?

Experimento: reserve 15 minutos em um horário fixo para anotar preocupações. Fora desse período, registre uma palavra e retome a atividade presente. No horário marcado, reveja apenas o que ainda importa.

EVITAÇÃO E AUTONOMIA

Do alívio curto à liberdade possível

Evitar reduz a ansiedade naquele instante, mas pode ensinar ao cérebro que a situação era perigosa. A aproximação gradual, planejada e segura pode ampliar autonomia.

Minha escada de aproximação

Escolha um objetivo importante. Divida-o em passos pequenos e ordene do menos ao mais difícil. Não use esta proposta para situações realmente perigosas.

1. Passo mais leve
   Ansiedade prevista: ___ / 10
2. Próximo passo
   Ansiedade prevista: ___ / 10
3. Passo intermediário
   Ansiedade prevista: ___ / 10
4. Passo desafiador
   Ansiedade prevista: ___ / 10
5. Objetivo significativo
   Ansiedade prevista: ___ / 10

Repetir não é fracassar. Observe o que aprendeu, o nível de ajuda necessário e se o passo precisa ser dividido novamente. Exposição terapêutica deve ser formulada com cuidado e consentimento.

FLEXIBILIDADE COGNITIVA

Pensamento não é sentença

A mente ansiosa produz hipóteses rápidas. Em vez de discutir consigo mesma, experimente investigar a ideia com curiosidade.

01 PENSAMENTO AUTOMÁTICO

O que passou pela minha mente?

02 EVIDÊNCIAS

O que sustenta essa ideia? O que não combina com ela?

03 ALTERNATIVA EQUILIBRADA

Que explicação considera risco e também recursos?

04 AÇÃO COERENTE

O que eu faria se não precisasse ter certeza absoluta?

Uma alternativa útil não precisa ser “positiva”; precisa ser mais completa, realista e capaz de orientar o próximo passo.

REGULAÇÃO COTIDIANA

Uma base que sustenta

Hábitos não substituem psicoterapia ou cuidado médico. Eles podem, porém, reduzir vulnerabilidades e ampliar a capacidade de recuperação.

1 Sono e ritmo

Horários mais regulares e uma desaceleração antes de dormir ajudam o organismo a reconhecer ciclos.

2 Cafeína e estimulantes

Observe se café, energéticos ou nicotina aumentam palpitação, inquietação ou insônia.

3 Movimento possível

Atividade física regular pode apoiar humor, sono e manejo do estresse. Ajuste à sua saúde e condição.

4 Alimentação e álcool

Regularidade alimentar pode ajudar na estabilidade. Álcool e outras substâncias podem piorar ansiedade e sono.

5 Vínculos e apoio

Contato com pessoas seguras reduz isolamento e facilita pedir ajuda antes do limite.

6 Pausas de presença

Breves momentos sem multitarefa ajudam a notar tensão e escolher antes de reagir.

Nesta semana, quero cuidar de:

- ☐ sono
- ☐ movimento
- ☐ alimentação
- ☐ contato
- ☐ pausas
- ☐ redução de estimulantes

PRÁTICA GUIADA

Meu plano de sete dias

Escolha ações pequenas o suficiente para serem possíveis. Consistência vale mais que intensidade.

DIA	SINAL QUE OBSERVEI	AÇÃO QUE EXPERIMENTEI	0-10
SEG			
TER			
QUA			
QUI			
SEX			
SÁB			

Ao final: o que ajudou um pouco? O que ficou difícil? Que ajuste tornaria a próxima tentativa mais possível?

CUIDADO PROFISSIONAL

Quando buscar ajuda

Você não precisa esperar chegar ao limite. Sofrimento persistente e perda de funcionamento merecem avaliação.

1. A ansiedade interfere no sono, trabalho, estudos, vínculos ou autocuidado.
2. Há evitação crescente, crises recorrentes ou medo constante de uma nova crise.
3. As estratégias pessoais não estão sendo suficientes ou o sofrimento está aumentando.
4. Existem sintomas físicos novos, uso de substâncias para suportar o dia ou dúvidas sobre medicação.

COMO A PSICOTERAPIA PODE AJUDAR

A avaliação psicológica considera história, contexto, padrões de pensamento e comportamento, corpo, relações e objetivos. O plano pode incluir psicoeducação, habilidades de regulação, mudanças graduais de comportamento, trabalho com preocupações, valores e prevenção de recaídas. Quando indicado, o cuidado pode ser articulado com avaliação médica ou psiquiátrica.

Em risco imediato: procure um serviço de emergência da sua região e não permaneça sozinho. Este guia não é um recurso de atendimento de crise.

PLANO PESSOAL

Quando a ansiedade aumentar

Preencha em um momento de maior estabilidade e deixe este plano acessível.

Meus primeiros sinais de alerta

O que costuma intensificar a ansiedade

Estratégias que me orientam no presente

Pessoas ou lugares seguros para buscar apoio

Uma frase que quero lembrar

Meu próximo passo possível: _____

LEITURA RESPONSÁVEL

Fontes e continuidade

Conteúdo elaborado em linguagem acessível a partir de referências institucionais e recomendações de cuidado.

01 Organização Mundial da Saúde - Anxiety disorders
who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

02 National Institute of Mental Health - Anxiety Disorders
nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders

03 NIMH - Generalized Anxiety Disorder: What You Need to Know
nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad

04 NIMH - Panic Disorder: What You Need to Know
nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms

05 NHS - Breathing exercises for stress
nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress

06 NICE - Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults (CG113)
nice.org.uk/guidance/cg113

Luciene Bitêncourt

Psicóloga | CRP 04/53665 | Atendimento presencial e online

WhatsApp: (31) 98260-8154 | Instagram: @lucienebitencourt1

Material educativo gratuito. Reprodução permitida com manutenção de autoria e sem alterações.