

COMBATENDO A ANSIEDADE

SEM REMÉDIOS



Por Ângela Guimarães

MISSÃO

Ajudar PESSOAS a construir seu projeto de vida pessoal e profissional através da mudança do seu modelo mental e da crença no seu potencial individual.

Quem é Ângela Guimarães?

É uma acreana, Pedagoga, Especialista em Ensino e Gestão Escolar, Coach Educacional, Educadora Executiva, Programadora Neurolinguística, Hipnoterapeuta e Mestranda em Coaching Pessoal e Liderança Organizacional. Morou no Amapá de novembro de 2004 a maio de 2020 onde atuou como diretora na Fundação BRADESCO Santana-AP, por 10 anos e, em 2020, inicia seu trabalho na modalidade EaD. Possui mais de 30 anos de experiência em educação onde atuou como professora, coordenadora pedagógica e diretora de ensino na rede pública e privada, incluindo a Educação Profissional e a Educação Superior. Também atuou como facilitadora na Escola de Administração Pública do Estado do Amapá - EAP e Assistente de Ouvidora no Núcleo de Ouvidoria e Atendimento da Seed/AP. É idealizadora do Projeto "*Cuidando de quem cuida do futuro*" onde realiza trabalho direcionado aos educadores. Ingressou no mercado digital em 2020 com o lançamento dos cursos descomplica BNCC, Gestão Democrática Escolar, Gestão Pedagógica e Gestão de Ensino, além de publicar semanalmente vídeos no YouTube e posts em seu blog, com temáticas voltadas para a área educacional e corporativa.

Sumário

1. Introdução	5
2. O conceito	6
3. O problema	7
4. Tipos	8
5. Causas	10
6. Sintomas	11
7. Como combater a ansiedade	11

INTRODUÇÃO

Se você sente fadiga, dificuldade para se concentrar, sensação de inquietação ou nervosismo, irritabilidade, tensão muscular, alterações no sono, palpitações, respiração ofegante, sudorese, tremores ou abalos, calafrios ou ondas de calor, sensação de asfixia, sensação de pavor, dor ou desconforto torácico, enjoos ou desconforto abdominal, sensação de tontura, boca seca, medo de perder o controle, medo de enlouquecer, medo de morrer e sensação de formigamento, SIM, ESSE E-BOOK É PARA VOCÊ!



Ângela, por que viver com propósito é tão importante e o que posso fazer para combater a ansiedade e restaurar a minha vida?

Porque se você não sabe aonde vai, qualquer caminho serve e **QUALQUER CAMINHO NÃO TE LEVA A UMA VIDA SATISFATÓRIA E ATÉ MESMO EXTRAORDINÁRIA.**

Sua vida é restaurada quando você tem um propósito, quando você acredita no seu potencial individual, quando elimina a negatividade, cria a expectativa positiva, quando confia no seu sucesso antes mesmo dele existir, quando desenvolve a crença no mérito pessoal, quando confia e quando tem certeza de que merece ter o melhor em todas as áreas da sua vida.

O CONCEITO

Ansiedade – excesso de futuro: Substantivo feminino originário do latim *anxietas* que significa “angústia”, “ansiedade”, de *anxious* = “perturbado”, “pouco à vontade”, de *anguere* = “apertar”, “sufocar”.

Grande mal-estar físico e psíquico; aflição, agonia. Estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa.



O PROBLEMA

Estatísticas mostram que o Brasil é o país com maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo, afetando 9,3% dos brasileiros e que as mulheres costumam sofrer mais com os transtornos da ansiedade do que os homens, pelos seguintes motivos:

Diferença de vulnerabilidade psíquica às oscilações dos níveis hormonais. Durante o período pré-menstrual, o cérebro fica privado de duas substâncias calmantes e antidepressivas – o estrógeno e a progesterona. Essa produção inconstante causa a TPM e a deixa mais vulnerável aos transtornos ansiosos.

Vulnerabilidade diferenciada ao estresse mantido, com impacto diferente ao masculino; Fatores relacionados à personalidade, por exemplo, o neuroticismo;

Mudanças recentes nos aspectos psicossociais, culturais e comportamentais do universo feminino, por exemplo: realização de múltiplas tarefas simultâneas, maiores exigências no mercado de trabalho quando comparadas aos homens, com inúmeras pressões e ainda discriminações, apesar dos avanços.



TIPOS

Existem diversos tipos de distúrbios de ansiedade. Os mais comuns são:

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O transtorno de ansiedade generalizada (conhecido pela sigla TAG) ocorre quando a ansiedade persiste por longos períodos de tempo e passa a interferir nas atividades do dia a dia. O principal sintoma do quadro é a “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”.

Síndrome do Pânico

A síndrome do pânico é um tipo de transtorno de ansiedade, no qual ocorrem crises inesperadas de desespero e medo intenso de que algo ruim aconteça, mesmo que não haja motivo algum para isso ou sinais de perigo iminente.

Quem sofre de síndrome do pânico sofre crises de medo agudo de modo recorrente e inesperado. Além disso, as crises são seguidas de preocupação persistente com a possibilidade de ter novos ataques e com as consequências desses ataques, seja dificultando a rotina do dia a dia, seja por medo de perder o controle, enlouquecer ou ter um ataque no coração.

Fobia social

Esse distúrbio é caracterizado pelo extremo desconforto e pavor com situações sociais como ambientes novos, desconhecidos e cheios de pessoas estranhas; encontros sociais; falar em público e outras situações do tipo.

São pessoas que ficam apavoradas com a ideia de ir a uma festa ou a qualquer outro evento social, pessoas que, de tanto medo que sentem, muitas vezes chegam ao ponto de evitar todo e qualquer tipo de contato social. Esse comportamento é característico de um

distúrbio conhecido popularmente como fobia social, ou transtorno da ansiedade social.

Fobias específicas

A fobia é um medo persistente e irracional de um determinado objeto, animal, atividade ou situação que represente pouco ou nenhum perigo real, mas que, mesmo assim, provoca ansiedade extrema. A fobia não segue uma lógica propriamente dita, e a ansiedade nesses casos é incoerente com o perigo real que aquilo representa.

Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)

O transtorno obsessivo-compulsivo, conhecido popularmente pela sigla TOC, é um distúrbio psiquiátrico de ansiedade. Sua principal característica é a presença de crises recorrentes de pensamentos obsessivos, intrusivos e em alguns casos comportamentos compulsivos e repetitivos.

Analogicamente falando, uma pessoa com TOC é como um disco riscado, que repete sempre o mesmo ponto daquilo que está gravado. Pacientes com este transtorno sofrem com imagens e pensamentos que os invadem insistentemente e, muitas vezes, sem que consiga controlá-los ou bloqueá-los. Para essas pessoas, a única forma de controlar esses pensamentos e aliviar a ansiedade que eles provocam é por meio de rituais repetitivos, que podem muitas vezes ocupar o dia inteiro e trazer consequências negativas na vida social, profissional e pessoal.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático

O transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) pode ser definido como um distúrbio da ansiedade caracterizado por um conjunto de sinais e sintomas físicos, psíquicos e emocionais. Esse quadro ocorre devido à pessoa ter sido vítima ou testemunha de atos violentos ou de situações traumáticas que representaram ameaça à sua vida ou à vida de terceiros. Quando ele se recorda do fato, revive o episódio como se estivesse ocorrendo naquele momento e com a mesma sensação de dor e sofrimento vivido na

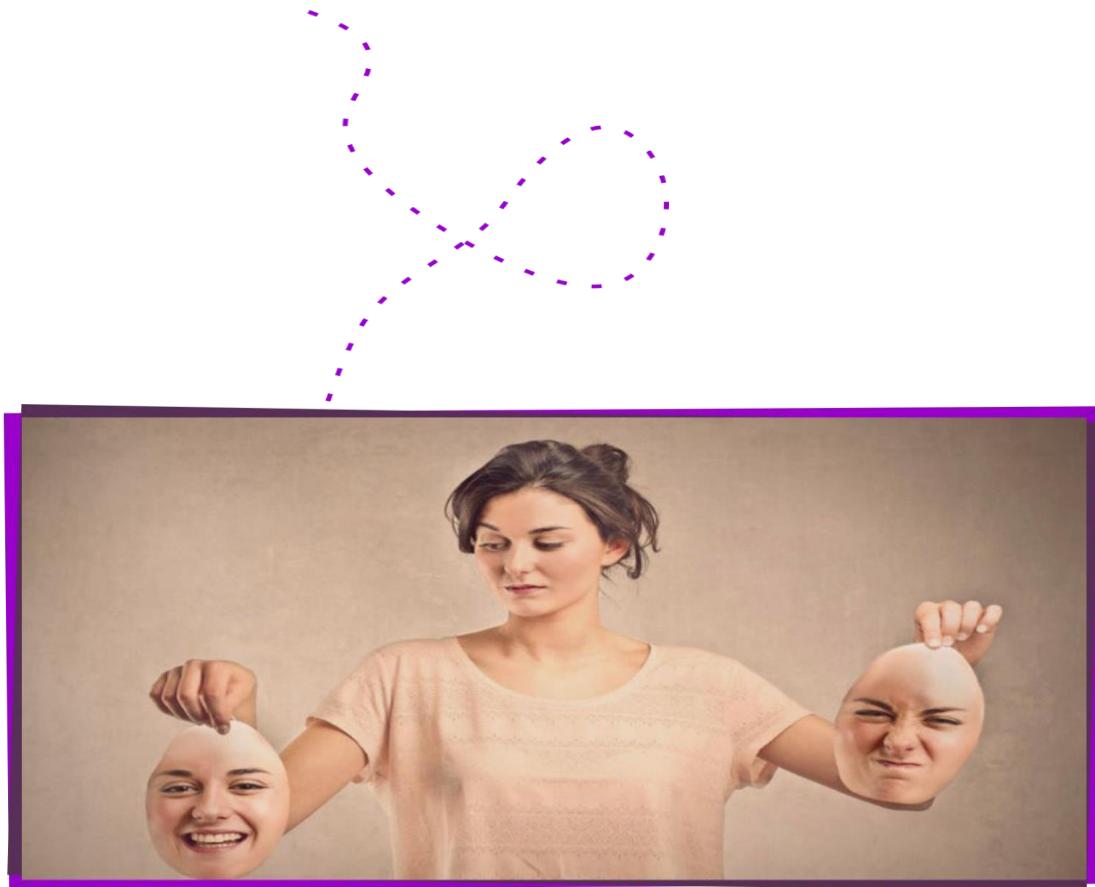
primeira vez. Essa recordação, conhecida como revivescência, desencadeia alterações neurofisiológicas e mentais.



CAUSAS

A insegurança e a sensação de fracasso são causas profundas da ansiedade. Também é comum encontrar o sentimento de culpa e o neuroticismo como responsável final dessas manifestações. O neuroticismo é um traço de personalidade que possui uma importante base biológica. Considerado grande inimigo da recuperação em casos de ansiedade.

As pessoas que têm altos níveis de neuroticismo criam grandes resistências e evitam de todas as maneiras possíveis vivenciar situações que possam levar ao combate da ansiedade.



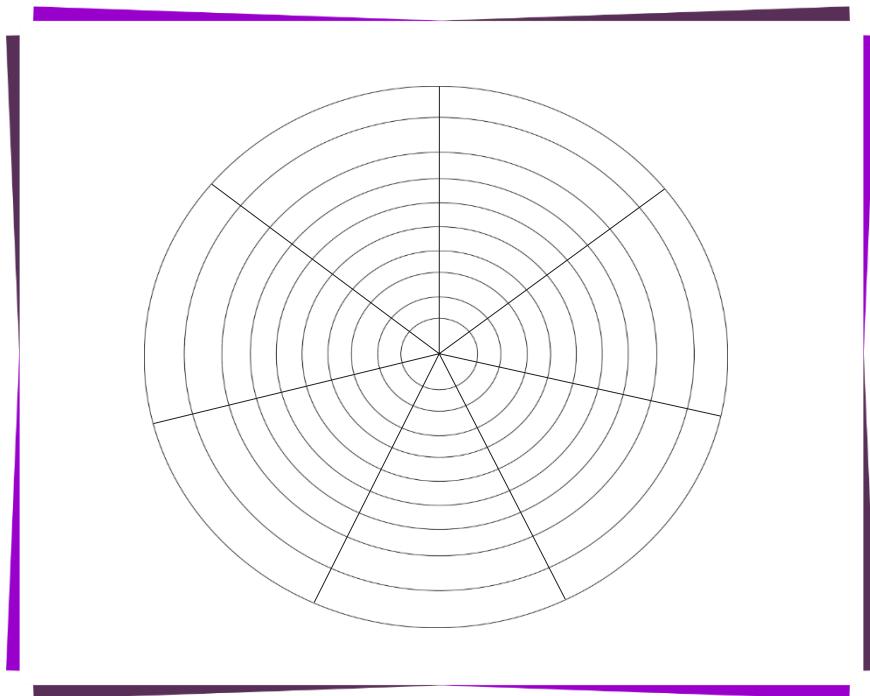
SINTOMAS

Fadiga, sensação de inquietação ou nervosismo, dificuldade para se concentrar, tensão muscular, alteração do sono, palpitações, sudorese, respiração ofegante, tremores e abalos, calafrios ou ondas de calor, sensação de asfixia, sensação de pavor, dor ou desconforto torácico, enjoos ou desconforto abdominal, sensação de tontura, boca seca, medo de perder o controle, medo de enlouquecer, medo de morrer, sensação de formigamento, comportamentos compulsivos, vícios, medos irracionais, ganho ou perda de peso.

COMO COMBATER A ANSIEDADE

Diagnosticar o caos: **PARE E PENSE!** Como está a sua vida? As áreas estão equilibradas? (Saúde, carreira, financeiro, relacionamento íntimo, relacionamentos familiares, espiritualidade, lazer).

Com uma canetinha colorida preencha a RODA DA SUA VIDA e coloque em um local onde você possa visualizá-la. Priorize as três áreas com menor nota para hiper focar nos próximos seis meses.



Ter sonhos: sonhar não custa nada, mas gera grandes resultados. Faça uma retrospectiva da sua vida, rememore as lembranças felizes e os sonhos e desejos que você já teve um dia ou que ainda tem. Faça um painel colorido com fotografias, imagens ou desenhos desses sonhos e fixe em local onde você possa visualizar, no mínimo, três vezes ao dia. Durante 21 dias olhe para o painel e imagine como você se sentirá quando os seus sonhos forem realizados e como você sentirá se sentindo assim. Não esqueça que se você acha que pode ou se acha que não pode, das duas formas você tem razão.

Traçar metas e objetivos: se você não sabe para onde vai qualquer caminho serve e

qualquer resultado deveria servir também. Muitas pessoas vivem por viver, sem nenhum propósito claro ou definido e isso causa muita ansiedade. **O ALIMENTO DO CÉREBRO É A CLAREZA!** Então, vamos colocar ordem unida na vida e incluir nas metas o combate à ansiedade. Retome a roda da sua vida e estabeleça metas a curto, médio e longo prazo para as três áreas que você decidiu focar.

Organizar-se: organize-se fazendo uma agenda semanal de tarefas, anotando o tempo necessário para cumprir cada item e mantenha um tempo para resolver imprevistos, isso impede que a rotina se embole demais!

Aproveitar o tempo no trânsito: não encare o tempo no trânsito como desperdício. Aproveite para colocar os pensamentos em dia, refletir sobre problemas ou até relaxar ouvindo uma música.

Conversar com pessoas queridas: marque um almoço para colocar a conversa em dia com as amigas. Pessoas solitárias são mais propensas à hipertensão do que aquelas que convivem com gente querida.

Focar no que está fazendo: faça uma coisa por vez e foque no que está fazendo hoje sem se preocupar com o amanhã. Você só tem dois braços e um cérebro.

Relaxar a musculatura: quando estamos tensas, contraímos tudo e depois ficamos com dores pelo corpo. Solte em especial a musculatura dos ombros e do pescoço

Cuidar-se: tenha interesses só seus e cuide de seu corpo. A insegurança com a aparência é uma das principais fontes de ansiedade no relacionamento.

Usar a linguagem do toque: abrace as pessoas que você ama e se tiver um parceiro invista nos beijos e entrelaço de pés. Isso costuma dar a sensação de segurança.

Pedir ajuda: não há problema nenhum em se mostrar vulnerável. Afinal de contas somos maravilhosos, mas não somos a mulher maravilha nem o super-homem.

Não descontar na comida: ansiosos, comemos mais e sem necessidade! Está com algum

ou alguns sintomas de ansiedade, fique longe da geladeira e insira em sua alimentação alimentos como lentilha, arroz integral, sementes de girassol, abacate, banana e vegetais escuros. Leite, queijo, carnes, ovos e alimentos ricos em fibras, como frutas e grãos integrais, nozes, castanhas e amêndoas contêm cobre e selênio, minerais que ajudam a reduzir o estresse. Fígado e soja são ricos em colina e lecitina, que evitam oscilações bruscas de humor. Salmão e sardinha são verdadeiras porções de alto-astral. Eles contêm selênio e vitamina B12, que combatem a ansiedade e o cansaço e, adivinha! O chocolate, favorece a serotonina, o hormônio do bem-estar. Tempere suas receitas com pimenta. Ela contém uma substância que estimula a produção de endorfinas e provoca sensação de euforia

Não fazer compras ansiosa: quase metade dos consumidores vão às compras por estar triste ou ansiosos. Você não vai cair nessa, vai? Pense que as compras só aliviam momentaneamente a tensão. Depois ela volta e você ainda se sentirá culpado. Então faça um bom planejamento financeiro e deixe de passar noites em claro!

Fazer uma planilha de gastos: para começar, anote seus gastos fixos, reservando 10% dos seus ganhos para emergências, e descubra quanto sobra para outros gastos. A carteira vazia é um causador de ansiedade.

Dar carinho aos filhos, aos seus pais, irmãos, amigos: afeto é um excelente antídoto contra a ansiedade. Não esqueça: o amor constrange e é dando que se recebe.

Evitar conflitos: evite conflitos criando regras claras e válidas para todos. Tarefas de rotina com horários regulares transmite mais segurança. Por exemplo, não deixe as crianças irem dormir tarde. Crianças que dormem mal têm mais dificuldade para aprender e ficam irritadiças.

Não exagerar no controle: o desejo de proteger os filhos de tudo e de todos pode deixar as mães muito ansiosas. Questione se a sua preocupação com os filhos tem interferido em outras tarefas suas do dia a dia, como o trabalho. Se o seu pensamento tem se concentrado só nos filhos, reavalie sua atitude. E você?

Ter tempo para você: reserve espaço na correria diária para fazer o que você realmente

gosta e se dedique mais a essas atividades. Pense nos seus projetos pessoais e se programe para realizá-los.

Exercitar o perdão e praticar a gratidão: você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. Só você pode evitar que ela vá a falência. Há muitas pessoas que precisam, admiram e torcem por você. É importante que você sempre se lembre de que ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções. Ser feliz é encontrar força no perdão e na gratidão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros.

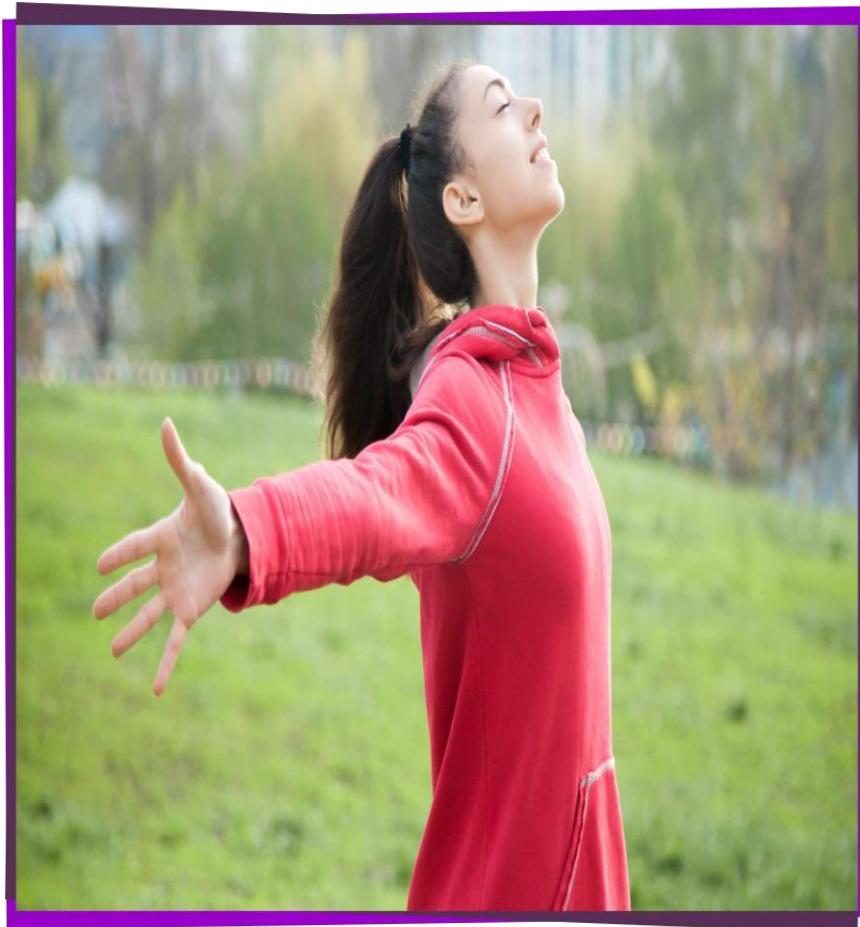


Rompa com as crenças limitantes e pense positivo. Crenças são as regras da vida. Podem ser libertadoras e positivas ou limitantes. São formadas pelo resultado das nossas experiências e influenciam nossos relacionamentos, comportamentos e possibilidades. As crenças podem e devem mudar. Tony Robbins faz um paralelo entre as crenças positivas e as crenças limitantes.

Crenças positivas: tudo acontece por uma razão e um fim, não essa coisa chamada fracasso, há resultado, qualquer coisa que aconteça assumir a responsabilidade, não é necessário entender tudo para ser capaz de tudo, as pessoas são seus maiores recursos,

trabalho é prazer, não há sucesso permanente sem confiança.

Crenças limitantes: isso só acontece comigo, eu sou um fracassado, eu sou a vítima do mundo, eu só vou fazer isso quando dominar profundamente, eu não preciso de ninguém, meu trabalho é um tormento, as pessoas sempre enganam as outras.



Sentimo-nos inspirados e elevados quando o exercício da determinação produz uma ação virtuosa e quando estabelecemos conexão com algo maior e mais durável: outras pessoas, o futuro, a evolução, o divino ou o universo.



LEMBRE-SE:
TUDO COMEÇA E TERMINA EM VOCÊ!

