

ALEX TAVARES

PSICÓLOGO . MESTRE EM PSICOLOGIA

ANSIEDADE

Recursos objetivos, simples e rápidos para gerar bem-estar.



vídeos bônus

Portal Dr

ALEX TAVARES

PSICÓLOGO | MESTRE EM PSICOLOGIA

ANSIEDADE

Recursos objetivos, simples e rápidos para gerar bem-estar

Portal Dr
2017



1º edição: 21 de março de 2017.

Tavares, Alex.

Ansiedade: Recursos objetivos, simples e rápidos para gerar bem-estar. Porto Alegre: Portal Dr, 2017. 36p. 21 X 29,7 cm.

1. Ansiedade. 2. Psicologia. 3. Terapêutica. 4. Clínica. 5. Saúde.



Sumário

INTRODUÇÃO	5
O QUE É ANSIEDADE?	8
PATOLOGIAS DA ANSIEDADE	12
QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DA ANSIEDADE?	14
O QUE GERA ANSIEDADE? QUAIS AS CAUSAS DA ANSIEDADE?	16
QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS PARA A ANSIEDADE, SEM USO DE REMÉDIO?	20
COMO LIDAR COM A ANSIEDADE, SEM REMÉDIOS E SEM TERAPIA?	26
DICAS DE LIVROS	30
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31

INTRODUÇÃO



Muito obrigado por entrar em contato com este livro com foco total na **ansiedade!**

Nas próximas páginas você receberá reflexões, com fundamento científico, que podem auxiliar na geração de bem-estar.

Avalie o conteúdo, reflita sobre as orientações cuidadosamente, se possível, com a ajuda do profissional de saúde da sua confiança.

Ao final, envie as suas manifestações, dúvidas, críticas, sugestões para que a gente possa criar muito mais conteúdo com foco total no enfrentamento da ansiedade e na geração de qualidade de vida, sempre com base em pesquisas científicas.

Desejo que as nossas dicas promovam a diferença no seu cotidiano, deixando a sua vida ainda mais positiva.

Atenciosamente.



Dr. Alex Tavares

Psicólogo (CRP 07/11807), psicoterapeuta,
mestre em Psicologia (UFRGS),
especialista em Acupuntura e Eletroacupuntura (CBA/RS).

<http://alextavares.com.br>

<http://comental.com>

<http://academia.portaldr.com>

O QUE É ANSIEDADE?



Do ponto de vista psicológico, a **ansiedade** é percebida por qualquer um de nós quando pensamos que corremos perigo ou quando acreditamos que viveremos uma situação muito impactante, mesmo que positiva, como um encontro com a pessoa que amamos.

Assim, a ansiedade está muito associada ao **medo** de que algo não vai ocorrer da maneira como desejamos. O medo de perder o controle da própria vida.

Do ponto de vista fisiológico, a **ansiedade** é a excitação do sistema nervoso central (formado pelo encéfalo e a medula espinal) que gera repercussão em todo o nosso corpo (taquicardia, sudorese, tremor) e também alterações no estado mental (nervosismo, impaciência, agitação, agressividade).

Assim, quando sob controle, a **ansiedade** pode ajudar no processo de enfrentamento de determinadas situações, pois com ela o nosso corpo e mente se prepara para enfrentar as situações imaginadas.

Mas quando perdemos o controle da **ansiedade** podemos viver situações muito ruins, chegando ao ponto de ficarmos doentes.

A **ansiedade** patológica (ou o grupo dos “**transtornos de ansiedade**”) é uma das alterações psicológicas que, cada vez mais,

vem sendo uma importante queixa das pessoas que buscam auxílio dos profissionais da saúde. Por isso, a **ansiedade** já é considerada o mal do século 21.

Mesmo os sujeitos que buscam a cura de outras alterações (por exemplo: insônia, ejaculação precoce, depressão) quando passam pela avaliações clínicas acabam demonstrando graus preocupantes de **ansiedade**.

PATOLOGIAS DA ANSIEDADE



O termo “**transtorno de ansiedade**” na verdade agrupa um grande número de possíveis alterações ansiosas, por exemplo: pânico, fobia, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), estresse, ansiedade generalizada, etc.

Essas alterações psicológicas que envolvem a **ansiedade**, quando vividas por muito tempo e/ou de forma muito intensa, podem afetar negativamente as relações conjugais, os contatos familiares, a atividade no trabalho, os momentos de estudos, etc.

QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DA ANSIEDADE?



Os sintomas da **ansiedade** são bem variáveis, mas, de modo geral, identificamos a presença de pensamentos negativos relacionados à vivência de uma situação (real ou imaginária) que é interpretada como geradora de um grande desconforto (ou catástrofe).

Por isso, dizemos que a **ansiedade** é a “prima do medo”.

Também ocorre a presença de um nível elevado de nervosismo, tensão muscular, tremor, sudorese, sensação de “vazio na cabeça”, aceleração do ritmo cardíaco, tontura, alterações estomacais (azia, gastrite) e intestinais (prisão de ventre, diarreia).

O QUE GERA ANSIEDADE? QUAIS AS CAUSAS DA ANSIEDADE?



Síndrome do pensamento acelerado...
Excesso de trabalho, de atividade, baixa
qualidade de sono, etc.

De regra, conforme a minha experiência
clínica, há um hábito do ansioso pensar que
deve sempre pensar em resolver problemas

para se preparar para quando as dificuldades chegarem; mesmo que as situações ruins nunca ocorreram.

Por óbvio, isso vai gerando ainda mais ansiedade, cansaço e dificuldade de lidar com os problemas concretos do presente.

Conforme pesquisa desenvolvida na Inglaterra, há algumas situações que são tomadas como geradoras de **ansiedade** de modo muito frequente. Veja a lista logo abaixo:

- Dar à luz ou assistir ao nascimento do primeiro filho: 22%.
- Primeiro dia de trabalho no emprego: 18,2%.
- Casamento: 12,3%.
- Cirurgias: 11,4%.
- Comprar uma casa: 8%.
- Perder a virgindade: 6%.
- Ser demitido: 5,7%.
- Problemas com a justiça: 4%.
- Primeiro beijo: 2%.
- Sair da casa dos pais: 1.9%.

A pesquisa também indicou as principais preocupações diárias que geram **ansiedade**:

- Pagar contas.
- Problemas no trabalho.
- Cuidar dos filhos.
- Tarefas domésticas.
- Cuidar da aparência.
- Chegar ao trabalho no horário.
- Responder aos e-mails.
- Reuniões.
- Planejar atividades sociais.

QUAIS SÃO OS TRATAMENTOS PARA A ANSIEDADE, SEM USO DE REMÉDIO?



A ansiedade pode ser tratada de forma muito efetiva, inclusive sem o uso de remédios.

Por exemplo, com o uso da [Terapia Cognitiva-Comportamental \(vídeo aqui\)](#) o psicólogo clínico irá identificar os pensamentos negativos (ex.: a prova será terrível; vou ser atacado; não sei lidar com essa situação) e usará inúmeras estratégias clínicas para avaliar pensamentos, resolver problemas concretos e testar a validade ecológica da evolução do paciente.

A atenção aos pensamentos negativos se dá pelo fato de que eles geram várias alterações simultâneas no nosso humor (**ansiedade**, tristeza, angústia), comportamento (isolamento, agitação, fuga) e reações fisiológicas (sudorese,

taquicardia, problemas intestinais, alteração da pressão arterial), em um “ciclo” que pode levar ao estresse, a crise de ansiedade, podendo chegar ao ataque de pânico e ao temido transtorno do pânico.

Importante destacar que a Acupuntura também vem se mostrando, com o passar das avaliações científicas, como uma importante estratégia de **tratamento da ansiedade**, inclusive com o reconhecimento da “Organização Mundial da Saúde” (OMS), que agrupou pesquisas que comparam a Acupuntura clínica com o uso de remédios; os resultados mostraram que a Acupuntura é mais eficaz que os

remédios no tratamento da ansiedade, com a vantagem de não causar dependência.



Também desenvolvi algumas pesquisas científicas para avaliar a [Acupuntura \(vídeo aqui\)](#) com o uso de testes psicológicos validados pelo “Conselho Federal de Psicologia” (CFP) e no quesito

ansiedade encontrei dados que indicaram uma melhora média de 54,63%; o melhor resultado chegou a 84,62% de **melhora da ansiedade** com apenas 10 sessões de Acupuntura (1 por semana).

Assim, os resultados que identifiquei na minha pesquisa da especialização em Acupuntura mostraram-se em conformidade com os dados da “Organização Mundial da Saúde”.

Além disso, é possível utilizar a orientação psicológica via internet (Psicologia on-line ou a distância) para desenvolver meios breves, focais e

científicos de lidar com a **ansiedade**, mesmo sem ir até o consultório presencial do psicólogo.

Esse tipo de abordagem clínica tem o reconhecimento do Conselho Federal de Psicologia (CFP) desde 2000. [Vídeo sobre a Psicologia on-line aqui!](#)

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE, SEM REMÉDIOS E SEM TERAPIA?



Aqui vão algumas dicas para você tentar diminuir a sua ansiedade, até mesmo antes de buscar tratamento por meio de qualquer forma de terapia:

- Inicie a prática de atividades físicas (com orientação de profissional qualificado).

- Tente criar momentos de lazer no seu cotidiano (caminhar, conversar, ir ao teatro, cinema, festas).
- Reserve um tempo para “desacelerar gradualmente” (escutar a sua música preferida, ler um livro).
- Diminua a velocidade das suas atividades (evite comer e beber rápido, dirigir rápido, sair no último segundo para ir até um compromisso).
- Tente não executar várias atividades simultaneamente (comer enquanto lê jornal, vê TV, escuta o rádio, discute a relação... tudo ao mesmo tempo).
- Preste atenção em cada coisa que você faz (aproveite cada gole de água, sinta o gosto da comida, o toque carinhoso, o

cheiro das coisas boas). Tente exercitar o foco em cada atividade que realiza no presente (mindfulness).

E mais, lembre que nossos pensamentos são “fabricados” a todo instante (por nós e pelos outros) e, se são “fabricados”, podem estar errados algumas vezes.

Não acredite que todo “pensamento trágico” é uma “tragédia real”.

Às vezes erramos! Tente avaliar os seus “pensamentos negativos” antes de acreditar cegamente no que passa na sua cabeça.

DICAS DE LIVROS

- [Acompanhamento Terapêutico: livro, área de membros 24h on-line, PodCast \(mp3\), vídeos, jogos virtuais \(Quiz\), etc.](#)
- [Acupuntura.](#)
- [Alex Tavares \(Psicologia, AT, etc.\).](#)
- [Ansiedade.](#)
- [Auto-Ajuda.](#)
- [Bem-Estar.](#)
- [Depressão.](#)
- [Desenvolvimento Pessoal \(com saúde e ciência\).](#)
- [Fobias e medos.](#)
- [Insônia.](#)
- [Psicologia on-line: livro, área de membros 24h on-line, PodCast \(mp3\), jogos virtuais \(Quiz\) e mais.](#)
- [Psicoterapia.](#)
- [Saúde Mental.](#)
- [Psicanálise.](#)
- [Psicopatologia.](#)

CONSIDERAÇÕES FINAIS



Lembre de duvidar de tudo o que falei aqui e coloque em ação atitudes para produzir o seu bem-estar a partir de agora.

Saiba que a paz interior e exterior, o relaxamento e a qualidade de vida são construções diária, para todos nós.

Viver bem exige nosso investimento cotidiano.

Por fim, faça as suas escolhas e entre em ação agora!

Muito obrigado por ter tido contato comigo!

Agora, fico esperando o envio dos seus comentários em vídeo, som e texto!

Abaixo do meu nome ficam os locais onde você pode encontrar formas de ampliar o seu conhecimento científico da área de saúde e do desenvolvimento pessoal!

Abração!!!



Dr. Alex Tavares

Psicólogo (CRP 07/11807), psicoterapeuta,
mestre em Psicologia (UFRGS),
especialista em Acupuntura e Eletroacupuntura (CBA/RS).

<http://alextavares.com.br>

<http://comental.com/gratis>

<http://academia.portaldr.com>



EVOLUA NA GERAÇÃO DE BEM-ESTAR E DESENVOLVIMENTO PESSOAL



<http://comental.com>



<http://academia.portaldr.com>