



FERRAMENTAS TERAPÊUTICAS

# Mente Leve

Práticas simples, baseadas em evidência, para lidar com a ansiedade no dia a dia.

# Introdução

Este material nasceu a partir de um grupo sobre ansiedade, onde vivenciamos, juntos, como pequenas práticas feitas com constância podem transformar o modo como lidamos com nossos dias.

Diante dos resultados desse processo, senti que ele não deveria ficar restrito a um grupo, e sim alcançar mais pessoas que, assim como nós, buscam leveza, presença e formas mais saudáveis de viver.

Aqui, reuni técnicas simples, mas poderosas, para que você possa carregar com você um pouco do que construímos, agora expandido para quem também deseja lidar com a ansiedade de forma mais consciente, prática e gentil.

*Que este material te ajude a respirar com mais calma, se acolher com carinho e viver com mais funcionalidade emocional.*

Com afeto, Karem

## Compreendendo a ansiedade

A ansiedade é uma emoção natural, que todos nós sentimos. Ela tem uma função importante: nos preparar para possíveis ameaças futuras. É uma emoção orientada para o futuro, ou seja, surge quando o nosso cérebro acredita que algo ruim pode acontecer.

O problema é quando essa emoção aparece em momentos em que não há perigo real. Por exemplo: sentir o coração disparar e imaginar que algo terrível vai acontecer, só porque você vai falar em público. Nesses casos, a ansiedade deixa de ser funcional e começa a atrapalhar a vida.

### A ansiedade se manifesta em três aspectos

#### Físico

Taquicardia, falta de ar, sudorese, tensão muscular.

#### Cognitivo

Pensamentos ansiosos e catastróficos: "vou desmaiar", "vai dar tudo errado", "não vou conseguir", "essa pessoa não gosta de mim".

### Comportamental

Evitar situações, cancelar compromissos, desconforto social, descontar na comida, procrastinar.

Identificar esses sinais é o primeiro passo para aprender a lidar melhor com a ansiedade. As técnicas a seguir agem sobre esses três aspectos: algumas acalmam o corpo, outras reorganizam o pensamento, e outras mudam o comportamento.

### Quer entender mais a fundo?

Se você quer se aprofundar em como emoções, pensamentos e comportamentos se conectam, o material *Compreendendo emoções e pensamentos* é o complemento ideal para este aqui.

## Ferramentas para o dia a dia

A seguir estão oito ferramentas, todas com base em TCC e em práticas de atenção plena. Elas não são intercambiáveis: cada uma serve melhor para um momento diferente. Use este guia rápido para escolher.

| SE VOCÊ ESTÁ...                                                   | USE                                 |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Em ansiedade leve, no meio do dia                                 | Respiração diafragmática            |
| Com dificuldade para dormir, ou em ansiedade mais intensa         | Respiração 4-7-8                    |
| Em uma crise, se sentindo fora do presente                        | Técnica 5-4-3-2-1                   |
| Precisando de um efeito rápido e físico                           | Aterramento sensorial (água gelada) |
| No meio de uma crise de ansiedade, precisando de um passo a passo | Acalme-se                           |
| Buscando equilíbrio no longo prazo                                | Roda do autocuidado                 |
| Com o sono desregulado, o que também alimenta a ansiedade         | Higiene do sono                     |
| Ansioso(a) por acúmulo de tarefas, procrastinando                 | Técnica Pomodoro                    |

## Respiração diafragmática

**Quando usar:** no dia a dia, para ansiedade leve a moderada.

Respirar de forma profunda e lenta ativa o sistema nervoso parassimpático, o "freio" do corpo, e ajuda a acalmar o sistema nervoso em poucos minutos.

- 01** Coloque a mão no abdômen, próximo ao umbigo. Feche os olhos e concentre-se na respiração.
- 02** Inspire pelo nariz contando até 4.
- 03** Segure a respiração por 2 segundos.
- 04** Expire lentamente pela boca contando até 6.

Perceba que o abdômen desce quando você inspira e sobe quando expira. Mantenha os ombros relaxados. Repita de 3 a 5 vezes, principalmente antes de dormir ou em momentos de ansiedade.

## Respiração 4-7-8

**Quando usar:** antes de dormir, ou em ansiedade mais intensa. É uma variação da respiração diafragmática, com uma pausa mais longa.

- 01** Inspire pelo nariz contando até 4.
- 02** Segure a respiração por 7 segundos.
- 03** Expire lentamente pela boca contando até 8.

Repita de 3 a 5 vezes, principalmente antes de dormir ou em momentos de ansiedade intensa.

## Técnica 5-4-3-2-1: âncora no presente

**Quando usar:** em crises de ansiedade, quando você se sente fora do presente.

Uma prática rápida de *grounding* (ancoragem), comum em TCC e em terapias baseadas em mindfulness, para trazer sua atenção de volta ao aqui e agora. Observe, em ordem:

- 5 coisas que você pode ver
- 4 coisas que você pode tocar
- 3 coisas que você pode ouvir
- 2 cheiros que você consegue perceber
- 1 gosto na boca, ou algo de que você gosta em si mesmo

Fale em voz alta ou escreva. Isso ativa sua atenção plena e reduz os pensamentos acelerados.

## Aterramento sensorial (água gelada)

**Quando usar:** quando você precisa de um efeito rápido, físico, em ansiedade intensa.

Coloque as mãos ou o rosto em água gelada por alguns segundos. Esse choque térmico leve ativa o reflexo de mergulho, um mecanismo do sistema nervoso que desacelera a frequência cardíaca e diminui a sensação de ansiedade.

**Atenção:** essa técnica não é indicada para quem tem problemas cardíacos, pressão alta não controlada, ou qualquer condição que exija cuidado com mudanças bruscas de frequência cardíaca. Na dúvida, converse com seu médico antes de praticar.

## Acalme-se

**Quando usar:** no meio de uma crise de ansiedade, quando você precisa de um roteiro completo para seguir.

Um acróstico com oito passos para atravessar a ansiedade sem lutar contra ela. O passo a passo completo, com a explicação de cada letra, está no material *Acalme-se*. Aqui vai o resumo, para consulta rápida.

**A • Aceite sua ansiedade**

**C • Contemple o presente**

**A • Aja com sua ansiedade**

**L • Libere o ar dos pulmões**

**M • Mantenha os passos anteriores**

**E • Examine seus pensamentos**

**S • Sorria**

**E • Espere o futuro com aceitação**

## Roda do autocuidado

**Quando usar:** como prática regular, para prevenir picos de ansiedade no longo prazo.

Divida sua atenção entre três áreas importantes para o seu equilíbrio.

### Físico

Dormir bem, se alimentar, fazer pausas, se hidratar, praticar atividade física.

### Emocional e mental

Acolher emoções, respirar, pedir ajuda, escrever, fazer terapia, praticar mindfulness, ler algo leve.

### Social

Conversar, dizer "não", manter e colocar limites.

Escolha uma área e uma prática por dia. Pequenos hábitos fazem grandes mudanças.

## Higiene do sono

A ansiedade e o sono se alimentam um do outro: noites mal dormidas deixam o cérebro mais reativo a ameaças, e a mente ansiosa dificulta o sono. Cuidar de um, ajuda o outro.

Durante o sono, o cérebro consolida memórias, regula emoções e repara estruturas neurais. A qualidade do sono impacta diretamente o bem-estar emocional, a produtividade e a capacidade de lidar com os desafios do dia a dia.

- **Rotina de sono:** durma e acorde nos mesmos horários, incluindo fim de semana.
- **Redução de luz azul:** evite telas (celular, computador, TV) pelo menos 1 hora antes de dormir.
- **Ambiente adequado:** calmo, escuro, silencioso. Talvez uma música relaxante, leitura ou meditação.
- **Última refeição leve:** que deixe você saciado, sem que a fome atrapalhe o sono.
- **Evite estimulantes** à base de cafeína, refrigerante ou chocolate após as 16h.

- **Desacelere à noite:** prepare o cérebro para o sono, evitando atividades que o despertem.

## Técnica Pomodoro

Tarefas acumuladas e procrastinação são uma fonte comum de ansiedade. Organizar o tempo também é uma forma de cuidar da mente. A técnica Pomodoro divide o trabalho em blocos de foco intenso, alternados com pausas curtas.

- 01 Liste as tarefas prioritárias.** Escreva o que precisa fazer, e priorize o mais importante.
- 02 Escolha uma tarefa** da lista para trabalhar agora.
- 03 Cronometre 25 minutos** (um "pomodoro"), e foque 100% nessa tarefa, sem interrupções.
- 04 Faça uma pausa de 5 minutos.** Levante-se, beba água, alongue-se.
- 05 Repita o ciclo.** Após quatro pomodoros, faça uma pausa maior, de 15 a 30 minutos.

### Por que funciona

Dividir o trabalho em blocos curtos torna as tarefas menos intimidantes, reduz a sobrecarga mental, e ajuda a identificar o que realmente é prioridade.

## Mini planner da ansiedade

Escrever é uma forma de organizar o que está dentro. Ao colocar os pensamentos no papel, você os torna mais visíveis, compreensíveis e menos intensos, o que ajuda a ressignificá-los.

| DIA        | EMOÇÃO           | GATILHO                       | COMO REAGI                                        | COMO POSSO ME ACOLHER                                  | PENSAMENTO PARA LEMBRAR                   |
|------------|------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <i>Seg</i> | <i>Ansiedade</i> | <i>Reunião de última hora</i> | <i>Coração acelerado, evitei olhar no espelho</i> | <i>Respiração diafragmática, 5 min antes de entrar</i> | <i>"Estou ansioso(a), não em perigo."</i> |
|            |                  |                               |                                                   |                                                        |                                           |
|            |                  |                               |                                                   |                                                        |                                           |
|            |                  |                               |                                                   |                                                        |                                           |
|            |                  |                               |                                                   |                                                        |                                           |
|            |                  |                               |                                                   |                                                        |                                           |

## Frases terapêuticas

Relembre, repita, escreva. Essas frases são âncoras de autocuidado.

*"Nem tudo que penso é verdade."*

*"Eu não sou a ansiedade. Ela é só uma parte de mim, e ela vai passar."*

*"Pensamentos são só pensamentos. Eu não sou meus pensamentos."*

*"Respirar é voltar pra mim."*

*"Não preciso me apressar. Estou fazendo o melhor que posso."*

*"Independente do que aconteça, hoje tenho mais estratégias para lidar do que antes."*

*"Tenho o poder de transformar desafios em oportunidades."*

*"Um passo de cada vez. Eu não preciso ter todas as respostas agora."*

### Como usar

Escolha uma frase que combine com o seu momento, e escreva num post-it, na tela do celular, ou em algum lugar que você vá ver com frequência. Repetição é o que transforma uma frase lida numa crença sentida.

## Áudios com mais estratégias

Preparei alguns áudios com estratégias terapêuticas complementares às deste material. Acesse pelo link abaixo.

[drive.google.com/drive/folders/1pHtprPi3HAMat2aZSK9EG7D8lw1JgU4X](https://drive.google.com/drive/folders/1pHtprPi3HAMat2aZSK9EG7D8lw1JgU4X)

Toque no link, ou digite no navegador, para acessar a pasta com os áudios.

### Uma sugestão de uso

Guarde esse link nos favoritos do celular. Nos dias mais difíceis, às vezes ler não é o que ajuda, é só ter uma voz calma guiando você por alguns minutos.



## Karem Martins

@karemmartins\_psi

Psicóloga · CRP 04/60483

Especialista em TCC · Terapia do Esquema

Atendimento presencial e online

Espero que esse material seja um lembrete de que você tem recursos internos para lidar com seus dias, e que mesmo nos momentos difíceis, é possível encontrar pausas, respiros e caminhos de cuidado.

Se quiser aprofundar esse processo, me chama no Instagram. Será um prazer continuar te acompanhando nessa jornada.

ESTE MATERIAL É DE APOIO PSICOEDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI O ACOMPANHAMENTO TERAPÊUTICO INDIVIDUAL.