

Ai meu



Coração!

Um guia SOBRE ANSIEDADE



Ai meu coração!

Um guia sobre ansiedade

INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE

Reitor

Flávio Luis Barbosa Nunes

Vice-Reitora

Veridiana Krolow Bosenbecker

EDITORA IFSUL

Editor Executivo

Vinícius Martins

Conselho Editorial

Vinícius Martins (Presidente)

Alessandra Cristina Santos Akkari Munhoz

Aline Jaime Leal

Daniel Ricardo Arsand

Elisabeth Tempel Stumpf

Gilnei Oleiro Corrêa

Glaucius Décio Duarte

Klaus Boesch

Mariana Jantsch de Souza

Nei Jairo Fonseca dos Santos Junior

Rodrigo Kohn Cardoso

Editora IFSul

Rua Gonçalves Chaves, 3218 – 5º andar – sala 509

96015-560 – Pelotas – RS

Fone: (53) 3026.6094

editoraifsul@ifsul.edu.br

<http://omp.ifsul.edu.br>

Liliane da Costa Ores
Margareth Bailas
Gisele Bartz de Ávila
Letícia Iorio Krause
Roberta Gonçalves Crizel

Ai meu coração!

Um guia sobre ansiedade



2024

© 2024 Editora IFSul



Este livro está sob a licença Creative Commons (br.creativecommons.org), que segue o princípio do acesso público à informação. O livro pode ser compartilhado desde que atribuídos os devidos créditos de autoria. Não é permitida nenhuma forma de alteração ou a sua utilização para fins comerciais.

Coordenação editorial: *Glaucius Décio Duarte*

Capa, arte e projeto gráfico: *Ariane da Silva Behling; Lucia Elena Koth Sedrez*

Revisão textual: *Stela Marina Nunes de Castro*

Diagramação final: *Carla Rosani Silva Fiori*

Este livro segue o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A288 Aí meu coração! [recurso eletrônico] : um guia sobre ansiedade /
Liliane da Costa Ores ... [et al.]. — Pelotas : Editora IFSul,
2024.
21 p. : il. color.

Modo de acesso: <http://omp.ifsul.edu.br/>
ISBN: 978-65-89178-29-3

1. Ansiedade. 2. Transtorno de ansiedade. 3. Saúde mental. 4.
Autocuidado. I. Ores, Liliane da Costa. II. Título.

CDD 158.1

Bibliotecária responsável: Vivian Iracema Marques Ritta - CRB 10/1488

Sumário

Vamos falar sobre ansiedade?	2
Mas afinal, o que é um transtorno de ansiedade?	3
Então, quais são os principais transtornos de ansiedade?	4
Acho que tenho um transtorno ansioso, o que devo fazer?	6
Métodos para lidar com a ansiedade	7
Dicas de filmes sobre ansiedade	16
Dicas de livros sobre ansiedade	17
Dicas de músicas	17
Mitos x verdades sobre a ansiedade	18
Locais de referência para acolhimento e busca de ajuda	20
Referências	21



Vamos falar sobre ansiedade?!

A ansiedade é um sinal de alerta que capacita a pessoa a reagir frente a uma situação ameaçadora; é a resposta a uma ameaça desconhecida, interna e conflituosa, diferente do medo que, embora desencadeie reações parecidas, se constitui em resposta a uma ameaça conhecida e externa.

É possível perceber que a ansiedade pode estar presente nas nossas vidas, no nosso cotidiano, seja antecedendo situações do

dia a dia, ou nos alertando para revermos comportamentos que precisam ser trabalhados.

A ansiedade é um sentimento normal, que pode surgir diante de situações positivas ou negativas da vida como, por exemplo:

- ▶ Quando antecede uma prova
- ▶ Quando antecede um procedimento cirúrgico
- ▶ Por conta de uma grande viagem
- ▶ Na perda de um ente querido
- ▶ Na apresentação de um trabalho ou para falar em público sem experiência
- ▶ Ao iniciar em um emprego novo
- ▶ No início de um namoro

A ansiedade cumpre uma função muito importante:

reconhecer o perigo e reagir.

É um sentimento universal e adaptativo: todos estão ansiosos uma hora ou outra.

No entanto, é preciso ter atenção quando a ansiedade ocorre de forma excessiva ou disfuncional, de forma a causar sofrimento ou prejuízo na gestão da vida diária. (Crizel, 2023)

Nesta situação, é possível estarmos diante de um transtorno de ansiedade.

Mas afinal, o que é um transtorno de ansiedade?

Uma pessoa pode estar sofrendo de algum transtorno de ansiedade quando experimenta ansiedade forte e duradoura, não relacionada a um perigo ou ameaça real, e que interfere em seu funcionamento normal e atividades diárias.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), ansiedade é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas:



Então, quais são os principais transtornos de ansiedade?

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Ansiedade persistente e excessiva e preocupação com vários domínios, incluindo trabalho e desempenho escolar, que o indivíduo acha difícil controlar. Além disso, o indivíduo experimenta sintomas físicos, como inquietação ou sensação de tensão ou nervosismo; sente-se facilmente fatigado; tem dificuldade de concentração ou sensação de “branco”; irritabilidade; tensão muscular; distúrbios do sono. (Bruna, 2022)

Transtorno do Pânico

Ataque de pânico é um surto abrupto de medo ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos. Esse surto abrupto pode ser desencadeado a partir de um estado calmo ou ansioso, durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos seguintes sintomas:

- ▶ Palpitações, coração acelerado, taquicardia
- ▶ Sudorese
- ▶ Tremores ou abalos
- ▶ Sensação de falta de ar ou sufocamento
- ▶ Sensação de asfixia
- ▶ Dor ou desconforto no peito
- ▶ Náusea ou desconforto abdominal
- ▶ Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio
- ▶ Calafrios ou ondas de calor
- ▶ Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento)
- ▶ Desrealização (sensações de irreabilidade) ou despersonalização (sensação de estar distanciado de si mesmo)
- ▶ Medo de perder o controle ou “enlouquecer”
- ▶ Medo de morrer

Para ser definido como transtorno do pânico, pelo menos um dos ataques deve ser seguido de um mês (ou mais) de características como apreensão ou mudanças comportamentais desadaptativas, relacionadas com o medo de ter novos ataques ou suas consequências (p. ex., perder o controle, ter um ataque cardíaco, "enlouquecer").

Por fim, o quadro não é melhor explicado por outras condições psiquiátricas ou clínicas ou por uso de substâncias psicoativas. (Rangé, 2008)

Transtorno de Ansiedade Social

Medo ou ansiedade marcante e intensa frente a situações sociais nas quais o indivíduo pode ser examinado por outros. Essas situações são temidas por causa de uma possível avaliação negativa.

Pessoas com transtorno de ansiedade social tendem a ter um forte desejo de serem aprovadas por aqueles ao seu redor. Como resultado, eles se tornam sensíveis às avaliações e ficam presos em ansiedade e medo excessivos.

Assim, se a pessoa fracassar, tentará evitar ao máximo situações sociais, dizendo: *"Não quero ficar na frente das pessoas"* ou *"Não quero ir a lugares onde me sinto nervoso"*. Esse comportamento de evitação apenas acentua os sintomas do transtorno de ansiedade social.

Agorafobia

Medo ou ansiedade marcantes acerca de duas ou mais situações como: utilizar transporte público, permanecer em espaços abertos (p. ex., áreas de estacionamentos, mercados, pontes), ou fechados (p. ex., sala de aula, escola, lojas, cinemas), permanecer em uma fila, ficar em meio a uma multidão ou sair de casa sozinho.

O indivíduo teme estas situações por pensar que pode ser difícil fugir ou que pode não ter ajuda no caso de sentir algum mal-estar.

Fobia Específica

Medo ou ansiedade de objetos ou situações específicas.

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)

O transtorno obsessivo-compulsivo é caracterizado por pensamentos e medos irracionais (obsessões) que podem ou não levar a comportamentos compulsivos. O TOC costuma se concentrar em temas como o medo de germes ou a necessidade de organizar os objetos de uma maneira específica. Os sintomas geralmente começam de modo gradual e variam ao longo da vida.

Acho que tenho um transtorno ansioso, o que eu devo fazer?



Trate-se com gentileza, pois é comum ter algum transtorno ansioso em algum momento da adolescência ou vida adulta. Se você sentir forte ansiedade ou sentir sintomas físicos e psicológicos como os mencionados acima, considere procurar um profissional de saúde. Não carregue a ansiedade sozinho!!

Conversar com um profissional é sempre uma escolha acertada. O tratamento

para ansiedade envolve a realização de psicoterapia, mudanças de estilo de vida e ambientais e, quando necessário, uso de medicamentos prescritos pelo médico. É importante superar o medo, a vergonha e o preconceito de apresentar em algum momento da sua vida um transtorno ansioso e buscar ter uma vida saudável e feliz, a partir dos tratamentos adequados. (Hospital São Domingos, 2017)

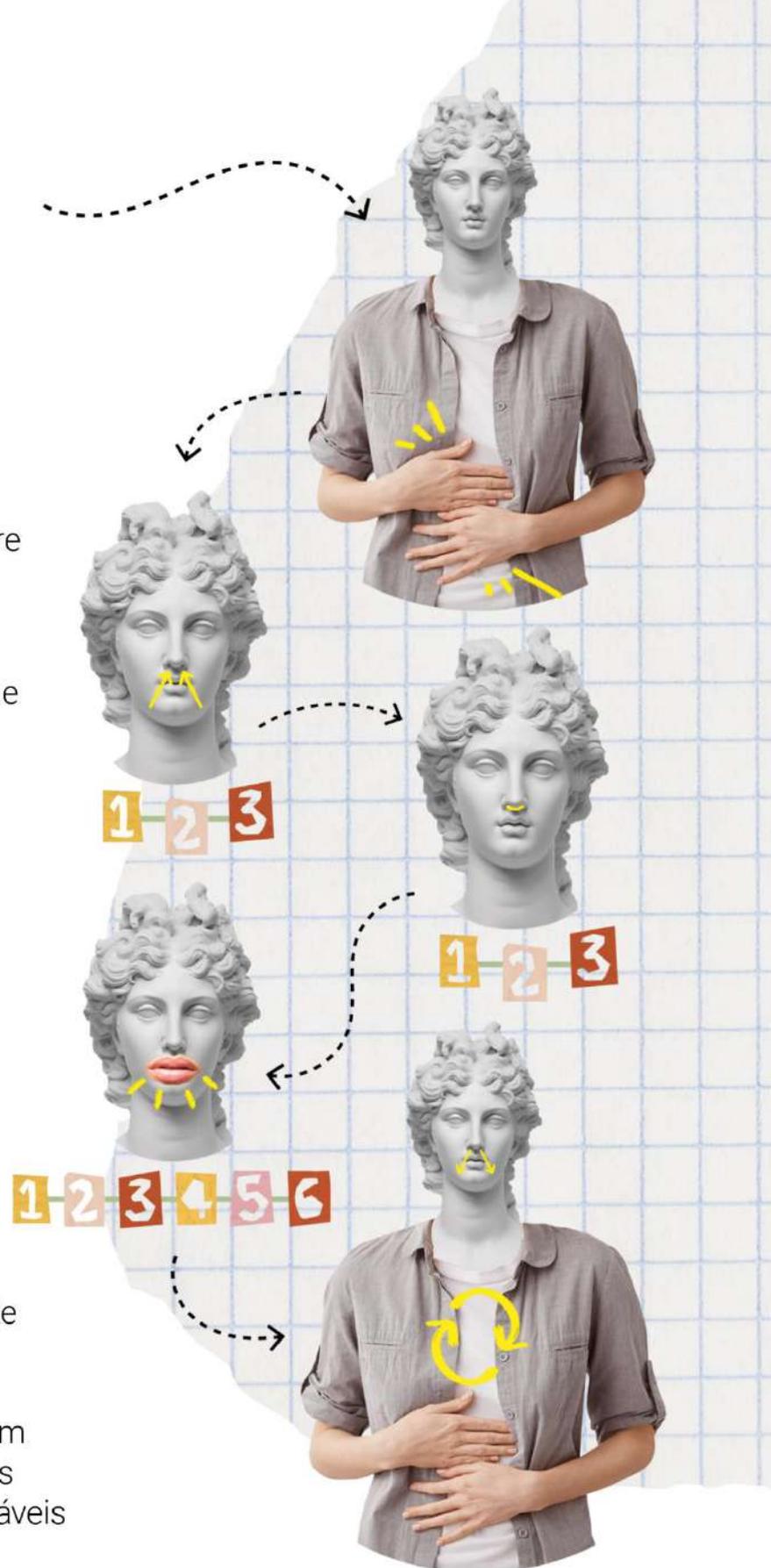
Métodos para lidar com a ansiedade

Método de respiração

1. Deite-se ou sente-se em um lugar confortável, colocando as mãos sobre sua barriga.
2. Inspire lentamente pelo nariz contando até três, bem devagar, o que fará com que suas mãos se elevem.
3. Prenda a respiração também contando até três bem devagar.
4. Solte o ar lentamente pela boca, contando até seis bem devagar, até que suas mãos desçam.
5. Procure o ritmo respiratório mais confortável.

Por que utilizar o método de respiração?

A respiração controla fisiologicamente a ansiedade por meio da ativação do sistema parassimpático, aumenta a oxigenação sanguínea, além de ser um modo de distração que tira o foco dos pensamentos e sensações desagradáveis que estão relacionados à ansiedade.

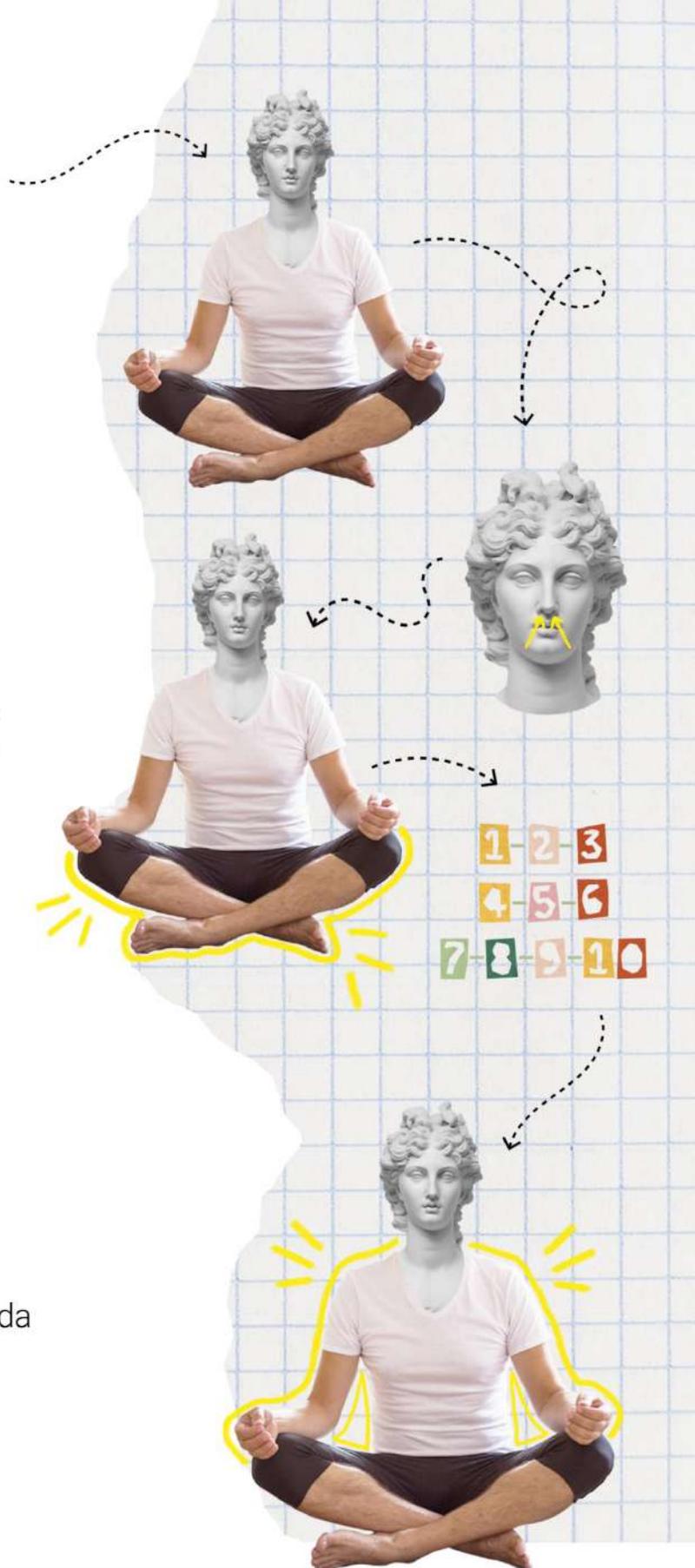


Método do relaxamento muscular

1. Deite-se ou sente-se da forma mais confortável possível.
2. Respire profunda e lentamente.
3. Você pode começar contraindo suavemente e relaxando grupos musculares inferiores, como dedos dos pés, pés e panturrilhas.
4. Ao contrair, conte até 10 e perceba a sensação da contração. Ao relaxar, conte novamente até 10, e perceba a sensação de relaxamento.
5. Faça isso até chegar aos membros superiores, como braços, ombros e abdômen.

Por que utilizar o método de relaxamento muscular?

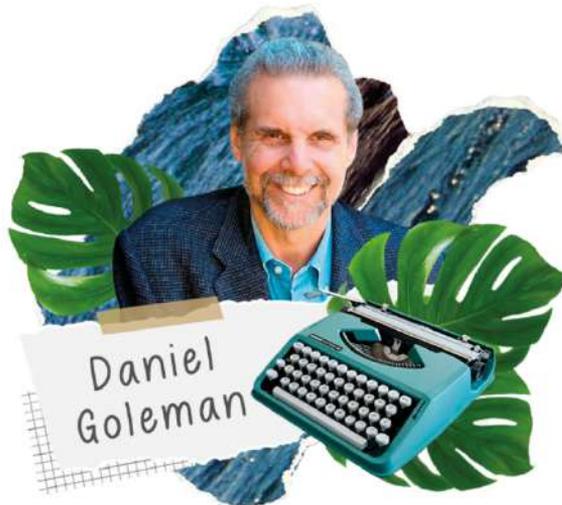
Esta técnica criada por Jacobson, que consiste basicamente em contrair e relaxar grupos musculares específicos, conforme sugestão simplificada e adaptada acima, tira a atenção dos pensamentos e sensações desagradáveis relacionados à ansiedade e direciona o foco para as sensações de prazer relacionadas ao relaxamento dos músculos.



Meditação Guiada

A meditação é um exercício de concentração que visa equilibrar emoções e trazer uma nova forma de lidar com estresse físico e psicológico, visto que com o ritmo acelerado do dia a dia, focar na respiração ou em um único pensamento pode ser muito desafiador.

Sugestões de meditação guiada:



A arte da meditação.

Disponível em:



<https://bit.ly/d-goleman01>



Uma meditação suave e energizante para aqueles dias em que a cabeça e o corpo estão no limite (ou passando dele).

Disponível em:



<https://bit.ly/camila-zen>

Meditação guiada para
Ansiedade e Medo.

Disponível em:



<https://bit.ly/camila-zen01>

Pote da calma

O pote da calma é uma ferramenta proposta pela pedagogia montessoriana e serve para acalmar em momentos de estresse ou muita agitação.

Material:

- ▶ Um pote plástico transparente com tampa
- ▶ Cola glitter
- ▶ Purpurinas variadas
- ▶ Corante alimentício
- ▶ Água quente



Modo de preparar:

Pegue um pote transparente com tampa, coloque uma colher de sopa de cola glitter, a mesma quantia de purpurina e corante alimentício. Despeje água quente e vá mexendo até dissolver a cola por completo.

Pode acrescentar estrelinhas, lantejoulas e cores, na quantidade que desejar. Depois de pronto, agite o pote em momentos de tensão e fique observando a movimentação dos elementos; enquanto eles vão descendo para o fundo do pote, a pessoa vai regulando as emoções e se acalmando. (Blogue Dentro da História, 2018)

Estratégia de solução de problemas

Algumas dicas inspiradas na técnica de estratégia de solução de problemas, bem como também na essência da terapia de aceitação e compromisso, atualmente muito utilizada, podem ser úteis no dia a dia para manejar com a ansiedade. (Knapp, 2004) Seguem elas, de forma bem resumida:

► Defina o(s) problema(s):

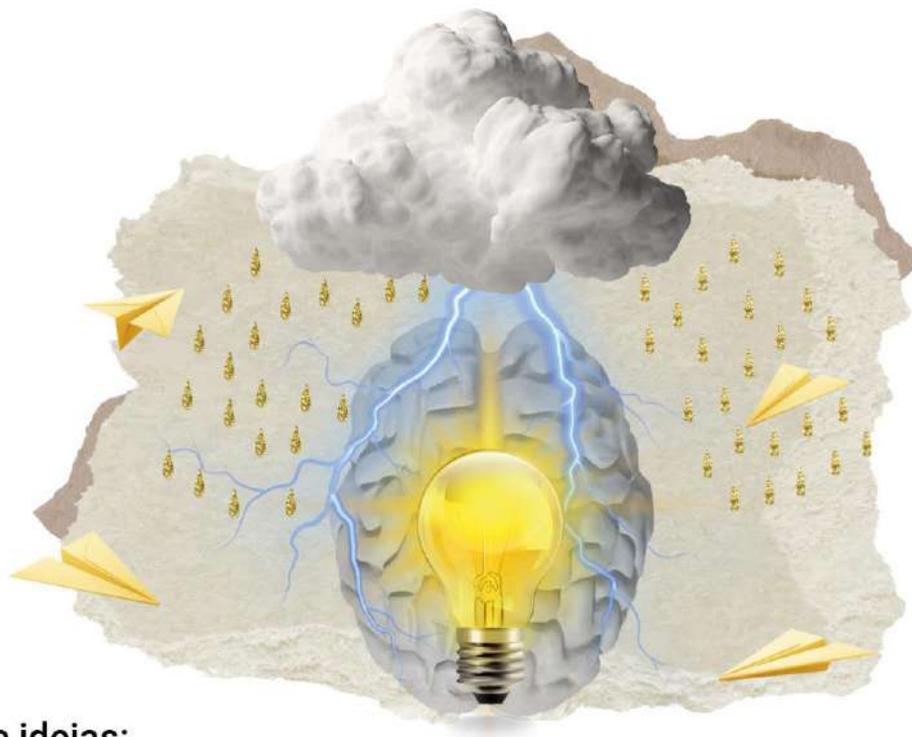
antes de entrar em uma batalha, é importante definir quem é o inimigo para o qual devemos direcionar nossos esforços para vencer. Muitas vezes a pessoa que tem ansiedade não sabe definir o que está deixando ansiosa, então, em primeiro lugar, a dica é descobrir o nome do que lhe atormenta. Para isso, pode ajudar pegar uma caneta e uma folha de papel e tentar listar o que está em sua mente como preocupação. Depois de listar, olhe um por um dos itens e defina o que é um problema que você pode tentar solucionar e o que é uma situação/fato que existe, mas não está ao seu alcance tentar resolver. Isso é importante pois as situações insolúveis simplesmente precisam ser aceitas como são, e os problemas precisam de nossos esforços para sua resolução. Assim, a tarefa é tentar focar nossa

energia comprometendo-nos em fazer o melhor que estiver ao nosso alcance para solucionar os problemas e aceitar as situações que fogem do nosso controle.

► Olhe os problemas um a um:

depois de ficar claro quais são os problemas passíveis de serem resolvidos, dedique um tempo para olhar um a um com cuidado, seguindo os passos abaixo. Se não puder fazer tudo de uma só vez, deixe claro na agenda quando você irá se dedicar a pensar ou trabalhar na resolução de cada um deles. Marque na agenda o dia e horário de preferência, pois isso ajuda seu cérebro a relaxar, sabendo que cada preocupação terá sua resolução contemplada em seu tempo certo.





► **Tempestade de ideias:**

Faça, para o problema a ser resolvido, uma lista de ideias de possíveis alternativas que auxiliem na sua resolução. Não se preocupe se são viáveis ou não, apenas coloque no papel o que vier à mente.

Planejamento: Avalie as ideias que surgiram na tempestade de ideias e selecione aquelas que julgue poderem ter mais sucesso, bem como estruture a logística de como colocá-las em prática.

Execução do(s) plano(s) e de suas etapas: Ponha em prática o que planejou como potencialmente mais efetivo na etapa anterior.

Avaliação dos resultados: Avalie os resultados. Se tiverem sido exitosos, parabéns! Dê sequência ao plano, mas, caso não tenha obtido êxito, reveja suas estratégias. Se necessário, refaça a tempestade de ideias, ou aproveite a mesma e teste aquilo que não implementou, mas não desista. O êxito depende da persistência e, muitas vezes, acontece depois de muitas tentativas e erros. (Rangé, 2011)

Higiene do sono

Para o controle da ansiedade, é essencial descansar a mente e preservar a qualidade e o tempo mínimo de sono. Para uma boa noite de sono, um conjunto de hábitos pode ajudar. Chamados de higiene do sono, eles favorecem a capacidade de adormecer e permanecer dormindo ao longo de toda a noite e devem ser realizados no decorrer do dia, e não somente horas antes de dormir. (Amorin, 2023)

Algumas orientações que podem auxiliar na higiene do sono:

1. Crie uma rotina com horários para dormir e acordar, permitindo uma regularidade.

2. Diminua a luminosidade do ambiente ao anoitecer, fazendo com o que o corpo entenda que não é mais dia.

3. Praticar exercícios físicos ajuda na melhora do sono, mas evite realizar essas atividades até uma hora e meia antes de dormir.

4. Evite fazer refeições pesadas antes de dormir, pois dão a sensação de estômago cheio.

5. Não trabalhe, nem coma, nem estude na cama. Deite-se somente quando estiver com sono.

6. Substâncias estimulantes estão presentes nos refrigerantes, chocolates, café, chimarrão e alguns chás, tendo



de ser evitadas depois das 15h. Para pessoas que têm muita privação de sono, o recomendado é afastar a ingestão.

7. Faça algo que o relaxe. Vale tomar um banho quente ou morno, fazer o uso de aromaterapia com óleos essenciais, ingerir chás que acalmam, como camomila e lavanda. Também evite música alta e/ou agitada antes de dormir.

8. Tenha um ambiente confortável e apropriado para o sono, com roupas confortáveis, sem barulhos externos, telas e luz alta.

9. A luz azul de celular, televisão e computador atrapalha a produção do hormônio do sono. É indicado que você se distancie do uso de telas duas horas antes de dormir.

10. Não monitore o relógio. Mantenha o celular ou seu relógio distante e evite olhar mesmo que acorde no meio da noite.

11. Controle a ingestão de líquidos, evitando que você desperte por sede ou para ir ao banheiro.

12. A soneca pós-almoço promove benefícios ao corpo, porém, não deve ser muito longa, de 10 a 20 minutos.

13. Evite o uso abusivo de bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas. O consumo de álcool pode favorecer o sono, mas faz com que você atinja apenas os seus estágios mais leves.

Alimentação saudável

Uma alimentação adequada e saudável está diretamente associada à prevenção de doenças e à promoção da saúde e do bem-estar.

Para uma alimentação saudável, procure consumir alimentos in natura ou minimamente processados. (Brasil, 2014) Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais, como leite, frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos. Procure evitar o consumo de alimentos ultraprocessados como biscoitos, barras de cereais, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo, pois são nutricionalmente desbalanceados. (Barcelos, 2021)

Alguns alimentos promovem a sensação de bem-estar e auxiliam a minimizar os sintomas de ansiedade:

▶ **Banana**

▶ **Ovo**

▶ **Peixes (como sardinha, atum e salmão)**

- ▶ **Chocolate** (o ideal é consumir as versões com dosagem maior de cacau)
- ▶ **Aveia**
- ▶ **Oleaginosas** (como nozes, castanhas e amêndoas)
- ▶ **Vegetais verde-escuros** (como brócolis, rúcula, couve, espinafre, agrião, dentre outros)



Atividade física regular

A atividade física é essencial para a saúde e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos. São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, subir escadas, dançar, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, musculação, entre outros.

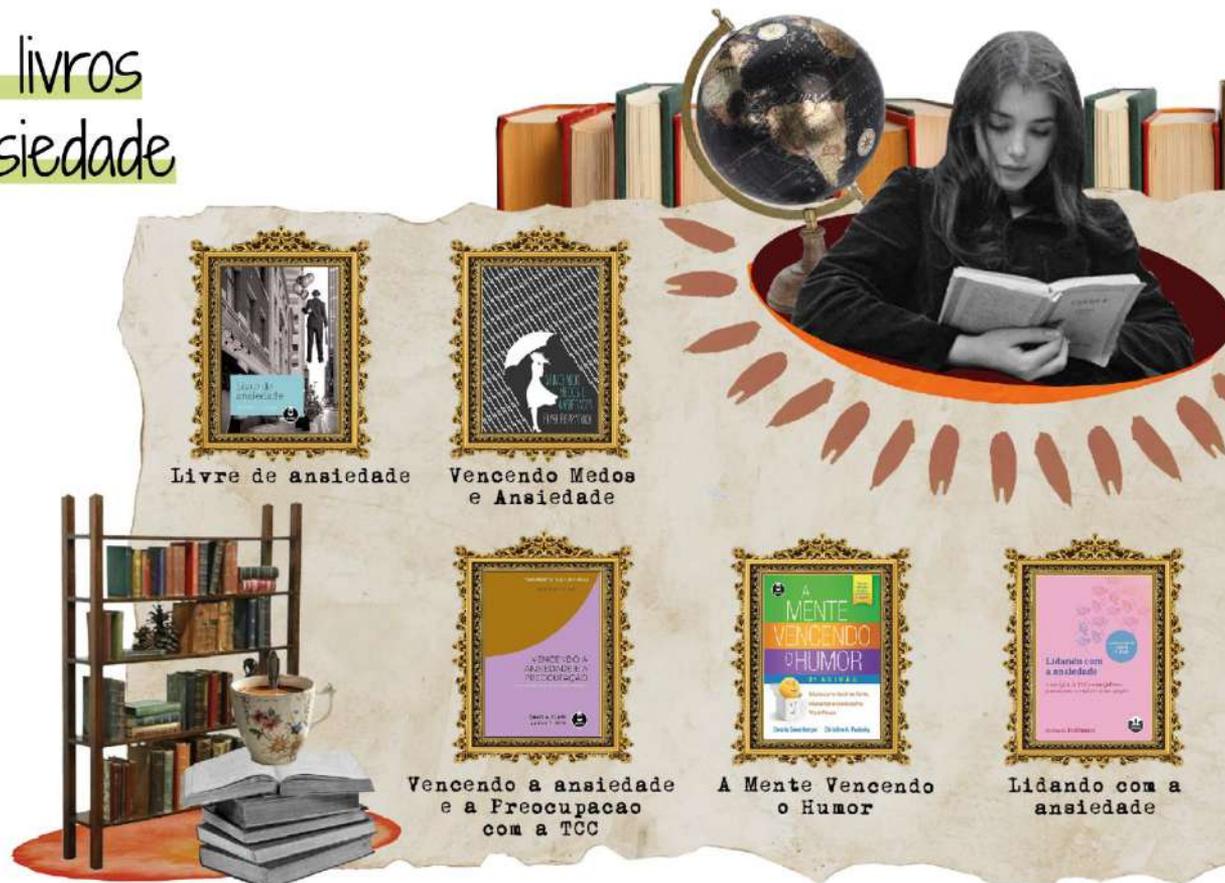
A prática de atividade física traz diversos benefícios para a saúde, pois produz endorfinas, que são neurotransmissores que promovem a sensação de bem-estar, melhorando a qualidade de vida e do sono, o humor e a disposição, diminuindo o estresse e sintomas de ansiedade e depressão.
(Brasil, 2021)



Dicas de filmes sobre ansiedade



Dicas de livros sobre ansiedade



Dicas de músicas



Mitos x Verdades sobre a ansiedade



Ansiedade é coisa de gente desocupada, é “mimimi”

MITO. A ansiedade não é simplesmente uma questão de falta de ocupação. Ela é uma resposta complexa a fatores biológicos, genéticos e ambientais. Tratar a ansiedade requer compreensão, apoio e, muitas vezes, intervenção profissional, como terapia ou medicação, para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional.

Animais de estimação podem ajudar pessoas ansiosas

VERDADE. Estudos apontam que conviver com bichos de estimação traz inúmeros benefícios para a saúde – entre eles, diminuir a ansiedade.

Fugir dos problemas faz com que a ansiedade suma

MITO. Suprimir os pensamentos sobre seus problemas torna-os mais fortes e gera mais ansiedade. Esquivar-se do sentimento não é uma boa saída e quanto mais se evita o problema, pior ele fica. Busque conversar com alguém de confiança ou com um profissional sobre os seus problemas e seus sentimentos.

Se eu preciso ir a um psiquiatra ou psicólogo, meu caso deve ser muito grave

MITO. As especialidades profissionais que trabalham as questões psíquicas são responsáveis por diagnosticar, acompanhar e apoiar as pessoas em seus sofrimentos emocionais.

Consultar com psicólogo ou com psiquiatra é coisa para “louco”

MITO. Consultar um psicólogo ou um psiquiatra não é exclusivo para pessoas com problemas graves ou “loucas”. Ambos profissionais ajudam a melhorar o bem-estar mental e emocional, abordando uma variedade de questões, desde ansiedade até autoconhecimento. A psicologia trabalha com terapia e aconselhamento para desenvolver habilidades emocionais e cognitivas. Já a psiquiatria utiliza tratamentos médicos, como medicação, para abordar desequilíbrios químicos. Buscar ajuda não significa insanidade, mas sim cuidado consigo mesmo, promovendo saúde mental e qualidade de vida.

Todas as medicações psiquiátricas viciam

MITO. Quando bem indicado e conduzido o tratamento, não existe esse risco para a maioria dos medicamentos. Mesmo para aquelas medicações com risco de dependência, que são a minoria, quando administradas corretamente, de acordo com indicação médica, o risco é mínimo.

Transtorno mental é sinônimo de loucura

MITO. A doença mental não deve causar vergonha. É um problema de saúde, como doença cardíaca ou diabetes. Portadores de transtornos psíquicos enfrentam

doenças psiquiátricas, não são loucos nem fracos, mas estão doentes e necessitam tratamento.

Maconha cura ansiedade

MITO. Embora a maconha possa causar um efeito calmante, estudos evidenciam que o uso da cannabis pode aumentar a ansiedade e estar relacionada à ocorrência de ataques de pânico ou de surtos psicóticos. Também há evidências de que pode agravar transtornos mentais pré-existentes. Com o uso frequente observa-se uma piora da saúde mental e um risco maior para déficits cognitivos. Todos esses riscos são mais propensos na população adolescente.

Bebidas alcoólicas ajudam a combater a ansiedade

MITO. Em muitos casos, as pessoas com ansiedade podem recorrer a artifícios como as bebidas, para tentar escapar de uma sensação, que, na verdade, requer acompanhamento psicológico ou médico. A impressão de tranquilidade trazida pelo consumo é passageira – e pode acarretar ainda mais problemas, como a dependência e o agravamento da ansiedade.

Saiba que:

Evitar problemas de qualquer maneira, não é uma solução, apenas amplia seus impactos. Não fuja da ansiedade, transforme-a em sua aliada!!

Locais de referência para acolhimento e busca de ajuda:

Para os estudantes do IFSul

Na Instituição procure, no campus onde estuda, a Orientação Educacional, os setores de Assistência Estudantil, de Saúde, de Apoio e/ou Coordenadorias, Departamentos ou Diretorias de Ensino.

No município onde reside, as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) são caminhos para um primeiro atendimento e encaminhamento para profissionais de saúde mental. É possível buscar também diretamente um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). Em situações de urgência e emergência, busque as unidades de pronto atendimento.

Para os servidores do IFSul

O acolhimento e acompanhamento funcional para os servidores do IFSul é realizado pela equipe multiprofissional do Núcleo de Atenção à Saúde do Servidor (NASS).



Para acessar o serviço entre em contato pelo e-mail nass@ifsul.edu.br ou pelo telefone [53 3026 6139](tel:5330266139).

Referências

AMORIM, Gabriela. **Entenda o que é higiene do sono e veja dicas para dormir melhor.**

UOL VivaBem, 2023. Disponível em: <http://gg.gg/16qxqu>. Acesso em: 26 mai. 2023.

BARCELOS, Ana Maria de Freitas. **Alimentos que promovem bem-estar.** Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG), 2021. Disponível em: <http://gg.gg/16qxr4>. Acesso em: 26 mai. 2023.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico].** Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRUNA, Maria Helena Varella. **Ansiedade (Transtorno de ansiedade generalizada).** UOL Drauzio, 2022. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada>. Acesso em: 30 mai. 2023.

Hospital São Domingos. **Confira as 7 dicas cientificamente comprovadas para reduzir o estresse,** 2017. Disponível em: <https://www.hospitalsaodomingos.com.br/blog/confira-sete-dicas-cientificamente-comprovadas-para-reduzir-o-estresse-259/index.html>. Acesso em: 26 de mai. 2023

KNAPP, Paulo. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica.** Porto Alegre: Artmed Editora, 2004.

RANGÉ, B. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria.** 2a edição. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Blogue Dentro da História. **Pote da calma para acalmar a criança:** veja como fazer, 2018. Disponível em: <https://www.dentrodahistoria.com.br/blog/entretenimento-e-diversao/brincadeiras-e-atividades/como-acalmar-crianca-pote-da-calma>. Acesso em: 14 ago. 2023.

RANGÉ, Bernard Pimentel; BORBA, Angelica. **Vencendo o pânico: Terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o transtorno de pânico e a agorafobia.** Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2008.

CRIZEL, R. G., ORES, L. C. Fatores individuais, internos e externos associados ao desempenho acadêmico dos estudantes do IFSul. **Anais IX CONEDU...** Campina Grande: Realize Editora, 2023. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/100773>. Acesso em: 21 jan. 2024.



Logomarca criada por
Patrícia Koschier Buss Strelow
CCS – IFSul

Este livro foi editorado com as fontes Californian FB, Baguet Script, Arial Nova e Arial Narrow.

Versão digital (*e-book*), em acesso aberto, disponível em:

<http://omp.ifsul.edu.br/index.php/portaleditoraifsul>

Vamos falar sobre ansiedade?!

A ansiedade é um sinal de alerta que capacita a pessoa a reagir frente a uma situação ameaçadora; é a resposta a uma ameaça desconhecida, interna e conflituosa.

Este guia traz informações sobre os principais transtornos, métodos para lidar com a ansiedade, dicas e mitos e verdades.