



# **CONTROLE SUA ANSIEDADE NATURALMENTE**

o caminho para uma vida mais feliz

**DRA. GISELDA RIBEIRO**

# NOSSO CAMINHO...



1. Uma história...
2. Compreendendo a Ansiedade
3. Mudando Pensamentos e Ações

4. Técnicas de Relaxamento e Respiração
5. Concentração e Meditação



6. Exercício Físico e Bem-Estar



7. Alimentação
8. Agora é com você!



## Prazer, Dra Giselda Ribeiro

Há alguns anos, na época da pandemia, eu me via ansiosa e de forma exagerada. Em casa, sem poder sair e sem poder estar com familiares, o noticiário só falava de tragédias. Quanta incerteza, quantos medos do futuro. De repente, comecei a ter ansiedade generalizada e crises de pânico. Antes disso, não acreditava que tudo isso fosse real. Nesse período, precisei de ajuda psiquiátrica e associar um tratamento natural para controlar as crises. Quando me formei em Medicina decidi então me dedicar a ajudar pessoas a também vencerem esse mal através de um tratamento eficaz e acolhedor. Sou muito grata a Deus por viver esse propósito.

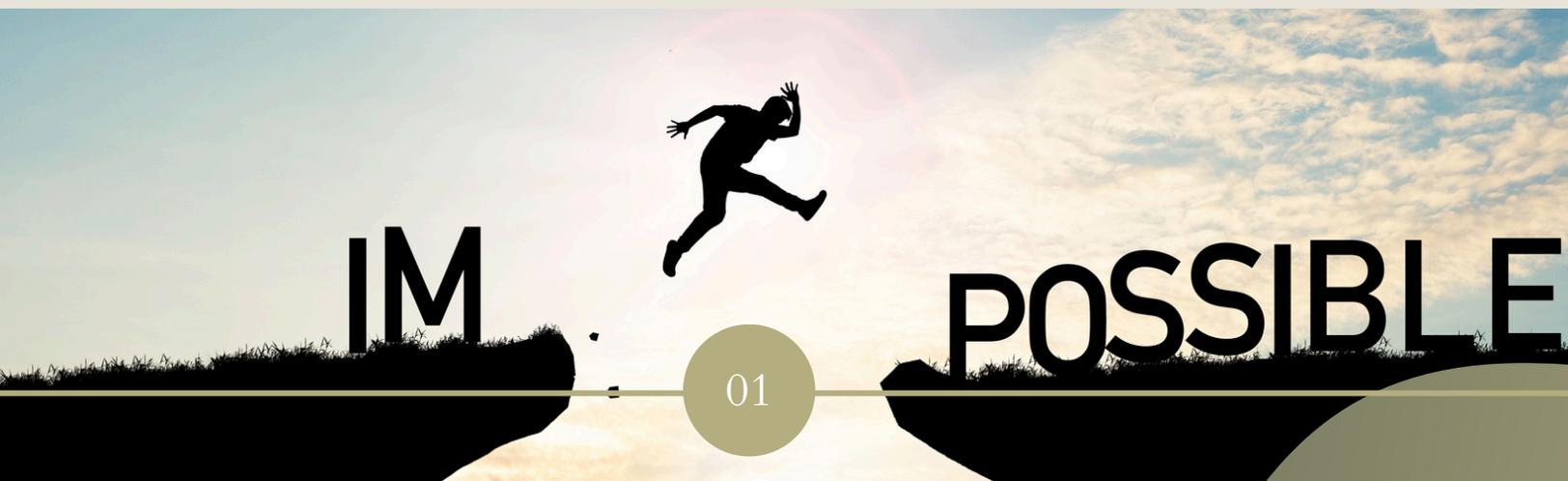
*Dra Giselda Ribeiro*

# É POSSÍVEL?

Me perguntam com frequência em meus atendimentos: “Dra. Giselda, como posso melhorar minha ansiedade de forma natural, é possível?”

Neste e-book, criado com muito carinho especialmente para você, trago estas respostas, apresento estratégias naturais e eficazes que aplico com meus pacientes em atendimentos e que irão ajudar você a controlar a ansiedade e promover um estado de equilíbrio e bem-estar em sua vida. Você descobrirá como simples mudanças de estilo de vida e abordagens naturais podem fazer uma diferença significativa em sua saúde mental e emocional.

Vamos começar juntos esse caminho em direção a uma vida mais tranquila e leve?



# CAPÍTULO 1: UMA HISTÓRIA

No tranquilo bairro residencial de uma cidade movimentada, erguia-se o consultório médico da Dra. Mariana. Era uma tarde ensolarada, e o aroma suave das flores do jardim ao redor do edifício flutuava pelo ar, criando uma atmosfera serena e acolhedora. Enquanto os pássaros cantavam, uma mulher chamada Sofia caminhava lentamente em direção ao consultório, sua mente repleta de preocupações e sua respiração estava ansiosa.

Sofia tinha experimentado sintomas de ansiedade nas últimas semanas. Um dia desses pela manhã sentiu seu coração acelerado, parecia que iria sair pela boca, suores frios e uma sensação constante de apreensão. Ela pensou que poderia estar tendo um infarto. Outros dias ficava com a mão trêmula. Cada pensamento parecia uma batalha em sua mente, e ela se sentia perdida em um labirinto de preocupações. Apesar de seus esforços para ignorar esses sentimentos, eles continuavam a assombrá-la, impedindo-a de desfrutar da vida como costumava fazer.

Ao chegar ao consultório, Sofia hesitou brevemente antes de empurrar a porta de vidro. O interior era calmo e acolhedor, com cadeiras confortáveis dispostas ao redor de uma pequena mesa de café. Uma música suave tocava em segundo plano, adicionando uma sensação de tranquilidade ao ambiente. Ela se aproximou da recepção, onde uma recepcionista simpática sorriu para ela.

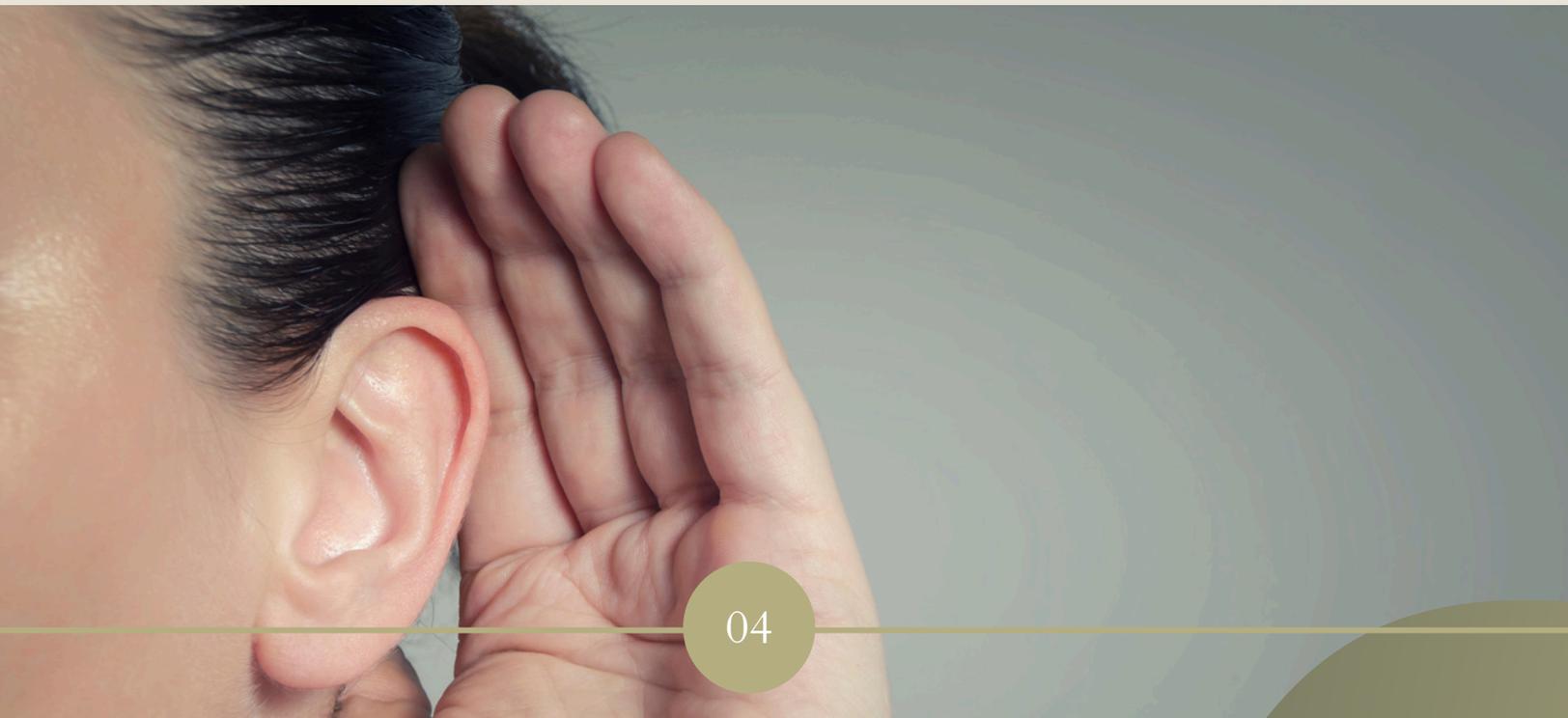
“Boa tarde, como posso ajudá-la?”, perguntou ela com gentileza.

Sofia sentiu um nó se formar em sua garganta, mas respirou fundo antes de responder. "Eu... eu tenho uma consulta marcada com a Dra. Mariana. Estou enfrentando alguns problemas e acho que preciso de ajuda."

A recepcionista assentiu compreensivamente e pediu-lhe para preencher alguns formulários enquanto aguardava sua vez. Sofia pegou a caneta trêmula, seus dedos formigando de nervosismo enquanto ela começava a escrever. Cada palavra parecia pesar uma tonelada, mas ela persistiu, determinada a obter a ajuda de que precisava.

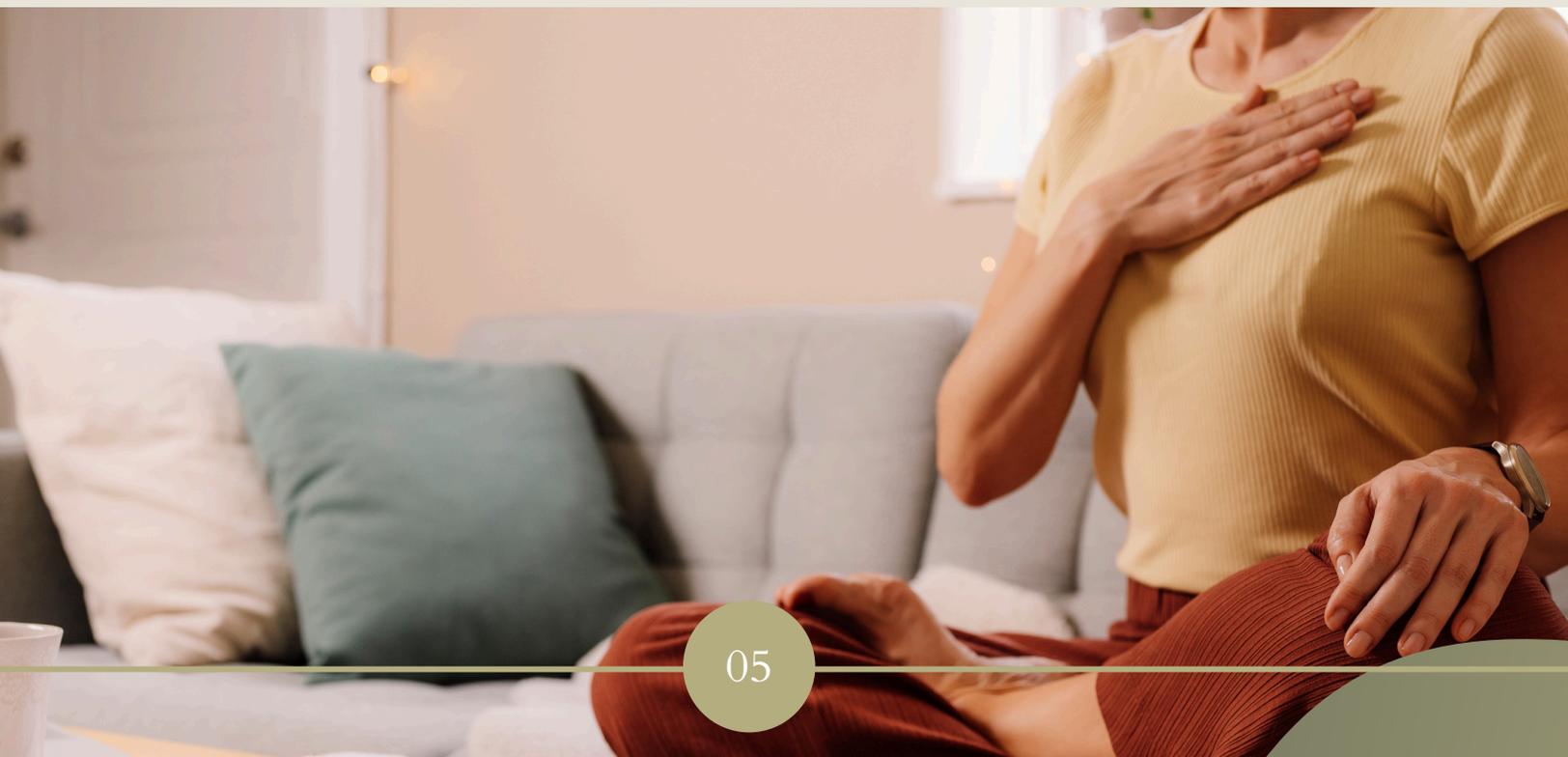
Depois de alguns minutos, a Dra. Mariana apareceu na recepção, cumprimentando Sofia com um sorriso gentil. Seus olhos expressavam compaixão e empatia, e Sofia sentiu um leve senso de alívio ao vê-la. Juntas, elas se dirigiram ao consultório, onde Sofia, com olhos lacrimejando, começou a desabafar sobre seus sentimentos e preocupações.

Ao longo da consulta, a Dra. Mariana ouviu atentamente, fazendo perguntas cuidadosas e oferecendo palavras de encorajamento e apoio. Ela explicou a Sofia que seus sintomas eram comuns e tratáveis, e que ela não estava sozinha em sua luta contra a ansiedade. Com orientação profissional e apoio, havia esperança para um futuro mais brilhante.



Ao sair do consultório naquele dia, Sofia sentiu-se mais leve do que havia em semanas. Embora soubesse que a jornada para controlar sua ansiedade ainda seria desafiadora, ela finalmente sentiu uma sensação de esperança e determinação. Com a ajuda da Dra. Mariana e um plano de tratamento cuidadosamente elaborado, Sofia estava pronta para enfrentar o que quer que o futuro reservasse.

Essa história para você é real? Já aconteceu com algum conhecido?



## CAPÍTULO 2: COMPREENDEDO A ANSIEDADE

A ansiedade é normal. Isso mesmo, você não leu errado! É uma resposta natural do corpo a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Todos nós experimentamos ansiedade em algum momento da vida, e, em pequenas doses, ela pode ser até mesmo benéfica, nos preparando para lidar com desafios e perigos iminentes.

Exemplos de quando a ansiedade é natural e benéfica:

- Quando você precisa estudar para uma prova e, à medida que o prazo se aproxima, você estuda muito mais.
- Quando você precisa atravessar a rua e olha para os lados para se proteger.
- Você precisa entregar um projeto no trabalho e quando aproxima-se o prazo fica mais angustiada(o).

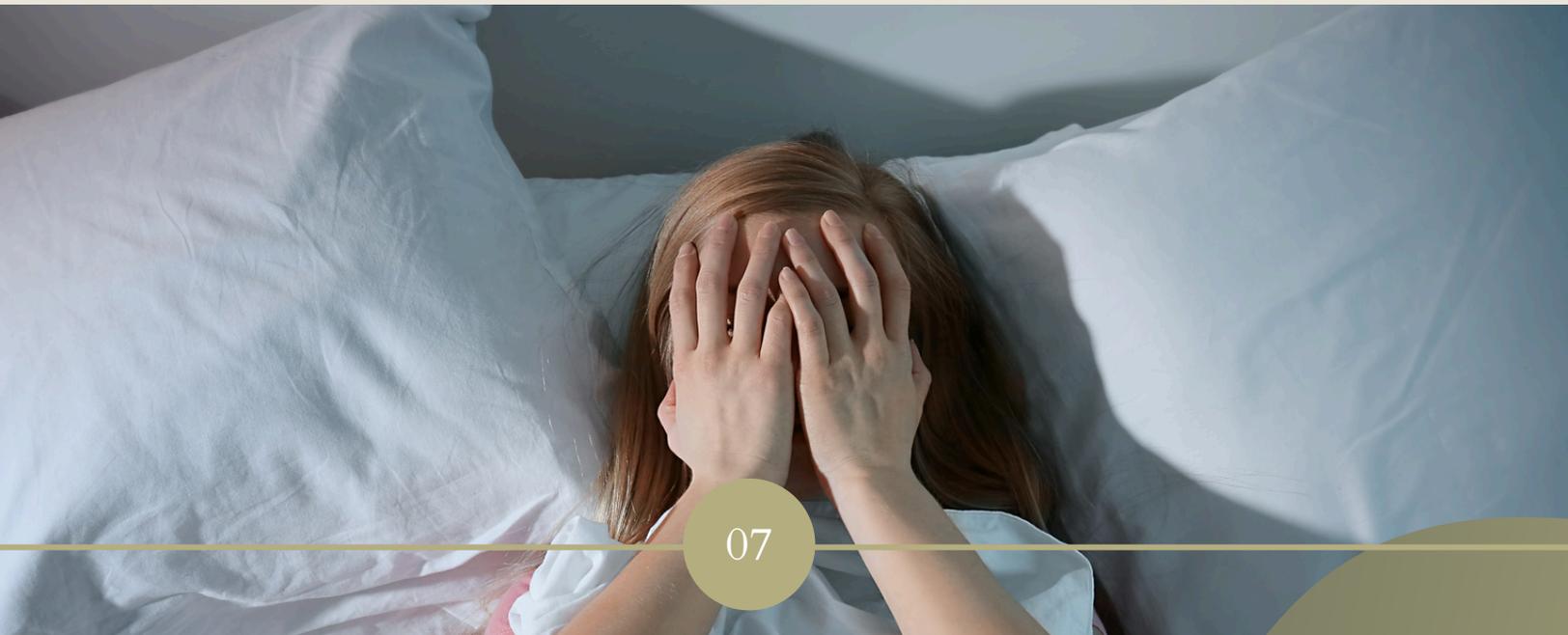
No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva ou persistente, pode interferir significativamente na qualidade de vida e no funcionamento de nossas vidas, gerando prejuízos importantes. Fisicamente, pode se manifestar através de sintomas como:

# SINTOMAS

- Coração acelerado
- Sudorese: calor com muito suor
- Tremores nas mãos e no corpo
- Tensão muscular: dores no corpo sem motivo
- Dificuldade para respirar: é como se faltasse o ar
- Insônia: Dificuldade em dormir

Em nível emocional, a ansiedade pode causar preocupação excessiva, medo intenso, irritabilidade e sensação de desamparo.

Você já se deparou com algum desses sintomas?



# TIPOS DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Existem vários tipos de transtornos de ansiedade, cada um com características específicas e formas de manifestação. Talvez o sintomas que hoje você sinta esteja listado abaixo:

- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): caracterizado por preocupação excessiva e persistente em relação a várias áreas da vida, acompanhada por sintomas físicos e emocionais.
- Transtorno do Pânico: caracterizado por ataques de pânico repentinos e recorrentes, acompanhados por sintomas como palpitações, falta de ar e sensação de morte iminente.
- Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC): caracterizado por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos que interferem nas atividades diárias. Exemplo, pessoa que lava as mãos várias vezes mesmo estando limpa, volta à casa repetidas vezes para conferir se o gás está desligado, pensamentos de cunho religioso persistentes que geram estresse.
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT): desenvolve-se após a exposição a um evento traumático e é caracterizado por flashbacks, pesadelos e hipervigilância. Também pode ser evento presenciado com terceiros.

## O PAPEL DA MUDANÇA

Sempre informo em consulta, que a ansiedade pode ser tratada e controlada com sucesso. A busca de ajuda adequada e o tratamento logo no início, são fundamentais para minimizar o impacto da ansiedade na vida diária e promover o bem-estar emocional. Não preciso dizer o quanto é importante uma avaliação médica, né?

Agora que você já sabe identificar quando a ansiedade é um problema, nos próximos capítulos, exploro com você estratégias eficazes para controlar esse mal e cultivar uma vida equilibrada e satisfatória que aplico com meus pacientes. Vejo uma grande melhora quando colocam cada passo em prática.

Alguns já nem precisam mais da medicação ou tiveram doses reduzidas, uma vez que os sintomas estão controlados.



## CAPÍTULO 3: MUDANDO PENSAMENTOS E AÇÕES

Propositalmente inicio falando de umas das abordagens mais eficazes para controle da ansiedade: O cultivo de um pensamento positivo são aspectos fundamentais no processo de saúde.

Observo que pessoas internadas nos hospitais que acreditam que vão melhorar, que pouco reclamam e mantêm a esperança viva apesar da doença, têm alta muito mais cedo e se curam mais rápido.

Em atendimento, em consultório, não é diferente. Percebo que as pessoas que tem pensamentos mais positivos, que acreditam que podem melhorar e tem olhar de esperança para o futuro melhoram em velocidade maior. Aquelas que antes eram mais pessimistas, reclamavam constantemente, ao adotar uma postura mais positiva em relação à sua saúde e a vida, passam a ter uma resposta absurdamente rápida.

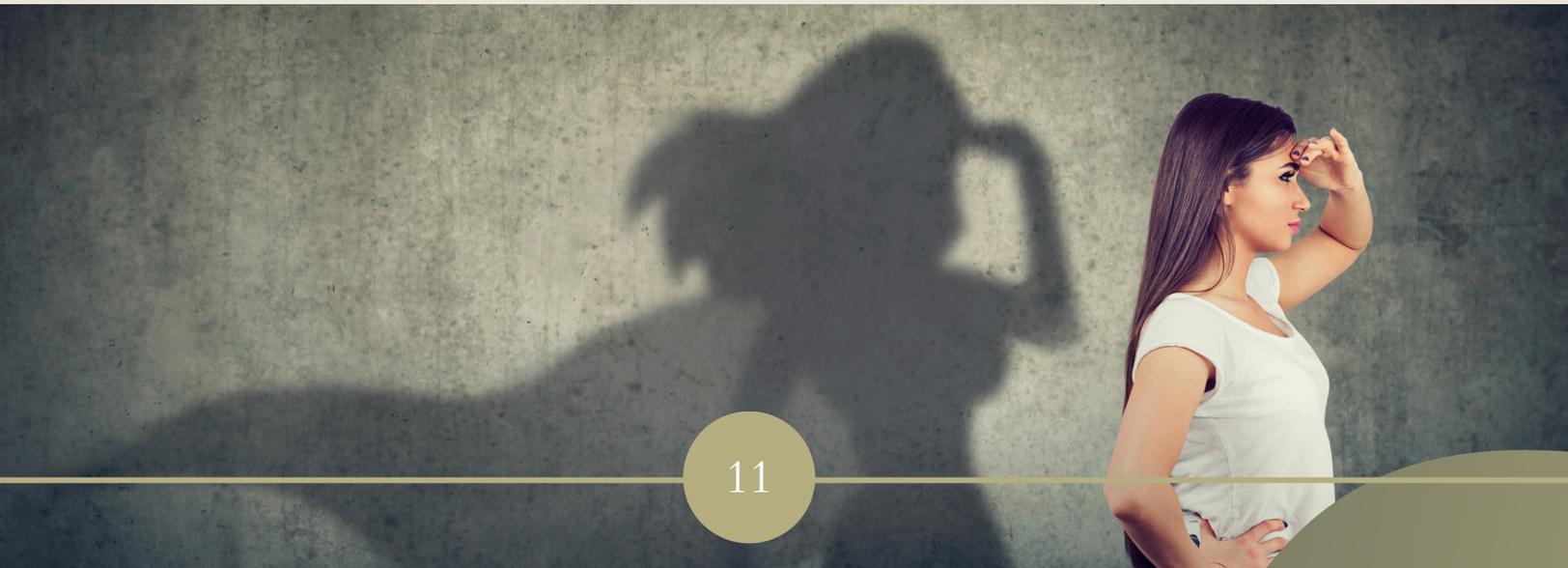
Por que acredito nisso?

Porque nossa mente manda no corpo!

Aquilo que você imagina e diz a seu respeito, acontece! Seu cérebro não consegue distinguir o real do imaginário. Se você se imagina sofrendo, doente, vítima constante do que ocorre a sua volta é isso que seu corpo vai sofrer. Ele sentirá tudo de forma real. Irá sentir angústia, raiva, medo. Se acredita no bem, se afirma que você será capaz de lidar com os desafios, se acredita que você atingirá suas ideias, você chegará lá. Sentirá mais confiante, mais capaz e motivado(a).

Não pense que essa é uma frase simplesmente de autoajuda. Isso é real. À medida que passei a pensar e acreditar em coisas positivas, consegui reduzir drasticamente minha ansiedade. Antes usava medicações com frequência e hoje já não preciso mais usá-las. Não tenho dúvidas que minha melhora também passou pelas minhas palavras e forma de pensar.

**Como você pode alterar sua forma de pensar?**



Eu e meu esposo aprendemos recentemente a fazer algo que tem mudado nossas vidas. Todas as manhãs profetizamos coisas boas no dia do outro e, acredite, elas acontecem. De forma individual afirmamos nossas capacidades, ressaltamos qualidades e temos visto as dificuldades como oportunidades para melhorar e crescer. As palavras tem poder sobre nossas vidas.

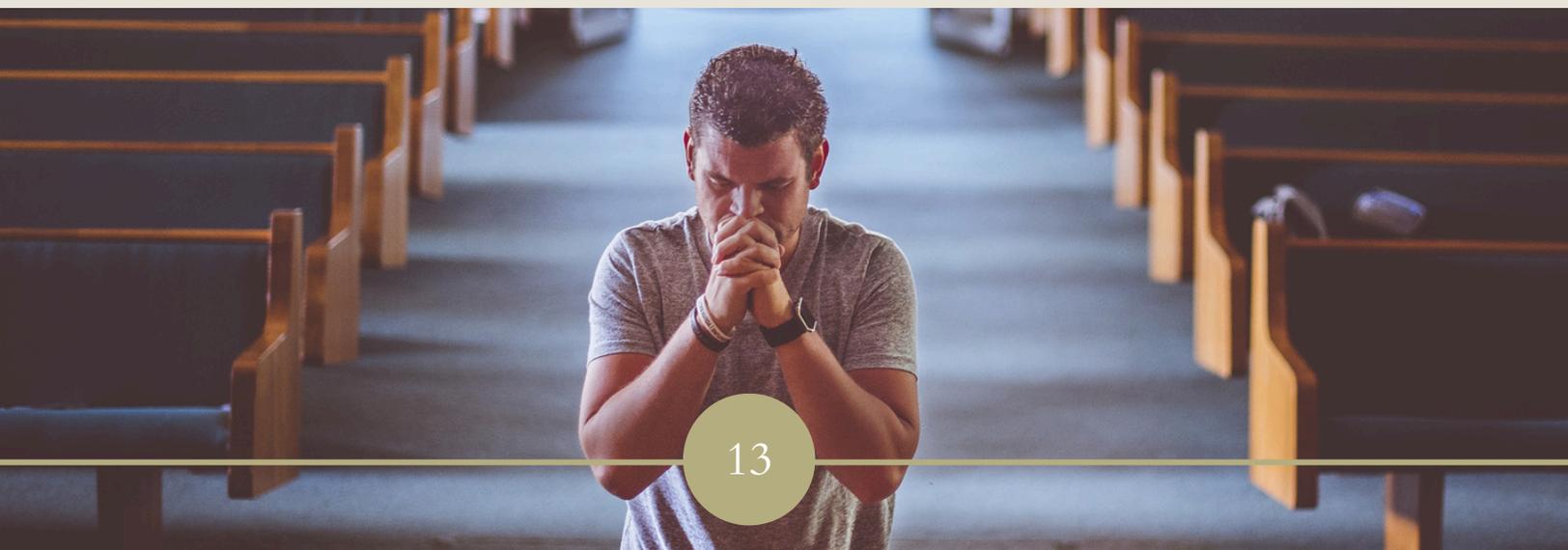
Se isso é novidade para você, comece a investir em autoconhecimento. Reserve um tempo para refletir sobre seus valores, objetivos e aspirações na vida. Identifique as áreas de sua vida que você tem muitas qualidades e aquelas que você precisa melhorar e se abra ao crescimento. O autodesenvolvimento é um processo contínuo de aprendizado e auto descoberta.



Outra forma de tornar nossa mente serena é praticar a fé. A ciência reconhece que a espiritualidade nos faz bem e ativa diferentes áreas em nosso cérebro, como lobo frontal. O agradecimento a Deus, a confiança na sua providência nos motiva a termos mais esperança e pensamentos positivos.

Agradeça a Deus pelo dom da vida e por tudo o que é importante para você. Tenho certeza que há mais coisas boas a agradecer do que reclamar. Transforme pensamentos negativos em oportunidades de crescimento e aprendizado. Lembre-se de que você é capaz de superar qualquer obstáculo que surgir em seu caminho.

Tarefa: Ao acordar diga palavras positivas sobre você e sua vida, profetize que coisas boas vão acontecer. Diante dos desafios, acredite mais em você e agradeça a Deus por mais um dia de oportunidades.

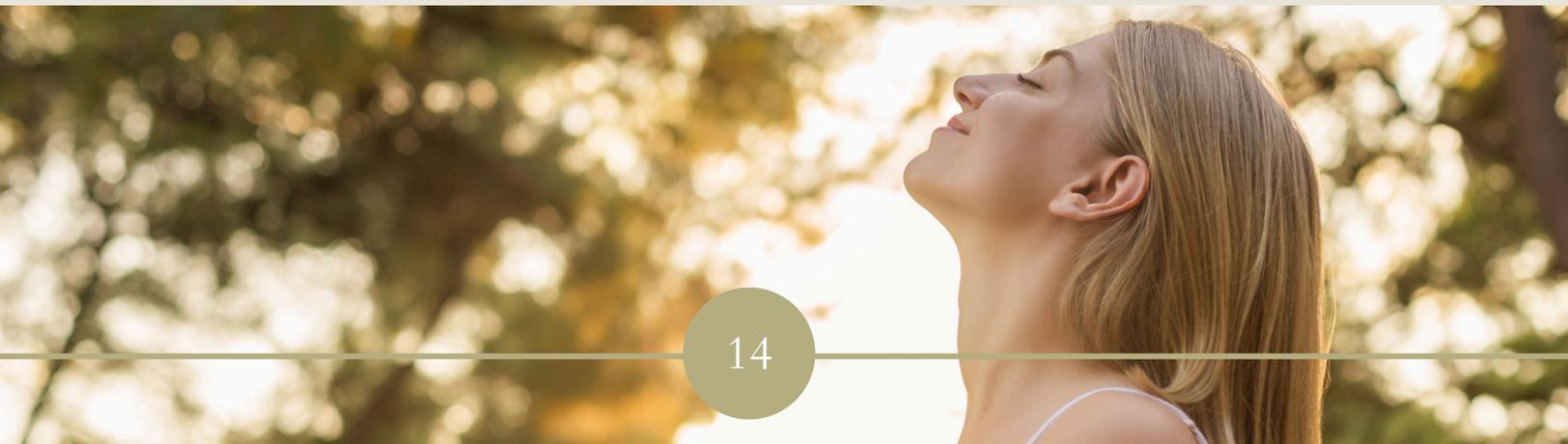


## CAPÍTULO 4: TÉCNICA DE RELAXAMENTO E RESPIRAÇÃO

Quando meus pacientes dizem que sofrem com a ansiedade e começam a ter coração acelerado, mente agitada com muitos pensamentos e com uma sensação de morte eu os ensino a parar esses pensamentos. Quando ele é parado, o corpo começa a relaxar e ter a tensão aliviada. Muitos relatam que no início sentiram dificuldades de fazer o exercício, mas que com os dias passou a ser mais fácil. Alguns dizem que quando identificam a crise chegando já fazem a técnica e melhoram muito mais rápido.

Por que conseguimos parar esses sintomas?

Imagine agora que você esteja com pensamentos acelerados e angustiantes. Eles enviam sinais ao corpo de que algo não está bem, que você corre perigo.



Seu corpo se prepara então para fugir e se proteger. Como? Disparando uma grande carga de adrenalina na sua corrente sanguínea, acelerando seu coração, fazendo sua respiração se alterar.

Esses sintomas físicos irão dar a informação ao seu cérebro que você continua em perigo aumentando sua ansiedade o que, conseqüentemente, fará você ter mais sinais físicos. Torna-se um ciclo.



Se você interromper esses pensamentos acelerados você para o ciclo!

Que técnicas são essas?

O Relaxamento e a respiração são ferramentas poderosas no controle da ansiedade, você assume o controle de seus pensamentos! Ao aprender a acalmar o corpo e a mente, você pode interromper o ciclo de tensão e preocupação que frequentemente acompanha a ansiedade.

Vamos praticar?

Quando você estiver diante de crise de ansiedade, siga os passos abaixo:



# TÉCNICAS

1. Encontre um lugar tranquilo e confortável para se sentar ou deitar.
2. Feche os olhos e leve a atenção para a sua respiração.
3. Inspire profundamente pelo nariz, enchendo completamente os pulmões de ar.
4. Segure a respiração por alguns segundos.
5. Expire lentamente pela boca, liberando toda a tensão do corpo.
6. Repita esse ciclo de respiração profunda várias vezes, concentrando-se em relaxar cada vez mais a cada expiração.

## *Outra técnica: Relaxamento Muscular Progressivo*

1. Comece sentada(o) ou deitada(o) confortavelmente, com os olhos fechados.
2. Concentre-se em um grupo muscular específico, como os músculos dos ombros.
3. Contraia esses músculos com força por alguns segundos, e depois relaxe-os completamente.

4. Observe a diferença entre a tensão e o relaxamento.
5. Continue esse processo, trabalhando gradualmente por todo o corpo, dos pés à cabeça.

Praticar regularmente essas técnicas de relaxamento e respiração pode ajudar a reduzir a ansiedade e promover uma sensação de calma e equilíbrio. Isso ocorre porque ao se concentrar na respiração ou no seu corpo, você quebra o ciclo do pensamento acelerado e diminui os sintomas físicos.

## **CAPÍTULO 5: CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO**

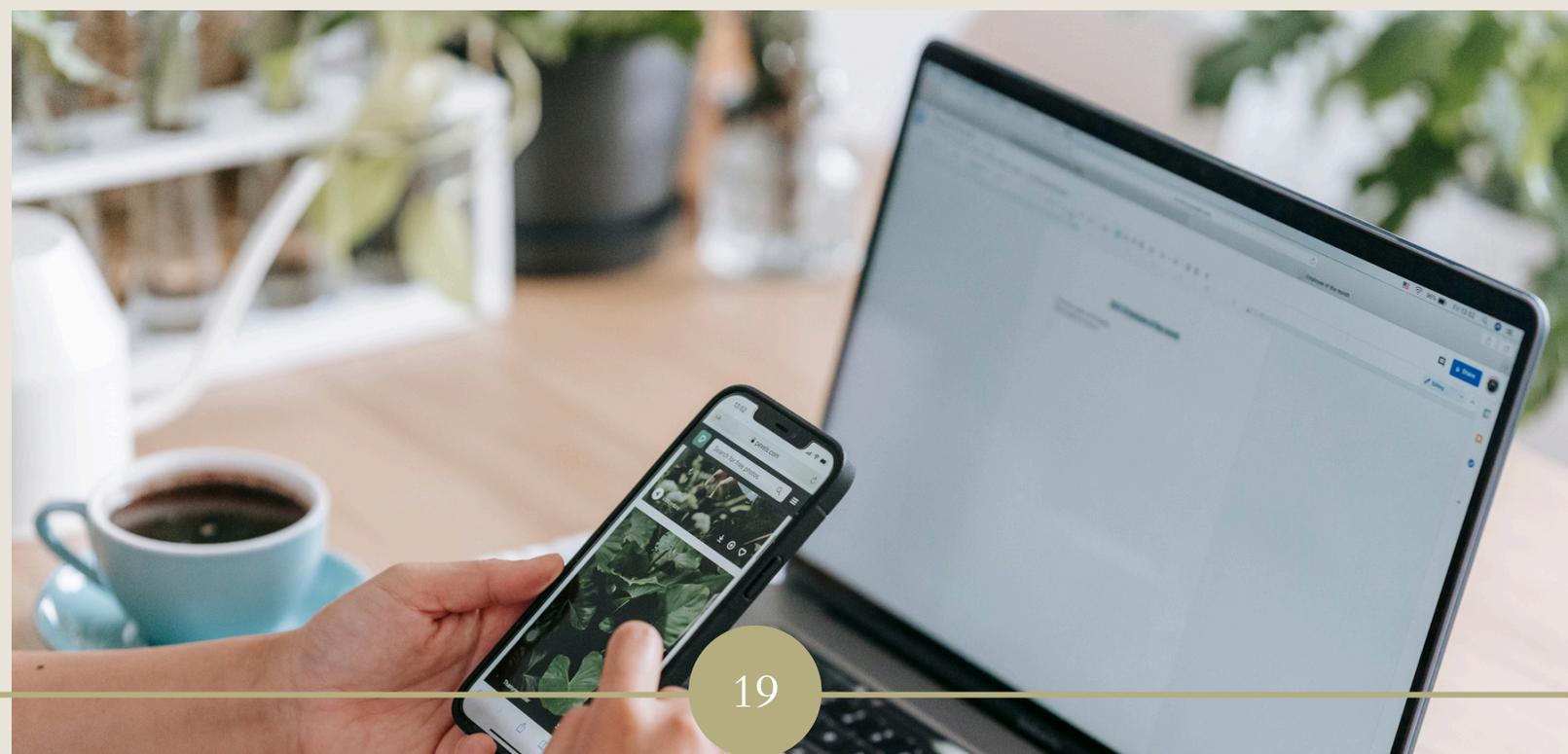
Já reparou que hoje em dia nossa atenção está cada vez mais dividida? Você se acostumou a realizar várias tarefas ao mesmo tempo. Se uma ação demanda muita atenção, você põe uma tv ou música de fundo para fazer barulho. Mas isso é uma “falsa produtividade”, na verdade alguma tarefa não está saindo bem feita. A prática de mindfulness e meditação é uma forma eficaz de cultivar a atenção plena.

O que ganho focado em uma tarefa por vez?

A redução da ansiedade! Ao treinar sua mente para estar presente no momento presente, você pode interromper os padrões de pensamentos ansiosos e encontrar uma sensação de paz interior.

Muitas pessoas tem reclamado constantemente que a vida tem passado rápido, que o tempo está “voando”. Um dos motivos dessa sensação é a grande ocupação que vivemos constante sem focar no presente.

Aqui estão algumas técnicas simples para começar a concentrar mais no presente:



### *Atenção à Respiração*

1. Sente-se confortavelmente em uma posição relaxada, com a coluna ereta.
2. Feche os olhos e leve a atenção para a sensação da respiração entrando e saindo do corpo.
3. Observe as sensações físicas da respiração, como o movimento do abdômen ou o ar entrando pelas narinas.
4. Quando a mente começar a divagar, gentilmente traga-a de volta para a respiração, sem julgamento.

### *Caminhada Consciente*

1. Saia para uma caminhada lenta e tranquila em um ambiente natural. Sinta cada passo tocando o chão, prestando atenção às sensações em seus pés.
2. Observe os sons, cheiros e cores ao seu redor, sem se deixar levar por pensamentos sobre o passado ou o futuro.
3. A cada passo, traga sua atenção de volta ao momento presente, cultivando uma sensação de calma e conexão com o ambiente.

# CAPÍTULO 6: EXERCÍCIO FÍSICO E BEM-ESTAR

Você sabia que a atividade física tem ações iguais às medicações?

Em consulta eu já tive oportunidade de reduzir doses de medicações após os pacientes se exercitarem mais. Como isso é possível?

A medicação atua em receptores neuronais organizando as comunicações entre neurônios. Quando você faz musculação e outras atividades físicas, seu organismo produz diversos hormônios do bem estar, como:

- Endorfina- Hormônio do bem estar, analgésico para dor e redução do estresse
- Serotonina- Hormônio da felicidade, melhora capacidade intelectual e memória



O exercício físico regular reduz o cortisol (hormônio do estresse) e promove uma sensação geral de bem-estar. Mesmo atividades simples podem ter um impacto positivo significativo em sua saúde mental. Antes de iniciar uma atividade física, busque uma avaliação de um médico e educador físico para garantir que você fará na quantidade e na medida certa, de acordo com seu quadro de saúde.

Aqui estão algumas sugestões para incorporar o exercício físico à sua rotina diária.

Caminhada ou Corrida ao ar livre em um parque que goste, treino em academia ou em sua própria casa.

Hoje em dia existem várias opções on-line e em grupo.

Encontre uma atividade física que você goste e que se adapte ao seu estilo de vida. O importante é mover-se de maneira regular e consistente para colher os benefícios físicos e mentais do exercício.

## CAPÍTULO 7: ALIMENTAÇÃO

A alimentação sem dúvidas é uma das ferramentas mais importantes! Se nos alimentamos com comida saudável será dessa forma que nosso corpo vai responder: mais energia, mais ânimo, bom humor e saúde física a longo prazo. Se priorizamos comida como os fast food, álcool, refrigerantes e açúcar, nosso corpo estará com aquela sensação de “estômago cheio”, inflamados, irritados e sem contar em doenças que podem agravar nossa saúde como infarto, AVC, diabetes mellitus e hipertensão arterial.

Através dos alimentos teremos vitaminas e proteínas necessárias ao nosso corpo e mente.



Veja os exemplos:

- Carne, ovos, leite: Ricos em vitamina B12 que melhora funcionamento neuronal, podendo combater doenças como Alzheimer, anemia e ajuda a estabilizar o humor.
- Alface, espinafre, couve flor: As folhas verdes têm vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, ferro e outros. Além de antioxidantes e fibras, que ajudam no trânsito intestinal.

Dica: Durante os momentos de ansiedade evite café, energéticos e álcool. Priorize chás, água natural, frutas e legumes.

Se sua ansiedade te faz comer em excesso busque ajuda médica, pois existem formas de controlar a compulsão alimentar.

# MEDICAÇÕES

Há casos em que a ansiedade está muito grave, impactando muito a vida nos relacionamentos, trabalho e atividades em geral. Os prejuízos também são em sintomas físicos frequentes. Nesses casos, pode ser necessário uso de medicações para controlar esse quadro. O medicamento irá atuar melhorando o funcionamento de neurotransmissores, como dopamina e serotonina para que haja melhora do humor e controle dos pensamentos ansiosos. Cada pessoa terá a medicação certa e dose adequada á sua situação.

Um médico deve ser procurado, jamais use medicação sem orientação para evitar maiores complicações mentais. A ansiedade deve ser tratada para que outras doenças, como a depressão, não surjam e tragam mais prejuízos à vida.



## AGORA É COM VOCÊ!

Ao chegar ao final deste bate-papo espero que você se sinta capacitada(o) e inspirada(o) a assumir o controle de sua ansiedade e promover uma vida equilibrada e satisfatória. Lembre-se de que o processo de controle da ansiedade é único para cada indivíduo, e pode exigir tempo, paciência e prática. Esteja disposta(o) a experimentar diferentes técnicas e estratégias e não tenha medo de pedir ajuda quando necessário.

Caso tenha dúvidas sobre ansiedade ou queira saber mais, basta clicar no símbolo do WhatsApp que você será direcionada(o) ao meu contato. Ficarei feliz em poder lhe ajudar!



**CLIQUE  
AQUI!**



Você é o protagonista da sua vida e tem o poder de moldar seu destino. Continue seguindo em frente, um passo de cada vez, e lembre-se de que você é mais forte do que imagina.

Estarei sempre aqui para ajudar como puder!

Que você encontre paz, equilíbrio e felicidade em sua jornada. Siga-me em minhas redes sociais, pois sempre terá por lá conteúdos informativos e de motivação à sua melhora!

*Com Carinho,*

Dra. Giselda Ribeiro  
Médica-Psiquiatria  
CRM MG 90928

 [@dragiseldaribeiro](https://www.instagram.com/@dragiseldaribeiro)

 [\(31\) 99603-6000](https://wa.me/31996036000)

