

E agora, o que fazer com esse diagnóstico?

Respire fundo.

A ansiedade não é frescura nem exagero, é uma reação real que pode ser controlada com estratégias certas. Você não está sozinho(a), e isso tem tratamento.

O QUE É O ANSIEDADE NA VIDA ADULTA?

A ansiedade faz o cérebro acender um alerta constante, como se você estivesse em perigo, mesmo quando não está.

É aquele sentimento de:

- Preocupação constante
- Medo de que algo ruim aconteça
- Dificuldade em relaxar ou descansar a mente
- Tensão no corpo, dores, insônia
- Pensamentos acelerados ou repetitivos
- Evitar situações que te deixam desconfortável

O QUE VOCÊ PODE FAZER A PARTIR DE AGORA?

Quando sentir o corpo tenso ou o coração acelerado...

- Dica prática:
- Respire profundamente por 1 minuto. Inspire contando até 4, segure por 2 segundos e solte o ar devagar contando até 6.
- Isso ajuda seu cérebro a entender que você não está em perigo real.

Quando sentir que vai perder o controle ou “surta” por algo pequeno...

- Dica prática:
- Antes de reagir, afaste-se por alguns minutos, lave o rosto, beba água, mude de ambiente. Volte depois com a mente mais calma.

Quando começar a imaginar o pior ou se preocupar demais...

- Dica prática:
- Pergunte a si mesmo(a):
- "Isso está acontecendo agora ou é só um pensamento?"
- Trazer para o presente ajuda a parar a antecipação negativa.

Quando evitar situações que te causam desconforto...

- Dica prática:
- Comece com pequenos passos, se expondo devagar. Respeite o seu ritmo, mas não fuja de tudo, porque isso pode alimentar ainda mais a ansiedade.

PRÓXIMOS PASSOS IMPORTANTES

- **Continue a psicoterapia**, para desenvolver estratégias emocionais e comportamentais.
- **Pratique o autocuidado diário**, com atividades que tragam leveza para o corpo e para a mente.
- **Converse com pessoas de confiança**, não guarde tudo para você.
- **Siga o acompanhamento médico**, se houver orientação para uso de medicação.

Evite cair nessas armadilhas:

- Pensar que você “não tem motivo” para se sentir assim
- Se cobrar para ser forte o tempo todo
- Se isolar ou esconder o que sente
- Prefira dizer para si mesmo(a):
- "Eu não preciso dar conta de tudo sozinho(a)."
- "Está tudo bem pedir ajuda."
- "Eu posso aprender a lidar com isso no meu tempo."

Lembre-se:

Ansiedade não é o fim da linha, é um convite para você cuidar de si mesmo(a) com mais carinho e respeito. Estou aqui para continuar te acompanhando nesse caminho de autoconhecimento e superação.

