



Claudia Carraro
Psicoterapia e Coaching

ANSIEDADE: CONHECER PARA CONTROLAR

**TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL
DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO
CLAUDIA CARRARO**



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

DICA 1 : COMO SABER SE SUA ANSIEDADE É CONSIDERADA NORMAL.....	03
DICA 2 : DIFERENCIE O MEDO DA ANSIEDADE.....	04
DICA 3 : IDENTIFIQUE OS SINTOMAS QUE VOCÊ PODE ESTAR SENTINDO.....	05
DICA 4- CONHEÇA O MODELO DE PENSAMENTO DA ANSIEDADE.....	06
DICA 5- IDENTIFIQUE SEUS ERROS DE PENSAMENTO.....	06
DICA 6 : VERIFIQUE SE SUA ANSIEDADE VIROU TRANSTORNO.....	07
EXERCÍCIOS PRÁTICOS.....	08
INDICAÇÕES.....	08
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL.....	09



Claudia Carraro-CRP 06/52299

Tel: (12) 9.9786-1802

www.claudiacarraro.com.br

Deixa eu me apresentar. Meu nome é Claudia Carraro, sou joseense de coração e olimpiense de nascimento. Sou casada e tenho uma filha muito companheira e querida. Eu ajudo os profissionais a conhecerem e controlarem a ansiedade, evitando assim que percam oportunidades por causa do estresse. Como carreira, abracei a psicologia há mais de 24 anos. Sempre amei o que faço.

MINHA FORMAÇÃO

- Mestre pela UNITAU em Gestão e Desenvolvimento Regional- Tema da pesquisa- **Ferramentas de Coaching Cognitivo Comportamental no Desenvolvimento de Competências Sociais;**
- Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamental;
- Psicóloga, graduada pela Universidade Estadual de Londrina (UEL);
- Analista Comportamental Certificada na ferramenta Coaching Assessment (Metodologia DISC), pelo IBC (Instituto Brasileiro de Coaching);
- Executive Coach pelo Behavioral Coaching Institute (BCI)-EUA;
- Personal e Professional Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching, reconhecida e certificada pelo International Coaching Council (ICC);
- Analista Alpha Coaching Assesment pelo Worth Ethic Corporation-EUA;
- Especialista em Orientação de Carreiras pelo instituto Sedes Sapientiae-SP;
- Pós-Graduada em Gestão Avançada de Recursos Humanos pelo INPG.

MINHAS ATIVIDADES ATUAIS

- Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental(TCC) em consultório próprio;
- Coach para desenvolvimento de lideranças e transição e desenvolvimento de carreiras;
- Coach para desenvolvimento de competências sociais em líderes;
- Orientadora profissional: atendendo adolescentes, jovens e adultos.

OUTRAS ATIVIDADES JÁ REALIZADAS

- Docente FAAP -Pós-graduação: Administração de Empresas: Inteligência Estratégica empresarial; Gestão de pessoas: Desenvolvimento estratégico do capital humano; Design de Interiores- disciplinas: Coaching para executivos, Introdução ao Coaching: oportunidades e desafios e Projeto de Carreira.
- Docente Pós-graduação Etep: MBA Gestão de Pessoas e Gestão Empresarial: disciplinas R&S, T&D e gestão de talentos, Coaching e mentoring e Assessment com autoconhecimento;
- Experiência de 24 anos na área de Recursos Humanos.



TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Você sente-se repleta de apreensão, tensa ou nervosa? Fica pensando em possíveis catástrofes? Acha que está perdendo o controle? Tem a sensação que está tudo desmoronando?

PODE SER ANSIEDADE!

6 DICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE GENERALIZADA

DICA 1 : COMO SABER SE SUA ANSIEDADE É CONSIDERADA NORMAL

Existem dois conceitos diferentes sobre ansiedade:

ANSIEDADE-ESTADO- é a ansiedade que aparece em um momento específico, como por exemplo, na véspera de um teste, uma prova ou corrida, ou do casamento, ou diante de um evento novo no trabalho. Uma a situação pontual. É quando você se sente nervosa, perturbada diante de uma situação transitória.

ANSIEDADE-TRAÇO-é a ansiedade que tem uma característica mais duradoura, onde você responde de forma ansiosa a várias situações da vida. Quando você interpreta muitas situações como estressoras, em casa, no trabalho, amigos e relacionamentos. Não é pontual, independe de lugar e tempo. É quando você é preocupada demais com as situações, instável, tem muita vontade de chorar diante de muitas situações.

A ansiedade generalizada caracteriza-se pelo excesso de preocupação. Preocupar-se é a característica principal do transtorno de ansiedade generalizada.

- Você vivencia uma preocupação geral com o qual é difícil de lidar?
- A preocupação que você tem envolve várias áreas da sua vida?
- Há quanto tempo e com qual frequência você fica preocupado?

Os sintomas de ansiedade podem fazer parte de outros transtornos, como a depressão maior.



DICA 2 : DIFERENCIE O MEDO DA ANSIEDADE

MEDO E ANSIEDADE SÃO A MESMA COISA?

Quando estamos ansiosos, o medo comanda a ansiedade.

MEDO:

Medo é um pensamento de perigo ou ameaça imediata que coloca em risco nossa segurança.

ANSIEDADE:

A ansiedade é um estado mais duradouro e complexo do que o medo. A ansiedade tem relação com o futuro, é a ideia do "E se", da catástrofe. A ansiedade é desencadeada por um medo inicial. Por exemplo, você é convidado por amigos para ir a uma festa, e sabe que na casa deles tem cachorros, como você tem medo de cães você já fica em estado de alerta uma semana antes. E todos os lugares e situações que possa haver cães te assusta. A ansiedade é uma experiência mais duradoura que o medo.

MEDO X ANSIEDADE

O medo está no âmago dos estados de ansiedade. O medo é um estado psicológico que controla a ansiedade. Quem tem medo de ficar doente, qualquer dor no estômago gera ansiedade. Quem tem medo de ter um ataque de pânico a qualquer momento, sente ansiedade quando precisa ir ao supermercado, por exemplo.

Exemplo 1: Você está em um passeio no mar e começa a formar uma tempestade e as ondas ficam mais altas batendo forte no barco e você fica com medo do barco afundar. Ou por exemplo, você tem cinofobia (cães), qualquer coisa que sugira a possível presença de cães te dá medo. Latidos, canis, fotos, etc.

Exemplo 2: Você está dirigindo o seu carro e começa a chover muito forte, não dá para enxergar nada pela frente, o carro começa a sair da estrada, você está com medo de sofrer de bater o carro com outro que vem no sentido contrário. Em um outro momento, quando você está seguro em casa e precisa sair de carro, percebe que está formando uma tempestade e começa a se preocupar com alguma catástrofe que pode acontecer quando sair de casa com o carro na chuva, você está ansioso.

Exemplo 3: Estamos em pandemia e você precisou pegar um ônibus onde as janelas estão fechadas e tem uma pessoa espirrando e tossindo do seu lado, você está com medo. Você está em isolamento na sua casa e começa a pensar que você vai pegar a covid-19 e vai morrer, isso é ansiedade.

O medo pode causar mudança de comportamento, como evitar lugares com cães, evitar dirigir ou sair na rua na pandemia e pode também causar reações físicas como, tensão, inquietação, aperto no peito, frio na barriga, etc.



DICA 3 : IDENTIFIQUE OS SINTOMAS QUE VOCÊ PODE ESTAR SENTINDO

É considerada transtorno de ansiedade generalizada se os sintomas persistirem por 6 meses.

Segundo a American Psychiatric Association (APA), para o diagnóstico de ansiedade generalizada a pessoa deve apresetar:

- 1) dificuldade de controlar a preocupação;
- 2) Inquietação;
- 3) Irritabilidade;
- 4) Dificuldade de concentração;
- 5) Tensão muscular.

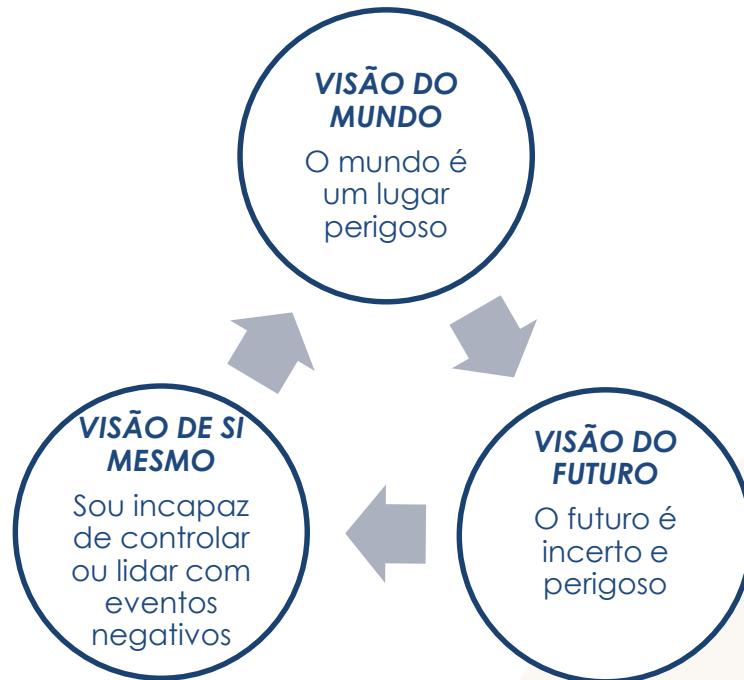
Outros sintomas presentes:

SINTOMAS SOMÁTICOS	
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Palpitações<input type="checkbox"/> Aumento da frequência cardíaca;<input type="checkbox"/> Pressão e dor no peito;<input type="checkbox"/> Sensação de asfixia;<input type="checkbox"/> Tontura, sensação de vertigem;<input type="checkbox"/> Calores Calafrio, sudorese;<input type="checkbox"/> Estômago embrulhado.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Náusea;<input type="checkbox"/> Diarreia;<input type="checkbox"/> Tremores;<input type="checkbox"/> Dormência braços, pernas e sensação de formigamento;<input type="checkbox"/> Sensação de desmaio, formigamento ou dormência nos braços.<input type="checkbox"/> Tensão muscular, rigidez;<input type="checkbox"/> Boca seca.
SINTOMAS COGNITIVOS	
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Medo de perder o controle;<input type="checkbox"/> Medo de ser incapaz de enfrentar o que dá medo;<input type="checkbox"/> Medo de ficar louco;<input type="checkbox"/> Medo de ser avaliado pelos outros;<input type="checkbox"/> Ficar lembrando coisas assustadoras	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ter percepções fora da realidade;<input type="checkbox"/> Distrabilidade, falta de concentração e confusão mental;<input type="checkbox"/> Ficar hipervigilante ao perigo;<input type="checkbox"/> Ter dificuldade para raciocinar;<input type="checkbox"/> Fraca memória.
SINTOMAS COMPORTAMENTAIS	
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Evita situações de ameaça;<input type="checkbox"/> Foge, escapa;<input type="checkbox"/> Fica buscando segurança;<input type="checkbox"/> Anda nervosamente de um lado para outro.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Desassossego;<input type="checkbox"/> Dificuldade para falar;<input type="checkbox"/> Paralisia, imobilidade.
SINTOMAS EMOCIONAIS	
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sente-se irritado, nervoso, tenso;<input type="checkbox"/> Sente-se aterrorizado, assustado e temeroso;	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fica apreensível, alvoroçado;<input type="checkbox"/> Frustrado e impaciente



DICA 4- CONHEÇA O MODELO DE PENSAMENTO DA ANSIEDADE

MODELO COGNITIVO DA ANSIEDADE GENERALIZADA



Fonte: Baseado no modelo cognitivo de Aaron Beck

DICA 5- IDENTIFIQUE SEUS ERROS DE PENSAMENTO

DISTORÇÕES COGNITIVAS (ERROS DE PENSAMENTO) NA ANSIEDADE GENERALIZADA

Adivinhação do futuro: faz previsão do futuro, pensando nos perigos e como as coisas vão piorar.

Catastrofização: a pessoa acha que o que aconteceu ou vai acontecer é tão terrível que não será capaz de aguentar.

Generalização: a pessoa generaliza para todas as situações um único evento negativo.

Baixa tolerância a frustração: a pessoa supõe que o erro e a decepção será intolerável.

Necessidade de ter o controle: a pessoa tem a falsa sensação que se preocupar fará com que esteja no controle das situações.



DICA 6 : VERIFIQUE SE SUA ANSIEDADE VIROU TRANSTORNO

CARACTERÍSTICAS QUE DETERMINAM SE A ANSIEDADE APRESENTA-SE COMO TRANSTORNO.

1. **INTENSIDADE:** quando a ansiedade é muito maior do que o esperado para a situação.
2. **PERSISTÊNCIA:** quando a ansiedade persiste por horas ou dias sem parar.
3. **INTERFERÊNCIA:** quando a ansiedade interfere em várias áreas da vida- familiar, escolar, profissional, amizades, etc.
4. **ATAQUES DE PÂNICO FREQUENTES:** quando há ocorrências frequentes de ataques de pânico ou aumento súbito da ansiedade
5. **GENERALIZAÇÃO:** quando a ansiedade não se limita mais a uma situação , limitando a vida.
6. **PENSAMENTOS CATASTRÓFICOS:** quando a pessoa só pensa em catástrofe.
7. **EVITAÇÃO:** quando a pessoa evita lugares e situações que causam ansiedade, trazendo prejuízo à vida.
8. **PERDER O SENTIMENTO DE SEGURANÇA E TRANQUILIDADE:** Você possui um senso de apreensão constante, não se sente protegida ou segura. Sente-se tensa, inquieta e tem grande dificuldade de dormir.



Pessoas com ansiedade generalizadas são intolerantes à incerteza. Mas, a vida é cheia de incertezas e situações confusas e contraditórias , por isso , os ansiosos estão sempre vigilantes e preocupados.

A palavra-chave para a ansiedade é **preocupação com o futuro, controle e intolerância à incerteza e orientação para os problemas.**

Fontes consultada:

Clark. D.A; Beck.A,Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo comportamental. Porto Alegre, Artmed, 2014.

ANDRETTA, L. OLIVERA,MS(Org).Manual prático de terapia Cognitivo-Comportamental.São Paulo, Casa do Psicólogo, 2011.



ANEXO

EXERCÍCIO 1: Lembre de um episódio de ansiedade recente. Releia as listas de sintomas identifique os sintomas somáticos, cognitivos, comportamentais e emocionais.

EPISÓDIO ANSIEDADE	DE	IDENTIFIQUE OS SINTOMAS (Consulte a lista apresentada)
		Sintomas físicos/somáticos:
		Sintomas cognitivos:
		Sintomas comportamentais:
		Sintomas emocionais:

Fonte: Clark; Beck, 2014 -Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo comportamental.

EXERCÍCIO 2: CONTROLO/NÃO CONTROLO

Pense em uma situação que te dá ansiedade: Escreva dentro do retângulo maior as coisas que você pode controlar e no menor as que você não pode.

Coisas que controlo

Coisas que não controlo

INDICAÇÕES:

- 1- PLAYLIST RELAXAMENTO SPOTIFY: Most Relaxing Sons Ever
- 2- SÉRIES NO NETFLIX: Explicando a mente : episódio Ansiedade. Meditação Guiada, Guia para dormir melhor
- 3- App Vivo Meditação
- 4- Livro –Mentes Ansiosas-Maria Beatriz Barbosa Silva



TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL



A terapia cognitivo-comportamental é o tipo de psicoterapia considerada padrão ouro para a ansiedade generalizada. Estudos científicos concluem que a abordagem cognitiva-comportamental é efetiva para os sintomas da ansiedade, tendo uma baixa taxa de desistência.

Algumas técnicas utilizadas na terapia para ansiedade generalizada:

- ✓ Educação sobre o que é ansiedade generalizada (psicoeducação);
- ✓ Técnicas de relaxamento;
- ✓ Técnicas de resolução de problemas;
- ✓ Identificação e reestruturação de pensamentos e crenças disfuncionais;
- ✓ Descatastrofização de pensamentos;
- ✓ Organização de atividades;
- ✓ Etc.

ONDE ACONTECEM OS ATENDIMENTOS :

ON LINE(Brasil e exterior)



PRESENCIAL –consultório São José dos Campos



O consultório é na Av. Nove de Julho, Jardim Apolo-São José dos Campos.

ENTRE EM CONTATO COMIGO: Tel/WhatsApp : 12.99786-1802

Instagram- psicoclaudiacarraro | www.claudiacarraro.com.br