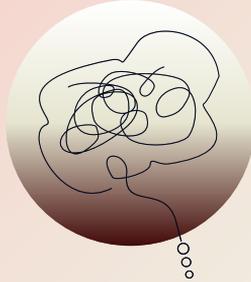


MARCELO MAGOGA  
TERAPEUTA



# ANSIEDADE

GUIA PRÁTICO DE  
GERENCIAMENTO

[MARCELOMAGOGA.COM](http://MARCELOMAGOGA.COM)

# ÍNDICE

---

INTRODUÇÃO	4
O PESO INVISÍVEL QUE CARREGAMOS	5
ANSIEDADE	6
POR QUE ENTENDER ISSO É TÃO IMPORTANTE?	7
PILARES FUNDAMENTAIS	8
PRÁTICA CORPORAIS	12
HÁBITOS DIÁRIOS OTIMIZADOS	16
PONTOS DE ACUPRESSÃO	17
ESCANEAMENTO CORPORAL	18
COMO A PSICANÁLISE LIDA COM A ANSIEDADE	23
CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
BIBLIOGRAFIA	25

## ANSIEDADE: GUIA PRÁTICO DE GERENCIAMENTO



Conhece-te a ti mesmo  
e conhecerás os deuses  
e o universo.

*Oráculo de Delfos*



Olá, sou Marcelo Magoga, Terapeuta, Professor de Filosofia e Hipnoterapeuta experiente em ajudar pessoas a se reconectarem consigo mesma e a encontrarem equilíbrio em meio aos desafios da vida. Acredito no poder do autoconhecimento e do cuidado emocional para transformar realidades e promover bem-estar.

Ao longo da minha trajetória, testemunhei como pequenas mudanças podem gerar grandes impactos na forma de viver e se relacionar. Neste guia, compartilho ferramentas práticas para apoiar você nessa jornada.

Estou animado para caminhar ao seu lado nessa busca por mais saúde emocional e plenitude.

Agradeço por investir seu tempo para leitura deste guia.

[marcelomagoga.com](http://marcelomagoga.com)

# O PESO INVISÍVEL QUE CARREGAMOS

Imagine caminhar por uma floresta densa, carregando uma mochila que, sem perceber, você encheu de pedras ao longo da vida. Cada pedra representa um medo não enfrentado, uma memória esquecida, uma pergunta sem resposta. No início, o peso parece suportável, quase imperceptível. Mas, a cada passo, a carga se torna mais difícil de carregar.

A ansiedade é como isso na mente: são fardos invisíveis, acumulados em momentos que não sabemos nomear, em dores que não sabemos decifrar, falas não ditas etc. Sigmund Freud nos ensinou que aquilo que reprimimos não desaparece, apenas encontra caminhos subterrâneos para se manifestar.

Friedrich Nietzsche alertava que, sem encarar nossos próprios abismos, corremos o risco de sermos devorados por eles. E Jean-Paul Sartre nos lembra que a liberdade de escolher também carrega a responsabilidade de olhar para dentro.

Mas e se, ao invés de apenas seguir em frente, parássemos por um instante? Se olhássemos para dentro da mochila e questionássemos: preciso carregar todas essas pedras?...

Algumas são heranças que nunca escolhemos, outras são medos que já não fazem sentido. Há culpas que podem ser compreendidas, dores que podem ser ressignificadas.

A Terapia, a Psicanálise ou a Filosofia, não retira o caminho à sua frente, mas pode te ajudar a trilhar um caminho mais leve, a mochila pode continuar lá, mas com menos pedras, mais fácil de manejar. E, quem sabe, com espaço para carregar algo novo: consciência, liberdade, leveza.

Talvez o maior passo para seguir em frente não seja continuar carregando tudo, mas aprender o que pode, enfim, ser deixado para trás.

# ANSIEDADE

---

É um mecanismo evolutivo crucial para a sobrevivência, funcionando como um sistema de alerta que prepara corpo e mente para desafios. Em níveis saudáveis, impulsiona a produtividade e a resposta a riscos reais.

## O Desequilíbrio na Era Moderna

Vivemos uma exposição constante aos estressores contemporâneos, por exemplo o excesso de informações, a pressão social e a ausência de pausas regenerativas, breves descansos, abster-se por um tempo do celular etc, isso pode hiperativar esse sistema, transformando-o de **aliado** em **adversário**. A Psicanálise entende essa disfunção como um sinal de conflitos internos não resolvidos, exigindo não apenas controle sintomático, mas investigação das raízes emocionais.

## Principais Sintomas

- Físicos: tensão muscular, distúrbios do sono, alterações gastrointestinais
- Cognitivos: dificuldade de concentração, pensamentos intrusivos recorrentes
- Emocionais: irritabilidade, sensação de des controle
- Sociais: isolamento, comprometimento de relações e desempenho profissional

## Quando Buscar Ajuda?

Reações pontuais como inquietação antes de uma apresentação são naturais. Mas, quando os sintomas persistem – como insônia crônica, evitamento de situações cotidianas ou impacto no trabalho, indicam a necessidade de intervenção profissional.

Estratégias como respiração diafragmática, mindfulness e exercícios físicos ajudam a aliviar a ansiedade no dia a dia. No entanto, para mudanças mais profundas, é importante ir além:

- » Psicanálise: compreender padrões inconscientes e ressignificar traumas
- » Filosofia: refletir sobre controle e aceitação para uma visão mais equilibrada da vida.
- » Ajustes na rotina: estabelecer limites saudáveis e priorizar o autocuidado

Equilibrar ações imediatas com um olhar mais amplo sobre a ansiedade pode trazer bem-estar de forma mais consistente.

## POR QUE ENTENDER ISSO É TÃO IMPORTANTE?

Quando a ansiedade começa a interferir no seu dia a dia, ela deixa de ser uma reação natural e se torna um sinal de que algo mais profundo precisa de atenção. Ignorá-la pode parecer uma solução temporária, mas, com o tempo, seus efeitos podem se expandir para diferentes áreas da vida – trabalho, relacionamentos e até mesmo sua saúde física.

A Filosofia nos ensina que a ansiedade surge do confronto entre o desejo de controle e a incerteza da vida. Já a Psicanálise a interpreta como um sinal do inconsciente, indicando conflitos internos não resolvidos. Freud via a ansiedade como uma mensagem que a mente envia quando algo dentro de nós precisa ser elaborado.

Nesse contexto, a terapia pode ser um verdadeiro divisor de águas. Compreender a ansiedade não significa apenas aliviá-la, mas também decifrar o que ela está tentando comunicar.

O que sua mente está tentando lhe dizer?



Tente mover o mundo  
– o primeiro passo  
será mover a si  
mesmo.  
*Platão*

# PILARES FUNDAMENTAIS

---

## Técnicas Práticas para Controlar a Ansiedade

Existem diversas estratégias que ajudam a lidar com a ansiedade no dia a dia. Técnicas de respiração, mindfulness, exercícios físicos e ajustes na rotina podem trazer benefícios significativos. No entanto, é fundamental lembrar que essas práticas complementam, mas não substituem o acompanhamento profissional, quando necessário.

Se a ansiedade tem afetado sua rotina de forma persistente, buscar apoio especializado pode ser um passo essencial para recuperar o equilíbrio e a qualidade de vida.

O objetivo é oferecer um repertório diversificado de ferramentas, permitindo que você identifique e adapte as estratégias que melhor funcionam para seu caso específico.

As ferramentas apresentadas baseiam-se em três pilares fundamentais:

1. **Autorregulação fisiológica:** técnicas que ajudam a reequilibrar o sistema nervoso autônomo, por exemplo através de exercícios respiratórios.
2. **Reestruturação cognitiva:** métodos para identificar e modificar padrões de pensamento que alimentam a ansiedade, com acompanhamento da Psicanálise.
3. **Mudança comportamental:** estratégias para desenvolver hábitos e rotinas que promovem resiliência emocional, com questionamentos através da Filosofia.

É importante frisar que, assim como cada pessoa tem sua própria impressão digital, cada um experimenta e responde à ansiedade de maneira única.

# TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

---

A respiração é nossa primeira e mais poderosa ferramenta para regular o sistema nervoso. Quando alteramos conscientemente nosso padrão respiratório, enviamos sinais diretos ao cérebro que podem interromper o ciclo de ansiedade e ativar nossa resposta natural de relaxamento.

## 1. Respiração 4-7-8 “Respiração Tranquilizante”

Esta técnica, desenvolvida pelo Dr. Andrew Weil, é baseada em práticas antigas de pranayama do yoga e adaptada para uso moderno.

Como fazer:

Sente-se em posição confortável, com a coluna ereta  
Toque a ponta da língua no céu da boca, logo atrás dos dentes superiores  
Expire completamente pela boca, fazendo um som suave de "woosh"  
Inspire silenciosamente pelo nariz contando até 4  
Segure a respiração contando até 7  
Expire pela boca contando até 8, fazendo novamente o som de "VUUUCHIII"

Benefícios comprovados:

Redução imediata da frequência cardíaca  
Ativação do sistema nervoso parassimpático (descanso e digestão)  
Diminuição dos níveis de cortisol (hormônio do estresse)  
Melhora da oxigenação cerebral e redução da pressão arterial

Frequência recomendada:

Iniciantes: 3 a 4 ciclos, 2 vezes ao dia  
Experientes: até 8 ciclos, 2 a 3 vezes ao dia  
Momentos ideais: ao acordar e antes de dormir  
Em crises: use conforme necessário

Observações importantes:

Pode causar leve tontura nas primeiras práticas, evite fazer enquanto dirige ou opera máquinas e se sentir desconforto, reduza o tempo de retenção.

---

## 2. Respiração Diafragmática “Respiração Abdominal”

Esta técnica imita nosso padrão natural de respiração durante o sono, ativando o nervo vago e promovendo relaxamento profundo.

Preparação:

Deite-se ou sente-se confortavelmente

Coloque uma mão no peito e outra no abdômen

Mantenha os ombros relaxados e afastados das orelhas

Passo a passo:

Inspire lentamente pelo nariz, expandindo primeiro o abdômen, a mão deve subir com a expansão do abdome

Mantenha o peito relativamente quieto, a mão no peito deve se mover pouco

Expire lentamente pela boca, como se soprasse uma pena

Sinta o abdômen baixar suavemente

Faça uma breve pausa natural antes da próxima inspiração

Dicas para maior eficácia:

- Ritmo controlado: tente inspirar por 4 segundos, segurar por 2 e expirar por 6, esse padrão ajuda a aprofundar o relaxamento.
- Prática regular: repita o exercício por 5 a 10 minutos diários para sentir os benefícios a médio e longo prazo.
- Integração no dia a dia: antes de dormir, utilize essa técnica como um hábito, em momentos de estresse ou antes de situações desafiadoras.

A respiração diafragmática não apenas alivia sintomas imediatos de ansiedade, mas treina o sistema nervoso para responder aos momentos de estresse de forma mais equilibrada. Incorporá-la à rotina pode ser um recurso valioso para promover bem-estar e clareza mental.

---

### 3. Respiração Alternada “Nadi Shodhana”

Técnica milenar do yoga que equilibra os hemisférios cerebrais e acalma a mente.

Como realizar:

Use o polegar direito para fechar a narina direita

Inspire pela narina esquerda

Feche a narina esquerda com o dedo anelar

Abra e expire pela narina direita

Inspire pela narina direita

Feche-a e expire pela esquerda

Este é um ciclo completo

Tempo recomendado:

Pratique por 5-10 ciclos

Melhor momento: início da manhã ou antes de meditação

Dicas para Práticas Respiratórias

Progressão: comece com sessões curtas

Aumente gradualmente o tempo

Respeite seus limites

Sempre escolha um local tranquilo

Mantenha temperatura agradável

Use roupas confortáveis

Mantenha a coluna naturalmente ereta na sua postura

Relaxe os ombros, alongue suavemente seus braços

Apoie bem os pés no chão

Contraindicações: evite reter o ar se tiver pressão alta e sem controle

Adapte as técnicas durante gestação

Monitoramento: observe como se sente antes e depois

Mantenha um diário de prática

Consulte um profissional em caso de doenças respiratórias

Adapte as técnicas à sua individualidade e observe a sua própria experiência.

# PRÁTICAS CORPORAIS

---

A conexão mente-corpo é fundamental no manejo da ansiedade. Práticas corporais conscientes ajudam a interromper o ciclo de tensão física e mental, promovendo um estado de maior equilíbrio.

## 1. Escaneamento Corporal

Esta técnica de origem budista, adaptada para contextos terapêuticos modernos, promove consciência corporal e relaxamento profundo. Há uma outra sugestão dessa técnica aqui no guia.

Preparação:

Deite-se em superfície confortável  
Use cobertor leve se necessário  
Ambiente silencioso e com pouca luz  
Celular em modo avião

Processo Detalhado:

Fase Inicial (2-3 minutos)

Estabeleça respiração natural  
Sinta o peso do corpo  
Observe pontos de contato com a superfície

Escaneamento (8-10 minutos)

Comece pelos dedos dos pés  
Mova atenção gradualmente para cima

Em cada região:

Observe sensações presentes  
Identifique tensões  
Permita relaxamento natural

---

Sequência recomendada:

Pés e tornozelos  
Pernas e joelhos  
Coxas e quadril  
Região lombar e abdômen  
Peito e costas  
Braços e mãos  
Pescoço e ombros  
Rosto e cabeça

Integração (2-3 minutos)

Perceba o corpo como um todo  
Note diferenças antes/depois  
Retorne gradualmente à atividade

## 2. Movimentos de Ancoragem

Técnicas baseadas em neurociência, chamada de Grounding, que utilizam estímulos sensoriais para regular o sistema nervoso.

Práticas Principais:

Enraizamento: fique em pé, pés afastados  
Pressione conscientemente os pés  
Transfira peso entre as pernas  
Imagine raízes crescendo  
Automassagem Reguladora: esfregue palmas até aquecer  
Pressione pontos das mãos  
Massageie orelhas e couro cabeludo  
Toque braços em movimentos longos

Exploração Sensorial: crie uma "caixa de texturas":

Tecidos diversos  
Objetos naturais  
Superfícies variadas

Explore cada item por 30 segundos  
Note detalhes e sensações

# REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA

---

Baseada na Terapia Cognitivo-Comportamental, estas técnicas ajudam a identificar e modificar padrões de pensamento que mantêm a ansiedade.

## 1. Identificação e Análise de Pensamentos

O objetivo é conscientizar-se dos pensamentos automáticos e entender como eles impactam as emoções e comportamentos. É importante reconhecer que muitos desses padrões de pensamento operam em um nível inconsciente, influenciando nossas emoções e reações sem que tenhamos clareza sobre suas origens e motivos.

**Registro Diário com Data e Hora:** registrar momentos específicos ajuda a identificar padrões recorrentes e entender a cronologia dos pensamentos, emoções e reações físicas.

**Situação Específica:** descreva o evento ou contexto em que o pensamento ansioso ocorreu, permitindo analisar o que pode ter desencadeado a ansiedade.

**Pensamentos Automáticos:** esses são pensamentos que surgem rapidamente e de forma automática em resposta a uma situação. Muitas vezes são distorcidos ou irracionais, como "vou falhar" ou "não sou capaz".

**Emoções Associadas (0-10):** identificar e avaliar a intensidade das emoções ajuda a monitorar o impacto dos pensamentos automáticos e o progresso na mudança deles. Coloque em uma escala de 0 a 10 cada emoção percebida.

**Sensações Físicas:** a ansiedade pode se manifestar fisicamente, por ex.: tremores, suor, taquicardia. Tomar nota das sensações facilita identificar a relação mente-corpo. Principalmente se estiver realizando acompanhamento terapêutico.

Ao identificar as sensações físicas associadas à ansiedade, é essencial não se assustar ou resistir a elas. O acolhimento das emoções, sejam elas quais forem, é fundamental para que possamos compreendê-las e, a partir dessa compreensão, desenvolver estratégias de enfrentamento mais eficazes e saudáveis. Entender que a ansiedade pode ter raízes mais profundas nos ajuda a acolher o que se apresenta, sem julgamento ou resistência.

---

## Questionamento dos Pensamentos Automáticos

Aqui se aplicam perguntas críticas para desafiar a veracidade e utilidade dos pensamentos.

Qual evidência apoia este pensamento?

Procure fatos ou situações que reforcem o pensamento ansioso.

Qual evidência o contradiz?

Considere elementos que refutem essa ideia, questionando sua validade.

Existe outra explicação possível?

Busque interpretações alternativas para a mesma situação.

Qual a probabilidade real?

Avalie se o medo ou preocupação é de fato provável ou apenas uma projeção negativa.

Qual o pior cenário? E o melhor?

Refletir sobre extremos pode ajudar a colocar as preocupações em perspectiva e encontrar um meio-termo mais realista.

## Desenvolvimento de Alternativas

A proposta é substituir pensamentos automáticos por alternativas mais realistas e construtivas.

## Pensamento mais equilibrado

Um pensamento menos extremo, que leve em conta evidências positivas e negativas. Ex.: "Talvez eu não seja perfeito, mas posso lidar com a situação."

## Nova perspectiva baseada em fatos

A nova interpretação se baseia em fatos objetivos, evitando distorções emocionais.

## Plano de Ação Construtivo

É importante ter em mente que a reestruturação cognitiva é um processo que demanda tempo, prática e paciência. As mudanças de pensamento não ocorrem da noite para o dia, e é natural que haja momentos de dificuldade e recaída. Mantenha a persistência e a gentileza consigo mesmo, acolhendo eventuais desafios com compaixão e perseverança. Após identificar pensamentos mais equilibrados, define um plano para agir de forma eficaz. Isso ajuda a recuperar o senso de controle e diminuir a ansiedade.

# HÁBITOS DIÁRIOS OTIMIZADOS

---

## 1. Higiene do Sono

Preparação do Ambiente:

Temperatura: 18-22°C

Blackout ou máscara

Ruído branco se necessário

Aromas relaxantes (lavanda)

Gestão de Tecnologia:

Aplicativo de filtro de luz azul no celular

Modo noturno nos dispositivos: notebook, celulares e tabletes

Alarmes suaves e progressivos para despertar

## 2. Movimente-se

Exercícios Reguladores:

Caminhada Minfulnes: observe o seu redor, reflita, observe as cores, texturas das coisas que observa

Yoga restaurativa: procure praticar uma a duas vezes na semana

Tai Chi ou Qi Gong: técnicas chinesas que trabalham a energia Ki

Alongamento Dinâmico: técnica que envolve movimentos ativos e repetitivos, ao invés de manter o alongamento isolado e por um período de tempo. Usado para aquecer o corpo antes do exercício e pode imitar o movimento da atividade ou esporte que será realizado

Programação Semanal com práticas de 25 a 50 minutos

3x exercício aeróbico

2x força/resistência

2x práticas suaves

Movimento diário mínimo com caminhada e pequenos exercícios rápidos, como caminhadas



# PONTOS DE ACUPRESSÃO

---

## Para alívio rápido da ansiedade

A acupressão, técnica da medicina tradicional chinesa, utiliza a pressão dos dedos em pontos específicos do corpo para equilibrar a energia vital (Qi) e promover bem-estar físico e emocional. Estudos indicam que essa prática libera endorfinas e ativa o sistema nervoso parassimpático, aliviando rapidamente ansiedade e pânico. A resposta pode variar entre pessoas, por isso ajuste a pressão e o tempo conforme necessário. Dicas para aplicar:

Use a ponta, polpa, do polegar ou dedo indicador, sem colocar a unha

Aplique pressão firme, mas confortável

Faça movimentos circulares suaves

Mantenha a pressão por 1 a 3 minutos em cada ponto

Respire profunda e lentamente durante a aplicação

### Pontos Principais para Alívio Imediato

1. Ponto Yin Tang - Terceiro Olho: localizado entre as sobrancelhas, na depressão do osso frontal, benefícios:

Acalma a mente instantaneamente

Reduz ansiedade e tensão mental

Alivia dor de cabeça relacionada ao estresse

Aplicação:

Pressione suavemente com a ponta do dedo médio, fazendo movimentos circulares por 1 minuto. Mantenha os olhos fechados, alternando entre as mãos, e respire fundo suavemente. Ao terminar, abra os olhos lentamente.

Dicas Importantes:

A pressão deve ser firme, mas sem dor – apenas um "incômodo agradável". Evite áreas lesionadas e ajuste conforme sua sensibilidade. Respire devagar: inspire em 4 tempos e expire em 6, priorizando a expiração.

Frequência:

Use em crises ou preventivamente 2 a 3 vezes ao dia, principalmente antes de situações estressantes.

Contraindicações:

Evite pressão excessiva, se usar anticoagulantes e, se gestante, não pressione o ponto entre polegar e indicador. Dúvidas, consulte um médico ou acupunturista.

# ESCANEAMENTO CORPORAL

---

É também conhecido como Body Scan, é uma prática meditativa que combina elementos de mindfulness com relaxamento progressivo. Desenvolvida inicialmente por Jon Kabat-Zinn como parte do programa MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction, esta técnica promove consciência corporal profunda e redução do estresse.

## Benefícios

- Redução de tensão muscular crônica
- Melhora da qualidade do sono
- Diminuição de sintomas ansiosos
- Aumento da consciência corporal
- Regulação do sistema nervoso autônomo
- Alívio de dores crônicas
- Melhora da concentração

## Preparação

### Ambiente

#### 1. Espaço:

- Silencioso e privado
- Temperatura agradável
- Pouca luminosidade
- Livre de interrupções

#### 2. Postura:

- Deitado de costas preferencialmente
- Colchonete ou cama firme
- Braços ao lado do corpo
- Pernas levemente afastadas
- Opcional: almofada pequena sob a cabeça

#### 3. Roupas:

- Roupas confortáveis que promovam a respiração corporal
- Tecidos não restritivos como jeans



---

## 2. Escaneamento Sistemático: 15 a 30 minutos

### A. Membros Inferiores

Pés:

Dedos dos pés (individual e coletivamente)

Planta dos pés

Peito dos pés

Calcanhares

Tornozelos

Pernas:

Panturrilhas

Canelas

Joelhos (frente e trás)

Coxas (anterior e posterior)

Região pélvica

B. Região Central

Tronco Inferior:

Baixo ventre

Região lombar

Abdômen

Parte média das costas

Tronco Superior:

Caixa torácica

Peito

Parte superior das costas

Ombros

C. Membros Superiores

Braços:

Parte superior dos braços

Cotovelos

Antebraços

Pulsos

Mãos

Dedos (individualmente)



---

## D. Região da Cabeça

Pescoço (frente e trás)

Garganta

Mandíbula

Face (bochecha, nariz, olhos)

Testa

Couro cabeludo

### 3. Integração Final: 5 a 7 minutos

Percepção do corpo como um todo

Observação das diferenças antes e depois

Retorno gradual à consciência do ambiente

### Técnicas Específicas

#### 1. Método de Observação

Para cada região corporal:

Observe: note as sensações presentes

Aceite: sem tentar mudar nada

Investigue: explore detalhes sutis

Libere: permita relaxamento natural

#### 2. Tipos de Sensações a Observar

Físicas:

Temperatura

Peso e leveza

Formigamento

Pulsação

Pressão

Energéticas:

Vibração

Fluxo

Expansão e contração

Densidade e leveza



---

### 3. Lidando com Desafios

#### Mente Dispersa:

Note o pensamento sem julgamento  
Retorne gentilmente à área do corpo  
Use âncoras como respiração  
Mantenha curiosidade genuína

#### Desconforto Físico:

Ajuste postura se necessário  
Observe o desconforto com neutralidade  
Alterne entre áreas confortáveis/desconfortáveis  
Use almofadas quando preciso

#### Sonolência:

Pratique com olhos entreabertos  
Faça sentado se necessário  
Escolha horários de maior energia  
Mantenha ambiente levemente iluminado



#### Variações da Prática

##### 1. Escaneamento Rápido: 5 a 10 minutos

Grupos musculares maiores  
Movimento mais fluido  
Foco em tensões principais

##### 2. Escaneamento para Sono

Movimento mais lento  
Ênfase no relaxamento  
Sem necessidade de completar

##### 3. Escaneamento Energético

Foco em sensações sutis  
Atenção ao fluxo energético  
Visualização de luz ou calor

---

## Dicas para Prática

### Frequência:

Inicie com 10 minutos diários

Aumente gradualmente

### Melhor horário:

manhã ou noite, em ambos os períodos irão melhorar a qualidade do sono

### Progressão:

Comece com áreas fáceis

Explore gradualmente áreas desafiadoras

Desenvolva sensibilidade progressiva

### Integração:

Use em momentos de estresse

Pratique em diferentes posturas

Combine com outras técnicas

### Contraindicações e Cuidados

Trauma físico recente

Estados dissociativos

Condições psiquiátricas agudas

Consulte um médico ou um terapeuta em caso de dúvidas

O escaneamento corporal é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento e regulação. Com prática regular, torna-se um recurso valioso para gestão do estresse e desenvolvimento de presença consciente.

Através da escuta do corpo, aprendemos a reconhecer os sinais de tensão e desconforto, o que nos permite intervir precocemente, evitando que a ansiedade se intensifique.

Durante o escaneamento, é importante prestar atenção, perceber, também as sensações prazerosas que possam surgir, como relaxamento, bem-estar ou leveza. O registro mental dessas sensações pode ser útil para cultivar a atenção plena e a sensibilidade ao seu próprio corpo.

## COMO A PSICANÁLISE LIDA COM A ANSIEDADE

A ansiedade muitas vezes está ligada a expectativas futuras ou ao medo de situações concretas. Na Psicanálise, o foco não é apenas aliviar os sintomas, mas compreender suas raízes e transformá-las.

O processo terapêutico permite:

- Investigar a origem do medo: entender por que certos eventos despertam reações intensas
- Fortalecer a resiliência emocional: desenvolver formas mais equilibradas de lidar com desafios
- Reduzir a intensidade dos sintomas: identificar padrões inconscientes e ressignificá-los

Imagine alguém que sente ansiedade extrema antes de eventos sociais. Na terapia, pode descobrir que esse medo vem de críticas internalizadas desde a infância, criando uma necessidade inconsciente de aprovação.

Ao tomar consciência dessa dinâmica, torna-se possível reformular a percepção e diminuir o impacto da ansiedade.

Outro exemplo é o de uma pessoa que perde o sono antes de apresentações no trabalho.

A psicanálise pode ajudá-la a reconhecer experiências passadas, onde se sentiu exposta ou inadequada, e a reconstruir sua relação com essas memórias.

Dessa forma, a ansiedade deixa de ser um obstáculo e se torna uma oportunidade de autoconhecimento e crescimento.

# Considerações Finais

---

Uma vida não questionada não merece ser vivida.

*Platão*

Este guia oferece um ponto de partida para a sua jornada no manejo da ansiedade, fornecendo técnicas que podem ser incorporadas ao seu dia a dia.

Lembre-se que cada pessoa é única, e o processo de lidar com a ansiedade é uma jornada individual. Sinta-se livre para adaptar as técnicas, combiná-las e criar as suas próprias estratégias, sempre com respeito às suas necessidades e limites.

A busca por uma vida mais equilibrada e plena é um processo contínuo, que envolve autoconhecimento, cuidado e aceitação.

O propósito deste pequeno guia é orientar e fornecer dicas para lidar melhor com a ansiedade e estresse, não interrompa ou substitua seu tratamento ou tome medicação sem consultar um médico.

Não hesite em buscar apoio profissional quando necessário, e lembre-se que a sua saúde mental é tão importante quanto a física.

Dúvidas, sempre consulte um profissional médico e terapeuta. Pessoas gestantes, com questões cardíacas ou renais devem consultar sempre seu médico antes de efetuar qualquer exercício de acupressão ou físico e nunca substituir tratamentos sem orientação expressa.

Esteja aberto às possibilidades de crescimento e transformação que essa jornada pode proporcionar.

Gratidão

Marcelo Magoga  
Terapeuta

[marcelomagoga.com](http://marcelomagoga.com)

## Bibliografia consultada e sugerida

---

"Desconstruindo a Ansiedade" – Judson Brewer - Editora HarperOne  
Com base em mindfulness, Brewer explica como hábitos sustentam a ansiedade e propõe técnicas para rompê-los. Inclui práticas de escuta do corpo e escaneamento corporal, ajudando na conexão com o presente e na redução do estresse mental.

"Lidando com a Ansiedade" – Stefan G. Hofmann - Editora Artmed  
Hofmann apresenta estratégias cognitivas e de mindfulness para regular emoções. O livro destaca exercícios práticos, como o body scan, integrando-os ao cotidiano para promover equilíbrio e aliviar preocupações.

"Ansiedade: Como Enfrentar o Mal do Século" – Augusto Cury - Ed. Saraiva.  
Nesta obra, A. Cury oferece reflexões sobre a mente acelerada e apresenta práticas para desacelerar pensamentos e acalmar o corpo, facilitando o relaxamento e o foco através da consciência corporal.

"Inibição, Sintoma e Angústia"-Sigmund Freud – 1926.  
Neste texto S. Freud explora a ansiedade como um sinal do inconsciente e sua relação com conflitos psíquicos.

"O Seminário, Livro 10: A Angústia"- Jacques Lacan – 1963.  
Lacan revisita a teoria freudiana e discute como a ansiedade é um afeto sem disfarce, revelando a verdade do sujeito.

"Ser e Tempo" - Martin Heidegger – 1927.  
Define a ansiedade como um estado fundamental da existência humana, ligado à nossa relação com a finitude e a liberdade.

Søren Kierkegaard – "O Conceito de Angústia" -1844.  
Explora a ansiedade como um aspecto essencial da condição humana, associando-a à tomada de decisões e à responsabilidade pela própria existência.

"O Ser e o Nada" Jean-Paul Sartre – 1943.  
Discute a ansiedade como consequência da liberdade radical, onde o ser humano se vê diante da responsabilidade de dar sentido à própria vida.

2025, Março - marcelomagoga.com