E-BOOK

# medo & ansiedade

POR DR. MARCO ABUD

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

# Dr. Marco Abud

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

# Dr. Marco Abud

"Sou médico psiquiatra e consultor do Programa Encontro com Fátima Bernardes. Sou especialista em atendimento de pacientes dependentes químicos e realizo tratamentos para diversas doenças como: depressão, ansiedade, déficit de atenção, transtorno alimentar e transtorno bipolar. Apresento a neuroestimulação como alternativa no tratamento dos meus pacientes.

Acredito no poder que a meditação e os atuais tratamentos naturais têm na vida das pessoas e estudo a importância de substituir ou potencializar o uso de medicações. Busco compreender as causas das principais doenças que atingem a população, independente da idade. Meu objetivo é apresentar soluções efetivas para você atingir uma saúde completa para sua mente e ter uma vida mais feliz ao lado de quem você ama.
Sou formado pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP). Realizei Residência Médica em Psiquiatria também pela USP, no Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (IPQ-HCFMUSP). Fui assistente da enfermaria de dependência química do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas e atualmente sou Médico Psiquiatra assistente do Hospital Universitário da USP, atuando no atendimento de pacientes dependentes químicos da universidade e integrante do corpo clínico do Hospital Samaritano de São Paulo e do Hospital Israelita Albert Einstein.

Me acompanhe nas redes sociais

**INSCREVA-SE**
para receber conteúdos exclusivos

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

E-BOOK medo & ansiedade
POR DR. MARCO ABUD

# Introdução

Todos nós sentimos medo e ansiedade. Sim, isso mesmo! Todo ser humano vivo sente medo e ansiedade. Eles fazem parte das nossas emoções normais, assim como a raiva, a tristeza, a alegria, a felicidade e a culpa, por exemplo.
Mas, em muitas pessoas e em muitos momentos da vida, os sentimentos de Medo e Ansiedade se tornam tão intensos e paralisantes que geram um sofrimento imenso, impedindo as pessoas de trabalharem, estudarem ou se relacionarem. Enfim, o Medo e a Ansiedade podem ser os maiores obstáculos para que você conquiste as coisas que deseja, que são importantes para você.
Nesse e-book, você vai começar a desvendar o Medo e a Ansiedade e dar o primeiro passo para se libertar do sofrimento que eles causam.

# O que é Ansiedade e Medo?

Tanto o Medo quanto a Ansiedade possuem relação com o sistema de alarme do nosso cérebro. São sensações muito parecidas, mas não são a mesma coisa. Vamos entender a diferença entre eles.

## O que é ansiedade?

A ansiedade é um sentimento de apreensão difuso, desagradável e vago. É a  resposta do corpo  a uma ameaça imprecisa ou desconhecida. Por exemplo, imagine que você está andando por uma rua escura. Você pode se sentir um pouco desconfortável e talvez tenha algumas borboletas no estômago.

Essas sensações são causadas por ansiedade relacionada à possibilidade de um estranho pular de trás de um arbusto ou abordá-lo de alguma outra maneira e prejudicá-lo. Essa ansiedade não é o resultado de uma ameaça conhecida ou específica. Antes, vem da interpretação de sua mente dos possíveis perigos que podem surgir imediatamente.

Resumindo: Ansiedade é uma APREENSÃO DESAGRADÁVEL, devido a uma AMEAÇA INCERTA que nosso cérebro interpreta que está PRESTES A ACONTECER.

## O que é medo?

O medo é uma resposta emocional a uma ameaça conhecida ou definitiva. Se você estiver andando por uma rua escura, por exemplo, e alguém apontar uma arma para você e disser: "Isso é um assalto", você provavelmente experimentará uma resposta de medo. O PERIGO é REAL, DEFINITIVO e IMEDIATO. Há um objeto claro e presente gerando o medo

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

Embora o foco da resposta seja diferente (perigo REAL versus perigo POTENCIAL, IMAGINADO), o medo e a ansiedade estão inter relacionados.

Quando confrontados com o medo, a maioria das pessoas experimenta as reações físicas descritas sob ansiedade. O medo causa ansiedade, e a ansiedade pode causar medo. Mas as distinções sutis entre os dois proporcionam uma melhor compreensão dos sintomas e podem ser importantes para as estratégias de tratamento.

# Como eles agem no cérebro?

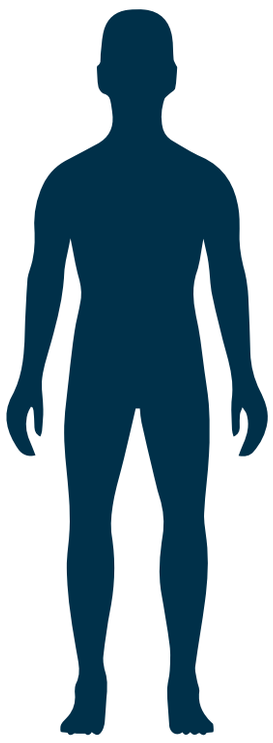
Medo e ansiedade produzem respostas semelhantes a certos perigos, chamada de Resposta de Luta ou Fuga. Essa reação é produzida por uma área INCONSCIENTE do cérebro, ou seja, é INVOLUNTÁRIA e causa uma liberação de ADRENALINA E CORTISOL.

A adrenalina é responsável pela Resposta ao Stress Agudo, causando vários sintomas no nosso corpo, como você pode ver abaixo:

### Cérebro
Fica "focado" em perigos, fazendo você se concentrar nos sintomas físicos desagradáveis.

### Pulmões
Aumento da Freq. Respiratória causando sufocamento, formigamento, tontura e sensação de desligamento da realidade.

### Músculos
O sangue se direciona para os músculos, deixando-os tensos, pronto para ação. Sensação de dor e tensão muscular, tremores



### Boca
Diminui a produção de saliva, causando a sensação de "boca seca"

### Coração
Aumenta a Freq. Cardíaca, aumento de Pressão Arterial, gerando palpitação, sent. geral de tensão

### Estômago e Intestino
A digestão fica mais lenta, gerando náuseas, vômitos, constipação (podendo haver diarréia num primeiro momento)

### Pele
Aumenta a temperatura corporal, levando a um aumento geral de suor pelo corpo

A tensão muscular, o aumento da frequência cardíaca e a falta de ar marcam os sintomas fisiológicos mais significativos associados à resposta ao perigo.
Essas mudanças corporais resultam de uma resposta inata ao estresse de luta ou fuga, considerada necessária para nossa sobrevivência.
Sem essa resposta ao estresse, nossa mente não receberia o sinal de alerta de perigo e nosso corpo seria incapaz de se preparar para fugir ou ficar e batalhar diante do perigo.

O Cortisol aumentado durante muito tempo é responsável pelos efeitos do estresse crônico.

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

## Quando a Ansiedade se torna tóxica?

A ansiedade em si não é necessariamente um problema. De fato, ela é uma resposta perfeitamente normal ao estresse. Em alguns casos a ansiedade pode até ser útil. Por exemplo, ansiedade por causa de uma apresentação no trabalho pode levá-lo a se preparar melhor.
Sentir-se ansioso ou ansiosa ao ver uma pessoa estranha em uma rua escura e solitária pode te motivá entrar em um táxi em vez de caminhar.
Esses exemplos demonstram sentimentos de ansiedade úteis que nos ajudam a lidar com situações de estresse.
A diferença entre ANSIEDADE NORMAL e a ANSIEDADE TÓXICA, ou um Transtorno de Ansiedade, é que essa última é PERSISTENTE e EXCESSIVA, e ocorre em resposta a SITUAÇÕES que NÃO SÃO REALMENTE AMEAÇADORAS.
Seu corpo tem seu próprio sistema de alarme embutido, o que o leva a resposta rápida frente a uma ameaça. É algo que pode salvar sua vida.
Mas quando você tem uma ansiedade tóxica, o alarme do seu corpo dispara mesmo na ausência de uma ameaça clara. É como o seu alarme da casa disparasse toda vez que uma aranha atravessa o chão.
Para alguém com uma ansiedade tóxica ou um transtorno de ansiedade, mesmo uma situação cotidiana, como jantar ou ir a uma festa se transforma em uma experiência altamente assustadora.

Vamos ver os exemplos no quadro abaixo:

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

| Ansiedade Normal do Dia a Dia | Ansiedade Normal do Dia a Dia |
|---|---|
| Você se preocupa com as contas a pagar ou com ficar desempregado(a). | Você pensa sobre suas finanças e sobre seu emprego constantemente, a ponto de essas preocupações começarem a interferir nas suas outras atividades. |
| Você fica nervoso(a) algumas vezes, antes de uma prova ou de uma apresentação importante. | Você não fica somente nervoso(a) antes da prova ou da apresentação, mas sim começa a suar, tremer e tem uma vontade imensa de sair correndo da situação. |
| Você tem medo de abelhas pois já foi picado(a) e é alérgico(a) a elas. | Você fica apavorado(a) com algo que não representa uma ameaça real a você, como árvores altas ou balões, e faz tudo o que puder para evitá-los. |
| Algumas vezes, você fica envergonhado(a) ou se sente estranho(a) em festas ou em outros eventos sociais. | Você evita situações sociais por medo de que as pessoas possam rir ou julgar você. |

# Principais tipos de Ansiedade Tóxica

A Ansiedade Tóxica ou os Transtornos de Ansiedade podem se apresentar de várias formas. Veja, no quadro abaixo, um resumo dos principais quadros ansiosos

| Tipo de Quadro Ansioso | Principais Sintomas |
|---|---|
| Fobia Específica | Ansiedade Importante causada pela exposição a um objeto ou situação específicos |

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

| | |
|---|---|
| Ansiedade Social (Fobia Social) | Ansiedade Importante causada por situações sociais específicas (como por exemplo, falar em público) ou gerais, com grande receio de ser julgado(a) ou fazer "papel de bobo(a)" |
| Transtorno do Estresse pós Traumático (TEPT) | Pensamentos ansiosos intrusivos, problemas de sono, hipervigilância, isolamento social, raiva e outros sintomas ansiosos que ocorrem por mais de um mês após uma experiência altamente traumática ou ameaçadora à vida. |
| Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) | Preocupações excessivas sobre diversas coisas do dia a dia que ocorrem na maioria dos dias por, pelo menos, 6 meses. Podem ocorrer sintomas físicos como tensão muscular, palpitações, tontura e outros. |
| Crises de Pânico e Transtorno de Pânico | Uma crise de pânico é um onda súbita de ansiedade intensa, medo, apreensão ou pavor, com sintomas físicos de falta de ar, palpitação, suor, dores no peito. O Transtorno de Pânico envolve a presença de crises de pânico recorrentes que ocorrem de forma inesperada e que causam uma preocupação excessiva, interferindo no funcionamento social. Algumas vezes leva as pessoas a evitarem situações, ambientes e lugares. |
| Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) | Pensamentos intrusivos desagradáveis e recorrentes (obsessões) e comportamentos repetitivos incontroláveis (compulsões ou rituais) que têm o objetivo de aliviar a ansiedade causada pelos pensamentos obsessivos. Esses sintomas duram mais de uma hora por dia e causam sofrimento importante ou prejuízo no funcionamento do dia a dia. |
| Reação Aguda ao Estresse | Sintomas de ansiedade que duram até 1 mês após uma experiência traumática. |

© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. A REPRODUÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA. A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO

| | |
|---|---|
| Ansiedade devido a outras doenças físicas | Ansiedade intensa, crises de pânico, obsessões ou compulsões causadas por uma condição médica como alterações na tireóide ou problemas respiratórios. |
| Ansiedade devido ao uso de substâncias | Ansiedade intensa, crises de pânico, obsessões ou compulsões causadas por uma medicação, drogas de abuso ou pela exposição a um agente tóxico. |

# Consequências da Ansiedade Tóxica para sua Saúde

O Estresse Crônico e a Ansiedade Tóxica (patológica), a longo prazo, geram importantes consequências para a saúde, precipitando o surgimento de uma série de doenças.
Essas doenças são desenvolvidas principalmente devido a ação persistente do aumento de tônus de adrenalina e de cortisol no corpo.
O aumento prolongado de tônus adrenérgico pode levar a **Pressão Alta, Problemas Cardíacos e Disfunção nos Vasos Sanguíneos.**
A presença de altos níveis de cortisol por muito tempo diminui a atividade do sistema imune, promove envelhecimento precoce e facilita o acúmulo de gordura abdominal.
Isso aumenta o risco do desenvolvimento de **Infecções, Obesidade** e aumento dos níveis de **Colesterol e Triglicérides** no sangue.

A REPRODUÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.
A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃ

# Como Superar a Ansiedade?

SUPERAR

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

# Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)

A TCC, a principal forma de terapia para ansiedade, tem o objetivo de  corrigir padrões cristalizados de pensamentos negativos e comportamentos que aumentam a ansiedade. Como o nome sugere, o tratamento tem duas partes. A terapia cognitiva ajuda as pessoas mudarem padrões de pensamento que os impedem de superar seus medos, enquanto os trabalhos de terapia comportamental focam em mudar as reações e o enfrentamento em situações que desencadeiam ansiedade.
O primeiro passo da TCC é para ajudar você a reconhecer quando está estressado(a) ou ansioso(a). Existem três componentes a uma reação de estresse: sensações e sentimentos, pensamentos e comportamentos. Por exemplo:
Sensação e  Sentimentos: tensionar a mandíbula, aperto no peito e sufocamento.
Pensamentos: "Vou perder meu prazo de trabalho e ser demitido".
Comportamento: Tentar fazer o trabalho mais rápido e comer mais doces para aliviar as sensações físicas e ter mais energia a curto prazo.
A TCC pode ajudar a fornecer um "termômetro" interno que pode te alertar sobre  o quão estressado você realmente está e ajudá-lo a abaixar essa temperatura.

A TCC é tratamento padrão-ouro para ansiedade, podendo ser tão ou mais eficaz que as medicações para a maioria dos quadros ansiosos leves a moderados, sendo que ela previne mais recaídas e pode, ainda, ajudar a reduzir as doses dos medicamentos utilizados para ansiedade.

# Meditação Mindfulness

Mindfulness é um antídoto para nossas vidas em ritmo acelerado. É a prática de focar a nossa atenção no que está acontecendo no presente e aceitá-lo sem julgamento. E isso pode ser uma poderosa ferramenta terapêutica. Quando você combina Mindfulness com com treino de meditação, você centraliza sua mente concentrando-se na sua respiração, em uma frase ou ainda em uma imagem.

A meditação Mindfulness ajuda a reconhecer quais pensamentos perturbadores e sensações que passam por sua mente e a soltá-los, sem precisar julgar ou "brigar" com eles.

Pesquisadores descobriram que a meditação mindfulness pode ajudar a aliviar o estresse, tratar doenças cardíacas, e melhorar outras condições, como pressão alta, dor crônica, problemas de sono e problemas gastrointestinais.

Essa prática também é usada para tratar a depressão e a ansiedade, principalmente a ansiedade generalizada, transtornos de personalidade, fobias e TOC.

Alguns especialistas acreditam que isso funciona, em parte, pela diminuição da resposta do corpo ao estresse.

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

Há evidências de que a meditação tem efeitos reais e mensuráveis no cérebro.

Participantes submetidos a oito semana de treinamento de mindfulness apresentaram níveis diminuídos de cortisol quando confrontados com uma situação estressante.

## Yoga

Yoga trabalha com quatro elementos básicos: posturas físicas (asanas), respiração controlada (pranayama), técnicas de relaxamento profundo e meditação.

Tradicionalmente, o objetivo dos três primeiros componentes seria o de preparar o praticante para meditação. As posturas físicas, a respiração controlada e as técnicas de relaxamento podem ajudar a liberar seu corpo da tensão e reduzir distrações externas, preparando você para meditar.

A prática regular de yoga pode ajudar a modular a resposta ao estresse e reduzir sintomas físicos de ansiedade

Um estudo de 2017 evidenciou que as pessoas que participaram de uma prática de yoga por três meses relataram menos ansiedade, aumento de resiliência e diminuição de substâncias relacionadas à inflamação crônica.

A prática pode, também, pode ser de muito auxílio a pacientes com transtorno de ansiedade generalizada.

## Exercício Físico

Atividade Física  pode ser uma maneira muito eficaz de aliviar os sintomas comuns de ansiedade (incluindo a tensão muscular, a agitação física e a palpitação).
Todo tipo de Atividade Física mostra benefícios para melhora de Ansiedade, mas a exercícios aeróbicos são os mais estudados. Mas por que a atividade física ajuda?

- Ocorre a liberação de substâncias químicas para que o corpo "sinta-se bem" (chamadas "endorfinas") que neutralizam, instantaneamente, sintomas de ansiedade.

- Ocorre aumento dos níveis de Serotonina, uma das principais substâncias químicas cerebrais, que está associada à diminuição de ansiedade, melhora de humor,  redução  de apetite e de dores crônicas. É importante lembrar que o aumento de serotonina ocorre após cerca de 12 semanas de atividades físicas. Assim, a regularidade é mais importante que a Intensidade.

- Ocorre uma "liberação de energia física acumulada",  auxiliando no sono.

- Quando você se exercita, sua atenção é desviada da preocupação para a tarefa que você está fazendo. Isso diminui o impacto dos pensamentos negativos.

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

# EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

A EMDR  ou Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares é um método de terapia ainda controverso, mas que vem ganhando muita popularidade no tratamento do TEPT (Transtorno do Estresse Pós Traumático).

Os métodos diferem entre profissionais, mas em geral a pessoa se recorda e descreve uma memória de um evento trágico, enquanto o terapeuta move um dedo para frente e para trás, na frente do indivíduo.

A pessoa mantém os olho no dedo e concentra-se em qualquer mudanças de pensamentos e sentimentos. Depois, a pessoa pratica uma respiração profunda e repete uma frase como "eu estou seguro(a)", enquanto continua seguindo o movimento do dedo com os olhos. Este processo continua até a memória não ser mais assustadora.

A teoria por trás disso é que os movimentos oculares rápidos fazem com que a memória do evento traumático seja processada por outras regiões do cérebro, e não somente pela amígdala, área responsável pela sensação de medo.

Embora o método que o EMDR trabalha não seja validado, existem várias estudos que demonstram uma alta eficácia dessa técnica para TEPT.

# Fitoterápicos

Ao longo dos anos, muitos remédios fitoterápicos - como chá de maracujá, erva de São João, kava, raiz de valeriana e camomila - foram apontados como alternativas naturais para o tratamento da ansiedade.

Uma série de estudos sugerem que esses tratamentos podem melhorar  sintomas de ansiedade leves a moderados.

Porém, é importante lembrar que, assim como medicamentos tradicionais, os fitoterápicos possuem efeitos colaterais, interações medicamentosas e contra indicações. Assim, eles devem ser utilizados sob supervisão médica.

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

# Probióticos

O intestino humano está repleto de dezenas de trilhões de bactérias e outros microorganismos - um ecossistema a que os cientistas se referem como  microbioma. Na maioria das vezes, esses micróbios vivem de forma harmônica com o nosso corpo. De fato, eles ajudam nossos sistemas digestivo e imunológico a funcionarem da melhor forma possível.

As pesquisas mais recentes tem apontado que a saúde do nosso microbioma e o nosso cérebro estão intimamente ligados. Quando a balança de bactérias saudáveis e não saudáveis está desequilibrada, pode haver o surgimento de quadros de estresse e ansiedade.

Cientistas estão investigando, atualmente,  se probióticos - suplementos contendo bactérias  vivas e promotoras de saúde- podem reduzir os sintomas de ansiedade alterando composição do microbioma.

O Lactobacillus reuteri , por exemplo, está sendo investigado no tratamento de TEPT, enquanto o Lactobacillus rhamnosus tem se mostrado eficiente para o alívio de sintomas de ansiedade em diversos outros quadros.

Assim, a ingestão de alimentos com probióticos, como iogurtes ou kefir, pode auxiliar no tratamento e prevenção de quadros leves e moderados de ansiedade.

# Medicações

Os medicamentos para tratamento de ansiedade podem ser divididos em medicações de alívio rápido dos sintomas e medicações de tratamento a longo prazo.

Dentre as medicações de alívio, a principal classe é a dos Benzodiazepínicos, como Clonazepam (Rivotril®), Diazepam (Valium®), Midazolam (Dormonid®), Aprazolam (Frontal® ), Lorazepam (Lorax®), entre outros. Essas medicações agem imediatamente promovendo a lívio de sintomas. Mas, a longo prazo, podem causar dependência, prejuízos de memória, a tenção e dificuldades de coordenação. Na grande maioria dos casos, há ressurgimento d os sintomas ansiosos depois da parada dessas medicações.

Dentre as medicações de tratamento a longo prazo, a principal classe é a dos antidepressivos. Essas medicações não fazem efeito imediatamente, podem levar 4 a 6 semanas para expressarem seus benefícios. No início, podem levar a efeitos colaterais, que costumam ser passageiros, como náuseas, dor de estômago, tontura e uma discreta piora da ansiedade. Essas medicações são seguras, não causam dependência e não geram prejuízos de memória e concentração a longo prazo.

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

De forma geral, o papel das medicações é uma diminuição de sintomas para permitir que as outras estratégias e mudanças ambientais sejam feitas, para que haja uma melhora permanente da ansiedade.

Cabe somente ao médico o diagnóstico e a prescrição do melhor esquema de medicações para você, caso necessário.

## Medicações

Os medicamentos para tratamento de ansiedade podem ser divididos em medicações de alívio rápido dos sintomas e medicações de tratamento a longo prazo.

Dentre as medicações de alívio, a principal classe é a dos Benzodiazepínicos, como Clonazepam (Rivotril®), Diazepam (Valium®), Midazolam (Dormonid®), Aprazolam (Frontal® ), Lorazepam (Lorax®), entre outros. Essas medicações agem imediatamente promovendo a lívio de sintomas. Mas, a longo prazo, podem causar dependência, prejuízos de memória, a tenção e dificuldades de coordenação. Na grande maioria dos casos, há ressurgimento d os sintomas ansiosos depois da parada dessas medicações.

Dentre as medicações de tratamento a longo prazo, a principal classe é a dos antidepressivos. Essas medicações não fazem efeito imediatamente, podem levar 4 a 6 semanas para expressarem seus benefícios. No início, podem levar a efeitos colaterais, que costumam ser passageiros, como náuseas, dor de estômago, tontura e uma discreta piora da ansiedade. Essas medicações são seguras, não causam dependência e não geram prejuízos de memória e concentração a longo prazo.

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.

**DICA:**

## Técnica de Relaxamento

# Body Scan (Varredura Corporal)

Body Scan é uma técnica de relaxamento que incorpora respiração, foco e visualização, para ajudar você a ficar mais sintonizado com a conexão entre sua mente e seu corpo.

Quase todos nós carregamos desnecessariamente tensão extra em nossos músculos, mas cada um de nós mantém essa tensão em diferentes áreas. O Body Scan pode te ajudar a localizar e liberar a tensão em seu corpo.

A realização do Body Scan é bem simples. Começando na ponta dos pés, concentre-se em uma parte do seu corpo de cada vez. Enquanto faz isso, imagine esse músculo em sua mente. Imagine que ele esteja se tornando mais quente e relaxado. Sinta qualquer tensão presente começar a derreter.

Gradualmente, mova seu foco de atenção para suas pernas, costas, abdômen e peito, braços e mãos, pescoço e ombros e finalmente, para cima, para seu rosto e sua cabeça. Concentre-se em relaxar uma área de cada vez.

Depois, sente-se ou deite-se em silêncio por alguns minutos, observando como seu corpo está se sentindo. E se você perceber que qualquer parte do seu corpo ainda está tensa, concentre sua respiração nessa área, liberando tensão a partir desse ponto juntamente com sua expiração. Então abra seus olhos lentamente e tome um momento para alongar, se você quiser.

Coloque em prática todas as técnicas apresentadas para obter resultados. É muito importante que você aplique no seu dia a dia as técnicas e treinamentos apresentados.

VALE LEMBRAR: **O Livro Digital "Medo & Ansiedade"** apresenta técnicas práticas que são importantíssimas para complementar o tratamento psiquiátrico e psicoterapêutico, mas não os substitui.

A missão do Dr. Marco Abud é democratizar informações sobre saúde mental e técnicas práticas e naturais que podem ser aliadas ao tratamento.

A REPRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DESTE MATERIAL É PROIBIDA.