



Libellus
Editorial

ANSIEDADE E EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Elisa Gonsalves Possebon
Fabricio Possebon

 **PROVE**
Programa de Vivência Emocional

SUMÁRIO

Introdução	1
Diferença entre medo e ansiedade	2
Sintomas de ansiedade	4
Síntese dos sintomas de ansiedade	6
Bioquímica da ansiedade	7
Síndrome da hiperventilação	11
Ervas Medicinais	12
Criando novos hábitos	14
Do pensamento ansioso ao pensamento normalizado	15
Exercícios	16
Sobre os autores	20



INTRODUÇÃO

Nesse ebook você vai encontrar um conjunto de reflexões sobre como a educação emocional pode atuar sobre a ansiedade.

Se você trabalha com pessoas e tem como objetivo colaborar com o bem estar do outro, esse ebook é para você.

Descubra como lidar com a ansiedade!

Aprender a lidar com a ansiedade é uma maneira de fortalecer a identidade do sujeito. Assim ele terá mais condições de não temer o futuro e poderá resgatar sua capacidade de realização.

*Dra. Elisa Gonsalves Possebon
Dr. Fabricio Possebon*



DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE

Medo e ansiedade não significam a mesma coisa.

O medo é uma reação básica, natural e imediata. Ele envolve a percepção de um perigo iminente, isto é, o reconhecimento de que existe um perigo real ou potencial, indicando que o indivíduo deve se proteger.

Por exemplo: quando uma pessoa tem aracnofobia, qualquer coisa que lembre uma aranha - uma teia, uma casa velha, um desenho - pode provocar medo. A pessoa pode ter pensamentos constantes e repetitivos como “tenho que ir na casa de fulano, será que lá tem aranha?”, “as aranhas são perigosas, preciso ficar atenta”, “se a aranha entrar pela boca ou nos ouvidos e botar ovos vai ser uma desgraça” e por aí vai.

Movidos por esses pensamentos a pessoa fica tensa, inquieta e pode até sentir um aperto no peito ou o coração disparar. Além disso, em termos comportamentais, a pessoa vai sempre evitar lugares com risco de exposição a aranhas porque vai preferir lugares “seguros”.



DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE

A ansiedade é diferente e mais complexa. Ela é mais prolongada do que o medo inicial, está associada com uma futura possibilidade e envolve um estado de apreensão e de excitação física.

Retomando o exemplo da aranha, surgiriam pensamentos como “e se eu pegar o ônibus e tiver uma aranha lá?”, “e se eu tiver um ataque de pânico no mercado vendo uma aranha?”, “e se eu gritar no escritório se encontrar uma aranha?”. **A ansiedade é conduzida pela ideia de “E se”**, criando cenários catastróficos ou situações adversas no futuro.

Agora, preste atenção: **o medo é o núcleo central da ansiedade**. Quando se está ansioso, o medo é ativado de forma subjacente e governa a ansiedade.

E o medo principal subjacente é o do constrangimento: “e se eu entrar em pânico, o que vão pensar de mim?”, “e se eu sair correndo de medo, será que vão dizer que sou doida?”, “e se eu gritar ao ver uma aranha, será que vou ser demitida?”.

Essa é a questão principal: a pessoa teme ficar tão nervosa e fora de controle que se expõe ao máximo, absolutamente desprotegida diante do olhar do outro.



SINTOMAS DA ANSIEDADE

A ansiedade é resultado da nossa resposta de lutar, fugir ou se desesperar. Podemos distinguir quatro categorias de sintomas: os que resultam de um abalo do sistema nervoso, os que envolvem o estômago e o peito; os psicológicos; os secundários.

Os **sintomas principais relacionados com o sistema nervoso** são os seguintes:

- palpitações: sensação de que o coração está batendo rápido demais;
- transpiração: resultado do efeito da adrenalina nas glândulas sudoríparas;
- tremores: a adrenalina prepara o corpo para a ação;
- boca seca: efeito da adrenalina nas glândulas salivares.

Os **sintomas principais relacionados com o estômago e o peito** são os seguintes:

- sensação de estar engasgado (sensação complexa relacionada com o efeito da adrenalina na digestão e também resposta do medo na respiração);
- sensação de dor torácica, isto é, aperto no peito porque o coração está batendo mais rápido e a respiração fica acelerada;
- náusea ou dor abdominal e queimação: isso acontece porque o corpo direcionou o sangue para longe do estômago;
- sensação de dificuldade para respirar (porque o sistema nervoso envia mensagens para que você respire mais rapidamente e, assim, mais oxigênio é impulsionado para a corrente sanguínea).



SINTOMAS DA ANSIEDADE

Os **sintomas principais relacionados com o psicológico** são os seguintes:

- tontura, desequilíbrio. Sensação de vertigem e que pode desmaiar a qualquer momento. Isso ocorre devido a alterações na pressão sanguínea, na quantidade de oxigênio disponível no sangue e na direção do fluxo sanguíneo;
- medo de perder o controle: como as alterações corporais são fortes a pessoa tende a interpretar como falta de controle, aumentando o processo ansioso;
- medo de morrer: ao sentir dor no peito, dificuldade de respirar e sensação de desmaio, a pessoa pode pensar que está tendo um ataque cardíaco;
- sentir-se desconectado: algumas pessoas sentem que estão se “descolando” de seus corpos, parecendo que a situação não está acontecendo com elas.

Os **sintomas secundários** são os seguintes:

- ondas de calor e arrepios de frio, resultado dos efeitos da adrenalina no suprimento sanguíneo da pele e das glândulas sudoríparas;
- dormência ou formigamento devido à otimização do sistema nervoso.



SÍNTESE DOS SINTOMAS DA ANSIEDADE

Sintomas Físicos

- Palpitações;
- Transpiração;
- Tremores;
- Boca seca;
- Dificuldade para respirar;
- Engasgo;
- Aperto no peito;
- Dor abdominal/náuseas;
- Formigamento dos dedos.

Sintomas Psicológicos

- Tontura;
- Medo de perder o controle;
- Medo de morrer;
- Sentir-se desconectado;
- Insônia;
- Cansaço;
- Sentir-se no limite;
- Inquietação;
- Dificuldade de concentração;
- Perda de apetite;
- Depressão.



BIOQUÍMICA DA ANSIEDADE

ADRENALINA

Este hormônio neurotransmissor, também chamado de epinefrina, estimula o aumento da frequência cardíaca, contrai os vasos sanguíneos e dilata as vias aéreas, aumentando o fluxo sanguíneo para os músculos e o oxigênio para os pulmões. **Produzida em situações de medo, na prática de esportes, antes de momentos importantes ou de fortes emoções e quando há diminuição do açúcar no sangue. Deixa o organismo preparado para reagir agressivamente ou fugir.**

Quais são as principais funções da adrenalina?

- atua sobre o sistema cardiovascular, mantendo **o corpo em alerta** para situações de forte emoção ou estresse;
- mantém a frequência cardíaca e a pressão arterial adequadas, promove a vasoconstrição periférica, ajuda a liberar outros hormônios;
- auxilia no orgasmo, aumenta o fluxo sanguíneo, acelera a respiração e a contração de músculos relacionados às atividades sexuais;
- altos níveis de adrenalina aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, autoimunes, endócrinas, neurológicas e psiquiátricas.



BIOQUÍMICA DA ANSIEDADE

NORADRENALINA

É um importante composto químico sintetizado na glândula suprarrenal e no sistema nervoso. Quando é produzido no sistema nervoso, atua como neurotransmissor, excitando o sistema nervoso autônomo. É um precursor endógeno da adrenalina. Quando está fora do sistema nervoso, atua como hormônio. **É acionado em situações de luta ou fuga (estresse), fazendo com que a frequência cardíaca aumente, a pupila dilate, a respiração se torne ofegante e o indivíduo fique em estado de alerta.** Pode ter picos durante exercícios, sustos ou fortes emoções. Pode trazer animação, energia e bem-estar (quando o susto passa, é claro).

Principais funções e reações no corpo humano:

- Aumenta a energia química no organismo para respostas rápidas em situações de estresse.
- Atua no sistema respiratório, aumentando a oxigenação, e no sistema cardiovascular, aumentando os batimentos cardíacos e o fluxo sanguíneo.
- Utilizada como droga vasopressora em pacientes em choque séptico, garantindo o aumento da pressão arterial. Também é utilizada como vasoconstritora, nas manobras de ressuscitação cardiopulmonar.

Noradrenalina na depressão e manias: a hipótese das monoaminas diz que a redução de noradrenalina, serotonina e dopamina na fenda sináptica é responsável por desencadear sintomas de depressão. Já o aumento da noradrenalina apresenta relação com o desenvolvimento da mania, uma das fases do transtorno bipolar.



BIOQUÍMICA DA ANSIEDADE

GABA

O Ácido Gama-Aminobutírico (GABA) é um aminoácido e um neurotransmissor inibidor que desacelera a atividade cerebral, produzindo a sensação de calma e relaxamento, modulando contrações musculares e induzindo o sono.

Além disso, também está envolvido na visão, no tônus muscular e no controle motor. O estilo de vida está relacionado com a maioria dos casos de disfunção de GABA. As possíveis causas são: muito estresse, má alimentação, falta de sono, muita cafeína e intolerância ao glúten.

Quais são as formas naturais de aumentar a GABA no corpo?

- Levar a vida de forma mais leve;
- Evitar o café, pois a cafeína inibe a capacidade desse neurotransmissor;
- Beber chás que contenham o aminoácido 1-teanina, pois aumentam os níveis de GABA (melissa, camomila e maracujá);
- Consumir alimentos probióticos como iogurtes e leites com lactobacilos, kefir, chucrute e kimchi, ajuda a equilibrar a microbiota intestinal, elevando a produção de GABA pelo sistema digestivo;
- Praticar exercício físico aumenta os níveis desse neurotransmissor. A ioga e a biodança são especialmente eficazes.



BIOQUÍMICA DA ANSIEDADE

SEROTONINA

A serotonina atua como um estabilizador e regulador do estado de ânimo, do apetite e dos ciclos do sono.

Esse hormônio atua como um estabilizador e regulador do estado de ânimo, do apetite e dos ciclos do sono. Baixos níveis de serotonina podem causar mau humor, dificuldade para dormir, ansiedade e depressão.

Quais são as formas naturais de aumentar a serotonina no corpo?

- aumentar o consumo de alimentos ricos em triptofano, como chocolate amargo, vinho tinto, banana, carnes, leite, cereais integrais, castanhas, etc.;
- ouvir música clássica faz com que o cérebro entre em estado de harmonização;
- tomar sol durante as primeiras horas do dia e manter uma rotina de exercícios ajuda a produzir níveis maiores de serotonina;
- reduzir o estresse, mudar o estilo de vida e relaxar mais;
- evitar consumo de bebidas alcoólicas, pois elas atuam como depressores do sistema nervoso central e sua ingestão está relacionada a baixos níveis de humor e à depressão;
- fazer massagem reduz o estresse, a dor e a tensão muscular;
- meditar e ser positivo, pois pensar positivamente é uma ferramenta essencial quando se trata de elevar os níveis de serotonina.



SÍNDROME DA HIPERVENTILAÇÃO

Durante um ataque de ansiedade é comum as pessoas respirarem rapidamente. Além disso, a respiração fica superficial. Respiração rápida e superficial (hiperventilação) faz com que mais dióxido de carbono seja exalado, diminuindo a acidez sanguínea. Isso provoca formigamento dos dedos, sensação de vertigem, câimbras e sensação de aperto no peito.

Todos esses sintomas criam um círculo vicioso pois a pessoa crê que está passando por uma doença grave e fica mais nervosa ainda. A verdade é que durante um ataque de ansiedade, o melhor a fazer é começar a respirar normalmente.

Existem duas maneiras de lidar com a hiperventilação.

A primeira é **respirar dentro de um saco de papel**. Esse procedimento vai provocar o aumento lento dos níveis de dióxido de carbono enquanto você respira o ar contido no saco. Como resultado, os níveis de dióxido de carbono do sangue voltarão ao normal.

A segunda forma é **aprender a diminuir a frequência respiratória por meio de respirações mais lentas e profundas, como a respiração diafragmática**. Nesse caso, é importante manter a inspiração e a expiração com a mesma duração.



ERVAS MEDICINAIS

VALERIANA

A valeriana (*Valeriana officinalis*), também chamada de valeriana-das-boticas, valeriana selvagem ou erva-dos-gatos, é uma planta medicinal amplamente conhecida por suas propriedades calmantes, sedativas e relaxantes. Rica em ácidos valerênico e isovalérico, tem sido usada ao longo dos séculos para tratar diversos problemas de saúde, como insônia, ansiedade e estresse.

Embora seja uma planta medicinal antiga, foi apenas recentemente que ganhou maior reconhecimento científico. Estudos comprovaram sua eficácia no combate à insônia e a outros distúrbios do sono, consolidando seu uso como um importante medicamento fitoterápico.



ERVAS MEDICINAIS

ERVA DE SÃO JOÃO

A erva-de-são-joão, também conhecida como hipericão ou hipérico, é uma planta medicinal com ação antidepressiva, utilizada no tratamento da depressão leve a moderada, além de auxiliar no alívio de sintomas como ansiedade e tensão muscular.

De acordo com a Associação Americana de Medicina, o uso da erva-de-são-joão pode proporcionar alívio eficaz desses sintomas, apresentando potencialmente menos efeitos colaterais em comparação com os antidepressivos convencionais.



CRIANDO NOVOS HÁBITOS

Evitar:

- Evitar café;
- Evitar álcool.

Priorizar:

- Consumir cereais integrais;
- Consumir leite, iogurte, yakultt, kefir, chucrute;
- Comer chocolate amargo;
- Comer banana;
- Beber vinho tinto;
- Comer castanha;
- Fazer exercício físico;
- Praticar ioga ou biodança;
- Fazer massagem;
- Fazer meditação;
- Aprender a pensar positivo.

KIT SOS

- Valeriana;
- Erva de São João;
- Chá de melissa, camomila, maracujá e erva cidreira;
- Óleo essencial de lavanda, camomila, rosa e bergamota;
- Floral: Impatiens e Rescue.

CORES

- Azul;
- Lilás;
- Verde.



DO PENSAMENTO ANSIOSO AO PENSAMENTO NORMALIZADO

É necessário “desativar” o programa de medo e fazer com que volte ao estado “normal” de funcionamento. Isso é realizado quando pensamentos e crenças ansiosas são modificadas. É necessário criar novas trilhas neuronais.

Pensamento ansioso

- . Foco na probabilidade da ameaça / perigo sério.
- . Foco na incapacidade de enfrentar, impotência pessoal e vulnerabilidade.

Pensamento normalizado

- . Foco na probabilidade realista de diversos desfechos.
- . Foco na capacidade de enfrentar e solucionar circunstâncias desafiadoras.

O ponto central é modificar as avaliações de ameaça e vulnerabilidade pessoal, bem como os aspectos de segurança da situação.

Frases mágicas

- Eu sou forte e bondoso.
- Eu sou corajoso e inteligente.
- Eu sou determinado e criativo.



EXERCÍCIOS

1. Ar quente, ar frio

Peça para a pessoa se sentar confortavelmente e se concentrar no ar que entra e no ar que sai. Pode ser algo como: "feche seus olhos e se concentre na sensação: o ar que entra frio pelo seu nariz e enche o seu peito. "Concentre-se no ar fresco que entra pelas suas narinas, percorre o seu corpo e sai aquecido. Não precisa interferir no ritmo, só observar". A facilitadora coloca uma música instrumental de fundo e pede para que as crianças façam o exercício de olhos fechados até a música acabar.

2. Abelhinha

Sentar confortavelmente com seus olhos fechados. Fechar os ouvidos com os polegares, colocando seus dedos indicadores na testa e os três dedos que sobraram levemente sobre as pálpebras. Inspirar profundamente e enquanto expira, fazer o som do zumbido de uma abelha. Estender o som o máximo que puder. Quando ficar sem ar, inspirar novamente e continuar com o som do zumbido da abelha. Fazer 10 vezes.

3. A fogueirinha

Esfregar as mãos até esquentá-las, fazer uma "conchinha" e colocar sob os olhos até esfriar. Depois esquentar novamente e fazer a "conchinha" e assim por diante.

4. Acariciamento do próprio rosto

A pessoa deve estar sentada. O exercício se inicia quando, de olhos fechados, a pessoa toca o seu próprio rosto com carinho e sensibilidade. A facilitadora deve recomendar que a cabeça não fique abaixada; ela deve estar levemente inclinada para trás. As carícias não devem ser para baixo, devem sempre partir da parte inferior do rosto para a parte superior, em um movimento ascendente. Sugerimos que se coloque um fundo musical instrumental lenta.



EXERCÍCIOS

5. Cheirinho bom

Sentada, cada pessoa receberá uma gotinha de óleo de lavanda ou bergamota na sua mão. Pode ser um hidratante de lavanda ou bergamota. De olhos fechados, deverá esfregar as mãos e quando sentir que esquentou deve levar as mãos para o nariz para respirar profundamente. Fazer isso lentamente 10 vezes. Não é preciso colocar mais gotas.

6. Pavão

A pessoa deve estar sentada, com a coluna ereta. Colocar os polegares embaixo das axilas e os dedos em cima do peito, concentrando-se no alto. Deverá inspirar profundamente e depois esvaziar os pulmões, percebendo como ele aumenta como um balão. A facilitadora deve pedir para que a pessoa fique concentrada apenas no seu movimento respiratório.

7. O Pássaro

Este exercício pode ser feito de pé ou sentado. A pessoa deve levantar os braços na lateral imitando um pássaro que vai voar. O pássaro está abrindo as asas. Ela inspira e os braços sobem lentamente, expira e abaixa os braços, tocando suas pernas, descansando os braços, como se o pássaro estivesse fechando as asas. Tudo lentamente e coordenando com a respiração. O exercício deverá ser repetido 10 vezes.



EXERCÍCIOS

8. Kapota Mudra

O Kapota Mudra é um exercício de yoga que indica a compaixão. Sentada, a pessoa deve juntar as palmas das mãos e depois abrir um espaço entre elas como o peito de pombo. Estabelece uma comunicação com o sagrado, traz entendimento da natureza do Universo, abre o coração. Ativa o centro energético do coração e desperta a compaixão por todos os seres. Equilibra o sistema cardiovascular e promove sensação de bem estar pleno.



9. Jnana Mudra

Representa a concentração. Sentada confortavelmente, a pessoa deverá juntar a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador formando um círculo e estique os outros dedos. Este gesto está associado a sabedoria. Ao unirmos as pontas do indicador com o polegar, fechamos um circuito energético de baixa-voltagem que auxilia a concentração. Equilibra os dois hemisférios cerebrais e acalma o sistema nervoso. Ficar nesta posição por 5 minutos ou até que uma música lenta e instrumental ao fundo acabe.



10. Anjali Mudra

Representa uma prece. Une as palmas das mãos em frente ao peito. Este é um gesto de cumprimento, reverência, saudação, reflexão e interiorização. Transmite sentimentos positivos, cordialidade e boas intenções.



EXERCÍCIOS

11. Brahma Mudra



Com as mãos unidas em punho, envolvendo os polegares, em frente ao plexo solar. Palmas para cima. Regula os batimentos cardíacos, melhora a capacidade respiratória e ajuda a digestão. Este mudra auxilia aqueles que desejam encontrar o eixo, se acalmar e ter uma boa noite de sono dormir. Também ajuda a combater o excesso de peso.

12. Shiva Mudra



Posição de recepção. Sentado, repouse uma mão sobre a outra, com as palmas voltadas para cima. É um gesto receptivo que induz ao relaxamento. Buda assumiu esse gesto quando se sentou sob uma figueira e mergulhou em meditação profunda. Devemos nos sentir disponíveis para receber infinitas bênçãos.



13. Abhaya Mudra

O abhaya significa sem medo e é uma palavra sânscrita. Este mudra é feito com a palma da mão direita aberta, estendida para fora, ao nível do peito ou ligeiramente mais alta. Tem o efeito de proteção, força interior e paz.

14. Shiva Lingan Mudra



A mão direita, com o polegar estendido para cima, descansando sobre a palma da mão esquerda que assume a forma de uma tigela. As mãos são colocadas na altura do abdômen. É usado contra a insatisfação, fadiga, depressões, melancolia ou alívio de esgotamento depois de ter de suportar um estresse prolongado ou sobrecarga. Traz um novo ânimo.



SOBRE OS AUTORES

Elisa Gonsalves Possebon é Professora Titular do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba. Pedagoga, Mestre em Educação pela UFPB. Doutora em Educação pela Universidade Metodista de Piracicaba. Especialista em Educação Emocional. Fundadora do Núcleo de Educação Emocional da UFPB. Facilitadora de Biodança, Aromaterapeuta.

Fabricio Possebon é Professor Titular do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba. Licenciado em Letras Clássicas pela Universidade de São Paulo. Mestre em Letras Clássicas pela USP e Doutor em Letras pela UFPB. Fundador do Núcleo de Educação Emocional da UFPB. Facilitador de Biodança. Especialista em Psicologia Transpessoal e Naturopatia.

Contato: vivenciaemocional@gmail.com





Libellus
Editorial



ISBN 978-655264000-0

