

Ansiedade

o alarme de incêndio
do seu corpo

SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** Ansiedade o alarme de incêndio do seu corpo
- 09** Níveis de severidade da ansiedade
- 15** O que evitar
- 16** O que fazer
- 17** Quando procurar ajuda?
- 18** Onde procurar ajuda?
- 19** Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

Esta é uma cartilha para quem quer entender o que é a **ansiedade**, por que ela acontece, como reconhecer quando ela está “desajustada” e o que é possível fazer para lidar com ela.

Ansiedade:

o alarme de incêndio do seu corpo

Pense na ansiedade como um **alarme de incêndio** instalado dentro do seu corpo. Imagine que esse alarme tem uma função muito importante: ele fica “**de plantão**” para detectar quando algo pode estar errado, quando existe um perigo próximo, e dispara um sinal sonoro para avisar você. Esse aviso serve para te proteger, dizendo:

ATENÇÃO

ALGO
PRECISA DA
SUA **ATENÇÃO**
AGORA!

assim você pode agir rápido, fugir do perigo ou **se preparar** para enfrentar uma situação difícil.

Por exemplo,

se você está andando por uma rua escura e ouve um barulho estranho, esse **“alarme”** dispara, deixando seu coração bater mais rápido, sua respiração acelerar e sua mente mais alerta. Isso ajuda você a estar preparado para se defender ou sair dali. Nesse sentido, a ansiedade é uma **aliada valiosa**, que mantém você seguro.



Mas imagine que esse alarme comece a disparar mesmo quando não há fogo, **mesmo quando você está em um lugar seguro**, como dentro de casa ou no trabalho. Ou que ele toque tão alto e por tanto tempo que você não consegue mais prestar atenção no que está ao seu redor. Esse **“alarme quebrado”** faz com que você se sinta constantemente preocupado, com medo sem motivo, e até cansado por causa do excesso de alerta.



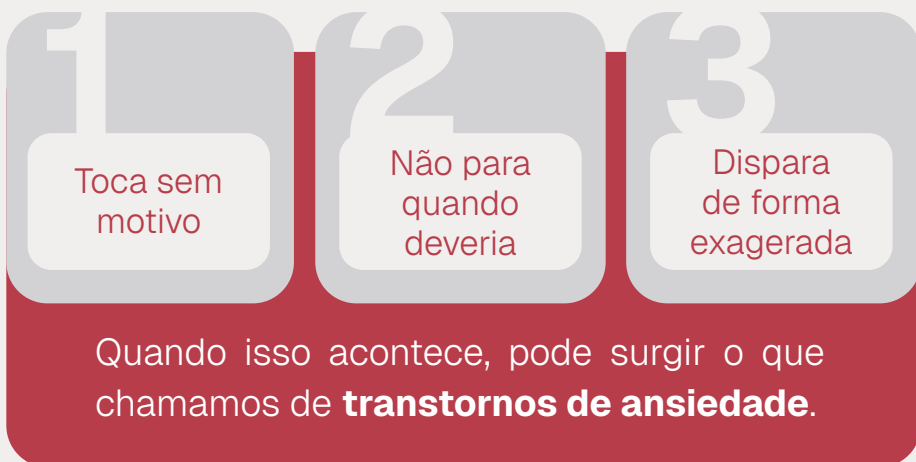
Quando isso acontece, **a ansiedade deixa de ser uma ajuda e vira um problema** porque ela interfere na sua concentração, no seu sono, nas suas relações e no seu bem-estar.



Quando o alarme está quebrado:

os transtornos de ansiedade

Como vimos, o alarme da ansiedade é muito importante para nos proteger. Mas, às vezes, ele começa a funcionar errado:



Os transtornos de ansiedade são situações em que a ansiedade deixa de ser apenas um sinal útil e passa a ser um problema que atrapalha a vida da pessoa. O alarme “quebrado” pode causar medo intenso, preocupações constantes, ataques de pânico, medos específicos, entre outros sintomas que dificultam o dia a dia.

Esses transtornos são comuns e podem afetar qualquer pessoa.

Níveis de severidade da ansiedade:

como está o seu alarme?

Lembra do alarme de incêndio dentro do seu corpo? Ele pode tocar de formas diferentes, dependendo do que está acontecendo. Vamos imaginar como esse alarme pode funcionar em três níveis de volume: **baixo, médio e alto.**



Ansiedade leve:

o alarme no volume baixo

Quando o alarme toca baixo, ele chama sua atenção suavemente. É como um aviso tranquilo que diz: **“Fique alerta, algo pode estar acontecendo”**. Esse toque leve pode fazer você sentir um pouco de nervosismo ou preocupação, mas sem atrapalhar o que está fazendo.

Conheça Roger:

Roger sente seu alarme tocar baixinho antes de uma reunião importante. Ele fica um pouco nervoso, mas consegue apresentar seu trabalho bem e se sente melhor depois que começa a falar.



No dia a dia:

Você percebe que está um pouco ansioso, mas consegue seguir com suas tarefas.

É como aquele frio na barriga antes de uma apresentação no trabalho ou uma prova.

Ansiedade moderada:

o alarme aumentando o volume

Aqui, o alarme começa a tocar mais alto e com mais frequência, tornando-se difícil de ignorar. Ele fica insistente, fazendo você se sentir tenso, preocupado e alerta por longos períodos.



No dia a dia:

Tarefas simples ficam mais difíceis.

Você pode começar a evitar situações que fazem o alarme disparar.

Conheça Mariana:

Mariana percebe que seu alarme toca alto sempre que precisa falar em público. Antes das reuniões no trabalho, seu coração acelera, as mãos começam a suar e a respiração fica mais rápida. Esses sinais deixam ela tão nervosa que fica difícil até pensar no que vai falar. Essa preocupação não passa mesmo depois que a reunião começa, pelo contrário, ela sente que o “alarme” não para de tocar, e isso faz com que sua voz fique trêmula e que ela fique com dificuldade de se concentrar. Por medo de passar vergonha ou de ser julgada, Mariana começou a evitar as reuniões sempre que possível, mesmo querendo muito participar e mostrar suas ideias.

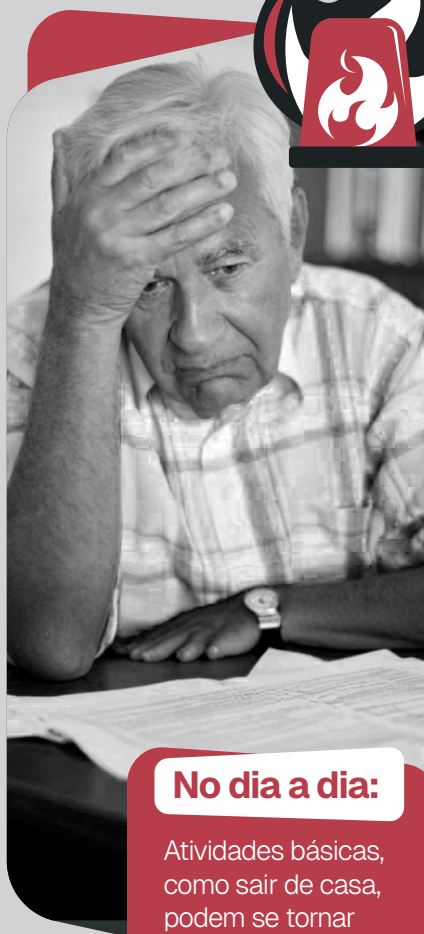
Ansiedade severa:

o alarme disparando sem parar

Quando o alarme está quebrado, ele dispara alto o tempo todo, mesmo quando não há perigo real. Esse barulho alto e constante causa grande sofrimento e dificulta que você realize até as tarefas mais simples.

Conheça Carlos:

Carlos sempre usou transporte público para ir ao trabalho, e nunca teve problemas com isso. Mas, um dia, enquanto estava no ônibus, ele presenciou um assalto. O susto foi muito grande e, durante a confusão, ele teve uma crise de pânico intensa: o coração disparou, a respiração ficou difícil,



No dia a dia:

Atividades básicas, como sair de casa, podem se tornar impossíveis.

Você pode sentir pânico, falta de ar, tremores e um medo intenso.

e ele sentiu um medo extremo, como se sua vida estivesse em perigo.

Desde então, toda vez que pensa em entrar no ônibus ou em qualquer transporte público, seu “alarme interno” dispara no volume máximo. Ele sente o coração acelerar, o peito apertar e um medo tão grande que parece incontrolável. Esse medo faz com que Carlos evite sair de casa sozinho, com receio de que uma nova crise aconteça.

Ele passou a depender de amigos e familiares para acompanhá-lo em tarefas simples, como ir ao supermercado ou ao banco. Esse alarme tão alto e constante faz com que Carlos se sinta preso e isolado.



O que evitar e o que fazer

Quando o alarme da ansiedade está tocando mais alto do que deveria, algumas atitudes podem ajudar e outras podem atrapalhar ainda mais.

O que evitar

Não se culpe: sentir ansiedade não é sinal de fraqueza, e sim uma resposta do corpo que pode ser ajustada.

Não ignore os sinais: tentar “empurrar para debaixo do tapete” pode fazer com que o problema aumente.

Não se isole: ficar sozinho pode aumentar o sofrimento. Procure manter contato com pessoas que sejam fontes de apoio para você.

O que fazer

Mantenha uma rotina saudável: sono regular, alimentação equilibrada e atividade física contribuem para que seu corpo e sua mente fiquem mais estáveis.

Fale sobre o que sente: compartilhar suas preocupações com pessoas de confiança pode trazer alívio e apoio.

Procure informações confiáveis: conhecer mais sobre a ansiedade é um passo importante para lidar melhor com ela.

Além desta cartilha, existem outros materiais que podem **ajudar você** a entender melhor a **ansiedade** e a encontrar estratégias para lidar com ela.



Aponte a câmera
ou clique **AQUI**

Quando procurar ajuda?

Se o seu alarme está tocando e atrapalhando sua vida, é importante buscar **apoio profissional**.

Quanto mais cedo você procurar apoio, mais rápido poderá aprender a regular seu alarme e recuperar sua **qualidade de vida**.

Se sentir que não está conseguindo lidar sozinho, **não espere**: procure uma unidade básica de saúde, um psicólogo ou médico de confiança. Em casos de crise muito intensa, procure **atendimento imediato** em um serviço de saúde.



Onde procurar ajuda

UBS (Unidade Básica de Saúde): É a porta de entrada para o acesso à saúde. Lá você pode ser atendido por médicos, enfermeiros e psicólogos, que vão ouvir sua demanda, orientar e encaminhar para outros serviços se necessário.

Clínica Escola: São clínicas ligadas a universidades, onde estudantes de cursos da área da saúde, supervisionados por professores, realizam atendimentos gratuitos ou a baixo custo. Para encontrar uma, procure informações diretamente nas universidades da sua cidade sobre os horários e formas de agendamento.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial): É um serviço especializado para pessoas que precisam de cuidados em saúde mental de forma mais intensiva.

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social): Serviço público que apoia famílias em situação de vulnerabilidade social. Lá você pode pedir orientação e ser encaminhado para outros serviços de saúde e assistência social, caso seja necessário.

Psicólogos com atendimento a valor social: Alguns profissionais oferecem consultas com preço reduzido. É possível encontrar esses profissionais em redes sociais ou plataformas online de psicoterapia.

BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Barlow, D. H. (Ed.). (2021). Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual (6th ed.). The Guilford Press.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: Ciência e prática. Porto Alegre: Artmed.

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. Archives of Internal Medicine, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

AUTORIA

Luanna Silva

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2414368049376832

Beatriz Oliveira-Santos

Lattes: www.lattes.cnpq.br/6726001077514806

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2097923788649486

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: www.lattes.cnpq.br/0312931099564000

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Gabriel Gazza

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2492914689939876

Silvio Dantas

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2918489661338471

Como citar

Silva, L. S., Oliveira-Santos, B., Gazza, G., Dantas, S., Palhano, D. & Faro, A. (2025). *Ansiedade: o alarme de incêndio do seu corpo* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Aponte a câmera
e conheça mais cartilhas

