

Cuidando da
**SAÚDE
MENTAL**



Ansiiedade



AUTORES

**Eduardo Falcão, Eduarda Gusmão,
Luísa Fontes, Paulo Gomes,
Andréa Echeverria, Leopoldo Barbosa,
Gilliatt Falbo, Isabelle Diniz,
Juliana Monteiro Costa, Mônica Melo**

REVISORES

**Anna Carvalheira Chaves,
Clarissa Barros, Rossana Rameh,
Waleska Medeiros, Thalita Menezes**

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143a Faculdade Pernambucana de Saúde

Ansiedade. / Eduardo Falcão, Eduarda Gusmão, Luísa Fontes, Paulo Gomes, Andréa Echeverria, Leopoldo Barbosa, Gilliatt Falbo, Isabelle Diniz, Juliana Monteiro Costa, Mônica Melo; Revisores: Anna Carvalheira Chaves, Clarissa Barros, Rossana Rameh, Waleska Medeiros, Thalita Menezes. – Recife: Do Autor, 2020.
22 f.

Cuidando da Saúde mental (Série)
Material didático e instrucional, 2020.
ISBN: 978-65-87018-57-7

1. Ansiedade. 2. Saúde mental. I. Faculdade Pernambucana de Saúde. II. Título.

CDU 159.9

Ansiedade

Apresentação

Olá! Este material tem como objetivo ajudar a entender, identificar e contribuir para minimizar os efeitos da ansiedade no dia a dia. Durante a leitura, você irá conhecer o que significa ansiedade, alguns dos principais sintomas e ainda exemplos de algumas situações que podem ocorrer com você ou algum conhecido. Depois desta breve explicação, serão apresentadas algumas técnicas que podem ajudar no manejo da ansiedade. Ao final do material serão apresentadas as referências da literatura que foram utilizadas para compor este produto.

Este material teve a contribuição de profissionais da Psicologia e mestrandos em Psicologia da Saúde da FPS. Ressalta-se que cuidar da saúde mental é muito importante; portanto, caso necessite, não hesite em buscar uma orientação especializada de um psicólogo e/ou psiquiatra.

O que é ansiedade?

A ansiedade é caracterizada por um estado de apreensão e excitação e, até certo ponto, pode ser considerada saudável. É uma emoção voltada para o futuro que, a partir da identificação de eventos possivelmente ameaçadores, pode dar início a alguns sintomas físicos, como taquicardia, falta de ar, dor no peito, tensão muscular, boca seca, entre outros (Clark & Beck, 2014; Carvalho, Malagris, & Rangé, 2019).

Por ser uma emoção natural, assim como o medo, o ser humano necessita dela para a sobrevivência e seria perigoso eliminar esses aspectos da vida. O medo e a ansiedade são tão normais quanto comer, dormir e respirar. Um exemplo de aplicação positiva do medo e da ansiedade está na Teoria da Evolução Natural. A ansiedade e o medo foram necessários para o ser humano preservar a espécie quando, por exemplo, o homem precisou ficar em estado de alerta para que um predador não entrasse em sua caverna, ou quando deixou de comer um animal quando sua feição lhe dava medo (Clark e Beck, 2012; Rangé, 2011)



Trazendo esta aplicação para os tempos modernos, a ansiedade pode ser saudável na véspera de uma entrevista de emprego ou de uma prova, por exemplo. É esta emoção que faz a pessoa ficar alerta e se preparar, estudar ou separar uma roupa adequada. Entretanto, podem acontecer alertas falso-positivos que levam a manifestação da ansiedade de maneira exacerbada, não condizente com a situação, podendo levar aos transtornos de ansiedade (Rangé, 2011).

Medo x Ansiedade

É bem importante diferenciar o medo da ansiedade!

O medo é considerada uma resposta automática diante de um objeto, situação ou circunstância percebida pelo indivíduo como perigo iminente ou potencial. Diferentemente do medo, a ansiedade é um estado emocional de maior complexidade e prolongamento, desencadeado por um medo inicial. A ansiedade é um estado de apreensão e de excitação física voltada para o futuro (Clark & Beck, 2014).



Um exemplo para diferenciar o medo da ansiedade pode ser a reação a algum inseto, como a barata. Uma pessoa pode ter medo de barata, sentir-se tenso, com frio na barriga e ter o coração acelerado ao estar na presença desse inseto. Esta situação pode fazer a pessoa sair do local ou subir em algo.

Já a ansiedade tem foco em um evento futuro, que ainda não aconteceu. Alguns sinais de ansiedade podem surgir quando a pessoa com medo de barata souber que vão dedetizar a casa e que podem aparecer baratas no chão. A ansiedade é baseada em pensamentos do tipo 'E se?'. Por exemplo: 'E se as pessoas não me acharem legal?' ou 'E se eu passar mal na rua?'. Em níveis graves, esses pensamentos dão início a diversos tipos de transtornos de ansiedade (Clark & Beck, 2014).

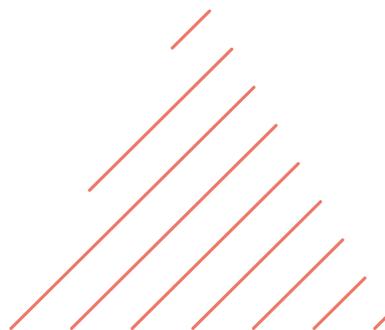
Tipos de Ansiedade



Os transtornos de ansiedade podem ser considerados como os transtornos psiquiátricos mais prevalentes e, na maioria dos casos, subdiagnosticados, apresentando assim, dificuldade no tratamento (Muller, Treneti & Zanini, 2015).

Os principais transtornos são: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade Social (TAS), Transtorno de Pânico (TP), Agorafobia e Fobia Específica (APA, 2013). É importante destacar que, se você perceber que sua ansiedade e medo começarem a trazer prejuízos no desempenho de suas atividades cotidianas, é interessante procurar um profissional da saúde mental, seja ele um psicólogo ou psiquiatra.

Na ansiedade e nos transtornos de ansiedade observa-se a presença de sinais e sintomas comuns, sendo eles: cognitivos, comportamentais, emocionais e físicos. Esses sinais podem ser observados em qualquer pessoa durante sua vida (Guimarães et al., 2015), mas nem sempre são patológicos.





Principais sinais e sintomas de ansiedade (Clark & Beck, 2014).

- 
- a.** Sintomas físicos: frequência cardíaca aumentada (coração acelerado), palpitações, falta de ar, respiração rápida, dor ou pressão no peito, sensação de asfixia, vertigem, tontura, sudorese, calores, calafrios, náusea, estômago embrulhado, diarreia, tremores, estremelecimento, formigamento ou dormência nos braços ou pernas, fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio, tensão muscular, rigidez e boca seca.
 - b.** Sintomas cognitivos: medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar, medo de dano físico ou de morte, medo de “enlouquecer”, medo de avaliação negativa dos outros, pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras, percepções de irrealidade ou alheamento, baixa concentração, confusão, distraibilidade, estreitamento da atenção, hipervigilância para perigo, memória fraca, dificuldade de raciocínio e perda de objetividade.
 - c.** Sintomas comportamentais: Evitação de situações de ameaça, fuga, busca de segurança, agitação, andar nervosamente de um lado para outro, hiperventilação, imobilidade e dificuldade para falar.
 - d.** Sintomas emocionais: Sentir-se nervoso, tenso, irritado, assustado, aterrorizado, apreensivo, impaciente e frustrado.

O que fazer quando se sentir ansioso?

A partir de agora serão descritas algumas técnicas de manejo da ansiedade (técnicas de respiração, relaxamento muscular progressivo, exame de evidências e exposição gradual), as quais podem ser utilizadas no seu dia a dia quando se sentir desconfortável.

a. Técnicas de respiração

Nos momentos em que você se encontrar ansioso, preste atenção em sua respiração. Encontramos na literatura algumas técnicas respiratórias que podem ser utilizadas como estratégia para o manejo da ansiedade, dentre elas: exercícios respiratórios com a finalidade de orientação da consciência e atenção plena (mindfulness), exercícios respiratório com o intuito de redução de atividade do sistema nervoso autônomo (respiração diafragmática) e exercícios presentes paralelamente e outros exercícios de relaxamento (respiração presente no relaxamento muscular progressivo) (Brito, 2011).

É importante destacar que tais técnicas possuem a finalidade de impedir a hiperventilação e a tensão muscular (Willhelm, Andretta & Ungaretti, 2015).

A respiração diafragmática, por exemplo, é uma técnica que ajuda a pessoa a perceber e controlar a sua forma de respirar. Quando a pessoa diminui o ritmo da respiração, que em situações ansiogênicas pode ficar



acelerada, intensificando as emoções e sensações do momento, percebe que está no controle do próprio organismo.

Para colocar em prática a respiração diafragmática a pessoa deve-se inspirar lentamente enchendo o abdômen e expirar encolhendo essa musculatura. Para ter uma percepção melhor do exercício, pode-se colocar a mão sobre o umbigo e inspirar empurrando o umbigo para a frente e expirar trazendo o abdômen para dentro, inspirando por três segundos, segurando a respiração por mais três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos.

Ou seja, ela se difere da respiração normal por ter uma velocidade controlada e por não expandir e contrair o tórax, mas sim o abdômen, o diafragma (Rangé, 2011).

b. Relaxamento Muscular Progressivo

Esse tipo de relaxamento envolve uma série de exercícios de tensão e relaxamento de grupos musculares. Tente contrair a musculatura por cinco segundos e, em seguida relaxar por dez segundos, partindo da sequência: ombros, braços, pernas, pescoço e cabeça, boca e mandíbula e outras musculaturas faciais (Carvalho, 2019). Essa técnica auxilia na diminuição da tensão muscular e na ansiedade emocional (Wilhelm, Andretta & Ungaretti, 2015).

c. Exame das Evidências

A estratégia de exame de evidências consiste em elaborar uma lista de evidências que fortalecem ou enfraquecem os pensamentos ansiogênicos para en-

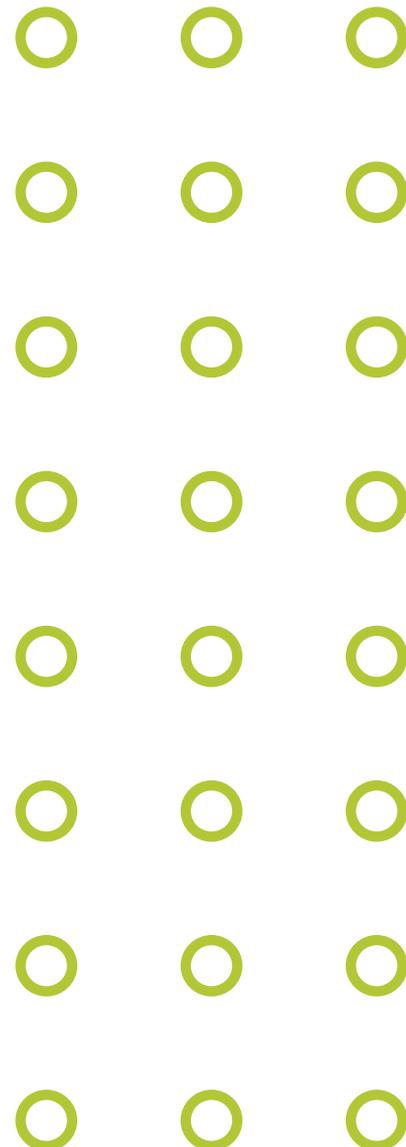


tão trabalhar na modificação do pensamento a partir das evidências recém descobertas (Wright, Brown, Thase, & Basco, 2008). Por exemplo, ao ficar ansioso para encontrar colegas por se achar chato, uma lista de evidências pode conter tópicos como: ‘nunca me disseram que eu era chato’; ‘eles me chamaram para ir a um encontro’.

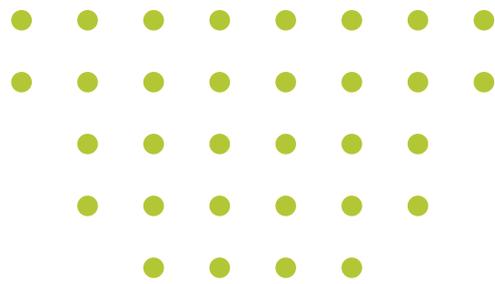
d. Exposição Gradual

A exposição gradual consiste em um planejamento de diversas situações controladas das quais a pessoa sente algum receio ou medo com o objetivo de reduzir o medo à determinada situação. Por exemplo, com uma pessoa que sente medo de andar de elevador, um planejamento de exposição gradual poderia incluir inicialmente a tarefa de entrar e sair do elevador sem mudar de andar, posteriormente, ir de elevador para o andar imediatamente superior e assim por diante até que a pessoa sintasse-se mais segura.

É importante ressaltar que, para que ocorra a mudança da tarefa para um nível superior, o nível de desconforto da pessoa deverá diminuir significativamente, por volta de 50% (Knapp, 2009). Vale destacar que essa técnica deve ser bem planejada e acompanhada por um profissional que tenha conhecimento de como fazer o passo a passo. Enfrentar medos requer paciência e a exposição deve ser lenta e gradual.



Cenários onde a ansiedade pode ocorrer



A seguir serão descritos alguns cenários nos quais a ansiedade pode ocorrer.

- Situação de prova

O medo e a ansiedade fazem parte da nossa vida. É comum conseguir imaginar como é ficar ansioso antes de uma prova. Apesar disso, por trás de todo comportamento, há um modelo cognitivo que precisa ser avaliado. Ou seja, a forma como você pensa e interpreta as situações influencia diretamente no seu comportamento. Por isso, para lidar melhor com a ansiedade é preciso modificar e flexibilizar os seus pensamentos acerca da situação temida (Clark e Beck, 2014).

O modo como você pensa, portanto, indica se a ansiedade irá diminuir ou persistir. O indivíduo tende a acreditar que a situação e não a sua interpretação geram ansiedade. Por exemplo, a pessoa tem uma prova importante para fazer. Com isso, fica pensando que, apesar de estudar, não conseguirá atingir o seu objetivo, que não é capaz e que na hora da prova dará um branco na sua cabeça. O indivíduo acredita que a prova está gerando ansiedade, mas na verdade o que tem gerado a sua ansiedade é a sua interpretação acerca da prova (Carvalho, Malagris & Rangé, 2019).

Dessa forma, quanto maior é o nível de estresse, maior o da ansiedade e menor a au-



toeficácia. Assim, conclui-se que a ansiedade influencia diretamente no rendimento do estudante. Por isso, é preciso criar estratégias para lidar com essa ansiedade, a fim de que haja um maior senso de autoeficácia e uma redução no estresse e ansiedade (Silva, Silva & Medina, 2019).

Podemos exemplificar como um pensamento disfuncional e distorcido pode acarretar em comportamentos inadequados frente a uma situação de prova. Dessa forma, há uma situação onde a pessoa precisa fazer uma prova de concurso que será daqui a uns meses, mas desde já apresenta pensamentos como “Se eu não passar nessa prova nunca mais conseguirei passar em outro concurso.”, “Eu deveria ter estudado mais. Não dará mais tempo de estudar tudo.”, “Passarei a vida inteira tentando ser aprovado e nunca vou conseguir.”

Com esses pensamentos, o indivíduo possui algumas reações tanto emocionais, quanto físicas e comportamentais. Assim, começa a sentir ansiedade, medo, tensão, estresse, taquicardia, respiração ofegante e insônia. Dessa forma, a ansiedade gerará um comportamento de esquiva, onde o indivíduo irá fechar o livro, se sentir frustrado e não estudará. Consegue-se, assim, perceber a influência dos nossos pensamentos nos nossos comportamentos (Silva, Silva & Medina, 2019).

É necessário, portanto, que o indivíduo aprenda a manejar a sua ansiedade em situações de prova para que ela não venha a ser um dificultador no seu processo de rendimento. Uma das técnicas utilizadas pela Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é a prescrição gradual de tarefas para ordenar passos/etapas. Ou seja, muitas pessoas ficam ansiosas por pensar apenas no resultado que aquela prova vai gerar, ao invés de focar nos passos atuais que podem tomar, como por exemplo estudar, para atingir o seu objetivo final. É importante, também, que



haja um manejo do tempo para reduzir a ansiedade diária. Assim como técnicas de relaxamento, como respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo, já citados nesse material.

Essas técnicas são importantes para a redução de ansiedade em situações ansiogênicas, como por exemplo, a realização de uma prova. Observa-se que apesar da ansiedade estar presente nas situações de prova, existem algumas técnicas da TCC que podem auxiliar o indivíduo nesse processo (Silva, Silva & Medina, 2019).

- **Encontros Sociais:**

A ansiedade social, assim como outros transtornos de ansiedade, opera de forma cíclica. Há uma visualização do encontro social com certo grau de temor. Por conseguinte, há a autovisualização no encontro social com a presença de pensamentos e ações que irão aumentar o nível de ansiedade. O encontro social então é revivido, antecipando de forma negativa, o próximo encontro social.



**EM GERAL SE
DIVIDE EM FASES:**

Fase antecipatória:

Trata-se do período anterior ao encontro social, onde o indivíduo irá pensar, se preparar para o mesmo, seja uma reunião, uma palestra, uma festa. Nela, o indivíduo se prepara para sentir uma intensa ansiedade mesmo antes de estar na situação. Há dois fatores que podem interferir na intensidade da ansiedade antecipatória: em relação ao tempo, quanto mais

próximo do evento, maior o grau de ansiedade; em relação ao pensamento, tende a ser exagerado sobre a potencial ameaça e pensar de forma catastrófica sobre o evento social “vou me sair mal quando apresentar o trabalho no congresso, serei humilhado.”

Fase de exposição social:

A exposição a uma situação social pode ser um gatilho para todos os pensamentos e comportamentos ansiosos. Assim, nessas situações, as crenças negativas sobre si e sobre os outros são ativadas e, decorrente delas, intensifica-se a ideia de ser avaliado negativamente. Esses fatores contribuem para o desencadeamento da atenção tendenciosa, havendo um maior foco em si, um automonitoramento excessivo interpretando negativamente sensações físicas e emocionais, focando nos sintomas internos e externos de ameaça, constrangimento e avaliação negativa.

Por conseguinte, há o surgimento dos pensamentos autocríticos. Além disso, alguns comportamentos acabam por atrair mais a atenção para o indivíduo do que diminuí-la. No intuito de compensar a falta de habilidades sociais, o indivíduo pode supercompensá-las, causando, assim, uma má impressão ou, devido a antecipação do constrangimento, o indivíduo torna-se inibido com os demais na tentativa de não deixar transparecer as dificuldades com a interação social.



Fase de processamento pós-evento:

Embora haja uma sensação de alívio após a situação social propiciadora da ansiedade, este alívio finda a partir do momento em que o indivíduo revive o evento acontecido e o super analisa: “como eu me saí?” e, a partir do momento da recordação do ocorrido, na tentativa de sanar a dúvida se causou uma boa impressão e se o evento foi humilhante, o indivíduo, ao ruminar essa questão, acaba fortalecendo mais evidências de que sim, o evento foi uma experiência terrível.

Para superar a ansiedade social é importante desenvolver uma compreensão minuciosa acerca do problema, pois só a partir da compreensão real de como a situação desencadeia uma ansiedade extrema é que será possível realizar mudanças substanciais que terão com finalidade a redução da ansiedade.



1º passo

Criar uma hierarquização de situação e metas, listando ao menos 20 situações sociais que desencadeiam a ansiedade, desde um leve desconforto até as que causam maior nível de ansiedade. Também se faz importante mencionar as situações que ocorrem mais corriqueiramente e aquelas que ocorrem com menor frequência. Após a conclusão da lista, deve-se organizá-la de forma hierárquica, da menos causadora para a mais causadora de ansiedade.

2º passo

Classificar a ansiedade antecipatória, ao recordar-se de situações recentes de ansiedade social faz necessário registrar o nível de ansiedade antecipatória, ou seja,

horas, dias, ou até semanas antes do evento. Além disso, é importante registrar se a ansiedade aumentou conforme o dia do evento se aproximava, o que se pensava sobre o evento e quais as preocupações surgiram sobre o mesmo, qual seria a reação do público e os sentimentos e comportamentos do sujeito.

3º passo

Identificar o pensamento ansioso em encontros sociais, a forma de pensar sobre si, sobre os outros e sobre a própria ansiedade irá determinar o nível de ansiedade, podendo ser leve ou severa. Com isso, será possível identificar os padrões de pensamento durante os encontros sociais.

4º passo

Identificar o enfrentamento automático quando socialmente ansioso. Ao analisar os processos anteriores será possível revelar o modo de pensamento sobre a situação social que pode ter aumentado a ansiedade. Deve-se, então, registrar as formas mais comuns de resposta do indivíduo a essas situações, atentando-se para comportamentos de segurança “como tento esconder minha ansiedade”, “como tento reduzir minha ansiedade”; manejo de impressão falha “eu ajo de uma determinada forma para causar uma impressão favorável nos outros?”; comportamento inibido “eu ajo de modo excessivamente inibido ou desajeitado em situações interpessoais”; fugir ou evitar “acabo evitando as pessoas” “falo pouco ou saio de uma situação precocemente”.

5º passo

Analisar o processamento pós-evento. Determinar o grau de ruminação do evento passado é essencial. A pergunta chave a ser respondida é “de que forma você está rememorando suas experiências sociais passadas que o convencem de constrangimento, humilhação ou vergonha?”. Faz-se necessário anotar as respostas, escrevendo acerca da preocupação pós-evento sobre as experiências sociais.

e. Lidando com momentos difíceis

Lidar com a ansiedade pode tornar as pessoas mais conscientes de si e mais fortes para enfrentar situações difíceis. Um exemplo dessa realidade acontece em situações adversas e inesperadas, como exemplo disso, podemos refletir sobre as repercussões emocionais decorrentes da pandemia pela COVID-19.

Algumas das queixas comumente observadas nesse período de pandemia nas pessoas foram:

- O medo e preocupação com sua própria saúde e com a saúde de seus entes queridos;
- Alterações no sono ou nos padrões alimentares;
- Dificuldade para dormir ou se concentrar;
- Piora dos problemas crônicos de saúde;
- Aumento do uso de álcool, tabaco ou outras drogas;
- Novos sintomas de saúde mental.

Por isso, pensar sobre estratégias para manejo e enfrentamento dessas situações é importante. Como por exemplo:



- Fazer pausas ao assistir, ler ou ouvir notícias, incluindo mídias sociais (ouvir sobre a pandemia repetidamente pode ser estressante);
- Ter cuidado com o corpo: fazer atividades físicas, exercícios de respiração e meditação, tentar fazer refeições saudáveis e equilibradas, dormir, evitar álcool e drogas, fazer alguma outra atividade prazerosa (rotina por ser importante? Sem cobrança exagerada);
- Conversar com pessoas de confiança sobre os sentimentos e buscar suporte emocional especializado.

Principais estratégias de enfrentamento frente às mudanças em diversos contextos da vida e das demandas emocionais de pessoas que estão vivenciando o período de quarentena e isolamento social.

Lidar com a ansiedade

- Normalizar;
- Identificar o pensamento ansioso;
- Reunir evidências;
- Analisar custos e benefícios;
- Descatastrofizar o medo;
- Gerar alternativas;
- Normalizar (Qual o desfecho mais provável?

É tão grave? Como eu lidaria? Quais aspectos dessa situação podem me deixar seguro?

- . Identificar vivências difíceis anteriores a situação atual. Buscar pontos de sustentação: eu enfrentando sozinho, eu enfrentando com apoio.

Conclusão:

A ansiedade é uma emoção natural, mas que pode se tornar intensa e desconfortável. Foi apresentada a maneira como alguns sintomas e transtornos de ansiedade podem afetar as pessoas e, ainda, como algumas técnicas podem auxiliar na modulação dessa emoção e algumas situações nas quais ela pode se manifestar.

Esperamos que este material tenha lhe ajudado, mas lembramos que não podemos tirar nenhuma conclusão exclusivamente a partir dele e, por isso, é importante que, caso você sinta algo que esteja afetando sua qualidade de vida, procure um profissional da psicologia ou da psiquiatria para lhe ajudar.



Referências:

- American Psychiatric Association (APA). (2013). Disorders and statistical manual of mental disorders (5^o). Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- Brito, A. R. das N. (2011). Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. *Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo*, 56(3), 158–168.
- Carvalho, Anelisa de V. (2019). *Terapia Cognitivo-Comportamental na Síndrome de Burnout: contextualizações e intervenções*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Carvalho, Marcele R de, Malagris, Lúcia E.N, Randé, Bernardo P. (2019). *Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Clark, David A; Beck, Aaron T. (2012) *Vencendo a ansiedade e preocupação com a terapia cognitivo comportamental: manual do paciente*. Porto Alegre: Artmed.
- Guimarães, A. M. V., Neto, A. C. da S., Vilar, A. T. S., Almeida, B. G. da C., Fermoseli, A. F. de O., & Albuquerque, C. M. F. de. (2015). Transtornos De Ansiedade: Um Estudo De Prevalência Sobre As Fobias Específicas E a Importância Da Ajuda Psicológica. *Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e Da Saúde*, 3(1), 115–128.
- Knapp, P. (2009). *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed.
- Muller, Juliana de Lima, Trentini, Clarissa Marcelli, Zanini, Adriana Mokwa, & Lopes, Fernanda Machado. (2015). Transtorno de Ansiedade Social: um estudo de caso. *Contextos Clínicos*, 8(1), 67-78.
- Organization, W. H.-W. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders*. <https://doi.org/CC BY-NC-SA 3.0 IGO>
- Rangé, B. (Org.). (2011). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre: Artmed.

Silva, M. L, Silva N. A & Medina, P. N. L. M. (2019). A contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental controle da ansiedade em concursandos. Revista Cearense de Psicologia.

Willhelm, Alice Rodrigues, Andretta, Ilana, & Ungaretti, Mariana Steiger. (2015). Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Contextos Clínicos, 8(1), 79-86.

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2018). Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental-: Um Guia Ilustrado. Porto Alegre: Artmed.

Cuidando da
**SAÚDE
MENTAL**

