



Manual para o

Controle da Ansiedade

em 21 dias

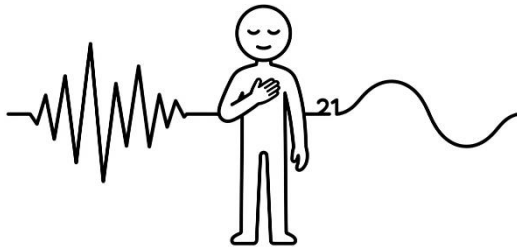


Como Recalibrar seu
Alarme Interno

Manual para o

Controle da Ansiedade

em 21 dias



Como Recalibrar seu
Alarme Interno

Sumário

Semana 1:

- Dia 1 — O que a ansiedade realmente é
- Dia 2 — O termômetro
- Dia 3 — A respiração que desliga o alarme
- Dia 4 — Ancorar no presente
- Dia 5 — O corpo em movimento
- Dia 6 — Tensão e relaxamento
- Dia 7 — Revisão do corpo

Semana 2:

- Dia 8 — Pensamento não é fato
- Dia 9 — A fábrica de catástrofes
- Dia 10 — A armadilha da ruminação
- Dia 11 — Reestruturar o pensamento
- Dia 12 — A intolerância à incerteza
- Dia 13 — O tempo da preocupação
- Dia 14 — Revisão da mente

Semana 3:

Dia 15 — A evitação que alimenta o medo

Dia 16 — Exposição gradual

Dia 17 — Ansiedade social

Dia 18 — Sono e ansiedade

Dia 19 — Rotina e gatilhos do dia a dia

Dia 20 — Autocompaixão

Dia 21 — Seu plano de manutenção



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 1

Objetivo: começar a conhecer o seu alarme, registrando episódios de ansiedade e classificando cada um como funcional ou excessivo — sem tentar mudá-los ainda.

Instruções passo a passo:

Ao longo do dia, sempre que perceber a ansiedade subir (crise ou disparo pequeno — checagem, ombro tenso, ensaio mental), faça uma pausa de 5 segundos.

Assim que puder, preencha uma linha da tabela abaixo. Não interrompa sua vida para isso; anote logo após o episódio passar.

Descreva o gatilho (o que aconteceu), o sinal do corpo (o que você sentiu) e a interpretação (a história que a mente contou).

Use o autodiagnóstico da Camada 2 para marcar se aquele alarme foi funcional (F) ou excessivo (E).

Não tente consertar nada hoje. Apenas observe — com curiosidade, não com vigilância.

Diário do Alarme — Dia 1

Objetivo: conhecer seu alarme. Registre e classifique — sem tentar mudar.

Horário	Gatilho	Sinal do corpo	Interpretação	F/E

F = Funcional (proporcional, útil) | E = Excessivo (desproporcional, paralisante)

Pergunta de reflexão: ao olhar sua tabela no fim do dia, qual "disfarce" o seu alarme mais usou — responsabilidade, medo de julgamento, preocupação com saúde, ou outro? O que isso revela sobre onde ele anda mais mal calibrado na sua vida?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 2

Objetivo: mapear seus sinais físicos precoces (incluindo o sinal-sentinela) e treinar a leitura da intensidade da ansiedade numa escala de 0 a 10, várias vezes ao dia — capturando principalmente os níveis intermediários.

Parte 1 — Meu mapa corporal (faça uma vez, pela manhã):

Reconstrua mentalmente 3 episódios recentes de ansiedade.

Para cada um, identifique qual foi a primeira sensação do corpo (o sinal-sentinela).

Anote a sequência em que os sinais costumam aparecer.

Parte 2 — Termômetro interno (ao longo do dia):

Meça sua ansiedade em momentos fixos (ao acordar, antes do almoço, meio da tarde, fim do dia) + sempre que um episódio saltar à percepção.

Dê uma nota de 0 a 10 e anote qual sinal do corpo estava presente.

Meça e solte — não fique escaneando o corpo entre as medições.

Não tente baixar a ansiedade hoje. Apenas leia o termômetro.

Termômetro Interno — Dia 2

Objetivo: mapear sinais precoces e ler a intensidade (0-10). Medir e soltar.

Meu mapa corporal

Episódio	Sinal-sentinela	2º sinal	3º sinal
1			
2			
3			

Termômetro do dia

Momento	0-10	Sinal do corpo	O que acontecia
Ao acordar			
Antes do almoço			
Meio da tarde			
Fim do dia			
Extra			
Extra			

Escala: 0 = calma total | 5 = alerta moderado | 10 = pânico. Foque em notar os 3, 4 e 5.

Pergunta de reflexão: qual é o seu sinal-sentinela — a primeira coisa que o corpo faz quando o alarme começa a subir? E, ao rever suas notas do dia, você encontrou algum "nível de base" constante (um 3 ou 4 que estava lá o tempo todo) que antes você chamaria simplesmente de "estar bem"?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 3

Objetivo: aprender e treinar a respiração diafragmática com expiração prolongada, praticando diariamente na calma por 7 dias para instalar o reflexo — e usá-la quando o termômetro indicar uma subida.

A técnica (revisão rápida):

1. Pés no chão, uma mão no peito, outra na barriga.
2. Inspire pelo nariz contando até 4 — a barriga sobe, o peito quase não.
3. Pausa leve (opcional).
4. Expire devagar contando até 6 (ou 8) — a barriga esvazia.
5. 5 a 10 ciclos. Solte mais, puxe menos. Suave, não profundo.

Instruções do treino de 7 dias:

1. Faça 2 sessões curtas por dia (2-3 min), em momentos de **calma** — a ideia é treinar o reflexo, não só apagar incêndios.
2. Sempre que o termômetro subir (Dia 2), use a respiração e anote o antes/depois.
3. Dê a nota 0-10 antes e depois de cada sessão.
4. Atitude: permitir a calma, não a forçar.

Tracker de Respiração — 7 dias

Inspire em 4, expire em 6. Solte mais, puxe menos. Treine na calma.

Técnica: pés no chão · mão na barriga · inspira 4 (barriga sobe) · expira 6 devagar · 5-10 ciclos.

Dia	Sessão 1 antes→depois	Sessão 2 antes→depois	Crise antes→depois	Obs.
1	→	→	→	
2	→	→	→	
3	→	→	→	
4	→	→	→	
5	→	→	→	
6	→	→	→	
7	→	→	→	

Pergunta de reflexão: ao praticar hoje, você notou a diferença entre *forçar* a calma e *permitir* a calma? E, comparando as notas antes e depois, quantos pontos a respiração baixou o seu termômetro — lembrando que baixar um ou dois pontos já é a ferramenta funcionando?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 4

Objetivo: aprender a técnica de grounding 5-4-3-2-1 para interromper a espiral antecipatória, treinando-a na calma e usando-a quando a ansiedade projetar a mente no futuro imaginado.

A técnica (5-4-3-2-1):

1. **5** coisas que você VÊ (com detalhe: cor, textura, forma).
2. **4** coisas que você OUVE.
3. **3** coisas que você SENTE no corpo (tato).
4. **2** coisas que você CHEIRA.
5. **1** coisa que você SABOREIA.

> Nomeie com especificidade. Se a mente escapar, traga-a de volta sem se julgar. Adapte se faltar um sentido.

Instruções:

1. Treine 1 vez hoje em estado de **calma**, para conhecer a ferramenta.
2. Use quando sentir a espiral antecipatória (medo do que vem) ou desconexão.
3. Se útil, combine: respiração (Dia 3) primeiro, grounding depois.
4. Registre antes/depois na escala 0-10.

Meu Cartão de Grounding (preencha para levar no bolso/celular):

Cartão de Grounding — Dia 4

Interrompa a espiral do futuro. Nomeie com detalhe. Volte ao presente.

5 que VEJO: _____

4 que OUÇO: _____

3 que SINTO (tato): _____

2 que CHEIRO: _____

1 que SABOREIO: _____

Registro de uso

Situação	Antecip.? S/N	Antes	Depois	+Resp.?

Pergunta de reflexão: repare na sua ansiedade de hoje — quanto dela era sobre algo que estava *acontecendo agora*, e quanto era sobre um futuro imaginado que ainda não chegou? Ao trazer a atenção para os sentidos, o que aconteceu com a força da espiral?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 5

Objetivo: aprender a usar micro-doses de movimento deliberado para metabolizar a energia da ativação de luta-fuga, treinando por 7 dias a descarga física da ansiedade represada — distinguindo movimento regulador de fuga disfarçada.

O princípio: a ansiedade é energia de ação mobilizada e não gasta. O movimento deliberado queima esse combustível e fecha o ciclo de estresse, permitindo ao corpo voltar ao repouso.

Cardápio de micro-doses (escolha conforme o momento):

- Caminhada rápida (5-10 min) — a dose de ouro para a maioria.
- Subir e descer escadas (1-3 min) — picos altos.
- 20 polichinelos ou sacudir braços/pernas com força (30-60 s) — descarga rápida.
- Dançar uma música — descarga + humor.

Regras de uso:

1. Aplique a micro-dose *quando sentir a energia represada* (termômetro subindo, agitação física).
2. **Afasto-se do gatilho** ao se mover (ex.: sair de perto da TV/e-mail).
3. Moderado a vigoroso, mas **breve** — sem chegar à exaustão.

4. Ao voltar, combine com a respiração (Dia 3) para consolidar.

5. Cheque: foi para *descarregar e voltar* (regulador) ou para *escapar* (fuga)?

Tracker de Movimento — 7 dias

A ansiedade é combustível represado. Mova-se para queimá-lo e fechar o ciclo.

Doses: caminhada rápida 5-10min · escadas 1-3min · 20 polichinelos · dançar 1 música.
Regra: afaste-se do gatilho · breve, sem exaustão · descarregar e voltar (não fugir).

Dia	Gatilho	Antes	Dose usada	Depois	Regul./Fuga
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Pergunta de reflexão: ao rever sua semana, quanto da sua "inquietação" era, na verdade, energia de alarme represada pedindo uma saída física? E você conseguiu perceber a diferença — no seu corpo e na sua intenção — entre se mover para *descarregar e voltar* e se mover para *escapar*?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 6

Objetivo: aprender o Relaxamento Muscular Progressivo (RMP) para soltar a tensão muscular crônica, treinando o contraste tensão/soltura como habilidade — idealmente à noite — e registrando o efeito por 7 dias.

O princípio: você não relaxa por vontade; você treina a soltura pela experiência do contraste. Tensione um grupo muscular, solte de uma vez, e observe a soltura. O corpo aprende o caminho.

A regra de cada grupo: tensione firme (sem dor) por ~5s → solte de uma vez → observe a soltura por 10-15s → siga ao próximo.

Roteiro RMP (na ordem):

1. Mãos (punhos cerrados)
2. Braços (bíceps)
3. Ombros (subir às orelhas)
4. Rosto (testa, olhos, mandíbula)
5. Pescoço (queixo ao peito, suave)
6. Barriga (abdômen)
7. Pernas (coxas)
8. Pés (dedos flexionados)

> Ao fim, respire devagar sentindo o corpo todo solto.

Cuidados: nunca tensione a ponto de doer; solte de uma vez; a fase que importa é a soltura observada; não prenda a respiração; adapte/pule áreas com lesão ou dor.

RMP — Roteiro + Tracker 7 dias

Relaxar se treina pelo contraste. Tensione ~5s, solte de uma vez, observe 10-15s.

Roteiro:

1. Mãos · 2. Braços · 3. Ombros
2. Rosto (testa/olhos/mandíbula)
3. Pescoço · 6. Barriga · 7. Pernas · 8. Pés

Cuidados: sem dor · solte de uma vez · foque na soltura · não prenda a respiração.

Tracker

Dia	Hora	Tensão antes	Tensão depois	Tensão escondida onde?	Dormiu melhor?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Pergunta de reflexão: ao fazer o RMP, onde você encontrou tensão que nem sabia que estava carregando? E percebeu a diferença entre *tentar relaxar pela força* (que não funciona) e *parar de tensionar* para deixar a soltura acontecer sozinha?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 7

Objetivo: integrar as quatro ferramentas corporais (respiração, grounding, movimento, RMP) num kit decisório personalizado, guiado pelo termômetro 0-10 e pelo tipo de ativação — usando os dados dos seus próprios trackers da semana.

O princípio: ter as ferramentas não basta; a maestria é saber *qual* usar *quando*. Decida na calma, treine, e a escolha certa virará automática.

Passo a passo para montar o SEU kit:

1. Releia seus trackers dos Dias 2, 3, 5 e 6.
2. Identifique: sua ansiedade é mais **física** ou mais **mental/antecipatória**?
3. Identifique seu **momento típico** (antecipação? tensão acumulada? picos?).
4. Considere seu **contexto** (precisa de ferramentas invisíveis?).
5. Preencha a tabela abaixo com as SUAS escolhas prioritárias.

Meu Kit Corporal — Dia 7

Ter as ferramentas não basta: saiba qual usar quando. Corpo primeiro, mente depois.

Fluxograma base:

1-3: Respiração · 4-6 (futuro): Respiração→Grounding · 4-6 (agitação):
Movimento→Respiração · 4-6 (tensão): RMP→Respiração · 7-10:
Movimento→Respiração→(mente)

Minha tabela decisória

Nível	Meu sinal (Dia 2)	1ª ferramenta	2ª (combinar)
1-3			
4-6 futuro			
4-6 agitação			
4-6 tensão			
7-10 pico			

Minhas sequências favoritas: _____

Pergunta de reflexão: olhando a semana inteira, qual ferramenta corporal rendeu mais para *você* — e em que tipo de momento? O que os seus trackers revelaram sobre a sua ansiedade ser mais física ou mais mental?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 8

Objetivo: treinar a desfusão cognitiva — observar os pensamentos ansiosos como eventos mentais, sem obedecê-los nem acreditar neles automaticamente —, criando distância entre você e o que a sua mente produz.

O princípio: um pensamento é um evento mental, não uma ordem nem uma verdade. Você não precisa vencer o pensamento, nem fazê-lo sumir — só parar de tratá-lo como fato e comando. Entre você e o pensamento existe um espaço; ali está a sua liberdade.

As 4 técnicas de desfusão:

1. **Rotular:** "Estou tendo o pensamento de que ____." (cria o observador)
2. **Agradecer à mente:** "Obrigado, mente, por essa preocupação."
3. **Repetir a palavra** carregada até virar só som (30s).
4. **Nomear a estação:** "Lá está a Rádio Catástrofe FM de novo."

Importante: o objetivo NÃO é o pensamento ir embora. É deixar de ser comandado por ele. Se ficar, tudo bem — ele só perdeu a coleira.

Diário de Desfusão — Dia 8

Pensamento é evento mental, não ordem nem verdade. Observe sem obedecer.

4 técnicas:

1. Rotular: "Estou tendo o pensamento de que..."
2. Agradecer: "Obrigado, mente, por essa."
3. Repetir a palavra até virar som (30s)
4. Nomear a estação: "Rádio Catástrofe FM"

Meta: não é o pensamento sumir — é perder a coleira.

Diário

Gatilho	Pensamento grudado	Técnica	Versão desfundida	Força antes→depois

Pergunta de reflexão: qual pensamento você costumava tratar como verdade absoluta e, ao colocá-lo à distância, percebeu que era só uma frase da sua mente? O que muda quando você passa de "vou me dar mal" para "estou tendo o pensamento de que vou me dar mal"?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 9

Objetivo: identificar os pensamentos catastróficos e desinflá-los com o Descatastrofizador — corrigindo a superestimação da probabilidade e do custo do pior cenário, e restaurando a confiança na própria capacidade de enfrentamento.

O princípio: a mente ansiosa é uma péssima calculadora de risco — trata o improvável como certo, o difícil como insuportável, e a si mesma como impotente. Descatastrofizar é medir o monstro com a régua da realidade. Não é "pensar positivo"; é dimensionar honestamente.

As 5 perguntas do Descatastrofizador:

1. Qual é **exatamente** o pior cenário que temo?
2. Qual a **probabilidade real** (0-100%)? Que evidências tenho? Quantas vezes já temi isso e não aconteceu?
3. Qual é o cenário **mais provável** (não o pior)?
4. E se **der certo**? Qual o cenário bom possível?
5. Se o pior acontecesse mesmo — **como eu lidaria?** (plano concreto)

Lembrete: catastrofizar $\neq$ planejar. Se o pensamento leva a uma **ação concreta** → é planejamento (faça o plano e pare). Se só **roda em círculos** → é catástrofe (descatastrofize e solte).

Descatastrofizador — Dia 9

A mente ansiosa infla probabilidade e custo. Meça o monstro com a régua da realidade.

5 perguntas:

1. Pior cenário exato?
2. Probabilidade real (0-100%)? Evidências?
3. Cenário mais provável?
4. E se der certo?
5. Se o pior vier, como eu lidaria?

Catastrofizar ≠ planejar: leva à ação = plano; roda em círculos = catástrofe.

Tabela

Gatilho	Pior cenário	Prob.%	Mais provável	E se der certo?	Como eu lidaria	Ans. antes—dep.

Pergunta de reflexão: qual catástrofe você vinha tratando como quase certa e, ao estimar a probabilidade real, percebeu o exagero? E ao imaginar *como lidaria* com o pior — descobriu que era mais capaz de enfrentá-lo do que a fábrica de catástrofes te fazia crer?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 10

Objetivo: aprender a distinguir a preocupação produtiva (que leva à ação) da ruminação estéril (que só gira), aplicando o teste da ação aos pensamentos repetitivos e aprendendo a triá-los: agir, agendar ou soltar (redirecionar, não suprimir).

O princípio: ruminar não é resolver — é girar em falso com a sensação de trabalho. O veneno não está no conteúdo, mas no processo de rodar sem sair do lugar. A pergunta de hoje não é "isso é verdade?", mas "**isso me leva a algum lugar?**".

A árvore de decisão (teste da ação):

1. **É problema real e atual** ou hipótese "e se"? → Se hipótese remota, descatastrofize (Dia 9).

2. **Há ação concreta sob o meu controle?** → Se não há, é ruminação inútil: redirecione.

3. **Posso agir agora?** → SIM: aja (dê o 1º passo). NÃO: **agende** para hora definida e libere a mente.

4. **Já defini a ação e continuo pensando?** → É ruminação: **redirecione** (não suprima).

Como redirecionar (não suprimir): dê à atenção um destino concreto — grounding 5-4-3-2-1 (Dia 4), movimento (Dia 5), ou desfusão "lá está a ruminação de novo" (Dia 8). Nunca "pare de pensar" na marra.

Filtro da Ruminação — Dia 10

Ruminar não é resolver. Pergunte: isto me leva a algum lugar?

Teste da ação (árvore):

1. Problema real ou "e se"? Se hipótese → descatastrofize.
2. Há ação sob meu controle? Se não → redirecione.
3. Posso agir agora? SIM: aja. NÃO: agende e libere.
4. Já defini e sigo remoendo? → redirecione (não suprima).

Redirecionar: grounding, movimento, desfusão — dê um destino à atenção.

Filtro

Pensamento repetitivo	"por quê/e se" ou "como faço"?	Ação sob controle?	Agir agora?	AGIR/AGENDAR/SOLTAR	Como redirecionei

Teste temporal: depois de 10-15 min pensando, estou mais perto de uma conclusão (análise ✓) ou só mais ansioso no mesmo lugar (ruminação X)?

Pergunta de reflexão: qual "pensar nos problemas" seu era, na verdade, ruminação disfarçada de análise? E o que você sente ao perceber que remoer não é diligência — que, muitas vezes, quanto mais você ruma um problema, *pior* fica em resolvê-lo?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 11

Objetivo: aprender a tratar um pensamento ansioso como hipótese (não fato), examinar as evidências a favor e contra, e construir um pensamento alternativo **equilibrado** (não positivo forçado) — medindo a queda na crença e na ansiedade.

O princípio: pensamentos ansiosos são hipóteses a interrogar, não fatos a obedecer. O contrário de um pensamento ansioso não é um pensamento otimista — é um pensamento **verdadeiro e completo**. Seja o juiz imparcial, não o advogado (nem o de acusação, nem o de defesa mentiroso).

Reestruturar NÃO é pensar positivo: "vai ser tudo incrível" é frágil porque é falso — a mente ansiosa fareja e rejeita. "Vou ficar nervoso e ainda assim dou conta" é robusto porque é verdadeiro.

Atalho — cheque as distorções comuns (ajuda a preencher a coluna "evidências contra"):

- Adivinhação do futuro ("vou travar") · Leitura mental ("vão me achar incompetente")
- Tudo-ou-nada / catastrofização ("queimo meu filme para sempre") · Filtro mental (só o negativo)
- Rotulação ("sou um fracasso" em vez de "errei") · Raciocínio emocional ("sinto, logo é verdade")

Registro de Pensamentos — Dia 11

Pensamento ansioso é hipótese, não fato. Seja o juiz — ouça os dois lados.

Não é pensar positivo: não busque o otimista, busque o verdadeiro e completo.
Distorções a farejar: adivinhar o futuro, ler mentes, tudo-ou-nada, filtro mental, rotulação, raciocínio emocional.
Encerre: chegou ao equilíbrio → pare. Repetir sem fim = ruminação (Dia 10).

Registro (5 colunas)

1. Situação	2. Pensamento (crença %)	3. Evid. a favor	4. Evid. contra (distorção?)	5. Equilibrado (crença % / ansiedade)

Regra de encerramento: preencheu → chegou ao pensamento equilibrado → remede crença e ansiedade → **pare**. Se estiver "reestruturando" o mesmo pensamento pela 10ª vez, virou ruminação (Dia 10): redirecione.

Pergunta de reflexão: pegue um pensamento em que você acreditava a 80-90%. Depois de listar as evidências contra, em quanto caiu a crença? E o que você percebe sobre a diferença entre "me convencer de que vai dar tudo certo" e "enxergar o quadro completo, inclusive o que der certo e o que a ansiedade tinha apagado"?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 12

Exercício: Registro de Busca de Certeza

Objetivo: tornar visível o que é automático — mapear seus comportamentos de busca de certeza, separar dúvida-com-resposta de dúvida-que-só-o-tempo-responde, e treinar tolerância em pequenas doses.

Instruções:

Ao longo do dia, registre cada ação de busca de certeza: checagem, releitura, pedido de reassseguramento ("me diz que está tudo bem"), pesquisa no Google. Elas são automáticas — o desafio é flagrá-las.

Em cada uma, aplique a pergunta-filtro: "Isto tem resposta útil agora, ou é uma dúvida que só o tempo responde?"

Escolha uma situação por dia para adiar a busca em 20 minutos, em vez de checar na hora. Observe a curva: a ansiedade sobe, atinge um pico e desce sozinha.

Anote sua frase de tolerância: "A incerteza é desconfortável, não é perigosa. Posso conviver com o 'não sei'."

Lembrete: cada vez que você tolera a dúvida em vez de eliminá-la, você paga a dívida em vez de fazer um novo empréstimo. A tolerância à incerteza não é um dom — é um músculo.

Registro de Busca de Certeza — Dia 12

Checar, reler, pesquisar e pedir para "me dizerem que está tudo bem" alivia agora e treina o cérebro a não suportar a dúvida. Tolerar o "não sei" é um músculo.

Pergunta-filtro: isto tem resposta útil agora, ou é uma dúvida que só o tempo responde?

Situação / gatilho	Busca que fiz ou quis fazer	Resposta agora ou tempo?	Ansiedade antes (0-10)	Checei / adiei / tolerei	Ansiedade depois (0-10)

Minha frase de tolerância: "A incerteza é desconfortável, não é perigosa. Posso conviver com o 'não sei'."

Pergunta de reflexão

Pense na sua última semana: onde você checa, relê ou pede confirmação sem perceber? Escolha uma dessas dúvidas e teste — se você deixasse ela no ar por um dia inteiro, sem eliminá-la, o que você imagina que aconteceria? E o que a diferença entre o que você teme que aconteça e o que de fato costuma acontecer revela sobre o quanto a incerteza é, de verdade, perigosa?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 13

Exercício: Agenda de Preocupação

Objetivo: criar sua janela de worry time, aprender a estacionar preocupações fora de hora e triar, no horário, o que pede ação do que pede tolerância.

Meu worry time: horário fixo: ____h — duração: 15-20 min — lugar fixo: _____ (nunca a cama ou o sofá de relaxar; nunca perto de dormir).

Ao longo do dia (estacionar): quando uma preocupação aparecer fora de hora → reconheça ("opa, preocupação"), anote uma linha abaixo, diga "cuido disso no meu horário", e volte ao que fazia.

No horário (triar): revise a lista e, em cada item, aplique o teste da ação.

Lembrete: a regra número um é **comparecer**. É o comparecimento repetido que ensina a mente a confiar no "agora não, depois" — e a parar de insistir o dia todo.

Agenda de Preocupação — Dia 13

*Fora do horário: reconheça, anote e adie ("cuido no meu worry time").
No horário: revise e separe o que pede ação do que pede tolerância.
15-20 min, mesmo lugar, longe da hora de dormir.*

Meu worry time: horário ____ h · duração ____ min · lugar _____
(nunca cama/sofá; nunca perto de dormir)

Preocupação anotada no dia	Incomoda no horário? (0-10)	Tem ação útil agora?	Se SIM: ação + quando	Se NÃO: tolerar e soltar

Dia	1	2	3	4	5	6	7
Compareci (✓/X)							
Qtas evaporaram							

Regra nº 1: compareça ao horário. É o comparecimento que ensina a mente a confiar no "agora não, depois".

Pergunta de reflexão

Pense nas preocupações que ocuparam a sua cabeça **ontem**. Quantas delas, olhando agora, ainda parecem tão urgentes quanto pareciam no momento? E se a maioria já perdeu a força sozinha, o que isso diz sobre o crédito que você dá às preocupações *no calor da hora* — e sobre o quanto você ganharia dando a elas um horário, em vez do dia inteiro?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 14

Exercício: Meu Kit Mental

Objetivo: montar seu roteiro decisório mente+corpo, para que no próximo pico você consulte um fluxo — não uma lista de treze técnicas.

Passo 1 — A sequência de ouro (memorize):

‘Percebo (D2) → Regulo o corpo até baixar 2-3 pontos (Kit D7) → Só então escolho a ferramenta mental.’

Passo 2 — Meu fluxo corporal de entrada (traga do Kit do Dia 7):

Meu sinal precoce de que estou subindo: _____ .
Minha ferramenta corporal de resgate rápido: _____

Passo 3 — Minha tabela decisória mental (preencha com suas próprias deixas):

Passo 4 — Meus erros mais prováveis (marque os que você reconhece em si):

☐ Tento pensar direito no pico, sem baixar o corpo antes

☐ Acalmo o corpo e esqueço de tratar o pensamento

☐ Uso a ferramenta errada para o tipo de pensamento

☐ Tento analisar sem desfundir primeiro.

Passo 5 — Meu episódio de treino: descreva um pico recente e escreva como o fluxo teria rodado (corpo → tipo de pensamento → ferramenta): _____

Meu Kit Mental — Dia 14

No próximo pico, consulte um fluxo — não treze técnicas. Regra de ouro: corpo primeiro, cabeça depois.

Percebo (D2) → Regulo o corpo (Kit D7) → Escolho a ferramenta mental

Meu sinal precoce: _____

Corporal de resgate rápido: _____

Se o pensamento é...	Ferramenta (Dia)	Minha frase-gatilho
Grudado, obedecido como verdade	Desfusão (D8)	
Catástrofe / "vai ser terrível"	Descatastrofização (D9)	
Girando sem sair do lugar	Filtro da ruminação (D10)	
Distorção que pede equilíbrio	Reestruturação (D11)	
"Não sei" sem resposta possível	Tolerar a incerteza (D12)	
Preocupação fora de hora	Worry time (D13)	

Erros a evitar: pensar no pico sem baixar o corpo · acalmar o corpo e não tratar o pensamento · usar a ferramenta errada para o tipo · analisar sem desfundir primeiro.

Pergunta de reflexão

Pense no seu último pico de ansiedade. Você tentou "pensar direito" com o corpo ainda a todo vapor — e achou que a técnica falhou? Olhando o fluxo de hoje, qual etapa você pulou: não regulou o corpo antes, ou usou a ferramenta certa para o tipo errado de pensamento?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 15

Exercício: Mapa de Evitação

Objetivo: acender a luz sobre o que você evita — o óbvio e o disfarçado. Hoje é só mapear. Não tente enfrentar nada ainda: a saída começa no Dia 16.

Passo 1 — Evitações óbvias. Situações que você simplesmente não faz, adia ou cancela por causa da ansiedade.

Passo 2 — Comportamentos de segurança (as muletas). Coisas que você *faz para conseguir* encarar — e sem as quais acha que daria tudo errado.

Passo 3 — O teste da função. Para cada item acima, responda: *estou fazendo/evitando isto porque genuinamente prefiro, ou porque tenho medo do que sentiria se não fizesse?* Marque com **P** (preferência) ou **M** (medo). Os **M** são os alvos da Semana 3.

Reflexão de fechamento: olhando o mapa inteiro — quanto do seu território (coisas que você já não faz) foi desenhado pelo medo, uma esquiwa de cada vez, sem você ter decidido conscientemente

Mapa de Evitação — Dia 15

Hoje só se acende a luz. Não enfrente nada ainda — a saída começa no Dia 16. Mapeie o óbvio e o disfarçado.

1. Evitações óbvias

O que evito	O que temo se eu fizer	Alívio ao evitar (0-10)	Custo de longo prazo

2. Comportamentos de segurança (muletas)

Situação que encaro	Minha muleta ("por garantia")	A quem o cérebro dá o crédito se dá certo

Teste da função: em cada item, marque **P** (faço por preferência) ou **M** (faço por medo do que sentiria sem). Os **M** são os alvos da Semana 3.

Pergunta de reflexão

Escolha **uma** evitação do seu mapa e imagine o dia seguinte: se você tivesse encarado a situação **sem a muleta** e nada terrível tivesse acontecido, que crença sobre si mesmo você teria a chance de atualizar — e que a fuga vem te impedindo de descobrir há quanto tempo?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 16

Exercício: Escada de Exposição

Objetivo: transformar um medo do seu Mapa de Evitação (Dia 15) numa escada de degraus testáveis — e subir, sem muleta, testando previsões.

Passo 1 — Escolha um medo do seu Mapa de Evitação: _____

Passo 2 — Monte a escada (liste situações, dê nota 0-100 de ansiedade prevista, ordene do menor para o maior):

Passo 3 — Antes de cada exposição, declare a previsão (é isto que você vai testar):

O que eu temo que aconteça: _____ · Quão ruim (0-100): ____

Passo 4 — Tracker de subida (só suba de degrau quando a nota do atual cair bem com a repetição):

Lembretes de ouro: comece por baixo (algo em torno de 40-50) · nunca saia no pico — fique até *testar a previsão* · largue a muleta · varie os contextos.

Escada de Exposição — Dia 16

Transforme um medo do seu Mapa de Evitação em degraus testáveis. Suba sem muleta, testando previsões.

Medo escolhido: _____

Minha escada

Degrau	Situação	Ansiedade prevista (0-100)	Muleta a largar
1			
2			
3			
4			
5			

Tracker de subida

Tent.	Degrau	Pico (0-100)	Larguei a muleta? (S/N)	A previsão se confirmou?
1				
2				
3				
4				

Ouro: comece por baixo (~40-50) · nunca saia no pico, fique até **testar a previsão**
· largue a muleta · varie os contextos.



Pergunta de reflexão

Pegue o degrau mais baixo da sua escada — aquele que dá só um frio na barriga. Qual é a previsão catastrófica exata que você tem sobre ele? E se você fizer esse degrau *sem a muleta* e descobrir que a previsão estava errada, quantos outros degraus acima dela dependem exatamente da mesma previsão que você acabou de derrubar?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 17

Exercício: Experimento Social

Objetivo: transformar um degrau social da sua Escada (Dia 16) num experimento que testa, na realidade, o julgamento que você teme — com foco para fora e sem muleta.

Passo 1 — Escolha a situação social (pode ser um degrau da sua escada de ontem): _____

Passo 2 — A previsão (ANTES — preencha antes de agir)

Passo 3 — O desenho do experimento

- Muleta social que vou **largar** (uma só): _____

- Para onde vou dirigir minha atenção (foco **externo** — o que vou observar nas pessoas): _____

Passo 4 — O resultado (DEPOIS — preencha logo após):

Passo 5 — O aprendizado: comparando a previsão (Passo 2) com o resultado (Passo 4), o que meu alarme social superestimou? _____

Lembretes: o foco para fora é metade da cura · a sensação interna **não** é a prova de como você apareceu · largue uma muleta por vez.

Experimento Social — Dia 17

Teste na realidade o julgamento que você teme. Foco para fora, sem muleta. Escreva a previsão ANTES.

Situação social: _____

1. Previsão (ANTES)

O que temo que pensem/façam	Provável (0-100%)	Sinal concreto que eu esperaria ver

Muleta que vou largar: _____ · Foco externo (o que vou observar): _____

2. Resultado (DEPOIS)

O que de fato aconteceu (reações reais)	Previsão real (0-100%)	Notaram o que eu temia?

Aprendizado: o que meu alarme social superestimou? _____

Lembre: o foco para fora é metade da cura · a sensação interna NÃO é prova de como você apareceu · largue uma muleta por vez.

Pergunta de reflexão

Lembre da última vez que você "sentiu" que foi mal numa situação social. Que evidência real, *externa* — algo que outra pessoa de fato disse ou fez — você tem de que foi mal? Ou toda a sua prova era uma **sensação interna** (o coração, o calor, a voz) que você leu como se fosse a opinião dos outros?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 18

Exercício: Diário de Sono

Objetivo: enxergar seu padrão real de sono — sem julgar, só observar — e aplicar a regra dos 20 minutos. Você não conserta o que não enxerga.

Parte 1 — Registro noturno (preencha de manhã, por 7 dias):

Parte 2 — As três regras da semana (marque quando cumprir):

Reflexão: olhando os 7 dias — a sua cama, hoje, é mais um sinal de "sono" ou de "ficar acordado"? E o que você faz nos minutos em que não dorme está ajudando ou reforçando o problema?

Lembrete de ouro: não *tente* dormir — deite para descansar e deixe o sono vir. Se não vier em ~20 min, levante, faça algo calmo com luz baixa, e volte só com sono.

Diário de Sono — Dia 18

Observe seu padrão sem julgar. Não tente dormir: deite p/ descansar.
Se não vier em ~20 min, levante.

1. Registro noturno (preencha de manhã)

Dia	Fui p/ cama	Rolando acordado	O que fiz sem dormir	Levantei após 20min? (S/N)	Levantei de manhã	Descanso (0-10)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

2. As três regras da semana

Regra	S	T	Q	Q	S	S	D
Fui p/ cama só com sono							
Cama só p/ dormir (sem tela)							
Levantei no mesmo horário							

Ouro: não *tente* dormir — deite p/ descansar e deixe o sono vir. Se não vier em ~20 min, levante, algo calmo com luz baixa, volte só com sono.

Pergunta de reflexão

Pense na sua próxima noite em claro. No momento em que perceber que está só rolando, ruminando e calculando as horas que faltam — o que é mais difícil para você: aceitar levantar da cama (contra todo o instinto de "ficar tentando"), ou parar de *tentar* dormir e apenas descansar sem cobrança? O que essa dificuldade revela sobre o quanto você trata o sono como uma tarefa a ser vencida?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 19

Exercício: Auditoria de Gatilhos

Objetivo: enxergar os disparadores rotineiros que somam sua linha de base ansiosa — e escolher um ajuste realista para cada. Auditar, não abolir.

Passo 1 — Mapeie seus gatilhos de rotina (custo em ativação de 0 a 10):

Passo 2 — A curva da cafeína: que horas foi seu último café/estimulante ontem? ____ → Lembre: metade ainda age ~5-6h depois. Qual seria um horário-limite melhor? ____

Passo 3 — Dieta de informação: quantas vezes por dia eu "dou uma olhadinha" nas notícias/redes? (estime) ____ → Meus 1-2 horários definidos para me informar: ____

Passo 4 — Margem: onde na minha agenda eu consigo inserir 10 minutos de folga entre compromissos?

Passo 5 — Meu ajuste da semana: escolha **um só** gatilho para ajustar primeiro (o de melhor custo-benefício): _____

Lembrete de ouro: a meta não é uma vida sem estímulos — é uma linha de base mais baixa, para que o alarme parta de um ponto mais calmo. Reduza cafeína aos poucos, nunca de golpe.

Auditoria de Gatilhos — Dia 19

*Enxergue os disparadores de rotina que somam sua linha de base.
Auditar, não abolir: afine cada um.*

1. Meus gatilhos de rotina

Gatilho	Quanto/quando hoje	Custo (0-10)	Ajuste realista (afinar)
Cafeína			
Notícias / redes			
Agenda sem margem			
Outro estímulo			

2. Ajustes-chave

Cafeína: último estimulante ontem às ____ (metade ainda age ~5-6h depois).
Horário-limite melhor: ____

Dieta de informação: "olhadinhas" por dia: ____ → meus 1-2 horários p/ me informar: ____

Margem: onde inserir 10 min de folga entre compromissos: ____

Meu ajuste da semana (escolha UM): _____

Ouro: a meta não é vida sem estímulos — é uma linha de base mais baixa.
Reduza cafeína aos poucos, nunca de golpe.

Pergunta de reflexão

Pense naquele "zumbido de fundo" — a inquietação difusa nos dias em que *nada* de errado está acontecendo. Se você tivesse que apostar num único gatilho de rotina como o maior responsável por manter seu alarme aquecido, qual seria? E o que exatamente te impede de fazer o pequeno ajuste que você já sabe que ajudaria?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 20

Exercício: Reescrita da Voz Interna

Objetivo: transformar a voz que te ataca por sentir ansiedade na voz que você usaria com alguém que ama — sem cair na autopiedade.

Passo 1 — Capture a voz crítica e reescreva (o que você diria a um amigo querido na mesma situação?):

Passo 2 — A pausa da autocompaixão (escreva sua versão das três frases, para usar no momento):

1. *Mindfulness*: "Este é um momento de _____."

2. *Humanidade comum*: "_____ faz parte de ser gente; não estou só nisso."

3. *Autobondade*: "Que eu possa _____ comigo agora."

Passo 3 — O teste anti-autopiedade: olhe sua voz compassiva do Passo 1 — ela te ajuda a **seguir em frente** (compaixão) ou te faz **evitar/afundar** (autopiedade)? Ajuste se necessário: _____

Lembrete de ouro: autocompaixão não é passar a mão na cabeça — é o que permite olhar o erro de frente e continuar. Não foi perfeito? Talvez tenha sido *suficiente*.

Reescrita da Voz Interna — Dia 20

Troque a voz que te ataca pela voz que você usaria com quem ama — sem cair na autopiedade.

1. Voz crítica → voz compassiva

Voz crítica (o que digo a mim)	O que eu diria a um amigo querido	Voz compassiva p/ mim

2. A pausa da autocompaixão

Mindfulness: "Este é um momento de _____."

Humanidade comum: "_____ faz parte de ser gente; não estou só nisso."

Autobondade: "Que eu possa _____ comigo agora."

3. Teste anti-autopiedade

Minha voz compassiva me faz **seguir em frente** (compaixão) ou **evitar/afundar** (autopiedade)? Ajuste: _____

Ouro: autocompaixão não é passar a mão na cabeça — é o que permite olhar o erro de frente e continuar. Não foi perfeito? Talvez tenha sido *suficiente*.

Pergunta de reflexão

Pense na última vez que se atacou por estar ansioso ou por ter "falhado" em algo. Agora imagine que foi seu melhor amigo quem passou por aquilo, exatamente igual. O que você diria a ele? E por que é tão mais fácil oferecer essa gentileza a outra pessoa do que a si mesmo?



FOLHA DE ATIVIDADES — Dia 21

Exercício: Meu Plano de Manutenção

Objetivo: destilar 21 dias numa página de bolso — suas poucas ferramentas de confiança + seus sinais de alerta. Minimalista para sobreviver ao primeiro dia difícil.

Parte 1 — Meu kit essencial (escolha só o que funciona *para você*):

Parte 2 — Meus sinais de alerta pessoais:

Parte 3 — Meu plano para o lapso (um tropeço não é recaída):

Quando eu tiver um dia ruim, no dia seguinte eu vou: _____

Minha frase anti-catástrofe: *"Foi um lapso, não o fim. Amanhã retomo o plano."*

Parte 4 — Minha linha vermelha (buscar ajuda profissional):

Vou procurar um profissional se:

(sinais gerais: ansiedade intensa/persistente apesar do kit, pânico frequente, evitação que encolhe a vida, insônia crônica, uso de substâncias. Imediato: desesperança ou pensamento de me machucar)

Lembrete de ouro: a ansiedade não se cura de vez — se gerencia. O plano não impede o alarme de tocar; garante que você saiba o que fazer quando tocar.

Meu Plano de Manutenção — Dia 21

21 dias numa página: poucas ferramentas de confiança + meus sinais de alerta.

1. Meu kit essencial

Camada	Opções	Minhas 2-3 de confiança
Corpo (D7)	respiração, grounding, movimento, RMP	
Mente (D14)	desfusão, descatastrofizar, filtro, worry time	
Rotina (D19)	caféina, notícias, margem, sono	
Pano de fundo	autocompaixão (D20) — frase-âncora	

2. Meus sinais de alerta

Situações de alto risco	Sinal de que o dia pediu o kit

3. Plano para o lapso

No dia seguinte a um tropeço, eu vou: _____

"Foi um lapso, não o fim. Amanhã retomo o plano."

4. Minha linha vermelha (buscar ajuda)

Procuro um profissional se: _____

Imediato: desesperança ou pensamento de me machucar → **CVV 188** (24h).

Ouro: a ansiedade não se cura de vez — se gerencia. O plano não impede o alarme de tocar; garante que você saiba o que fazer quando tocar.

Pergunta de reflexão

Olhe para o começo: quem era você diante da ansiedade há 21 dias, e quem é agora? Das ferramentas que aprendeu, quais três você levaria para uma ilha deserta — as que, sozinhas, te sustentariam num dia difícil? E o que você diria hoje àquela pessoa do Dia 1?

Manual para o

Controle da Ansiedade

em 21 dias

"Eu só queria que isso parasse."

Se você já pensou isso, ouça uma verdade que muda tudo: a ansiedade não é um defeito a ser arrancado. É um alarme de proteção – só que mal calibrado. Dispara cedo demais, alto demais. E quanto mais você luta contra ele, mais alto ele toca.

Este não é mais um livro que promete "eliminar a ansiedade". É um programa de 21 dias, baseado na Terapia Cognitivo-Comportamental, para acalmar o corpo, questionar os pensamentos e retomar a vida – montando, dia após dia, seu próprio kit de autorregulação.

Você não vai "vencer" a ansiedade. Vai aprender a conviver com ela sem ser governado por ela.

O alarme continua aí. Mas agora quem cuida da calibração é você.

Material educativo. Não substitui tratamento profissional.



TRANSFORME EM 21
SUA MENTE