

EVELSON BERTHOLDO JUNIOR

# ANSIEDADE NO DIVÃ

EDIÇÃO ESPECIAL GRATUITA



**Guia Completo com Técnicas  
e Exercícios Práticos**



# Introdução

## *Por que escrevi este ebook e como ele pode ajudar você*

Se você está abrindo este ebook, provavelmente conhece bem a ansiedade. Talvez sinta seu coração acelerar sem motivo aparente, um desconforto constante no peito ou pensamentos acelerados que simplesmente não param. Sei que conviver com ansiedade pode ser difícil e cansativo. Quero que você saiba, desde já, que não está sozinho(a) e que pode começar a mudar essa realidade agora mesmo.

Meu nome é **Evelson Bertholdo Junior**, sou **psicólogo** clínico e trabalho com Terapia Cognitivo-Comportamental.

Ao longo da minha prática profissional percebi que muitas pessoas sofrem desnecessariamente por não terem acesso à informação de qualidade, clara e confiável sobre como lidar com a ansiedade.

Foi exatamente por isso que decidi escrever o ebook completo "**Ansiedade no Divã – Guia Completo com Técnicas e Exercícios Práticos**". Um material cuidadosamente planejado com mais de 100 páginas ricas em informações detalhadas, técnicas práticas passo-a-passo, exercícios estruturados e um plano de ação efetivo para você lidar e reduzir sua ansiedade de forma significativa.

Contudo, sei que nem sempre todos têm acesso imediato a materiais desse tipo—seja por questões financeiras, falta de informações ou dúvidas sobre o conteúdo. Por isso, tomei uma decisão: criar também esta versão resumida do ebook, totalmente gratuita, mas com conteúdo valioso para que qualquer pessoa possa compreender melhor a ansiedade e dar os primeiros passos para controlá-la.

ⓘ **Importante:** Para preservar integralmente a privacidade dos meus pacientes, todas as histórias reais usadas neste ebook foram adaptadas com nomes e detalhes alterados.

## **Neste ebook resumido você vai encontrar:**

- *Explicações claras sobre o que realmente é ansiedade;*
- *Identificação rápida dos principais sintomas físicos e mentais;*
- *Entendimento dos fatores que geram e mantêm a ansiedade no dia a dia;*
- *Conhecimento sobre os diferentes tipos mais comuns de ansiedade;*
- *Clareza sobre como o ciclo da ansiedade funciona e por que é tão importante quebrá-lo;*
- *Uma mensagem final acolhedora, positiva e motivadora para iniciar o seu caminho rumo ao equilíbrio emocional.*

Porém, é importante que você saiba que este ebook **é apenas um ponto de partida**. Informações detalhadas, técnicas práticas para crises, exercícios eficazes, plano estruturado de 7 dias e outros capítulos exclusivos estão disponíveis apenas na versão completa.

Tenho também um compromisso pessoal e profissional com a democratização da informação sobre saúde mental. Por essa razão, decidi disponibilizar a versão completa do ebook "**Ansiedade no Divã – Guia Completo com Técnicas e Exercícios Práticos**" por um valor reduzido e acessível, garantindo que todos tenham acesso ao conhecimento que realmente pode fazer diferença em suas vidas.

Quero que você perceba, desde o início, que controlar sua ansiedade é algo possível. Que você merece viver uma vida mais leve, tranquila e segura emocionalmente.

Ao final deste ebook, você terá informações claras sobre como adquirir a versão completa e aproveitar integralmente seu conteúdo transformador.

Obrigado por confiar em mim e por permitir que eu faça parte da sua jornada em direção a uma vida emocionalmente saudável.

Vamos juntos dar este primeiro passo?



**Evelson Bertholdo Junior**

Psicólogo - CRP 06/188.569

[www.ajudapsi.com.br](http://www.ajudapsi.com.br)

Youtube:

<https://youtube.com/@ajudapsi.oficial>



## Capítulo 1

# O Que é Ansiedade?

*"Meu coração acelera do nada, minha mente não para um minuto. Sinto um aperto no peito e, mesmo sabendo que não há motivo real, não consigo me acalmar."*

Talvez você já tenha se sentido assim. Talvez esteja sentindo algo parecido agora. Se sim, quero que saiba desde já: você não está sozinho(a). Milhões de pessoas enfrentam esses mesmos sentimentos diariamente.

## **Mas afinal, o que é ansiedade?**

A ansiedade é uma emoção natural e comum. Na medida certa, ela é positiva e até nos ajuda, funcionando como um mecanismo de defesa que prepara o corpo e a mente para enfrentar desafios, reagir rapidamente ou evitar perigos reais.

Pense em uma situação em que você precisou agir rápido para evitar um acidente ou realizar uma tarefa urgente. A ansiedade, naquele momento, ajudou você a ter foco, energia e clareza para agir.



Porém, quando essa ansiedade aparece frequentemente sem uma razão clara, é muito intensa ou permanece por um tempo prolongado, ela deixa de ajudar e passa a atrapalhar. Você começa a sentir sintomas desconfortáveis que prejudicam seu dia a dia e sua qualidade de vida.

## **Alguns dos principais sintomas da ansiedade incluem:**

- Coração acelerado sem motivo aparente;
- Respiração curta ou sensação de falta de ar;
- Tensão muscular constante;
- Tremores e suor frio;
- Preocupações frequentes e persistentes com o futuro;
- Sensação de que algo ruim vai acontecer.

Reconhecer esses sinais é um primeiro passo muito importante, pois permite que você identifique o que está acontecendo no seu corpo e na sua mente.

# Mitos comuns sobre ansiedade

Ao lidar com a ansiedade, é normal ouvir algumas frases incorretas ou preconceituosas que dificultam a compreensão real do que está acontecendo. Talvez você já tenha ouvido coisas como:

- **"Ansiedade é frescura ou invenção."**

Isso é completamente falso! A ansiedade é real, reconhecida cientificamente, e tem explicações claras e comprovadas

- **"Ansiedade é coisa de gente fraca."**

Totalmente falso! A ansiedade pode atingir qualquer pessoa, em qualquer idade ou fase da vida.

- **"Você controla isso sozinho, é só querer."**

Outra afirmação incorreta. Controlar a ansiedade exige técnicas específicas, mudanças na forma de pensar e agir, e pode precisar do apoio profissional.

Esses mitos muitas vezes aumentam o sofrimento de quem lida com ansiedade, porque impedem que as pessoas procurem ajuda e compreendam o que realmente está acontecendo dentro delas.

No ebook completo, você vai encontrar uma explicação detalhada sobre esses mitos e verdades, além de compreender claramente como desconstruí-los e substituí-los por informações corretas e saudáveis, ajudando a reduzir o peso emocional da ansiedade.

No **próximo capítulo**, falaremos sobre como a ansiedade afeta especificamente seu corpo e sua mente no dia a dia, e porque é tão importante entender esses sinais. Vamos continuar juntos nessa caminhada?



## Capítulo 2

# O Corpo e a Mente sob Ansiedade

*"Doutor, parece que meu corpo não obedece minha cabeça. Sei que está tudo bem, mas mesmo assim sinto meu coração acelerado, minha respiração fica curta, e tenho a impressão que vou perder o controle..."*

Foi assim que Carla descreveu sua ansiedade em uma das nossas primeiras conversas. Talvez você se identifique com ela. Talvez já tenha se perguntado por que seu corpo reage de maneira tão intensa mesmo quando você sabe racionalmente que não há motivo para tanto.

A verdade é que os sintomas físicos e mentais da ansiedade são reais. Não são invenção, frescura ou falta de controle. Eles são simplesmente seu organismo reagindo a um "alarme falso" acionado por sua mente, como se você estivesse diante de uma ameaça real e imediata.

## Por que o corpo reage à ansiedade?

Imagine um alarme contra incêndio: ele dispara automaticamente quando percebe fumaça. No caso da ansiedade, o seu cérebro interpreta certas situações ou pensamentos como uma ameaça, disparando o seu alarme interno. Esse alarme libera no corpo adrenalina e outras substâncias químicas que preparam você para agir rapidamente, gerando sintomas físicos desconfortáveis.



Alguns dos principais sintomas físicos da ansiedade são:

- **Coração acelerado:** seu corpo envia sangue rapidamente aos músculos para que você possa agir.
- **Tensão muscular constante:** os músculos se preparam automaticamente para enfrentar uma ameaça.
- **Tontura ou sensação de desmaio:** resultado da respiração curta e rápida que altera seu equilíbrio.
- **Dores de cabeça e problemas digestivos:** respostas naturais ao estado de alerta constante.

Talvez você não sinta todos esses sintomas, ou não todos ao mesmo tempo. Mas provavelmente já percebeu pelo menos alguns deles, principalmente em situações onde sua mente interpreta algo como ameaça.

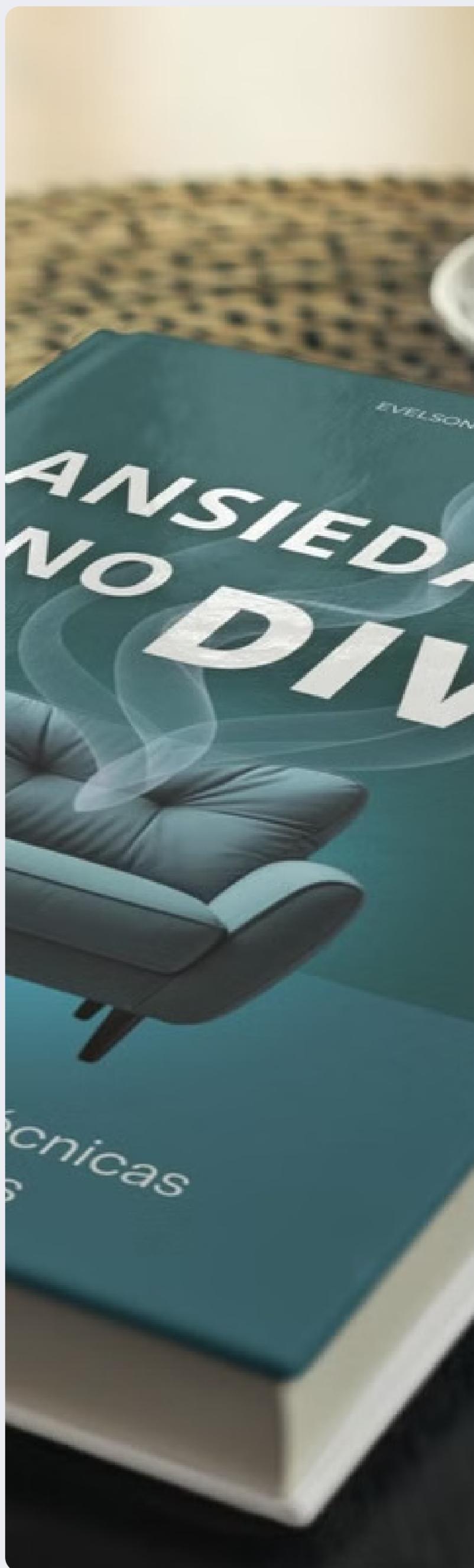
# A mente e seus pensamentos automáticos negativos



A ansiedade não afeta apenas seu corpo—ela também transforma sua mente em uma máquina geradora de cenários negativos que muitas vezes parecem muito reais. Esses pensamentos são chamados de "pensamentos automáticos negativos". Exemplos comuns são:

- *"Algo muito ruim vai acontecer comigo."*
- *"E se eu perder o controle?"*
- *"As pessoas vão perceber que estou nervoso(a)."*
- *"Vou passar mal e ninguém vai poder me ajudar."*

Esses pensamentos surgem rapidamente, são exagerados e quase sempre distantes da realidade. Eles mantêm você em estado de alerta e aumentam ainda mais a ansiedade.



Na versão completa do ebook **"Ansiedade no Divã - Guia Completo com Técnicas e Exercícios Práticos"**, você terá acesso a técnicas práticas passo-a-passo para lidar com cada um desses sintomas físicos, aprenderá a identificar rapidamente seus pensamentos automáticos negativos e receberá estratégias específicas para questioná-los e substituí-los por ideias mais realistas, saudáveis e acolhedoras.

Entender claramente como a ansiedade afeta seu corpo e sua mente é um passo essencial e transformador, e você já está dando esse passo agora mesmo.

No próximo capítulo desta versão reduzida, você conhecerá rapidamente alguns tipos comuns de ansiedade, podendo identificar qual deles se parece mais com o que você sente no dia a dia.

**Vamos continuar juntos nessa caminhada?**



## Capítulo 3

# Os Diferentes Rostos da Ansiedade

*"Às vezes eu achava que estava ficando louca, porque ninguém ao meu redor parecia entender o que eu estava sentindo..."*

Foi exatamente assim que Fernanda descreveu sua ansiedade durante uma de nossas sessões. Muitas pessoas compartilham esse sentimento, simplesmente porque a ansiedade pode assumir diferentes formas. Nem sempre é fácil perceber ou explicar claramente o que estamos sentindo.

Existem vários tipos diferentes de ansiedade. Alguns podem aparecer durante situações específicas, outros podem surgir aparentemente do nada. Hoje quero apresentar rapidamente dois dos tipos mais comuns. Leia com atenção e perceba se você se identifica com algum deles.

# Entendendo as diferentes formas de ansiedade

Antes de seguirmos, um aviso importante:

**Caso você se identifique fortemente com algum dos exemplos e sinta que esses sintomas estão atrapalhando sua rotina, procure ajuda profissional.**

Um psicólogo ou médico poderá te orientar de forma segura e adequada.

Meu objetivo aqui é te ajudar a entender o que acontece na sua mente e no seu corpo, como venho fazendo ao longo dos anos com meus pacientes.

Ao fim de cada tipo, você vai encontrar pequenas dicas práticas que poderá aplicar imediatamente para começar a se sentir melhor.

**Agora podemos seguir!**





# Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)\*

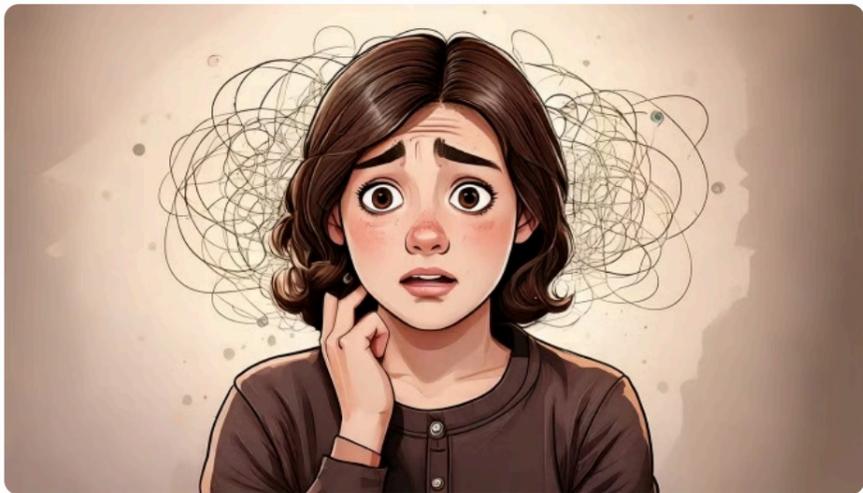
Quando a preocupação não desliga nunca!

A pessoa com ansiedade generalizada se preocupa constantemente, muitas vezes sem razão aparente. A preocupação é exagerada e difícil de controlar, prejudicando o sono, o trabalho e até as relações pessoais.

**Exemplo breve:** Juliana relatou:

*"Minha cabeça nunca para. Sempre acho que algo ruim vai acontecer, mesmo que tudo esteja bem. Pequenas coisas do dia a dia viram grandes problemas na minha cabeça."*

# Sintomas comuns do TAG



**Dificuldade de concentração**



**Preocupação constante e difícil de controlar**



**Tensão muscular constante**



**Cansaço e problemas de sono**

Na versão completa deste ebook, você vai aprender técnicas específicas e eficazes para reduzir essa preocupação constante, ajudando a recuperar o equilíbrio emocional de maneira prática.



# Ansiedade Social

## Quando o medo do julgamento paralisa você

É mais do que timidez. Quem sofre de ansiedade social sente medo intenso de ser julgado(a), humilhado(a) ou rejeitado(a) em situações sociais ou profissionais. Até atividades simples, como conversar com alguém novo ou falar em público, podem gerar grande desconforto.

**Exemplo breve:** Ana contou:

*"Tenho medo de que as pessoas percebam minha ansiedade. Parece que todos vão me julgar ou rir de mim. Prefiro evitar encontros ou reuniões, mesmo quando gostaria de participar."*

# Sintomas comuns da Ansiedade Social:



**Medo intenso de interações sociais**



**Evitamento frequente de situações sociais**



**Sintomas físicos desconfortáveis**

**No ebook completo,** você encontra técnicas práticas especialmente desenvolvidas para enfrentar esse medo do julgamento, aumentando a confiança e o conforto em situações sociais e profissionais.

## Existem outros tipos importantes...

Além desses dois tipos de ansiedade, há outros muito comuns que talvez você também tenha sentido em algum momento. No ebook completo **"Ansiedade no Divã – Guia Completo com Técnicas e Exercícios Práticos"**, você encontrará explicações detalhadas sobre esses tipos adicionais, incluindo:



### **Transtorno do Pânico:**

Crises repentinas de ansiedade intensa.



### **Fobias Específicas:**

Medos irracionais e limitantes relacionados a situações ou objetos específicos.



### **TOC (Transtorno Obsessivo-Compulsivo):**

Pensamentos obsessivos seguidos de comportamentos compulsivos repetitivos.

Além disso, o ebook completo oferece técnicas detalhadas para lidar com cada um desses tipos, ajudando você a reduzir efetivamente a ansiedade, com estratégias práticas e comprovadas pela psicologia.



Você já deu um passo importante entendendo melhor a ansiedade que está sentindo. Esse autoconhecimento é essencial para seguir em frente e buscar soluções eficazes.

**No próximo capítulo**, você entenderá rapidamente de onde vem a ansiedade: por que você sente o que sente e como essas informações ajudam no processo de mudança.

Vamos continuar essa caminhada juntos?



## Capítulo 4

# De Onde Vem a Ansiedade?

*"Doutor, por que eu sinto tanta ansiedade? Será que é culpa minha? O que será que eu fiz para me sentir assim?"*

Essas perguntas, feitas por Lucas em uma de nossas conversas, são muito comuns entre aqueles que convivem com ansiedade. É natural querer entender por que sentimos o que sentimos. Então, vamos esclarecer isso rapidamente.

**A ansiedade não é culpa sua.** Ela é resultado de uma combinação de fatores que envolvem três aspectos principais:



## Aspectos Biológicos

Seu corpo pode estar geneticamente predisposto a reagir com mais sensibilidade ao estresse. Aspectos como herança genética, desequilíbrio químico no cérebro e maior sensibilidade do sistema nervoso podem deixar você mais suscetível à ansiedade.



## Aspectos Psicológicos

Experiências passadas, especialmente na infância e adolescência, podem influenciar a maneira como você interpreta o mundo hoje. Padrões de pensamento negativos, perfeccionismo e autocrítica constante podem contribuir diretamente para a ansiedade.



## Aspectos Ambientais

O ambiente em que você vive pode gerar ou intensificar a ansiedade. Pressões constantes no trabalho, excesso de informações, ritmo acelerado, redes sociais e cobranças externas podem sobrecarregar seu cérebro e manter a ansiedade sempre ativa.

Na versão completa do ebook, cada fator é detalhado com técnicas e estratégias específicas para ajudar você a reduzir a ansiedade com eficácia.

**Vamos continuar essa importante jornada juntos?**



## Capítulo 5

# O Ciclo da Ansiedade?

*"Doutor, não entendo. Quanto mais eu tento não pensar nos problemas, mais forte fica minha ansiedade. Parece que estou preso num ciclo que não consigo interromper."*

Marcelo descreveu sua ansiedade dessa forma em uma das nossas sessões. E talvez você também já tenha sentido algo assim.

A ansiedade se alimenta através de um ciclo silencioso, mas poderoso. Ele começa com um pensamento negativo ou preocupação exagerada que gera sintomas físicos desconfortáveis (coração acelerado, respiração curta, etc.).

Esses sintomas aumentam o medo, e você começa a evitar situações ou pensamentos que possam piorar esses sintomas, mantendo o ciclo ativo e reforçando a ansiedade.

# Veja rapidamente como esse ciclo funciona:

- **Pensamento negativo:** *"Vou falhar na reunião e todos vão perceber."*
- **Sintomas físicos:** coração acelerado, sensação de sufocamento.
- **Comportamento de evitação:** decidir faltar ou evitar falar durante a reunião.
- **A ansiedade aumenta:** sentimento de culpa por evitar, novas preocupações aparecem e o ciclo se reinicia.

Na versão completa do ebook, você terá acesso a um passo a passo detalhado com técnicas específicas para identificar rapidamente esses pensamentos e comportamentos, aprendendo a quebrar efetivamente esse ciclo que tanto prejudica sua vida.

Reconhecer esse padrão já é um passo essencial e corajoso. Você está no caminho certo!

No próximo capítulo, entenda rapidamente uma diferença importante: ansiedade versus medo.

**Vamos juntos?**



## Capítulo 6

# Ansiedade vs Medo: Saiba Diferenciar

*"Doutor, eu tenho ansiedade ou medo? Qual a diferença entre essas duas coisas? Às vezes acho que tenho medo de tudo, outras vezes não sei explicar o que sinto."*

Essa dúvida, expressada por Sandra em uma de nossas conversas, é muito comum.

O medo surge diante de uma ameaça real, presente naquele momento. Ele é uma reação natural, útil e protetora. Por exemplo, ao atravessar uma rua movimentada e um carro surgir rapidamente em sua direção, você sentirá medo e se afastará rapidamente.

A ansiedade, no entanto, surge antecipadamente. Ela não precisa de uma ameaça real naquele momento. Ela nasce da imaginação e da preocupação com algo que talvez nem aconteça: *"E se eu errar na reunião?"*, *"E se eu perder o controle?"*



Reconhecer a diferença já ajuda muito no processo de mudança.

Na versão completa do ebook você terá acesso a técnicas práticas detalhadas para identificar claramente esses pensamentos ansiosos e aprender a questioná-los, reduzindo seu impacto emocional rapidamente.

**Você está cada vez mais perto de entender e controlar sua ansiedade de forma saudável.**



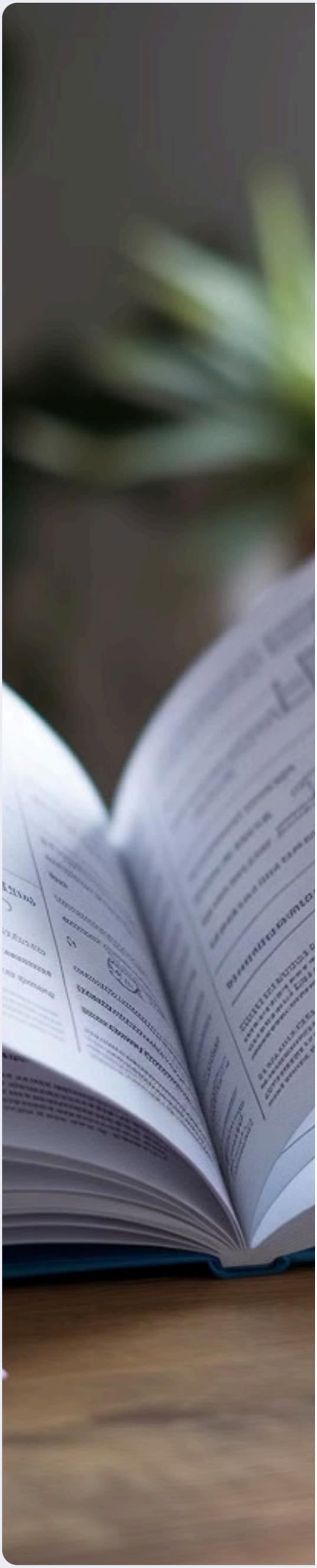
Capítulo Final

## Uma mensagem especial para você

Se você chegou até aqui, quero começar dizendo: estou genuinamente feliz por você. Este simples ato de buscar compreender melhor a ansiedade já mostra sua coragem e comprometimento com seu bem-estar emocional.

Sabe, ao longo dos meus anos como psicólogo, tenho visto muitas pessoas enfrentando silenciosamente a ansiedade, sentindo-se sozinhas nessa jornada. Quero que você saiba que não está sozinho(a) - e mais importante, que é possível sentir-se melhor.

Escrevi este material pensando em você, em suas dúvidas, em seus momentos difíceis e, principalmente, no potencial de transformação que sei que existe dentro de cada pessoa.



## 🚀 Este é apenas o começo da sua jornada

Este pequeno e-book gratuito traz apenas os primeiros passos para compreender a ansiedade. No "Ansiedade no Divã" completo, caminhamos juntos muito mais longe, como se estivéssemos em nossas sessões semanais.

Ali compartilho com você as mesmas técnicas que uso diariamente com meus pacientes - pessoas que, como você, desejam respirar mais leve, dormir melhor e viver com mais tranquilidade.

### No material completo, você encontrará:

#### ✓ **Um caminho personalizado para seu tipo de ansiedade**

Assim como faço no consultório, ajudarei você a entender qual tipo específico de ansiedade está sentindo e oferecerei as técnicas mais eficazes para seu caso particular.

#### ✓ **Um plano de 7 dias para ficar sempre com você**

Como se eu estivesse ao seu lado diariamente, este plano traz exercícios simples e gentis que respeitam seu tempo e seu ritmo.

## ✓ Técnicas para os momentos de crise

Para aqueles momentos em que a ansiedade parece mais forte, você terá ferramentas práticas para usar imediatamente - como se pudesse me ligar no meio de uma crise.

## Um presente especial para você

Durante o período de lançamento oficial do eBook completo, quero lhe oferecer algo muito especial. Na compra da versão completa, **você receberá gratuitamente o programa "Como Reduzir a Ansiedade em 28 Dias"**.

Este programa nasceu da minha observação de que muitas pessoas precisam de estrutura e acompanhamento diário para criar novos hábitos.

É como se, por 28 dias, eu estivesse guiando você passo a passo:

- Um pequeno exercício diário que leva apenas 5-10 minutos para realizá-lo
- Uma abordagem progressiva e acolhedora, que respeita suas limitações e celebra cada pequena vitória

[Clique acessar a versão completa do eBook](#)

# O que meus pacientes têm descoberto

Tenho visto transformações significativas em pessoas que aplicam estas técnicas. Como Ana, que me disse: "Pela primeira vez em anos, consigo dormir a noite toda" ou Carlos, que compartilhou: "Agora percebo quando a ansiedade está começando e sei o que fazer antes que ela tome conta".

## Você também pode experimentar:

 **Respiração mais tranquila** Aquela sensação de que finalmente seu peito não está mais apertado.

 **Noites de sono restaurador** Acordar sentindo-se verdadeiramente descansado, sem aquela agitação constante.

 **Clareza nos pensamentos** Liberdade das preocupações intermináveis que antes ocupavam sua mente.

 **Crescimento diário** A confiança que vem de saber que, a cada dia, você está construindo um bem-estar mais sólido.

[Quero acessar a versão completa do eBook!](#)

# Um convite especial

Esta oferta de lançamento é especial e por tempo limitado. Assim como reservo horários específicos para meus novos pacientes, este pacote completo com bônus está disponível apenas neste momento inicial.

**Meu compromisso com você** Minha maior preocupação sempre foi oferecer um material de qualidade que realmente faça diferença na vida das pessoas. Por isso, **ofereço uma garantia completa**: se o ebook "Ansiedade no Divã" não atender suas expectativas, **dentro de 7 dias**, você pode pedir o reembolso integral do valor investido, sem questionamentos.

Quero que você se sinta seguro(a) nessa decisão, assim como busco criar um ambiente seguro nas minhas sessões de terapia.

## Próximos Passos

**Escolha uma das opções abaixo:**

Quero investir em mim e comprar a versão completa

Quero mais informações sobre o eBook Ansiedade no Divã

Estou com dúvidas, quero falar por Whatsapp

**Fique bem!**

Evelson Bertholdo Junior  
Psicólogo - CRP 06/188.569