

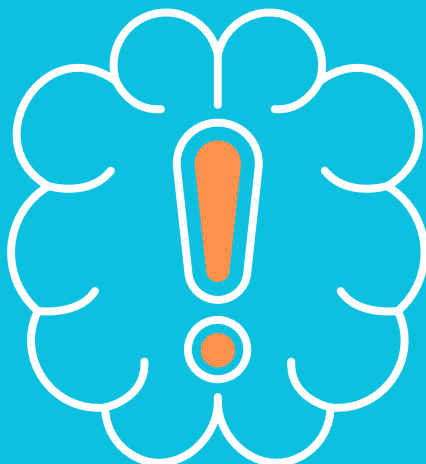


Wilsius Norte

Psicólogo

CRP 6/156090

# Cartografia da Ansiedade 1: Encarando de Frente!



**"VOCÊ SABE QUE CHEGOU AO CÚMULO DA  
ANSIEDADE QUANDO FICA ANSIOSA ATÉ PRA  
ANSIEDADE PASSAR."**

**TATI BERNARDI**



**AVISO:**

**ESTA É UMA FERRAMENTA TERAPÊUTICA DE REFLEXÃO E EXPRESSÃO  
VOLTADA À PSICOEDUCAÇÃO E NÃO SUBSTITUI O PROCESSO  
TERAPÊUTICO COM UM PROFISSIONAL QUALIFICADO.**

# CARTOGRAFIA É CIÊNCIA E ARTE.

Criação, Elaboração e Reflexão de Mapas.

**PARA NÓS, ISSO É O  
IMPORTANTE:  
MAPEAR!**



Registrar em notas - textuais ou rabiscos - reflexões a respeito de aspectos internos para aprendermos com eles e nos direcionarmos diante do que sentimos e pensamos, e de como reagimos.

A ansiedade é uma reação emocional e física diante de alguma situação - uma manifestação do conflito entre diferentes aspectos do nosso inconsciente.

Ela revela o choque entre nossa persona social e a sombra - partes desconhecidas e não aceitas de nós mesmos.



**Ela envolve uma  
sensação de apreensão,  
preocupação e  
nervosismo em relação  
ao futuro. A ansiedade  
pode variar de leve a  
intensa, e em algumas  
situações, pode ser  
benéfica, pois nos  
prepara para enfrentar  
desafios.**



**No entanto, quando se  
torna excessiva e  
interfere na qualidade  
de vida, é importante  
buscar maneiras de lidar  
com ela.**

## **A Diferença entre Inquietação, Medo e Ansiedade**

**A inquietação se refere a um estado de agitação interna, muitas vezes sem uma causa específica. O medo é uma resposta a uma ameaça imediata e identificável. Por outro lado, a ansiedade é mais ampla e geralmente não está ligada a uma situação específica. Ela muitas vezes envolve preocupações excessivas sobre eventos futuros, podendo resultar em tensão física e emocional.**





**Os sintomas da ansiedade  
podem ser físicos,  
emocionais e  
comportamentais.**

**Fisicamente, a pessoa pode  
sentir palpitações,  
sudorese, tremores e  
tensão muscular.**

**Emocionalmente, podem  
ocorrer sentimentos de  
apreensão, irritabilidade e  
dificuldade de  
concentração.**

**Comportamentalmente, a  
ansiedade pode levar a  
evitar certas situações,  
comportamentos  
repetitivos e dificuldade  
em relaxar.**

**Todas as pessoas  
sentem ansiedade...**

**Nem todos sentem da  
mesma forma.**

**Alguns sentem mais  
suavemente, quase  
imperceptível, outros  
de forma intensa.**

**A ansiedade é,  
portanto, um convite  
para explorarmos  
aspectos mais  
profundos e integrá-  
los.**

**Bora lá?!**







Criei uma rotina de exercícios práticos para ser utilizada como ferramenta ao lidar com os períodos de crise - assim, diante dos gatilhos que disparam a ansiedade, você poderá cultivar a presença no momento presente.

Manter-se consciente significa abraçar todas as partes de si mesmo, incluindo aquelas que causam ansiedade.

Ao explorar as raízes  
da sua ansiedade,  
você pode transformá-  
la em oportunidades  
de crescimento, então  
registre suas  
descobertas a partir  
do seu alinhamento:

O que pensa

O que sente

Como reage

Como age

- diante dos gatilhos e  
das crises.



# **ESTE É O EXERCÍCIO PRINCIPAL!**

**Faça este  
sempre que  
sentir que a  
crise se  
aproxima.**

**Você não  
precisará de  
mais que alguns  
minutos, e ele é  
bem simples e  
eficaz.**

## **Respiração Consciente**

**Apenas respire.  
Conscientemente - em  
quatro tempos de 5.**

**Inspire, pelo nariz -  
contando até 5  
Segure o ar - contando  
até 5**


**Expire, pela boca -  
contando até 5  
Segure o ar - contando  
até 5**

**Faça isso 3 vezes  
quando sentir que a  
crise se aproxima.**



## **Escaneamento Corporal**

**Feche os olhos e varra sua  
atenção pelo corpo, notando  
qualquer tensão ou desconforto.  
Permita que a sua respiração  
relaxe essas áreas.**



## **Técnica do 5-4-3-2-1**

**Nomeie cinco coisas que você pode ver,  
quatro que pode tocar, três que pode ouvir,  
duas que pode cheirar e uma que pode  
saborear. Isso ajuda a direcionar sua  
atenção para o ambiente imediato.**

**Peraí... É só isso?!**

**Um blá-blá-blá sobre Ansiedade  
e três exercíciõzinhos?!**

**Yeap. É isso. Para começar.**

**Estamos trabalhando a  
ansiedade lembra?! Precisamos  
nos concentrar no caminho até  
lá e não apenas na chegada.**

**Faça os exercícios. Registre  
suas inquietações diante das  
Crises. Comece a aprender mais  
sobre o que dispara sua  
ansiedade, e sobretudo sobre  
você.**

**Na próxima Cartografia trarei  
mais informações e exercícios!**



Hey!

Lembre que a consistência é chave para obter benefícios desses exercícios.

Experimente fazer do seu jeito - adapte de acordo com suas necessidades.

A jornada é única, pessoal e intransferível. A exploração interna é fundamental para um relacionamento saudável com a ansiedade.

Se ainda assim, tiver dificuldade para isso, chega junto!

Bora conversar!



(19) 99443 - 2924

[wnortepsi.com](http://wnortepsi.com)



Olá, meu nome é Wilsius, mas pode me chamar de Wil.

Prazer!

Estou feliz por te ter aqui - de alguma forma, dialogamos enquanto você lê o que escrevi.

Sou psicólogo, formado e atuante há mais de 17 anos. Minha abordagem é a Psicologia Analítica, ou Junguiana, e o meu olhar e prática se direcionam para o que há de mais humano hoje - o processo de humanização. Perceber e sentir como você está e te ajudar a compreender a si mesmo, suas dores e crises, e assim, ter mais qualidade de vida.

Atuei durante muito tempo junto às famílias na área social, educacional e clínica. Adoro café, um bom livro, e de ouvir a chuva cair. Amo cozinhar e alguns dos meus amigos acham que sou meio nerd.



*É não esqueça:  
Você é Incrível!*