

Desativando a Crise de Ansiedade

10 PASSOS PRÁTICOS



Eduardo Felicio

Desativando a Crise de Ansiedade

10 PASSOS PRÁTICOS



Eduardo Felicio

Introdução

Desativar a crise é recuperar a capacidade de viver com mais calma, clareza e presença.

É permitir que a felicidade — não como euforia, mas como estado de paz possível — volte a ser um horizonte real.

É reaprender a sonhar, a desejar e a existir com menos medo. Este livro não é sobre eliminar o sofrimento da vida.

É sobre atravessá-lo com mais consciência, menos desespero e muito mais humanidade. Se você chegou até aqui, talvez seja hora de começar.

Vamos lá?

Se estiver em crise, pule para o capítulo DESATIVANDO. Volte quando estiver melhor, te aguardo!

O que é a ansiedade?

A ansiedade é um sentimento que surge em seu cerne, como fruto do medo.

O sentimento primitivo do homem, que tem como principal função a preservação da vida, da saúde, dos hábitos alimentares, da perpetuação da espécie, portanto, não podemos entender o medo e o subproduto dele, como algo maligno, que não deveria existir.

O que seria de nós, se ao atravessar a rua, ao olhar de uma janela, dirigir, ou mesmo em nossas reações não tivéssemos medo de nada?

Talvez isso encurtaria nossa vida, ou mesmo, traria para nós, prejuízos funcionais e relacionais irreversíveis.

Pois bem, entendemos então que o medo e a ansiedade são sentimentos necessários para regulação comportamental humana.

Acontece, que o exagero destes sentimento sim, é um problema real, pois causa, de forma exagerada o sentimento de preservação, transmutando em si a polaridade extrema que nos paralisa, traz angústia, sintomas físicos, psíquicos e até transcendentais a alma que gera um prejuízo muitas vezes irreparável ao indivíduo.

Não importa o lugar que você esteja, pode ser uma praia do Caribe, cercado de pessoas, sua família, um bom emprego, relações sociais e até mesmo uma condição financeira abastada, trará um sentimento horrível de derrota, desalento e de solidão existencial.

Quando este sentimento, essa sensação começa a nos trazer prejuízo, aí sim, podemos identificar como uma patologia instalada e que carece de atenção e tratamento.

Idade mais crítica

A idade que a crise de ansiedade pode se manifestar, é muito relativa, mas tem cada vez mais, ocorrido em jovens de 12 a 24 anos.

Considerada a geração de ansiosos, não é uma regra.

A crise pode se manifestar em qualquer idade, com sintomas e formas variadas, afinal cada ser é, exatamente, um universo de possibilidades, cada um tem uma visão de mundo e vai reagir de uma forma.

Temos também, que ter consciência, de que é uma condição multifatorial, que além de motivos traumáticos, pode se desenvolver, meramente, por uma questão genética, metabólica ou pelo estilo de vida.

A ansiedade, depressão e crises de pânico se manifestam e muita vez são ativadas por determinados “gatilhos”, cada um tem o seu, desde um comportamento autodestrutivo, um abuso físico e emocional, alimentação errada, concentrada em alimentos inflamatório, qualidade alterada do sono, excesso de trabalho, cobrança, traumas conjugais, acidente, causando pós trauma, cobrança extrema externa e interna, ambiente religiosos que pregam o domínio e medo como prática de controle, doutrinas de limitação mental.

A inadequação de sua visão de mundo com o mundo em que vivemos, a não aceitação dos sistemas impostos como o capitalismo, que nos força a termos uma vida com prioridades que não fazem parte de nossos sonhos, ou mesmo a impossibilidade de fazer o que se gosta, por uma agenda dinheirista, tudo isso e uma infinidade de fatores podem desenvolver o quadro de ansiedade, pânico e depressão.

Muitos quadros perduram por anos, até que sejam diagnosticados, pois os sintomas por serem psíquicos não aparentes, como quebrar uma perna, ou uma dor de cabeça, são desacreditados por nós, muitas vezes, não aceitos, por acharmos que problemas de ordem mental são de quem é fraco.

No caso religioso, de quem não tem fé, ou seja, além desta condição de sofrimento, temos que encarar a nós mesmos e o preconceito da família, cônjuge e colegas, que por não sentirem ou saberem, do que se trata, falam que é frescura, corpo mole.

Muitos chefes que alegam ser, um atestado médico mentiroso...

Os conselhos nestes momentos, também não são os melhores, pois as pessoas costumam falar palavras de ordem como:

- "- Levante!",
- "- Abra a janela!",
- "- Faça algo!",
- "- Converse com seus amigos!",
- "- Você precisa ir a uma festa!",
- "- Sua vida é tão boa, porque está se sentindo assim?",
- "- Você é tão bonito(a), não tem motivos para sentir isso!".

A invalidação, vai produzindo ainda mais uma sensação de culpa, vergonha, só cronificando o quadro, até se tornar uma verdadeira síndrome, com sintomas agravados.

Outra fase, é a de procurar ajuda, nela se instalam também muitos desafios, em geral os tratamentos são caros, nem todas as cidades possuem um atendimento de CAPs suficiente ou que atenda as expectativas necessárias para uma melhora.

Em escolhendo o tratamento, também temos que entender que se trata de uma abordagem multidisciplinar e de alguns profissionais envolvidos. Não obstante, como estes tratamentos envolvem toda uma indústria de interesses financeiros, não é pouco comum vermos profissionais criticando a abordagem de outros.

Fato é que para melhora e controle das crises o que também me proponho aqui é que juntemos todas as forças possíveis para restabelecer a qualidade de vida do paciente.

A maioria dos casos de depressão aumentada, ansiedade e crises de pânico, precisam de um auxílio medicamentoso, que deve ser prescrito e acompanhado por um profissional da psiquiatria, isso irá, em alguns casos, eliminar 90% dos sintomas físicos.

Entretanto, este também é um possível problema, não ter sintomas físicos da condição não quer dizer que ela não continua ali, instalada, e que tudo em sua vida foi resolvido.

As medicações, podem com o tempo ter resistência ou sofrer dessensibilização, por parte do paciente, ou mesmo provocar uma falsa sensação de cura, provocando depois, de alguns meses, anos ou até décadas recaídas severas dos sintomas antes experienciados.

Por isso, a proposta de multidisciplinar, de ordem, terapêutica e comportamental é a mais indicada para que você obtenha armas e estratégias para cobrir todos os “golpes” que esta condição pode te trazer.

Medicamentos

Os medicamentos jamais devem ser substituídos por conta própria ou descontinuados sem orientação médica, eles são importantes no suporte dos sintomas, entretanto, como você já chegou aqui, vamos juntos, desenvolvermos técnicas, que desativem a crise e restabeleça sua qualidade de vida, estando você com ou sem os medicamentos.

Importante falar, que você não está sozinho.

Números de 2016 (que certamente estão defasados), mostram que, só no Brasil, são mais de 18 milhões de pessoas que tratam destes transtornos, porém, apesar do número alarmante, são apenas os casos que foram diagnosticados, podemos, então presumir que este número é muito maior.

Isso nos deixa tristes, por um lado, pois são muitas pessoas sofrendo, mas por outro lado, a popularização destas informações, ajudam pessoas, como você, que conseguiu chegar aqui, por ter a informação de que é necessário um tratamento. E assim como a diabetes, o uso de lentes corretivas para um miope ou uma remédio para controle da pressão, você precisa de tratamento.

Outra dialética que podemos ver neste cenário da ansiedade é o mundo digital, o estímulo exagerado das telas e o vício em compras e estímulos dopaminérgicos como, Reels do Instagram e TikTok, também podem entrar nesta conta, e devem ser considerados como ofensores no estilo de vida.

Certamente entram na conta comportamental do transtorno, porém, a mesma rede nociva do contato direto, pode ser um grande aliado em seu tratamento.

A rede nos possibilita tratamentos alternativos mais baratos e duradouros sem o deslocamento, muitas vezes, complicado nas grandes capitais.

Então podemos concluir que, "O que mata, não é o copo! E sim o veneno, que colocamos nele!". A internet é, aqui, nossa grande aliada de suporte, durante seu tratamento.

Quando começamos a perder nossa funcionalidade, qualidade de vida e alegria de viver, somos interpelados pelo universo, ou por nós mesmos, quais serão, ou quais são, as nossas prioridades?

O **trabalho**, quase sempre é tido como prioridade, sendo o que dignifica o "homem".

Por óbvio, uma pessoa desocupada, quase sempre, está em uma posição de alguém com pensamentos vagos e não bem intencionados.

Mas precisamos entender o ser humano, para além de uma lógica do século XIX, sabendo que, não somos um ser do “chão de fábrica”, e sim, um ser social complexo, com muitas características transcendentais ao trabalho, ao lucro, e a um pagador de boletos.

Há quem diga que, olharemos, se vivo aqui estivermos, para esse modelo de trabalho de hoje e sentiremos o mesmo asco que sentimos da escravidão ou do sistema feudal de domínio.

Não faz nenhum sentido, achamos que, nascemos com está capacidade infinita de idéias filosóficas, para sermos massa de trabalho.

Nos faz realmente pensar no processo de alienação da força de trabalho e suas relações.

Existem também as prioridades relacionais:

Como colocar um filho acima de tudo: Ele descansa e eu não. Compro um tênis pra ele, mas não invisto em terapia. Devo colocá-lo na escola mais cara do mundo. Ele me mágoa e eu aceito tudo com medo de ter de corrigi-lo durante o pouco tempo que tenho com ele e entristecê-lo.

O marido que me maltrata, não me dá prazer, não me entende, me oprime, me agride mas afinal “casamento é pra sempre”.

Uma mãe que exige demais de mim, fazendo chantagem emocional, com perfil narcísico e que me coloca sempre no sentimento de culpa.

Prioridade financeira, me colocando sempre em segundo plano, a melhor roupa é pra eles, o tratamento do meu esposo é prioridade, penso em guardar pro futuro que talvez nem exista.

Prioridade mental, meu pensamento eu como uma bazuca apontado para muitos temas de forma a ter quase que um síndrome de um pensamento totalmente acelerado e disfuncional a realidade.

Por isso, vale uma análise cuidadosa em todas as nossas prioridades de organizá-las a fim de obter um “reset” em sua rota emocional.

Tudo isso é baseado no conjunto de crenças que construímos ao longo da vida, ou seja, o que foi aprendido, desta forma conceitos de fidelidade cega a todos estes valores não aprisionam em um carrossel mental quase impossível de sair. Porém a repetição das mesmas atitudes sem que ocorra a metanóia, a mudança profunda da mente, não pode obstante gerar novos resultados, nos deixando parados e passivos em relação as nossas mazelas, conceitos e o medo, olha ele ai denovo, raiz de todo descontrole emocional e que trouxe você até aqui.

Contudo, entendemos aos poucos que somos muito mais que o “eu” aprendido que achamos que somos, além do consciente, temos um oceano azul, ou melhor opaco, ainda não explorado, do subconsciente, que acessamos só quando calamos e silenciemos um pouco a nossa mente altamente dopaminada pelas informações, pelo açúcar, pelas péssimas notícias e pelas paixões passageiras da vida.

Entender que somos um ser com muito mais plenitude, vai abrir, justamente, a porta de saída de emergência que hoje você não consegue enxergar.

Sair da caixinha da social e do ego.

Sair da caixinha dos ensinamentos rasos é o começo de toda sabedoria, pois o mínimo contato com algo profundo irá te trazer para uma atmosfera emocional diferente.

Pois bem, existe uma forma de pensar antiga, de que tudo é mental.

O Universo é mental, tudo fora foi criado por uma mente pensante, que materializou, ou deu origem a uma explosão cósmica e gerou tudo, por isso que somos “pó de estrela”, ou seja, um pedacinho da explosão ou do BigBang original, seja qual for sua crença, fomos pensados antes de existir.

Como semelhança do todo ou do tudo ou de algum ente Divino, fomos criados em um lugar mental, por isso a ansiedade está neste lugar e pode ser alterada conforme seus comandos mentais, afinal você é divino em si nesta situação, criando a cocriando tudo que a partir dele, o pensamento produz.

Seguindo nesse raciocínio, tudo é correspondente, o que tem dentro, tem fora e o que tem acima, tem abaixo, portanto, se algo é gerado em nosso interior, certamente irá corresponder fora, tornando o pensamento realidade externa e viva, para percepção.

Tudo vibra, nada está parado.

Por isso que vemos nos quadros emocionais a alteração da frequência de vibração, você ou está parado demais e travado em suas emoções ou exagerada nelas, gerando sintomas.

Tal importância de exercícios mentais, que coloquem ritmo em tudo isso, e assim como em uma orquestra bem dirigida, tudo sairá bem e entrará em harmonia.

Uma percepção também, de que tudo tem dois pólos, como por exemplo, quente e frio, bonito e feio, luz e escuridão. Mas se fizermos um exercício de compreensão, veremos que o conceito em si é o mesmo, não existe frio, ele é apenas a ausência de calor, não existe escuridão, ela é a ausência de luz.

Se entendermos filosoficamente e aplicarmos isso o medo, a ansiedade e a depressão apenas traduz a ausência de alguns sentimentos, como confiança, coragem, esperança.

O que polariza com tudo que tem sentido e pode ser ativado a qualquer momento com uma mente mais calma e direcionada.

Nos quadros da alma, o ritmo enquanto conceito é bem didático em sua concepção.

Exemplo: Assim como uma música tem seus momentos de calma, ela tem momentos de tensão, de adequação rítmica, de empréstimos harmônicos ou modais, sofre muitas variações durante sua execução, mas no final, cumpre o papel dela, se com cuidado seguir um ritmo e uma lei de acordo consensual das diretrizes harmônicas.

Entenda que, o emocional, será também acometido de muitas fases, momentos bons e ruins, difíceis e fáceis mas, se seguir uma regra do bom viver, no final irá se conectar com o ritmo correto.

Todas as coisas têm uma causa para seu efeito, portanto é hora de assumir a responsabilidade para si.

Ser protagonista dos resultados é ser responsável com nossas atitudes, pois quando enxergo no outro o problema é a solução, estou em um lugar sem acessibilidade, afinal como irei mudar outrem a despeito do meu emocional?

Assuma 100% da sua vida, da sua ansiedade, da sua depressão e acesse este lugar tão precioso, que é todo seu, cheio de possibilidades.

Palavras como: ação, direção, foco, criação, gestação, intuição; podem começar a te ajudar neste processo de desativação da crise.

Ricardo, um caso real

Quero abaixo contar uma história real da minha prática clínica, e todo desfecho que ela teve antes de irmos para os passos para desativar suas crises.

Na década de 80, nascia uma criança que aqui chamaremos de Ricardo.

O Pai

Seu pai, que iremos chamar aqui de Luíz.

Chegou em São Paulo, vindo de uma cidade do interior do Paraná depois de perder o seu irmão, em um afogamento, e seu pai em um acidente de caminhão.

Buscava um alento e o velho sonho de algumas décadas atrás de ganhar a vida em São Paulo.

Sua irmã, Luíza, 10 anos mais velha, permitiu que viesse morar em sua casa, em um bairro periférico, em São Paulo.

No começo tudo se encaixava e a vida discorria bem. Entretanto, Luíz era um menino levado, e com a mente muito afrente de seu tempo, inquieto; logo começou a trazer problemas no bairro, brigando na rua, fazendo dívidas nas vendas, chegando embriagado em casa.

Foi então que seu cunhado, esposo de Luiza, com grande indisposição, o colocou para fora de casa.

Estava Luíz em uma cidade que era, e ainda é, uma verdadeira selva de pedra.

Sem ter pra onde ir, conseguiu, provisoriamente, um quartinho para morar. Voltou à sua primeira profissão, engraxate, confeccionou uma caixinha simples de madeira e dali tirou seu sustento, para viver com um pouco de dignidade, dormir, banhar-se e obviamente tomar seus tragos em festas locais.

Em uma destas festas, Luíz conheceu um menino bem moreno, de nome Augusto pequeno e forte, de aparência invocada que lhe chamou atenção. A conexão foi imediata e logo estavam dividindo uns drinks, que ele geralmente carregava em um mochilinha, nascia ali, uma amizade.

Não sabiam eles, que em poucas horas, aquela amizade seria consolidada.

Ao sair do baile ou “balada” como diríamos hoje, no caminho de casa, uma turma os provocou, uma briga quase que sem um motivo aparente, Luíz e seu novo amigo, se juntaram e conseguiram sair daquela situação perigosa.

Como já era tarde, os dois foram dormir na casa do Augusto que era um pouco mais perto. Nascia ali o novo lar, pois Dona Maria recebeu Luíz nos moldes antigos, mesmo com a sua história conturbada, e a partir daquele dia, ela passou a engrossar a água do feijão, acolhendo ele, como mais um filho, além dos 7 que já possuía.

Mesmo com aperto, de uma grande família, a rotina começou a melhorar, surgiram algumas indicações de trabalho, e ele começou em uma empresa bacana, de tintas, muito conhecida no Brasil.

Com este emprego, as coisas começaram a mudar, vestia-se melhor, ganhou mais cultura e aflorou a inteligência que lhe era peculiar. Porém, o lado da farra e a bebida ainda o perseguiram, como uma loucura existência, somados com um pouco medicamentos para alívio dos traumas aqui citados de sua infância.

Neste cenário, de novo emprego, surge mais um personagem: “Catatau”, por ser pequeno, engraçado e farrista, não demorou muito para se juntar a dupla, Luíz e Augusto.

“Catatau”, residia em um bairro mais nobre, na zona sul da capital paulista, e em uma oportunidade levou os recém adquiridos amigos, a uma festa na sua casa. Luíz não sabia, mas teria um encontro especial, ao entrar na sala “Catatau” disse, está aqui é minha irmã.

Ele, um moreno alto e bonito, cumprimentou aquela menina linda com olhos verdes e o encantamento foi quase que imediato de ambas partes. “Catatau”, percebendo o clima, deu um jeito logo de afastar a situação e o acontecimento, ficou naquele momento, como um fato isolado.

Seguindo com a amizade Luíz e “Catatau”, cada vez mais próximos, marcaram, em um feriado de carnaval, de viajar.

Como já estavam em um bom cargo na empresa, viajaram para Minas, uma cidade Turística, para curtir a folia. Regada a muitas meninas, bebida e entorpecentes, como o famoso lança perfume.

Isso lhes rendeu dias de êxtase e loucura e não voltaram na data prometida para o trabalho, o que culminou com a demissão dos dois.

Que fase!

Se vendo naquela difícil situação, e com a responsabilidade de não decepcionar sua nova família, que o adotara, com carinho e amor, Luíz empreendeu em um novo projeto, promissor da época, vender livros escolares!

Mas havia um problema, os melhores fornecedores estavam no Rio Grande do Sul.

Com a rescisão na mão, comprou uma Kombi, e foi em busca do sucesso.

Seu carisma e malandreado verbal, o fizeram chegar lá. Vendia muito e sempre estava com sua Kombi cheia de livros, para cima e para baixo.

Mesmo em outro ramo, a amizade com "Catatau" e seus irmãos Giovanni e "Papai Smurf" permanecia muito ativa. Contudo, junto com esse novos amigos vieram também vícios mais nocivos, como jogo de cartas, entorpecentes mais pesados, e um empurrãozinho na paixão pela bebida, que já permeia sua vida desde a adolescência.

Com esse convívio, os cafés na casa daquela linda menina, se intensificam. Até que, não deu outra, depois de um bailinho de quintal, aqueles que rolavam a dança da vassoura e outras coisas peculiares de uma festinha americana, Luíz e Rosa se beijam.

Ela foi envolvida por uma paixão pelo "moreno grandão", que naquele momento, prometeu a lua e fez juras, porém era apenas parte de uma retórica de conquista, pois já sabemos que ele era terrível.

Durante aquelas viagens ao Rio Grande do Sul, Luíz se envolveu com uma moça chamada Morgana, e da última vez que foi ao RS, voltou noivo dessa morena de cabelos longos, olhos de jabuticaba e um corpo escultural.

Calma, que lá vem mais história. A menina de São Paulo, a Rosa, ocorreram novos encontros, e durante um passeio mais longo na Kombi, o bastante para conhecer os prazeres da vida com mais intensidade.

E mais uma vez o menino problemático e danado aprontou com sua noiva do RS. Depois de alguns passeios emocionantes, um deles no Motel Queens da Avenida 23 de Maio em São Paulo, surgiu uma gravidez não programada, porém também não prevenida.

E agora, como ficaria então assumir está criança? Rosa desesperada com a gravidez, buscou conselho e alento em sua irmã mais velha, que de imediato aconselhou a retirada forçada daquele bebê, pois como Rosa contaria para sua mãe, Frida e o temido pai Vincenzo?!

Depois de algumas tentativas frustradas, a criança vingou e não foi abortada. Começava ali a luta de Ricardo para vir ao mundo.

Em prantos ela se encontrou com o Luíz e pediu para ele que, pelo menos, assumisse a criança que fosse conversar com Vincenzo. Marcaram então a tal conversa.

Quando chegou, ele estava sentado na cozinha e depois de uma xícara de café foi buscar em seu quarto uma espingarda 22, em um tom ameaçador exigiu que ele assumisse sua filha, caso contrário, iria experimentar as balas que ali estavam.

O rapaz paranaense, mesmo com sua pseudo experiência de vida, mas ainda bem jovem, não viu outra saída a não ser se comprometer com a moça e então assumiu o filho.

Prontamente, a família providenciou um padre e fizeram no mês de novembro um casamento, ali no quintal mesmo.

Alugaram um pequeno sobrado, no mesmo bairro dos pais de Rosa. Parecia então que tudo estava se encaminhando, mas a vida pregou uma dificuldade.

Durante a gestação de Rosa, Luíz se perdeu, ainda mais, nos vícios, vícios estes de todas as esferas, levando até a Rosa para o uso do cigarro.

O desespero e todo stress, que até ali já tinham vivido, a falta dos recursos e de condições geraram um ambiente conturbado para essa gravidez, sem contar nos sentimentos contrários à concepção.

Contudo, chegou a hora! Os nove meses passaram, em uma madrugada estourou a bolsa e com ajuda de um cunhado, Rosa foi levada ao hospital, onde depois de 18 horas de sofrimento fetal e um terrível tratamento obstétrico, nascera Ricardo, com aparência roxa e mais uma vez contrariando a morte, sobreviveu. Sem experiência e apegando-se na ajuda da mãe, Rosa levou o mancebo para casa dos pais, e voltou a morar com eles.

Vicenzo, que odiava Luíz, passou a ter apreço por ele.

A Nona Frida, toda orgulhosa, em 1984, quando Ricardo estava com 9 meses, tirou e mandou revelar a primeira foto com o netinho ruivo de olhos verdes. Lindo!

Parecia estar tudo se encaixando, até que a Nona, em um começo de noite, sofrera um ataque cardíaco fulminante, do lado do genro Luíz. Esse incidente, tirou sua vida, quase que imediatamente, não sendo possível socorro remediável.

Pois é, seguia de novo, mais um desafio, criar o filho sem a ajuda e presença da mãe, com o marido muito entregue às intempéries da vida e aos seus vícios.

O menino foi crescendo, aos trancos e barrancos de uma condição precarizada, em um bairro de alto padrão, porém com instalações totalmente degradadas, pela falta de cuidado, com ajuda de amigos e familiares dando suporte a vida foi seguindo, não maravilhosa, mas real, como sempre é.

A “fantástica” empresa fantasma

Em 1986, o paranaense teve uma grande idéia.

Abrir uma empresa de prestação de serviços prediais, que estava em alta na hora. Por um breve momento, ela começou a dar certo financeiramente.

Ai que veio mais uma surpresa, Rosa estava grávida novamente, dando a luz a um filho, agora muito mais loirinho e que chorava demais.

Já eram dois filhos para criar e se equilibrar entre o espírito empreendedor, que tinha, e seus vícios as dificuldades se intensificaram, a empresa que tinha como missão uma prestação de serviços, virou uma verdadeira estação de estelionato, onde entre golpes, notas frias e associação não republicanas, foi se tornando uma entidade do bairro e da cidade de São Paulo, suprimindo cada vez mais os vícios escusos, de todos envolvidos, porém roubando toda funcionalidade daquela família, que se perdia entre a falta de provimento financeiro, atenção, educação e carinho.

Rosa, a Mãe

As primeiras crises de ansiedade e pânico, são crises tão fortes que fazia com que ela se agarrasse nas grades da janela na madrugada de insônia e tremesse compulsivamente em desespero do que estava sentindo.

O marido, quase sempre nesta hora, durante a madrugada, estava alimentando sua vida de destruição e os filhos, por conseguinte, sentindo e vivenciando tudo isso de perto.

Brigando muito, Ricardo, que antes era uma criança doce, desenvolvia cada vez mais, um temperamento agressivo, que se manifestava com o irmão, parentes, na rua e na escola.

Acumulava brigas de rua, e na escola, que a está hora já era municipal de péssima qualidade.

Rosa buscava ajuda nas amizades, na água com açúcar e nos 3 maços de cigarro que fumava diariamente. Nada parecia resolver a situação dela. Até que uma amiga, não aguentando mais ver aquela situação a levou nos HC , um hospital de referência que iniciou um tratamento com ansiolíticos da época.

Rosa começou o tratamento, e no começo gerou um alívio, Rosa dormia demais, mas com isso não sentia tanto os males daqueles ataques de pânico e angústia que tanto reclamava. Porém Rosa, que também era dada a um nível de adicção por conta do vício em tabaco, começou a exagerar na dose dos remédios, chegando a consumir cartelas e mais cartelas deste medicamento.

Estava aí criado mais um problema, o que era remédio virou um risco de autodestruição, Luíz, cada vez mais longe da família em afeto, presença e mais perto das drogas e golpes para sustentar os vícios, provocava nela mais insegurança e desalento, e no meio de tudo isso Ricardo e seu irmão viviam uma verdadeira loucura.

Certa feita, contou Rosa, que em consulta no HC, sentiu inveja dos internos da ala de psiquiatria, pois ela achava que deveria estar lá no meio e que não poderia mais pertencer ao mundo aqui fora.

Desesperada, e agora com os remédios controlados, Rosa procura ajuda, ficou sabendo de um rapaz sem religião definida, conhecido pela espiritualidade afluída, que em uma conversa, imposição de mãos e uma leitura conclamou algo para ajudar Rosa, naquele instante ela concebeu que ajudaria e começou a se sentir um pouco melhor.

Luíz, vendo a melhora da esposa, em um momento de lucidez, decide então, sair daquele antro de perdição e companhias.

A Mudança

Surgiu a idéia de mudar-se com a família para o Paraná, para montar com o cunhado um restaurante de Porco Frito, depois de tantos anos brigados com o esposo de Luíza, sua irmã mais velha, essa foi uma reconciliação entre os dois.

A família recém chegada foi se estabelecendo com certo sucesso na nova cidade, os filhos começaram a ter brincadeiras mais saudáveis e enriquecedoras,

porém Ricardo o nosso “personagem” em questão, começou a apresentar seus primeiros sintomas traumáticos.

Acordava na madrugada com um terror horrível, algo parecido com o que se chama de terror noturno. Muitos pensamentos desconectados da realidade, como se fosse uma mistura de alucinação com algo transcendental, porém muito doentio e amedrontador.

Estes sintomas, até então, foram tratados como algo de criança, que iria passar e de fato eles pararam depois de um tempo.

Porém, Ricardo começou a ter um comportamento ansioso, como balançar as pernas de forma exagerada, coisa inclusive que incomodava demais sua avó Lourdes, mãe biológica de Luíz e Luíza. E desenvolveu uma compulsão grande por comida, o que o tornou uma criança acima do peso e com problemas metabólicos e com ginecomastia.

O tempo passou, e aquele barquinho da vida que parecia estar em águas tranquilas, mais uma vez começou a enfrentar de novo a tempestade.

Luíz, recaiu em sua vida de luxúrias e vícios, conheceu o pai de um amiguinho de Ricardo, dono de um cassino, e em poder de um talão de cheques administrativo do restaurante, obteve uma dívida de jogo astronômica e muito a quem de sua capacidade de pagamento.

Então a família de novo amargou a saída de um bom bairro, para um bairro inferior e agora, todas as despesas eram controladas pelo sócio/cunhado, deixou a posição de sócio e passou a ser de novo um funcionário, porém em uma posição de humilhação e submissão, trazendo para família grande sensação de derrota, angústia e depressão.

Voltando para Sampa

Nesta época Vincenzo, que estava sozinho em São Paulo, ligou para a filha Rosa, e aos prantos, pediu a volta dos netos. Ricardo, com 12 anos, volta à São Paulo, com toda a família, fugindo da situação de vergonha que o pai os havia colocado.

A presença do Nono, até que traz um certo senso de normalidade, entretanto, a selva de pedras, mais uma vez os aproxima de um mundo tortuoso. Os meninos

maiores, foram estudar em uma escola pública, que abriga a maioria dos moradores da favela circunvizinha, apesar de estar em um bairro nobre de São Paulo.

O conflito era grande, pois, a cor da pele branca e olhos verdes, que em um país cheio de contradições raciais em que vivemos, gerou muitos conflitos, pois eram tidos como “playboys” da época, o que não eram, em termos financeiros.

Os colegas de escola, portanto, enxergavam Ricardo e seu irmão como o arquétipo do ódio, que sentiam pela desigualdade, que a sociedade imprimia e, ainda imprime, entre as cores das pessoas.

Como resposta, aqueles momentos de provocações, os irmãos foram se tornando cada vez mais agressivos, como uma maneira de autoproteção, um pouco também, para chamar a atenção da desatenção que sentiam quanto aos cuidados paternos. As brigas eram cada vez mais constantes e perigosas.

Brigas de mão, faca, estiletes, pedras e tudo que pudesse causar danos mais graves. Isso, por óbvio, também ressoava na casa deles, onde as brigas, entre si, também escalaram a níveis inaceitáveis, de tal modo, que Rosa teve que um dia chamar a polícia, para conter uma briga de facas dos dois irmãos.

Rosa voltará a um estado ruim de saúde, tendo mais crises de ansiedade e de depressão. Os filhos, se tornando muito agressivos e seguindo a todo vapor o destino de se tornarem meninos fora da lei, e muito agressivos.

Ricardo o mais velho, com muita raiva da situação financeira em que viviam, e inconformado, começou a trabalhar empacotando compras, e se destacando deveras no trabalho, o único ponto alto da época, em sua vida, foi o que trouxe um alento às faltas básicas, acompanhado de uma grande responsabilidade, que não era cabida para a sua idade, viu-se em uma posição de cuidar da casa, das contas, da mãe e dos irmãos já que o pai, estava perdido em seus vícios e nas más companhias de São Paulo.

Religião, a anestesia da alma

A vida ia tomando alguns contornos bons e ruins. Até que certo dia, Ricardo, subindo sua rua, se deparou com um encontro religioso que estava ocorrendo em uma casa vizinha a sua. Ouvindo uma música que supria uma expectativa libertária, despertou um lado que era pulsante.

Está mistura de música, figura, quase que paternalista, de um sacerdote e a promessa de um céu, em uma vida que era um inferno emocional, parecia, naquele momento, realmente a saída de todos os males, quase um ópio muito agradável, que de prontidão, Ricardo consumiu, e se tornou um êxtase, tudo passou a girar no entorno destas experiências relativizadas.

Uma gravata dava a sensação de pureza e grandeza que aquele jovem nunca antes tinha experienciado, os cargos que ninguém vos confiará antes, uma promessa de vida após a morte, ou seja, um produto bem embalado, que supriria todas as injustiças que o mundo poderia produzir.

Como toda droga, a experiência religiosa é uma delícia no começo, mexendo com as conexões dopaminérgicas e outras conexões neurais causadas pelas promessas contida no livro e a desconexão do real e da vida prática que em que vivemos, mas logo ela começa a cobrar o preço dizimal de sua vida, dinheiro, uma mensalidade que te coloca perto da divindade e automutilação de desejos inerentes a todo ser humano, e o pior, o medo de um inferno, paradoxalmente que está no mesmo lugar mental do escape celestial.

Todos estes conflitos, transformaram Ricardo, que no começo estava contente e confiante, dentro dessa nova perspectiva social religiosa, no pior dos jovens, o mais errante, com medo de tudo e de todos, triste com a divindade, com o sacerdote, angustiado, revoltado, traído pelas falsas promessas relativas do por vir, expulso e desconectado, e ainda, mais podre mentalmente do que estava quando conheceu o tal “céu”.

Vícios, sempre por perto

Sua família agora mais desconectada, mais pobre e mais viciada, seguia na disfunção de uma célula toda quebrada, destruída e agora ainda condenada por não seguir os ritos de um céu de mentiras e interesses humanos dos mais nojentos.

Ricardo, aponta seu canhão para o trabalho, desejos e álcool e quase que em um grito de liberdade diz, que se dane o mundo vou beber, fumar e me drogar, afinal é isso que a minha família faz de melhor.

Experimentou de tudo, rolês de quinta a domingo, bebidas em grande quantidade, cigarro e eventualmente entorpecentes mais fortes.

A adrenalina tornou-se um vício, que continha um pouco o ódio existencial, e se tornou tão presente, que um dia passando em frente a uma academia, e já cansado de procurar aventuras malucas, descobriu o Jiu Jitsu, uma arte marcial, que nos anos 90 era bastante adrenalizante.

Começava ali uma nova fase, o BJJ pegou Ricardo de um jeito que nenhuma outra experiência de prazer, trouxe empoderamento e canalizava a força física havia de sobra.

Os treinos eram intensos, e refinados com as maiores personalidades do esporte naquela época. Despertou nele uma sede, que o destacou entre os iniciantes, seu mestre convidou para o primeiro campeonato.

Luíz e Rosa se alegram pelo filho, pois a educação e as travas já não seguravam Ricardo. A preparação então de seis meses para este campeonato, incluía não beber.

Tudo parecia ir bem, até que um dia antes do campeonato, Ricardo recebe um convite irrecusável, uma noitada regada a Montilla, cerveja de balde e mulheres. Convite aceito. Depois de beber, como se não existisse amanhã, o amanhã chegou e uma luta contra um atleta de uma grande academia pela frente.

Luíz levou Ricardo ao campeonato, com seu carro velho, e viu sua derrota acontecer em 4 segundos, de uma luta de 4 minutos, visto o estado deplorável do rapaz. O mestre muito chateado, continuou os treinos e lhe deu uma chamada para a realidade daquela vida disfuncional e o Jiu Jitsu.

Até que chegou o grande dia! Que dia? De ganhar um campeonato? Não! No meio de um treino, forte com um adversário pesado, em cima teve um mal estar horrível e súbito. Tontura, sensação de desmaio e um medo intenso nunca sentido, que travou toda sua percepção, uma sensação que iria morrer, infartar ou algo do tipo.

Primeira Crise

Essa foi a primeira crise de pânico e ansiedade de Ricardo. Começava ali, algo muito forte inesperado e nunca antes sentido, ele saiu da academia em desespero e amparado por seu irmão mais novo, conduzido até a porta do prédio de sua mãe que morava perto da academia e quase em uma atitude de criança, pediu ajuda para ir até o ponto de ônibus pois precisaria voltar para casa de sua noiva.

A cena assustou a todos. Naquela noite, dormir virou um desafio muito ruim, e com muito medo, cansado, desgastado Ricardo acordou para trabalhar.

Chegando na empresa, como era de costume, tomou muito café, copo atrás de copo, como algo que o ajudaria a vencer aquele dia, entretanto no meio de um atendimento, assinando um contrato com o cliente, aquela sensação horrível o tomou novamente, suor frio, sensação de desmaio, paura extrema e quase como que implorando para o cliente ir embora, acelerou o processo e durante quase 40 minutos ficou em sua mesa, suando bicas, e pensando o que estava acontecendo.

Aquele desgaste também chamou e despertou em sua alma a vontade incontrolável de chorar, o medo do que poderia acontecer depois daquilo, pediu ajuda a sua noiva, que prontamente pegou o carro da sogra e veio buscá-lo.

Ricardo buscou então algumas opções naturais ou mais brandas como sucos de maracujá, chás de ervas, o que por algum tempo fez uma boa função, mas o consumo indiscriminado de café, a insônia que virou sua companheira deixou seu corpo muito debilitado e sua imunidade caiu, aí que veio algo perigoso.

Em casa, no final de uma tarde, onde o atestado médico havia sido “executado”, começou a sentir uma febre muito forte, pediu ajuda para ir até o hospital, e o que parecia uma simples consulta, tornou-se em um pneumonia grave com mais de 50% de um dos pulmões tomados, ele tentou freneticamente ir embora, mas o médico não permitiu a medicação em casa, por conta dos riscos.

Foram 3 dias aterrorizantes entre visitas da mãe, da noiva e a quase certeza de um coração e mente muito tomada pela ansiedade, que iria morrer.

Já não se sabia mais se era uma crise ansiosa ou o medo natural de uma doença perigosa, ou mesmo a mistura de tudo que o corpo gritava por socorro. Mas, ufa os antibióticos fizeram efeito e depois de 3 longos dias, estava Ricardo em casa.

A vida parecia que iria retomar o prumo e a rotina, até que em uma ida ao cabeleireiro da esquina, Ricardo sentiu um estranhamento horrível do lugar como se sua visão estivesse ampliada ou em um filme, começou a perder a noção das coisas, o pânico o tomou novamente, abandonou a cadeira e veio chorando pra casa. Aos prantos pediu ajuda para sua noiva e sogra.

Donizetto, o Psiquiatra

A situação se tornara insustentável, marcaram então a consulta com o profissional de Psiquiatria. Um senhor fumante, calmo e com muita experiência, quando chegaram naquela região nobre da cidade de São Paulo viram ali uma pequena luz no fim do túnel, o profissional disse que aquilo ocorria com frequência, com muitas pessoas e receitou medicamentos dos mais modernos que existiam à época.

Antidepressivos e Ansiolíticos sublinguais. Na consulta, Ricardo fora informado que os 2 primeiros meses seriam os mais difíceis, entretanto a melhora viria com o equilíbrio da serotonina e que o ansiolítico era para o S.O.S.

O mais impressionante é que o resultado veio, mais tranquilo e com o sono mais regulado parecia que a via estava voltando ao normal. A crise vinha e o remédio cortava, o antidepressivo dava muito sono, mas o café o trazia pro eixo novamente.

Porém um marcador não havia mudado. O estilo de vida que o levou a tudo aquilo, os complexos mentais, o subconsciente permanecia com os mesmos desafios e respondendo ao estímulo panico de uma vida ainda com muitas questões.

Depois vieram casamento, filho, filha e um cachorrinho. Nada fazia sentido, pois o emprego melhorou, o afeto aumentou, o hall social parecia ser dos melhores, entretanto a ficha caiu, que a medicação foi apenas a muleta que fazia andar mas a “perna” emocional, precisava de ser cuidada. Até que ele conheceu o poder da fala!

Entendendo o EU, “Psicanálise”

A Psicanálise entrou na vida dele, como um agente de entendimento próprio.

Logo em sua primeira sessão descobriu um mar gigante, onde habitava “eu sou” muito maior do que o próprio cérebro adoecido poderia entender, junto com este conhecimento a terapia voltada para o comportamento, que modulava as atitudes, a fim de gerar um cérebro treinado a conviver com a sombra e não querer apenas eliminá-la, afinal como eliminar algo que é polar a própria luz interior?

Estava tudo conectado, porém ele precisava de coragem para olhar pra dentro, andar em direção a melhora sistêmica e ao treinamento de cérebro mais

ativo e responsável por suas ações, reações e angústias em busca de um bem estar e uma qualidade de vida melhor.

Passou por muitas culturas alternativas, terapias e chegou a uma forma, método, ou como queiram denominar, que em passos simples, porém profundos e extrema atenção corporal, a uma fórmula de autorregulação de lhe deu autonomia e controle para seguir a vida em paz, por saber se manter íntegro mesmo na tormenta.

Aqui então começa a se desenhar de forma prática a proposta de um caminho de controle.

Desativando

Desativar a crise, diferente de uma promessa de cura milagrosa, é aprender que é possível, por meio de técnicas amplamente utilizadas e testadas por mais de 15 anos, ter uma melhor qualidade de vida.

As crises depressivas e ansiosas, e até mesmo as generalizadas com ataques de pânico, podem ser autorreguladas e controladas, criando, de forma comportamental, benefícios duradouros e aprendidos pelo seu psiquismo.

Isso trará à você uma qualidade de vida maior e mais autonomia em seus objetivos.

E então, a “tal felicidade” tão buscada, pode voltar a ser um horizonte ou até mesmo uma realidade, já que um estado de calma, paz e controle, se traduz como uma vida feliz e contemplativa, reabilitando sonhos e aspirações.

Nenhuma técnica abaixo, por mais simples que pareça, é fácil ou sem importância substancial no seu tratamento.

Estamos falando da mente e do comportamento humano — comportamento este, que possui, em cada “ente”, uma resposta e um estímulo.

Por isso, considere fazer cada um dos passos abaixo como algo precioso em sua trilha de melhoria e recuperação. Ok? Vamos lá.

1 – BANHO QUENTE

Crie um “clima” favorável para o banho é o primeiro passo. Se possível, elimine todas as distrações ao redor. Peça aos seus familiares para que, naqueles 10 ou 15 minutos, não interrompam seu momento.

Diminua ou apague a luz geral do banheiro, substituindo por uma luz azul ou em tom violeta. Você pode usar aplicativos no celular ou investir em um aparelho de luz para relaxamento. Busque uma temperatura quente, respeitando seus limites, porém bastante quente, pois isso irá provocar inúmeros benefícios fisiológicos, como vasodilatação e relaxamento do sistema venoso.

A diminuição desse estresse sistêmico causará, por consequência, melhor resposta de oxigenação sanguínea e uma percepção real no corpo, que, em meio à crise, possivelmente apresenta sensação de “falta de ar”.

Outra mudança substancial está ligada ao relaxamento muscular e à influência nos sistemas simpático e parassimpático, reduzindo sintomas como rigidez mandibular, tensão no pescoço, tremedeira e outras desregulações desagradáveis.

Após sentir esse relaxamento sensorial, sugere-se colocar uma música de sua preferência, porém calma, que imprima o ritmo mental desejado, ou seja, paz e calma.

Atingido esse estado iminente de paz e calma, e já com uma condição mais clara de pensamentos, seguimos trabalhando a mente com o objetivo de desativar a crise. Sinta a água caindo em seu corpo como se nada mais existisse fora daquele momento importante que é você.

Imagine que a água que cai e escorre pelo corpo está lavando também todos os pensamentos catastróficos e negativos, como: “estou morrendo”, “vou infartar”, “quero desistir”, “ninguém me ama”, e tudo de ruim que possa aparecer em sua mente naquele momento. No agora, só a água importa. Todos esses pensamentos estão descendo pelo ralo junto com ela.

Vá, então, diminuindo lentamente a temperatura da água. Isso irá influenciar positivamente a neurotransmissão e hormônios como serotonina, GABA e dopamina, trazendo benefícios ao estado emocional.

Após esse momento, utilize colônias e cremes corporais, promovendo mais um estímulo sensorial importante para a sensação real de bem-estar.

Este banho quente será um aviso claro de que a crise foi desativada e de que você está pronto(a) para seguir em frente. Agora você possui mais uma “arma” poderosa contra a ansiedade e a depressão.

Bom banho.

2 – DISTRAÇÃO

A crise vem como um fantasma chato que não avisa. Ela assusta, muda todo o foco e a percepção da vida e, sem pedir licença, faz com que você preste total atenção nela. O pior é que cria um ciclo infinito de retroalimentação do medo.

O sintoma se transforma em verdade, a verdade em pensamento dominante, que prende você no carrossel de uma crise esmagadora, parecendo impossível sair dessa espiral de horrores. Mas calma: é possível desativá-la, e é para isso que você está aqui.

A distração é uma arma poderosa em uma crise que rouba e sequestra toda a sua atenção. Ela retira da crise o “combustível emocional”, fazendo com que ela se torne como um carro sem gasolina.

Primeiro, identifique os sinais iniciais da crise: suor frio, estranhamento do ambiente, tontura, sensação de “bolo” na garganta, ondas de frio e calor, angústia presente e pensamentos catastróficos.

Assim que esses alertas surgirem, é hora de ser pragmático, desviando o pensamento de conteúdos filosóficos e profundos — como “por que eu mereço isso?” ou “minha vida está uma bosta” — para pensamentos lógicos, racionais e funcionais.

Procure algo para contar, pintar, jogar jogos de raciocínio, ler algo simples e interessante. Abra a janela para observar a paisagem, conte carros vermelhos na rua, conte quantos degraus há na escada, abra e feche uma bolsa algumas vezes, confira uma lista de documentos, leia um aviso que ninguém costuma ler, revise anotações de uma aula de inglês, confira taxas cobradas pelo banco.

Essas táticas tiram você do pensamento emocional e levam ao pensamento prático e pragmático, desativando o poder do desespero que a crise de ansiedade pode causar. Gradualmente, após a atividade, você se sentirá mais calmo e no controle da situação. A crise perderá o poder de te apavorar.

Experimente!

3 – REGULAÇÃO E AUTORREGULAÇÃO

Em momentos de crise, uma rede de apoio é fundamental: cônjuge, amigo, irmão, colega, serviços como CVV, CAPS, terapeuta, roda terapêutica ou locais de encontros sociais.

Essas redes servem para a regulação emocional. Fugir do isolamento, ainda que por poucos momentos, pode trazer uma regulação externa quando você recebe acolhimento de terceiros. Isso cria, em seu psiquismo, caminhos internos que ajudam na desativação da crise.

Esse é o meio do caminho. Com o tempo, percorrendo essa janela emocional, o objetivo é aprender empiricamente a se autorregular, criando em si mesmo uma fonte interna de regulação emocional.

Somos, em parte, aquilo que pensamos. Entretanto, ir mais profundamente ao próprio “eu” é o caminho. Conversar com os próprios pensamentos é um exercício fundamental.

Um exemplo é chamar a crise para conversar. Não resistir a ela, pois resistir pode ser como tentar parar uma onda do mar — ela certamente vai te derrubar. Em vez disso, teste não resistir. Chame a crise para conversar e pergunte: “O que você quer me dizer?”

No início parecerá impossível, mas o caminho da autorregulação, a médio prazo, trará mais autonomia. Como todo aprendizado, isso se fixa, e o ciclo da crise emocional de ansiedade e pânico passa a ser desativado.

Tente!

4 – QUESTIONAMENTO

A capacidade de pensar é o que nos separa de outras espécies. Ainda que pareça óbvio, neste século, com hábitos automatizados, nos afastamos dessa premissa básica: pensar e decidir sobre nossa própria vida.

Acumulamos feridas emocionais, verdades quase absolutas, padrões morais, tradições familiares e ritos religiosos. Tudo isso, embora importante, muitas vezes nos coloca no piloto automático.

Quem deseja desativar crises precisa ter coragem — ou até raiva suficiente — para questionar.

Vamos começar:

A – Eu escolhi a vida que estou vivendo?

B – Sou feliz no meu trabalho ou estou nele apenas pelo dinheiro?

C – Estou realmente doente a ponto de esta crise me matar?

D – Conheço alguém que morreu de ansiedade?

E – Se eu mudar de casa, vou melhorar?

F – Se eu me separar e parar de sofrer agressões, me sentirei melhor?

G – Por que não posso recomeçar?

H – Isso é pecado? Eu acredito em pecado?

I – Deus me ama? Eu acredito de verdade em Deus?

J – A crise já durou mais de 40 minutos? Eu a suportei? Já vivi algo pior?

Questione.

Sem regras, sem muros, sem julgamentos. A neuroplasticidade do cérebro se encarrega de organizar padrões, e as crises começam a perder força.

5 – RESPIRAÇÃO

Conhecemos bem a história de que, no princípio de tudo em nosso planeta, como um “sopro divino”, a vida passou a existir. Mesmo para quem não diviniza esse fato, é inegável que o planeta e suas condições envolvem o oxigênio como combustível essencial da vida existente.

Outro fato é que o oxigênio está em tudo e em todos ao mesmo tempo, gerando o que chamamos de vida, mas também participando do envelhecimento por meio do processo conhecido como oxidação, sendo assim também um agente limitador da própria vida.

A entrada e o fluxo desse gás acontecem de forma quase automática, o que faz com que a respiração receba pouca importância no nosso modo de pensar. Porém, a respiração possui um fundo emocional extremamente significativo.

Respondemos emocionalmente pela forma como respiramos, e isso gera um acúmulo de emoções no momento da crise. Da mesma forma, uma vida inteira de emoções desreguladas altera o padrão respiratório, facilitando crises emocionais. Portanto, uma respiração consciente pode desacelerar ou amenizar rapidamente os efeitos da crise.

Abaixo, alguns exercícios que podem ser aplicados.



Acesse o **QRCode** para conseguir acessar, de forma mais rápida, as técnicas sugeridas.

A- Peixe

Ter um parâmetro para a autorregulação ajuda e muito.

Para esses momentos, conseguir se concentrar em algo externo é uma ferramenta válida.

Indico um vídeo de um peixinho "respirando", ele te ajuda a ancorar e repetir os movimentos, se atendo à sua respiração.

Acesse: <https://www.instagram.com/reel/DJ65wptxUEU/>

B – Aplicativos

Existem alguns aplicativos que auxiliam, e conseguem te trazer de volta em um momento de crise.

Por estar sempre à mão, o celular, que muitas vezes é o vilão, pode se transformar em um recurso valioso.

Separei vários Apps, baixe e veja com qual você se adapta melhor:

1. Breathe: Relaxe & Foque



Aplicativo focado em técnicas de respiração, como a 4-7-8, conhecida como tranquilizante natural do sistema nervoso. Permite criar ciclos personalizados, oferece sons da natureza e lembretes para prática.

iOS: <https://apps.apple.com/br/app/breathe-relaxe-foque/id1506712199>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.havabee.breathe>

2. Insight Timer



Uma das maiores bibliotecas gratuitas do mundo, com milhares de exercícios de respiração e meditações guiadas, inclusive em português. Possui cronômetro para práticas livres com sons ambientes.

iOS: <https://apps.apple.com/br/app/insight-timer-medita%C3%A7%C3%A3o/id337472899>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2>

3. Calm

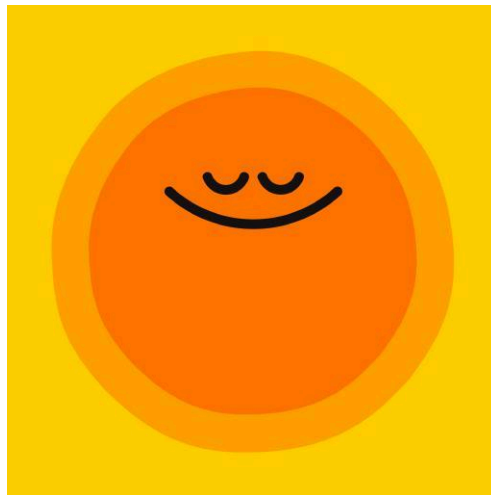


Ideal para alívio da ansiedade e auxílio no sono. Possui seção dedicada a exercícios de respiração, paisagens sonoras relaxantes e histórias para dormir.

iOS: <https://apps.apple.com/br/app/calm-medita%C3%A7%C3%A3o-e-sono/id571800811>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.calm.android>

4. Headspace



Ensina técnicas de atenção plena e respiração consciente de forma didática e acessível. Excelente para iniciantes.

iOS: <https://apps.apple.com/br/app/headspace-sono-e-medita%C3%A7%C3%A3o/id493145008>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android>

5. Meditopia



Aplicativo focado em resiliência mental, com programas específicos para diferentes momentos do dia e exercícios de respiração para acalmar a mente.

iOS: <https://apps.apple.com/br/app/meditopia-medita%C3%A7%C3%A3o-dormir/id1190294015>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=app.meditasyon>

C – Diafragma

Depois de tantos aplicativos, vamos mais a fundo na respiração, propriamente dita:

Um bom cantor para alcançar notas altas, precisa utilizar o diafragma para que seu desempenho seja bom.

Um lutador de Jiu Jitsu, por exemplo, utiliza o diafragma em um ato de resistência física e mental. Imagine um momento difícil da luta, a respiração correta, entra para não ativar o modo de desequilíbrio emocional em nosso corpo; que, normalmente, o excesso de gás carbônico gera.

Essa técnica não é difícil, mas precisa de treino.

Por isso, segue abaixo uma sugestão programada, para que possa desenvolver está prática, que com o tempo ficará gravada em sua memória muscular.

1. Busque uma posição confortável

Se puder, comece deitado de barriga para cima, com os joelhos levemente dobrados. Depois, leve a prática para a posição sentada e, por fim, para o dia a dia. Coloque uma mão no peito e outra na barriga.

2. Inspire pelo nariz, devagar

Puxe o ar contando mentalmente até 4.

A ideia é simples:

- a mão da barriga sobe
- a mão do peito fica quase parada

Se o peito subir muito, a respiração está alta, no tórax.

Tente novamente, até chegar no equilíbrio.

3. Deixe a barriga inflar, sem forçar

Não é empurrar a barriga, é relaxar.

O diafragma desce naturalmente quando você inspira com calma.

4. Segure o ar por 1 ou 2 segundos

Uma pequena pausa ajuda o corpo a entender que não há perigo.

5. Solte o ar pela boca lentamente

Expire, como se estivesse embaçando um espelho, contando até **6**.

A barriga desce naturalmente.

6. Repita o ciclo

Faça de 5 a 10 ciclos.

Bocejos, suspiros ou sensação de calor indicam que está funcionando.

Vale lembrar!

Respirar com o diafragma não é encher o pulmão de ar, e sim respirar com ritmo e profundidade, sinalizando segurança ao sistema nervoso.

S.O.S para crises.

- Em momentos de ansiedade: **3 ciclos**
- Antes de dormir: **5 minutos**
- Ao acordar: **2 minutos para regular o corpo**

6 - O “GELO”

As crises de ansiedade geralmente tem gatilhos mentais, porém estímulos coadjuvantes sensoriais. Como calor, barulho, ambientes abafados e claustrofóbicos.

O gelo, entra como uma estratégia de antagonizar, ou seja, ir na contramão do desconforto que está sentindo e desviar nossa atenção para o alívio sensorial. Roubando a atenção que seu cérebro está em crise, para o sentir de suas reações.

Quando sentir os primeiros sintomas da crise, procure um local onde possa se sentar de forma confortável, arejada e se possível longe de barulhos.

Pegue uma pedra de gelo em cada mão, imagine uma luz prata brilhante, entrando em seu corpo, por intermédio de sua respiração.

Sinta, seus batimentos cardíacos, de forma contemplativa, a fantástica “máquina” que é seu corpo.

Pode ser que, pelo que esteja sentindo, dê vontade de parar e entrar em desespero, mas resista mais um pouco.

Certamente seu corpo irá insistir em te sabotar.

Depois de uns 5 minutos, vai sentir o gelo derretendo e a água gelada escorrendo em suas mãos, não se preocupe com a sujeira, afinal é apenas água.

Passe o resíduo desta água em seus braços e sinta calmamente seu corpo, voltando ao estado original de calma.

Tenho certeza, que depois dessa experiência, nunca mais vai faltar gelo em sua geladeira.

7 - CAMINHADA COM ATENÇÃO

PLENA CONTEMPLATIVA

Caminhar por si, tem a capacidade de promover o envio de endorfinas poderosas, que tiram nossas dores, desinflamam nossos órgãos e alinham o nosso bem estar. Mas quero aqui te chamar para uma caminhada mais proveitosa, ou proficiente.

Ter uma ação contemplativa, trata-se de não deixar a vida passar diante dos seus olhos, como se estivéssemos em um carrossel das mesmas coisas, sempre.

Contemple cada ave, o tom de seu cantar, a casa do João de Barro. Perceba que a cada estação, tudo muda. Flores novas, portanto, cheiros novos.

Sinta a temperatura, a umidade daquele lugar, que parece igual, mas não é! Preste atenção nas pessoas, com quem cruza todos os dias, cada "-Bom dia! que recebe. Troque energia com as pessoas que ali estão.

Valorize a natureza, que ainda ali, pode estar preservada.

Experimente testar uma nova forma de respirar enquanto anda, ou de andar enquanto respira.

Contemple o tempo como é precioso, pense em 30 minutos ou 1 hora como um tempo precioso.

Reorganize, nesta caminhada os seus desafios, contemple a evolução mental que está atravessando.

A proposta é não ser mais levado pela "obrigação" do exercício, mas sim, ser um ente presente de suas escolhas.

Quando terminar, hidrate-se.

Procure um pedacinho de terra próximo de uma árvore e coloque por uns 2 minutos seus pés descalços, para aterrar sua energia estática e ter a certeza de que está pronto para seu dia.

8 - ESCALDA-PÉS + REDE CÓSMICA

A sola dos pés pode ser entendida como um grande portal de regulação emocional. Essa técnica é especialmente eficaz para momentos de crise noturna e também para quem sofre com insônia.

Comece preparando o ambiente.

Procure um ambiente calmo, sem estímulos externos. Use esse momento como uma pausa real no seu dia, um espaço de desacelerar.

Ferva a água, coloque em uma bacia ou recipiente adequado e adicione um pouco de sal, se conseguir sal grosso, melhor ainda.

Aguarde até que a temperatura fique suportável, mas ainda bem quente.

Com tudo pronto?!

Coloque os pés na água.

Permaneça por aproximadamente 5 minutos antes de iniciar a próxima etapa, apenas sentindo o corpo relaxar.

Agora entra a parte da mentalização.

Imagine uma grande rede à sua frente.

Coloque nela tudo o que te preocupou ao longo do dia, desde questões simples até as mais profundas.

Visualize esses pensamentos sendo depositados ali com clareza.

Em seguida, feche essa rede e lance tudo ao universo, como um pescador que joga sua rede ao longe.

Abra os braços e permita-se esvaziar emocionalmente, soltando o que não precisa mais carregar.

Para finalizar, enxugue bem os pés e passe um pouco de "Vick - VapoRub na sola. A sensação de "geladinho" da menta, vai ajudar ainda mais na circulação nos seus pés.

Essa sensação ajuda a reforçar o conforto e sinaliza para o corpo que é hora de descansar, preparando naturalmente para uma noite mais tranquila.

9 - TERAPIAS COMPLEMENTARES

A. AROMATERAPIA — ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos de essência, trazem pelo sistema límbico um estímulo tão rápido, que seu efeito parece até um placebo.

Um ótimo aliado para ser inspirado por umidificadores ou defumadores de cerâmica, trará não só para você, mas ao ambiente, resultados emocionais relevantes ao seu tratamento.

Abaixo quero deixar uma lista dos mais utilizados na prática terapêutica e seus efeitos desejados:

LAVANDA é uma das mais conhecidas, quando o assunto é relaxamento. Ela promove uma sensação de calma profunda, ajudando a reduzir ansiedade e estresse. Também traz uma sensação de segurança emocional, sendo muito útil para preparar o corpo e a mente para o sono.

BERGAMOTA tem um efeito mais voltado para o humor. Ela ajuda a elevar o estado emocional, sendo indicada para momentos de tristeza, apatia ou até aquela ansiedade mais leve do dia a dia.

LARANJA DOCE trabalha uma energia mais acolhedora. Traz leveza, alegria e uma sensação de conforto emocional, sendo muito útil quando a pessoa está se sentindo sobrecarregada.

LIMÃO SICILIANO atua mais na parte mental. Ele ajuda a trazer clareza, organizar os pensamentos e reduzir aquela sensação de mente confusa ou acelerada.

YLANG YLANG é indicado para emoções mais intensas. Ajuda a suavizar irritabilidade, raiva e também trabalha questões ligadas à autoestima e ao equilíbrio afetivo.

GERÂNIO é bastante útil para quem sente oscilações de humor. Ele atua como um regulador emocional, ajudando a trazer mais estabilidade e harmonia interna.

CAMOMILA ROMANA é uma das mais indicadas para momentos mais delicados. Ela auxilia em crises emocionais, estados de agitação e ansiedade mais intensa, promovendo um efeito calmante profundo.

B. CROMOTERAPIA - LUZES E CORES

O estímulo exagerado de luzes, podem e são ofensores no processo ansioso, porém as luzes quando bem empregadas podem modular nosso cérebro e estimular nosso corpo e responder melhor as emoções, por isso, conhecer o poder de algumas delas se torna uma estratégia de modulação aplicada com lâmpadas ou leds, para imprimir em seus ambientes esta estratégia emocional.

VERMELHO está ligado à energia, ação e vitalidade. É uma cor indicada para momentos de apatia e desânimo, quando falta disposição ou impulso para agir.

LARANJA traz uma sensação de alegria e estimula a criatividade. Funciona bem em momentos de estados depressivos leves, ajudando a trazer mais leveza para o emocional.

AMARELO está relacionado à clareza mental e à autoestima. É útil quando há insegurança, dúvidas ou sensação de confusão nos pensamentos.

VERDE é a cor do equilíbrio e da tranquilidade. Ajuda a reduzir ansiedade e estresse, promovendo uma sensação de estabilidade emocional.

AZUL tem um efeito calmante mais profundo. É indicado para insônia, medo e excesso de pensamentos, ajudando a desacelerar a mente.

TURQUESA atua na comunicação emocional. Facilita a expressão dos sentimentos, sendo útil para quem tem dificuldade de se abrir ou colocar para fora o que sente.

ROSA está diretamente ligada ao amor-próprio e a sensação de acolhimento. É uma cor importante em momentos de luto ou quando existem feridas emocionais que precisam de cuidado.

VIOLETA trabalha a transformação emocional. Auxilia na quebra de padrões negativos que se repetem, sempre promovendo um processo de mudança interna.

ÍNDIGO está associado à intuição e à organização mental. Ajuda especialmente em casos de ansiedade ligada ao excesso de pensamentos.

BRANCO representa paz e harmonização geral. É uma cor que ajuda a “limpar” o ambiente emocional, trazendo uma sensação de equilíbrio mais amplo.

DOURADO está ligado à confiança e à força interior. Estimula a segurança emocional e a conexão com o próprio valor.

PRATA atua de forma mais sutil, promovendo equilíbrio e uma sensação de proteção emocional, como se criasse um campo de resguardo interno.

C. FLORAIS DE BACH

Os florais têm sua base na observação dos extratos de flores com as emoções humanas. Desde o século passado, na Inglaterra, esses estudos vêm ganhando força e se consolidaram como uma prática terapêutica complementar renomada.

O floral mais conhecido é o *Rescue*, usado, justamente, para o resgate das emoções. Foi a única combinação de florais deixada por Edward Bach.

Em seus estudos, conseguiu catalogar centenas de flores, com efeitos baseados nas emoções e não nas doenças.

Seus estudos revolucionaram a medicina em meados de 1930, e deixa legado até os dias de hoje, buscando equilibrar os estados mentais negativos.

Assista um documentário sobre os Floais de Bach:

<https://www.youtube.com/watch?v=GkACS5WJ12o&t=33s>

Listei, alguns verdadeiros tesouros, em formato de florais, que a natureza nos proporciona:

Os florais de Bach atuam diretamente no campo emocional, ajudando a equilibrar estados internos de forma sutil e profunda. Cada combinação pode ser usada de acordo com o que a pessoa está sentindo no momento.

MEDOS e ANSIEDADE; os florais indicados são Aspen, Mimulus, Rock Rose e Red Chestnut. Eles ajudam desde medos mais concretos até aqueles mais difusos, trazendo sensação de segurança e estabilidade emocional.

PENSAMENTOS REPETITIVOS; aquele padrão mental que não desliga, o White Chestnut é o mais indicado. Ele auxilia a acalmar a mente e interromper ciclos de pensamentos insistentes.

BAIXA AUTOESTIMA; Larch, Pine e Crab Apple são boas opções. Eles trabalham sentimentos de inferioridade, culpa e autoimagem negativa, promovendo mais aceitação e confiança.

EXAUSTÃO EMOCIONAL; os florais Olive, Elm e Oak ajudam a restaurar a energia interna. São indicados quando a pessoa se sente sobrecarregada, cansada e sem recursos emocionais para continuar.

RAIVA e EMOÇÕES INTENSAS; Holly, Cherry Plum e Impatiens atuam no controle emocional. Ajudam a suavizar impulsos, irritabilidade e sentimentos explosivos.

TRISTEZA E DEPRESSÃO; Gentian, Gorse, Mustard, Sweet Chestnut e Wild Rose oferecem suporte em diferentes níveis. Desde desânimo leve até estados mais profundos de desesperança, promovendo reconexão com o sentido e a vitalidade.

APEGO e NECESSIDADE DE CONTROLE; Chicory, Vine e Honeysuckle ajudam a trabalhar essas questões. Favorecem relações mais saudáveis e maior capacidade de soltar o passado ou o excesso de controle sobre o outro.

PERFECCIONISMO; Rock Water e Vervain auxiliam a flexibilizar padrões mentais e comportamentais, trazendo mais leveza e adaptação.

MOMENTOS DE TRANSIÇÃO e MUDANÇAS; Walnut é o floral mais indicado. Ele ajuda a proteger o processo interno e facilita a adaptação a novas fases da vida.

10 - RECEITAS DE CHÁS

Todo mundo já ouviu sobre uma receita de chá para melhorar, enfermidades como gripe, dor de garganta, para ter calma.

Fato é que, mesmo sendo, e contendo substâncias poderosas, nós menosprezamos sua eficácia.

Te encorajo a utilizar o que a natureza nos oferece, com a reverência, à ancestralidade e os benefícios que o chá possui.

Faça como um ritual, escolha um horário para tomar, um local, uma companhia ou uma leitura e certamente estas caixinhas se tornaram uma “farmácia” em sua casa.

A combinação de **CAMOMILA com ERVA DOCE** é uma das mais clássicas. Tem efeito calmante, ajuda no relaxamento e favorece o sono, sendo ideal para o período da noite.

A **MELISSA**, também conhecida como erva-cidreira, é indicada para estados de agitação, nervosismo e ansiedade. Ela traz uma sensação de tranquilidade mais leve, sem causar sonolência excessiva.

A **PASSIFLORA** atua diretamente na ansiedade, na insônia e na mente acelerada. É bastante útil para quem tem dificuldade de desacelerar os pensamentos antes de dormir.

A **LAVANDA**, além do uso aromático, também pode ser utilizada em infusão. Promove um relaxamento mais profundo e ajuda a reduzir tensões acumuladas ao longo do dia.

O **CAPIM-LIMÃO** é indicado para irritabilidade e para auxiliar no equilíbrio emocional. Ele ajuda a suavizar estados de tensão e inquietação.

A **VALERIANA** é mais potente e costuma ser utilizada em casos de ansiedade mais intensa e insônia. Por ter um efeito mais forte, o ideal é consumir preferencialmente à noite.

A **ERVA-DE-SÃO-JOÃO** é conhecida pelo apoio em estados depressivos leves. No entanto, é importante ter atenção, pois pode interagir com alguns medicamentos, especialmente antidepressivos.

A **HORTELÃ** traz uma sensação de leveza mental e pode ajudar na melhora do humor, sendo uma boa opção para momentos de cansaço emocional mais leve.

O **MULUNGU** é bastante indicado para ansiedade intensa e nervosismo. Tem um efeito calmante mais profundo, ajudando a reduzir a tensão do corpo e da mente.

A combinação de **ALECRIM com CAMOMILA** equilibra dois aspectos importantes: enquanto o alecrim estimula a disposição e a clareza mental, a camomila suaviza e traz calma, criando um equilíbrio interessante entre foco e relaxamento.

BÔNUS - OS VILÕES DA CRISE EMOCIONAL

No campo da alimentação e consumo, é importante observar o efeito de substâncias como álcool e tabaco, que tendem a desregular o sistema nervoso ao longo do tempo.

Mas atitudes e comportamentos também podem ter padrões, que merecem atenção:

O consumo de pornografia e a masturbação descontrolada podem afetar a regulação emocional e a disposição mental.

Jogos online em excesso tendem a manter o cérebro em estado de alerta constante.

O contato frequente com notícias negativas pode alimentar ansiedade e sensação de insegurança.

Já o uso excessivo de redes sociais como Reels, TikTok e Shorts estimula dopamina rápida, dificultando o foco e aumentando a inquietação.

No contato pessoal, o ambiente e as relações têm um peso significativo.

A convivência com familiares tóxicos pode gerar desgaste emocional contínuo.

Ambientes cheios ou que não são desejados tendem a aumentar o estresse.

Shows e locais com carga emocional mais pesada podem impactar quem já está mais sensível.

Pessoas negativas, de forma geral, influenciam diretamente o estado emocional.

E, em um nível mais profundo, relações com cônjuges tóxicos ou com traços narcisistas podem comprometer seriamente o equilíbrio psicológico ao longo do tempo.

Crie novos hábitos, novas conexões e com o tempo gere novos resultados emocionais.

A proposta é que ande por uma estrada diferente, abra mão de costumes antigos e viva o novo, o extraordinário em sua vida emocional, podendo ser dono

de si e passe a ter controle do ambiente onde se deseja viver, porém, com harmonia.

Conclusão

A leitura, compreensão, reflexão e aplicação deste material, certamente gerará em você o poder de Metanoia, uma poderosa transformação, que pode te levar a ter uma vida, mas autônoma, contemplativa, com mais paz, a ter momentos de felicidade e a passar pelas ondas da vida com mais parcimônia e tranquilidade.

Nenhum tratamento é milagroso! Mas, sim um instrumento de conexão profunda, para o alívio das mazelas da vida, que são quase sempre inevitáveis.

Eu acredito neste material como um apoio importante para que você não se limite somente nas direções que ele propõe, mas, que a partir dele, você gere a sua própria forma de regulação.

Por isso aproveite tudo que aqui fora relatado, pois são 15 anos de vivência e experiência terapêuticas, compilados em um material feito com muito carinho.

Continue o caminho, não abandone seus tratamentos clínicos e medicamentosos, crie uma rotina de suporte e terapêutica, pratique esportes e conte conosco e com nosso suporte sempre.

Visite sempre o site <https://psieduardofelicio.com.br/> e Nos acompanhe no instagram: @psi_eduardofelicio

Sobre o autor



Eduardo Felicio

Um jovem terapeuta, que iniciou há mais de 20 anos a busca interna para os dilemas da vida, da existência e da saúde mental e relacional.

Com vasta experiência na internet e nas redes sociais, por conta de seus projetos anteriores profissionais, conseguiu criar uma forma de plena atenção, escuta ativa e conexão humanizada, mesmo sendo por meio da internet e plataformas de atendimento.

Visionário, na quebra de paradigmas como a cooperação entre os profissionais de psiquiatria, psicólogos e psicanalistas que nem sempre enxergam em suas práticas a cooperação de trabalhos e não concorrência.

Acredita e prática o uso de terapias complementares.

Sendo entusiasta do conhecimento da física quântica e conhecimentos herméticos, busca aplicar muitos destes conceitos no pensamento de suas atividades.

Pai de 2 filhos e um Pet, casado e Professor de Artes Marciais Jiu Jitsu Brasileiro Graciano, o que incrementa em seu pensamento, também a resiliência e aprimoramento que está prática lhe traz.

Segue em sua atividade empresarial, terapêutica e marcial.

Aviso Legal

Copyright © 2026 – Psi Eduardo Felicio

Todos os direitos reservados.

Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

www.psieduardofelicio.com.br