

CHECKLIST PRÁTICO

Ansiedade sob Controle

*Um guia simples para reconhecer sinais de ansiedade,
controlar pensamentos e recuperar o equilíbrio emocional*



FABIANA DE SIQUEIRA
HIPNOTERAPEUTA

Como usar este checklist

Este material foi criado para te ajudar a organizar, na prática, o que fazer quando a ansiedade aparece — e também o que fazer no dia a dia para que ela apareça com menos frequência e menos intensidade. Não é preciso fazer tudo de uma vez. Escolha um ou dois itens de cada bloco para começar esta semana.

Importante: este checklist é uma ferramenta de autocuidado e não substitui acompanhamento profissional. Se a ansiedade está afetando seu sono, trabalho, relacionamentos ou causando sofrimento intenso e persistente, procure um psicólogo, psiquiatra ou outro profissional de saúde mental.

BLOCO 1

Autoconhecimento

Questões práticas para entender seus gatilhos e padrões emocionais.

☐ Identifique onde a ansiedade mora no corpo

Perceba onde ela costuma se manifestar fisicamente — peito apertado, respiração curta, mãos frias, tensão no pescoço. Reconhecer o sinal físico cedo ajuda a agir antes que a crise cresça.

☐ Mapeie seus gatilhos mais comuns

Liste 3 a 5 situações, pessoas ou pensamentos que costumam disparar a ansiedade (ex.: prazos, conflitos, redes sociais, falta de sono, cafeína em excesso).

☐ Observe o pensamento antes da emoção

Pergunte-se: "o que eu pensei um instante antes de sentir isso?" Muitas vezes é um pensamento automático ("vou falhar", "algo ruim vai acontecer") que dispara a resposta de ansiedade.

☐ Diferencie ansiedade de perigo real

Pergunte: "isso é uma ameaça real e presente, ou é meu cérebro antecipando algo que ainda não aconteceu?" Essa pausa reduz a intensidade da resposta automática.

☐ Registre um diário breve de emoções

Anote, por alguns dias, horário, situação e intensidade da ansiedade (0 a 10). Padrões costumam aparecer já na primeira semana.

Estratégias Comprovadas

Técnicas simples e eficazes para acalmar a mente e o corpo no momento da ansiedade.

☐ **Respiração 4-7-8**

Inspire pelo nariz contando até 4, segure o ar contando até 7, solte pela boca contando até 8. Repita de 3 a 4 vezes. Ativa o sistema nervoso parassimpático e reduz a sensação de aperto no peito.

☐ **Grounding 5-4-3-2-1**

Nomeie 5 coisas que você vê, 4 que consegue tocar, 3 que ouve, 2 que cheira e 1 que saboreia. Essa técnica traz a atenção de volta ao presente e interrompe o ciclo de pensamentos acelerados.

☐ **Reestruture o pensamento automático**

Escreva o pensamento ansioso e pergunte: "qual a evidência real disso? existe outra forma de ver essa situação?" Essa é uma técnica central da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

☐ **Relaxamento muscular progressivo**

Tensione e solte cada grupo muscular do corpo, dos pés à cabeça, por alguns segundos cada. Reduz a tensão física acumulada, que alimenta a sensação de ansiedade.

☐ **Use uma âncora de autohipnose**

Crie uma palavra ou gesto simples (ex.: pressionar o polegar e o indicador) associado a uma sensação de calma treinada previamente. Com prática, ele passa a induzir relaxamento rapidamente.

☐ **Movimente o corpo por 5 minutos**

Uma caminhada curta, alongamento ou dança ajuda a metabolizar o excesso de cortisol e adrenalina liberado durante a ansiedade.

Mais Equilíbrio no Dia a Dia

Passos práticos para lidar com a ansiedade e viver com mais leveza e bem-estar, fora dos momentos de crise.

☐ Proteja seu sono

Mantenha um horário regular para dormir e evite telas 30-40 minutos antes de deitar. O sono insuficiente é um dos maiores amplificadores de ansiedade.

☐ Reduza estimulantes

Observe o efeito da cafeína e do açúcar em excesso sobre sua ansiedade. Para muitas pessoas, reduzir esse consumo já diminui a frequência dos picos.

☐ Crie um ritual matinal de 10 minutos

Um momento simples e fixo pela manhã (respiração, alongamento, silêncio) ajuda a regular o sistema nervoso antes que as demandas do dia comecem.

☐ Delimite o tempo de exposição a notícias e redes sociais

Escolha horários específicos para consumir conteúdo digital, em vez de checar de forma contínua ao longo do dia.

☐ Pratique a pausa consciente entre tarefas

Antes de iniciar uma nova atividade, respire fundo 3 vezes. Isso evita o acúmulo de tensão que se transforma em ansiedade ao final do dia.

☐ Cultive uma rede de apoio

Converse regularmente com pessoas de confiança sobre o que sente. Conexão social genuína é um dos fatores mais protetores contra a ansiedade crônica.

Dicas extras de autocuidado

Práticas complementares para fortalecer sua saúde emocional a médio e longo prazo.

RITUAL NOTURNO DE ENCERRAMENTO

Antes de dormir, escreva 3 coisas que deram certo no dia e 1 pensamento que você quer "deixar para trás". Isso sinaliza ao cérebro que o dia está encerrado.

ESCALA PESSOAL DE ALERTA (0-10)

Crie sua própria escala: o que significa um "3" de ansiedade para você, e o que significa um "8"? Ter essa referência ajuda a agir cedo, antes que a ansiedade escale para uma crise.

FRASE-ÂNCORA

Escolha uma frase curta para repetir nos momentos difíceis, por exemplo: "isto é uma onda, e as ondas passam." Repita em voz baixa junto com a respiração 4-7-8.

QUANDO BUSCAR AJUDA PROFISSIONAL

- A ansiedade está presente na maior parte dos dias há mais de duas semanas.
- Está impactando sono, apetite, trabalho ou relacionamentos.
- Você tem evitado situações importantes por causa do medo.
- Sente crises de pânico (falta de ar, coração acelerado, sensação de descontrole).

Mente tranquila. Emoções em equilíbrio. Vida leve.

Este checklist é só o primeiro passo. Se você quer ir além e trabalhar as raízes da sua ansiedade com acompanhamento individual, entre em contato — vamos construir juntas um caminho de mais calma e equilíbrio no seu dia a dia.

FABIANA DE SIQUEIRA
HIPNOTERAPEUTA