

A silhouette of a person jumping joyfully in a field of tall grass at sunset. The person's arms are raised high, and their body is in mid-air. The background is a warm, orange and yellow sky with soft clouds. The overall mood is one of freedom and triumph.

7

Passos Para Vencer a Ansiedade

EXISTE UM CAMINHO POSSÍVEL

MAURILENE BACELAR

Copyright © 2023 Maurilene Bacelar

Capa: Giovanna Quemello Borges

Revisões: Luciano Quemello Borges

Diagramação e edição: Luciano Quemello Borges

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Arruda, Maurilene de Andrade Lima Bacelar de
7 passos para vencer a ansiedade [livro eletrônico] :
existe um caminho possível / Maurilene de Andrade
Lima Bacelar de Arruda. -- Uberaba, MG :
Ed. da Autora, 2023.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-67835-2

1. Ansiedade - Aspectos psicológicos 2. Ansiedade
- Cuidado e tratamento I. Título.

23-152934

CDD-152.46

Índices para catálogo sistemático:

1. Ansiedade : Psicologia 152.46

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Todos os direitos desta edição estão reservados à autora

7

Passos Para Vencer a Ansiedade

EXISTE UM CAMINHO POSSÍVEL

MAURILENE BACELAR

“Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja a sua vida?” - Evangelho de Mateus 6:27.

Dedico este livro a todos os meus pacientes.

Agradeço ao meu esposo,
pela parceria e pelo afeto de sempre.

Nota da Autora

Hoje em dia, muitos têm falado ou escrito sobre ansiedade. Portanto, as propostas são diversas. Não quero, com este livro, ter a pretensão de transmitir que vencer a ansiedade é algo simples e fácil. Também não intenciono oferecer uma “receita mágica” repleta de promessas. Quem sofre com ansiedade sabe muito bem o quanto ela, das mais diversas formas, prejudica sua qualidade de vida.

O que pretendo aqui é demonstrar um caminho possível, é te ajudar a se apoderar desses passos a fim de alcançar as mudanças que são necessárias neste processo de transformação de verdades arraigadas na alma, que não se tratam meramente de alterações superficiais de hábitos.

Acredite: muitos já percorreram esse caminho com sucesso, e o próximo poderá ser você.



Sobre a Autora



Maurilene Bacelar é médica pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA), psiquiatra pelo Hospital Nina Rodrigues (HNR) e psicodramatista pelo Instituto Psicodrama e Máscaras e Universidade 7 de Setembro. Atende presencialmente em Uberaba/MG e por teleconsulta em todo o Brasil.

É psiquiatra no Hospital das Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (HC-UFMT). Casada com Evanildo Júnior e mãe de Noah e Letícia.

Instagram: @maurilenepsiquiatra

E-mail: maurilenebacelar@yahoo.com.br

Site: <https://www.maurilenebacelarpsiquiatra.com.br/home>

Sumário

Introdução	11
Primeiro passo: reconhecimento	14
Segundo passo: ouvir os pensamentos	17
Terceiro passo: agir nas crises	21
Quarto passo: agir fora das crises	25
<i>Autocuidado</i>	26
<i>Autoescuta</i>	26
<i>Autorrespeito</i>	27
Quinto passo: procurar auxílio profissional	28
Sexto passo: construção de relacionamentos saudáveis	30
Sétimo passo: espiritualidade e esperança	34
Conclusão	37
Referências	38