

UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS E COMUNICAÇÃO
FCSAC

SABRINA LIMA PINHEIRO

**ANSIEDADE FEMININA:
SAÚDE SEM FRESCURA**

São José dos Campos – SP
2020

UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS E COMUNICAÇÃO
FCSAC

SABRINA LIMA PINHEIRO

ANSIEDADE FEMININA:
SAÚDE SEM FRESCURA

Relatório apresentado a Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas e Comunicação – FCSAC, da Universidade do Vale do Paraíba - Univap, como exigência da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, do curso de Comunicação Social, com habilidade em Rádio e TV.

Orientador: Celeste Marinho
Coorientador: Jonathas Beck

São José dos Campos – SP
2020

EPÍGRAFE

“Sua saúde mental é mais importante do que seu diploma, seu emprego e sua conta bancária”.

(Victor Fernandes)

AGRADECIMENTO

Quero expressar minha eterna gratidão a Deus por estar realizando um sonho ao qual planejei a anos, sem a permissão Dele nada seria possível. Tornar-me uma comunicadora sempre foi um sonho, mas hoje ele se torna realidade. Cada ida ao bloco, cada trabalho desenvolvido, cada palestra assistida contribuíram para um senso crítico melhor, como profissional e cidadão. Mas meus professores sempre me inspiram a não abondar o curso, mesmo com minhas dificuldades e limitações a cada semestre. Um deles foi o Fernando Moreira, um profissional incrível que sempre acreditou em mim, quando nem eu acreditava. Minha orientadora Celeste Marinho que dedicou horas e dias para me ajudar a realizar este projeto com tanta ênfase e perfeição, sempre atenta em todos os detalhes e positividade. Jonathas Beck meu coorientador, onde me deu estratégias e soluções fundamentais para executar a captação do áudio com qualidade para levar a informação aos ouvintes. A professora Márcia Sermarini uma pessoa incrível que dispôs todo seu tempo para me apoiar neste grande desafio que é falar sobre a Ansiedade Feminina, abraçou a causa de mente aberta e me proporcionou uma visão ampla do assunto e referencias que foram de suma importância para a realização deste projeto. Expresso minha humilde gratidão aos meus entrevistados: Laura Potrich, Maiara Silva, Jessica Rodrigues, Andréia Fernandes, Franciele Almeida, Karolina Arruda, e Luana Reis pela disposição e dedicação em levar o mesmo sentimento que eu, a informação as pessoas e conscientizar a importância da saúde mental na vida das mulheres e toda sociedade.

Porém fora este time enorme, ouve uma grande parcela do incentivo e força de familiares e amigos, sem eles ao meu lado estes quatro anos de caminhada não seriam fáceis. Gratidão eterna aos meus pais, Josivânia Ambrosio e Edival Pinheiro e meu irmão Gabriel Lima, minha prima Keite, meus amigos Lucas, Karen, Yana, Caroline, Ezequiel e tantas outras. Graças a eles encerro minha graduação com um enorme crescimento pessoal e profissional, orgulho dos trabalhos que realizei e que ainda irei realizar e o melhor de tudo a sensação de missão cumprida em ter dedicado o meu melhor durante todo este período.

RESUMO

Este trabalho acadêmico tem como objetivo por meio de uma série de Podcast informar e conscientizar a população de São José dos Campos e Região, sobre a importância da saúde mental pouco discutida na sociedade. O principal foco abordado será a Ansiedade Feminina, as diferenças da normal e a patológica, quais os gatilhos responsáveis para esse problema como: o papel da mulher na sociedade, o equilíbrio entre vida familiar, profissional e o cuidado consigo, os principais transtornos que as atinge, tratamentos eficazes e como conquistar a qualidade de vida em meio à dupla jornada de trabalho. O desenvolvimento deste projeto se deu a partir de artigos científicos, matérias jornalísticas, entrevistas em vídeo e pesquisas bibliográficas que apontam que as mulheres são mais vulneráveis aos transtornos de ansiedade, prejudicando a saúde mental, emocional e física.

Palavras-chave: ansiedade, transtornos de ansiedade, saúde feminina, saúde mental, podcast.

ABSTRACT

This academic work aims through a series of Podcast to inform and raise awareness among the population of São José dos Campos and Region, about the importance of mental health little discussed in society. The main focus addressed will be Female Anxiety, the differences between normal and pathological, what are the triggers responsible for this problem such as: the role of women in society, the balance between family, professional life and care for themselves, the main disorders that reaches, effective treatments and how to achieve quality of life in the midst of a double workday. The development of this project was based on scientific articles, journalistic articles, video interviews and bibliographic research that indicate that women are more vulnerable to anxiety disorders, impairing mental, emotional and physical health.

Keywords: anxiety, anxiety disorders, women's health, mental health, podcast.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Tratamentos para Ansiedade.....	25
Gráfico 1 – Sexo.....	37
Gráfico 2 – Faixa etária	37
Gráfico 3 – Estado civil.....	37
Gráfico 4 – Formação.....	38
Gráfico 5 – Atualmente estou	38
Gráfico 6 – Você sabe o que é ansiedade	38
Gráfico 7 – Considera a sua.....	39
Gráfico 8 – Quais dos sintomas abaixo a ansiedade te causa	39
Gráfico 9 – Você já procurou o auxílio de algum profissional.....	39
Gráfico 10 – Conhece os sintomas e as diferenças entre ansiedade normal e a patológica	40
Gráfico 11 – Você entende e sabe as formas de tratamento dos Transtornos de Ansiedade; TAG, TOC, Síndrome do Pânico e as Fobias.....	40
Gráfico 12 – Gostaria de tirar suas dúvidas e se informar	40
Gráfico 13 – Quero abordar o tema "Os Transtornos de Ansiedade em Mulheres". Você ouviria este trabalho	40
Gráfico 1 – Faixa etária	41
Gráfico 2 – Estado civil.....	41
Gráfico 3 – Formação.....	41
Gráfico 4 – Atualmente estou.....	42
Gráfico 5 – Você mora em	42
Gráfico 6 – Já na patológica, você sente uma preocupação excessiva ao longo dos dias causando vários sintomas físicos e psicológicos. Sabendo disso, você considera a sua	42
Gráfico 7 – A ansiedade tem prejudicado sua vida	43
Gráfico 8 – Abaixo marque quais das principais situações contribuem para o aumento da sua ansiedade	43
Gráfico 9 – Quais formas você utiliza para controlar sua ansiedade atualmente	43
Gráfico 10 – Você tem algum acompanhamento com um profissional da área da psicologia	44
Gráfico 11 – Você sente que a sociedade atual exige diariamente um padrão de beleza como mulher, filha, mãe, profissional ou esposa	44
Gráfico 12 – Enquanto a dedicação feminina foi, em média, de 21,3 horas semanais nos afazeres domésticos em 2018, a masculina foi de 10,9 horas, segundo o IBGE. Você concorda que as mulheres trabalham mais e possuem uma dupla jornada de trabalho.....	44

Gráfico 13 – Quem cuida dos afazeres domésticos da sua casa.....	45
Gráfico 14 – Quem cuida mais dos filhos	45
Gráfico 15 – Você já foi ou é cobrada demais no ambiente de trabalho a ponto de gerar conflitos psicológicos e crises de ansiedade	45
Gráfico 16 – Em algum momento da sua vida você já sofreu alguma agressão, física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral.....	46
Gráfico 17 – Essa agressão contribui para o aumento da sua ansiedade	46

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Arte para redes sociais episódios	49
Figura 2 – Reproduzindo interface do Adobe Audition	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Episódios da Série.....	29
Tabela 2 – Gastos com a Produção	35
Tabela 3 – Cronograma	36

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
1. REFERENCIAL TEORICO	14
1.1. TEMA	14
1.1.1 Saúde Mental	14
1.1.2 Ansiedade Normal e a Patológica	15
1.1.3 Ansiedade Feminina	18
1.1.4 Tratamentos	23
1.2. MODALIDADE	27
1.2.1 A Evolução dos Aparelhos de Áudio	27
1.2.2 O Formato Podcast	28
1.2.3 A Origem do Podcast	31
1.2.4 Características do Brasileiro	32
1.2.5 Meios de Divulgação	33
2.2. METODOLOGIA	35
2.1 Pesquisa Bibliográfica	35
2.2 Pesquisa Exploratória	35
2.3 Pesquisa Documental, Quantitativa e Qualitativa	36
3. MEMORIAL	47
3.1 Pré-Produção	47
3.2 Equipe e Função	50
3.3 Lista de Equipamentos	50
3.4 Produção	50
3.5 Pós-Produção	97
4. ORÇAMENTO	98
5. CRONOGRAMA	99
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	100
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	101
8. APÊNDICE	106
9. ANEXO	152

INTRODUÇÃO

No século XIX ainda existia a forte presença de uma divisão clara de papéis entre homens e mulheres. Enquanto o homem era o provedor e tomava as decisões financeiras, a mulher era vista como cuidadora do lar, dos filhos e marido, à figura frágil e irracional que deveria seguir regras impostas pela cultura patriarcal. Com a chegada do século XX houve mudanças neste cenário, o movimento Feminista encorajou muitas mulheres questionarem a liberdade de suas próprias escolhas, igualdade de gênero e direito iguais nas esferas, sociais, trabalhistas, políticas e econômicas.

A mulher contemporânea passou a ocupar diferentes funções como: estudar, trabalhar, cuida da casa, da família e tirar um tempo para si, onde muitas vezes tudo isso é feito ao mesmo tempo. O que tem caracterizado uma jornada dupla ou até mesmo tripla de trabalho, resultando na sobrecarga de tarefas e responsabilidades aumentando a ansiedade e o estresse, desencadeando problemas físicos e psicológicos.

Segundo o site Vida Simples “O número de mulheres que têm apresentado quadros de depressão, síndrome do pânico e transtornos decorrentes de crises de ansiedade estão cada vez mais elevados”. A ansiedade está relacionada a uma forma precipitada de sofrer com situação futuras, de forma elevada ela é considerada patológica. Ao invés de nos motivar, esse sentimento no causa, medo, tensão, crenças limitantes e negativas que chegam a travar o individuo prejudicando de realizar simples atividades do seu cotidiano. A qualidade de vida é totalmente afetada, pois os sintomas são físicos como; dores de cabeça, náuseas, comer de forma exagerada, dores musculares e etc, além dos psicológicos como o medo, insônia e auto cobrança. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o Brasil é a população mais afetada, aonde chega atingir 18 milhões de brasileiros com os Transtornos de Ansiedade. (BIERNATH, 2020).

Por isso é importante conscientizar a população que não basta praticar esportes ou investir em cirurgias plásticas a fim de conquistar o corpo perfeito e bonito, senão priorizam a saúde mental que comenda todo o nosso corpo. Nossa vida é norteadas de fases e buscar o equilíbrio de suas emoções e o autoconhecimento é necessário para aguentar de forma saudável esta rotina.

Ainda visto como um tabu falar de Ansiedade é uma frescura ou vergonha, assumir que precisa de ajuda é uma decisão crucial para prevenir o agravamento para outras doenças como a depressão, gastrite, taquicardia e obesidade que podem comprometer a vida acadêmica, profissional, social e familiar.

Diferente dos vídeos onde o usuário precisa parar para assistir ao conteúdo, o podcast é um arquivo em áudio, leve e que pode ser compartilhado de forma fácil e rápido que tem alavancado nos últimos meses. São diversos benefícios, pode ser consumido de forma gratuita a qualquer hora, com qualidade e uma linguagem nada técnica além de agregar valor ao assunto discutido. Assim, será produzida uma série, com a presença de especialistas na área da Psicológica informando e tirando dúvidas pertinentes sobre o tema proposto com uma linguagem acessível para que os ouvintes compreendam a importância e consigam aplicar no seu contexto de vida social. No primeiro episódio o foco será na Ansiedade Feminina, tratando temas como ansiedade normal e a patológica, as sobrecargas dos múltiplos papéis impostos as mulheres ao longo da vida, os gatilhos que tem gerado Transtornos de Ansiedade, quais são eles, sintomas e algumas formas de prevenção. E no último com o tema Vencendo a Ansiedade, iremos propor soluções para amenizar o problema, mesmo havendo as multitarefas, o estresse, a cobrança diária e a pressão em diversos aspectos enfrentados pelas mulheres. A importância do tratamento correto com a Terapia Cognitiva Comportamental além de tratamentos complementares como a prática de exercícios físicos como o Pilates obtendo positivamente melhoras significativas nos sintomas.

A metodologia utilizada no presente trabalho foi através de pesquisas bibliográficas com auxílio em artigos, sites, blogs e matérias jornalísticas para obter e formular uma estrutura teórica do tema escolhido. Após isso, aplicamos um primeiro questionário online com perguntas fechadas a fim de contabilizar a relevância do tema para homens e mulheres, caracterizado como a pesquisa quantitativa. Para concluir utilizamos um segundo questionário com perguntas focadas no público feminino maior de 18 anos, com o objetivo de identificar os gatilhos que tem aumentando a ansiedade e consequentemente a perda de qualidade de vida no dia a dia das mulheres. Com as dicas dos profissionais

vivendo diariamente hábitos saudáveis todos podemos obter mais qualidade na saúde da mente e do corpo para suportar a pressão da rotina.

1. REFÊRENCIAL TEÓRICO

1.1.TEMA

1.1.1 Saúde Mental

Pessoas com mentes saudáveis entendem que ninguém é perfeito, e que todos possuem uma rotina cheia de emoções, alegrias, tristezas, amor, satisfação, raiva, estresse e frustrações. São inúmeros desafios para vencer, com mudanças de hábitos para manter o equilíbrio na vida, às vezes sentimos na pele a dificuldade em lidar com os conflitos internos e externos, gerando perturbações ou traumas, porém saber reconhecer que precisa de ajuda é essencial para obter uma saúde mental eficaz. O que mede a nossa qualidade mental é como lidamos com essas emoções durante os processos em nossa.

A saúde mental é um estado de bem-estar em que um indivíduo realiza suas próprias habilidades, pode lidar com o estresse normal da vida, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir com sua comunidade. A saúde mental é fundamental para nossa capacidade coletiva e individual, pois os humanos pensam, se emocionam, interagem entre si, ganham a vida e desfrutam a vida. (GAINO, 2018, p.01)

Manter a saúde mental em pleno século XXI não tem sido uma tarefa fácil. São muitos problemas onde qualquer pessoa pode em algum momento da vida, apresentar sinais de sofrimento psíquico devido diversos fatores como: sociais, econômicos, culturais, raciais, psicológicos e comportamentais que impactam no adoecimento da população.

O desequilíbrio emocional facilita o surgimento de doenças mentais e a população brasileira obteve um crescimento acelerado PASSOS (2019), a ansiedade cerca de 260 milhões de pessoas. Em contra partida, o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas, atingindo 9,3% da população, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Além disso, outra pesquisa releva que 86% dos brasileiros possuem algum transtorno mental, como ansiedade e depressão. Estima-se que em depressão extrema, o número é de 59% da população e a ansiedade de forma elevada atinge mais 63%.

Além dos termos doenças é possível encontrar nesse universo as síndromes e transtornos mentais. Porém, muitas vezes usadas como sinônimos, podem ser mal colocados pela população, evidenciando a falta de conhecimento e informação. O que de forma despercebida gera atrasos nos tratamentos desses pacientes, ocasionando ainda mais a situação. Os famosos tabus na Ansiedade, TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada), TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), Síndrome do Pânico e a Depressão. Em geral, **doenças** está ligado a um estado de ausência de saúde. Isso quer dizer, a alteração em determinado órgão ou do próprio organismo como um todo, que indica sintomas específicos e apresenta causas conhecidas. As **síndromes** são conhecidas como uma junção de sinais e sintomas que acontecem no paciente ao mesmo tempo e nem sempre tem a causa diagnosticada especificamente, diferente das doenças. Os **transtornos**, palavra usa muito na área da psicologia e psiquiatria, compreende por alterações no estado normal de saúde causando incômodo. Ocorrendo o comprometimento da vida pessoal, profissional, familiar e social, corrompendo a forma de como a pessoa enxerga a si mesma e as situações em sua volta. (SANTOS, 2017).

1.1.2 Ansiedade Normal e a Patológica

A ansiedade é uma reação biológica normal dos seres humanos que influencia constantemente nossas vidas. Ela é um estado emocional derivado de antecipação sobre algo desconhecido, marcado por sentimentos de tensão, medo, preocupação ou pensamentos negativos. Trata-se de uma forma comum e natural de defesa do organismo frente a um problema, ativando o instinto de sobrevivência diante de situações desafiadoras, porém age de maneira saudável e preventiva.

A ansiedade é referida como uma emoção orientada para o futuro, que prepara o indivíduo para situações de ameaça e perigo, envolvendo respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais, como o propósito de autoproteção. (Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Clark, & Beck, 2012; Craske, & Barlow, 1999; DeSousa, Moreno, Gauer, Manfro, & Koller, 2013 apud FALCONE, 2016, p.01)

As situações podem ser inúmeras como; uma entrevista de emprego, primeiro dia de aula na faculdade, medo de ser assaltado na rua, nas vésperas do casamento ou formatura e acasos ligados á vida fatura. Por isso é essencial

afirmar que nem sempre a ansiedade é uma doença. Segundo Guerra (2020) “A Ansiedade em seu estado normal é saudável para o indivíduo, pois ela o impulsiona para realizar projetos, prosperar e planejar o futuro”.

Porém ainda o termo passou a ser temido já que todas as causas dos problemas relacionados a saúde mental estão ligadas a ela. A grande questão é entender a mesma como vantagem e logo convertê-la a seu favor, explorando essa sensação de adrenalina e utilizar toda energia para produzir e não procrastinar.

No entanto quando ela se torna frequente e desproporcional em nosso cotidiano é sinal que algo não vai bem, acarretando um transtorno patológico. Acompanhando sintomas psicológicos e físicos impactando seriamente na qualidade de vida, os relacionamentos sociais e a produtividade. Segundo Guerra (2020) a frequência dos sintomas físicos pode mudar de acordo com o grau e estado de cada um, no entanto podem ser tão fortes a ponto de buscar auxílio médico acreditando estar com problemas cardíacos ou em outros órgãos. Cada vez mais, esses sintomas estão tomando conta da vida das pessoas, sendo comentado e considerado "o mal do século" assim como a depressão.

Os mais comuns são Transtornos de Ansiedade Generalizada (**TAG**), Transtorno Obsessivo Compulsivo (**TOC**), Síndrome do Pânico e Fobias.

- **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)**

Segundo Teles (2020) reforça que esse tipo de transtorno é muito comum e atinge cerca de 4% da população e lembra que neste caso o nível de ansiedade é desproporcional e pode afetar pessoas de ambos os sexos e idade. Em geral as mulheres são mais propensas do que os homens de acordo com o site Drauzio Varella.

A causa muitas vezes não é identificada rapidamente, mas podemos apontar alguns fatores que contribuem.

pesquisas sugerem que o histórico familiar desempenha um papel relevante. Fatores hereditários podem aumentar a probabilidade de uma pessoa desenvolver o Transtorno. Isso significa que a tendência para desenvolver TAG pode ser transmitida hereditariamente.

Traumas e eventos estressantes podem contribuir para o aumento da ansiedade. O Transtorno de Ansiedade

Generalizada também pode piorar durante os períodos de estresse. (PIMENTA, 2018)

Os sintomas são psíquicos e físicos, aparecem durante o dia a dia, marcado pela preocupação excessiva ou apreensão, sentimentos duradouros e de difícil controle, persistentes por no mínimo seis meses.

O diagnóstico conta com apresentação de três ou mais dos seguintes sintomas: irritabilidade, inquietação, fadiga, falta de concentração, tensão ou dores musculares, insônia, palpitações, falta de ar, taquicardia, aumento da pressão, dores de cabeça, náuseas, aperto no peito e mal estar gástrico.

- **Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)**

Caracterizado por pensamentos inconvenientes que levam a comportamentos repetitivos a fim de aliviar o medo irracional, a ansiedade, obsessões e compulsões incapazes de serem controladas. Pessoas que sofrem com o TOC apresentam compulsões por comida, compras, drogas, álcool, medo de germes ou contaminações, agressões, necessidade de limpeza e organização, checagem de portas ou janelas fechadas, contagem etc. Comparado aos outros transtornos existentes, este ainda é pouco encontrado, atingindo ainda na adolescência os homens de 13 a 15 anos de idade e as mulheres de 20 a 24 anos. Ocasionalmente graves consequências a qualidade de vida do indivíduo como vícios, depressão e a obesidade que geram problemas sociais e profissionais, porém muitos que sofrem relutam pedir ajuda com vergonha da situação em que se encontram, por isso é importante estar atento aos sinais.

- **Transtorno de Pânico (PT) ou Síndrome do Pânico**

Está ligada a ansiedade antecipatória, ou seja, desencadeando crises de pânico de forma repentina diariamente. Os episódios chegam a durar cerca de 10 minutos, porém este tempo pode variar de pessoa para pessoa. A TP é caracterizada pelo medo, apreensão, sentimento de morte, pavor de enlouquecer ou perder o controle de si próprio. Além disso, alguns sintomas são evidentes, como: tontura, falta de ar e taquicardia. Com isso os pacientes se sentem escravos de futuras crises e ficam alertas as características corporais, porém muitos ainda interpretam de forma errada, criando

expectativas de que estão com uma doença grave e não sabem identificar de que se trata de um TP.

O indivíduo só pode ser diagnosticado com TP se quatro dos sintomas listados aparecer de forma imprevisível e atingir o auge em 10 minutos. Sendo eles: taquicardia, falta de ar, suor excessivo, tremores, ficar em choque, sensação de sufocamento, dores abdominais, náuseas, sensação de desorientação, tontura ou desmaio, irritabilidade ou de estar separado de si mesmo, medo de enlouquecer ou perder o controle, calafrios ou excesso de calor e medo de morrer.

- **Fobias e Agorafobia**

Quase todos nós temos um medo irracional seja viajar de avião ou ir ao dentista. Porém algumas pessoas sentem um medo intenso e irreal de algo que não apresenta tanto perigo assim, provocando uma grande ansiedade e a partir daí surgem as fobias. Elas podem se desenvolver precocemente ainda na infância, dos sete anos de idade e em 90% dos casos, antes dos vinte e três anos.

As fobias estão especificamente ligadas com qualquer situação ou objeto, sendo eles medo de altura, animais, elevadores, agulhas, injeções ou sangue. Pacientes com fobias a sangue ou agulhas, podem evitar a testes que utilizem os mesmos deixando de procurar auxílio médico, adiando o tratamento e conseqüentemente agravando ainda mais as doenças.

Pimenta (2019) afirma que muitas vezes Agorafobia está associado após a uma crise de TP e atinge anualmente mais de 150 mil brasileiros. O indivíduo sente medo, evita situações ou lugares onde se torne difícil de sair ou pedir ajuda, podendo criar uma crise de pânico. Situações como usar o transporte público para longas viagens, cruzar pontes ou tuneis onde se sinta preso, estar em espaços abertos com aglomeração de pessoas, enfrentar uma fila ou ficar sozinho. Em casos graves a pessoa pode ficar com medo de sair da própria casa.

1.1.3 Ansiedade Feminina

Ao longo dos anos, as mulheres têm ganhado espaço na política, educação, mercado de trabalho e liberdade de expressão. Minimizando o significado,

antes dado como cuidadora do lar e apenas com o intuito de procriar, assumindo cargos importantes em empresas evoluindo em seus direitos. Porém, ainda existem muitos desafios a serem enfrentados nessa jornada da vida, pois não é fácil ouvir dos homens e da sociedade que as mulheres são complicadas e até chamadas de loucas, por suas inúmeras fases.

Mas se ligamos a TV iremos acompanhar diariamente na imprensa o índice absurdo de violência doméstica, agressões, assassinatos, abusos por parte de pais, ex-namorados, maridos e chefes, falta de segurança, padrões estéticos impostos a elas, cultura machista e menores condições salariais. E além destas situações, outras contribuem de forma negativa para a saúde mental das mulheres caracterizando-as como o “sexo frágil”, facilitando o surgimento de problemas como ansiedade, depressão e bipolaridade sendo cada vez mais comuns.

e foi isso que um estudo da Universidade de Cambridge se propôs a fazer. Analisando mais de mil artigos e pesquisas sobre ansiedade e depressão publicados desde 1999, eles chegaram a resultados assustadores: o transtorno de ansiedade é duas vezes mais comum nas mulheres do que nos homens (...) Entre as mulheres, 42% sofrem do transtorno, enquanto para os homens, o número cai quase pela metade: 29% (ANGELO, 2016)

A maior vulnerabilidade feminina aos transtornos mentais pode ser devido a genética, hormônios, cultura social e o contexto econômico. Além tudo, existe a pressão criada pelos múltiplos papéis impostos às mulheres. Fazendo total sentido o porquê elas desenvolvem duas vezes mais ansiedade que os homens, porém eles não estão livres deste cenário.

A começar pelos primeiros dias do ciclo de uma mulher adulta, que são cheios de atividades, disposição e alegrias, no segundo ciclo é a irritabilidade, dores de cabeça, cólicas e o inchaço, são alguns dos sintomas presentes no período pré-menstrual ou durante a TPM onde cerca de 40% das mulheres passam por alterações físicas e emocionais. Essas mudanças acometem o sexo feminino desde a primeira menstruação até a menopausa. (SANTOS, 2013)

A TPM é causada pela variação constante das taxas de estrogênio e progesterona no corpo, ambos os hormônios caem a níveis próximos a zero quando se aproxima da menstruação, produzindo os sintomas sentidos pelo corpo. Essa queda também afeta a produção de outros hormônios, como a serotonina, o que gera sintomas de ansiedade, depressão e estresse sentidos durante a TPM. Pesquisas também indicam que mulheres tem maior propensão a

desenvolver ansiedade e depressão justamente por conta dessa variação hormonal que ocorre durante todas as etapas da vida da mulher, da puberdade até a menopausa. (CLINICA SIM, 2018)

O que não torna diferente no ciclo gestacional, que é marcado por alterações emocionais, tornando propício o aparecimento de transtornos psíquicos causando maior sofrimento mental já que se trata de uma nova etapa na vida desta mulher e de sua família, ocasionando mais períodos de ansiedade e estresse pela necessidade de uma adaptação principalmente nos primeiros meses. (PEREIRA, 2017)

Por isso é bem comum o adoecimento mental no período gravídico, destacando a ansiedade, uma patologia que pode colaborar devido às responsabilidades a serem desenvolvidas pela mulher como filha, esposa, mãe, profissional e dona de casa.

Na última menstruação que é chamada de menopausa, se tem a redução na produção de hormônios, que ocorrem por volta dos 45 anos e pode se estender até os 65. Afetando o bem estar físico, social, espiritual e emocional, trazendo desconfortos em maior ou menor grau. (GALVÃO, 2007)

As queixas negativas mais comuns seriam a irritabilidade, a ansiedade, a depressão e as disfunções sexuais.

Uma parte das mulheres é geneticamente predisposta a ter sintomas psíquicos em períodos de grande oscilação hormonal, que são típicos do ciclo reprodutivo feminino (...) Estudos comprovaram que o estrogênio age no sistema nervoso central. Ele atua no aumento do nível dos neurotransmissores do bem-estar e do prazer como se fosse um antidepressivo. Também aumenta os neurotransmissores no hipocampo, responsável pela memória. Significa que o estrogênio organiza e aumenta a funcionalidade do sistema nervoso central. A oscilação desse hormônio é um gatilho de distúrbios mentais. (JUNIOR, 2009)

O sistema hormonal feminino gera diversas alterações ao longo da vida, seja no bem estar rotineiro, sono, apetite e etc. Alguns dos principais hormônios que contribuem para esta alteração são: Progesterona, Estrogênio, Ocitocina e a Serotonina.

Progesterona é um hormônio muito importante no processo de gravidez. Onde os níveis se elevam após a ovulação, no caso de gravidez eles se mantêm elevados para manter as paredes do útero desenvolvidas. Mas no caso de não gravidez, os ovários deixam de produzir este hormônio, que resulta na

descamação do revestimento do útero, o que causa então a menstruação normal.

Os estrogênios juntos com a progesterona atuam na normalização do ciclo hormonal durante a idade fértil. Na puberdade, esses hormônios preparam o corpo para o desenvolvimento dos seios e maturidade do aparelho reprodutor, assim como o crescimento dos ossos e pele.

A ocitocina age nas células cerebrais do sistema límbico relacionado às emoções, conhecido como homônimo do amor devido mostrar melhora no humor, redução da ansiedade e a disposição de se relacionarem com mais pessoas. Ele é muito liberado no período do parto estimulando as contrações uterinas e da amamentação onde é gerado o afeto entre mãe e filho.

Serotonina é responsável pelo equilíbrio do humor, bem estar e a felicidade. Ele é um neurotransmissor que atua no cérebro e equilibra o sono, apetite, ritmo cardíaco, atenção e a memória. Quando este hormônio está baixo podemos desencadear: irritabilidade, dores de cabeça, falta de humor, tristeza, dificuldades de concentração, comer de forma exagerada, ganho de peso, náuseas, enjoos e o aumento de ansiedade, ativando conflitos no corpo como um alerta a ameaças externas e internas.

O lado bom disso tudo é as mulheres são mais comunicativas e emocionais, sabendo o que as faz bem e o que não faz, demonstrando a busca pelo autoconhecimento e assim encontram soluções mais eficazes contra os transtornos diferentes dos homens.

Porém como Angelo (2016) destaca, existem ainda pacientes que resistem em procurar ajuda, onde em cada cinco pessoas apenas dois que sofrem do transtorno psicológico procuram auxílio. Se as pessoas não mudarem suas atitudes e pensamentos, a depressão e a ansiedade continuarão crescendo em todo mundo.

Cada dia que se passa, observamos os riscos eminentes às mulheres em nossa sociedade patriarcal e machista. Um poder centralizado no homem que está associado à biologia cultural no sentido de distribuir poder ou papéis sociais segundo a sexualidade. Evidenciando a figura masculina no sentido de serem mais fortes, capazes de administrar cargos políticos, sociais, econômicos e familiares. Como na maioria dos lares, eles são os cuidadores das finanças e abastecem a dispensa da família, no entanto a desigualdade

salarial tem forçado muitas mulheres a trabalharem fora e ainda zelar de sua casa, a fim de complementar a renda salarial para pagar as contas e ajudar a se manterem mesmo enfrentando os preconceitos e as violências.

O lar antes dado como proteção e segurança tem se tornado cenário de tortura e perigo para muitas mulheres, sofrendo agressões por maridos, companheiros, ex-namorados e até familiares. Há diversas formas de violência doméstica contra a mulher, como: física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. A física impõem ações de ofensa e agressões à saúde corporal. A psicológica trata de palavras e atitudes que ferem o emocional da pessoa. A sexual está ligada a prática de relações sexuais não consentidas, utilizando força física, influência psicológica e até uso de armas. A patrimonial acontece quando o outro usufrui dos bens materiais da mulher para ter controle sobre ela. Em alguns casos destroem objetos, escondem documentos e chegam a negar dinheiro. E por fim a violência moral que se trata de qualquer atitude que traga difamação, calúnia ou injúria às vítimas. Segundo Castro (2020) uma pesquisa do Fórum Brasileiro de Segurança Pública destacou que 16 milhões de mulheres com mais de 16 anos sofreram algum tipo de violência. Os números não mentem e os casos têm crescido em todo Brasil. Em São Paulo somente os casos de Femicídio aumentaram 41,4% nos meses de Março e Abril de 2020. Este é o tipo de crime de violência doméstica e familiar ou o preconceito por ser mulher. (VIERA, 2020)

E a falta de segurança está também nos transportes públicos, restaurantes, bares, lojas e ruas, as vítimas estão vulneráveis a todos os lugares. No entanto o Brasil tem dado pequenos passos para combater este mal, seja com a implantação da Lei Maria da Penha, o aumento de delegacias e medidas protetivas contra os agressores. Franco (2019) alega, o problema está longe de ser combatido. Não é por o caso que nos últimos 12 meses revela que 22 milhões de mulheres foram assediadas e 16 milhões sofreram de agressões como estrangulamento e espancamento. Os impactos causados nas vítimas acarretam vários traumas e consequências como: gravidez não planejada, lesões físicas, doenças sexuais e as sequelas psicológicas. (SOUZA, 2013) Algumas delas desenvolvem o Transtorno de Estresse Pós-traumático (TEPT), com sintomas psíquicos, emocionais e físicos, onde a pessoa presenciou ou presencia um fato traumático de violência doméstica, separação conjugal,

acidente ou perdas de pessoas íntimas. Além de outras como: depressão, transtornos de ansiedade, distúrbios de personalidade e transtornos alimentares.

Em boa parte dos lares, elas continuam dedicando mais tempo para o cuidado com o lar, filhos, marido, familiares e o trabalho formal, o que tem exigido muito equilíbrio para manter a dupla jornada de trabalho. Como o próprio autor Bôas (2019) afirma, elas dedicam 18,5 horas semanais somente nos afazeres domésticos, enquanto o número cai para 10,3 horas para os homens, mostrando a desigualdade de gênero. O efeito dessa sobrecarga é extremamente negativo e contribui para gerar, baixa autoestima, pelo pouco tempo priorizado a elas, esgotamento físico, transtornos psicológicos, ansiedade, estresse e burnout.

Em pleno século XXI o peso da jornada de trabalho tem influenciado, porém outro fato crucial para a ansiedade ganhar terreno sob forte influência é a pressão através da busca inalcançável de um padrão de beleza imposto pela TV. A Mídia impõem diariamente padrões estéticos atacando mulheres que sofrem de baixa autoestima ou que não estão satisfeitas com seu próprio corpo. Comerciais e Propagandas estão prometendo o fim de estrias, gorduras localizadas e jejus milagrosos que criam expectativas de um corpo ideal como os das modelos. Porém quando isso não acontece, elas se decepcionam e se frustram, tornando um gatilho para a saúde mental feminina gerando, depressão e distúrbios alimentares. Considerando Rocha (2018) o Brasil é vice – campeão em cirurgias plásticas, tornando real à busca pela aparência perfeita.

A pesquisa “Real Beleza” realizada pela marca Dove constatou que as brasileiras estão em 2º lugar no índice de insatisfação física, além disso, o Brasil é um dos maiores consumidores de produtos de beleza no mundo. Isso pode significar que as brasileiras estão sempre em busca de ideais estéticos inalcançáveis, que ferem sua singularidade, e que a cobrança por corpos esbeltos, pele e cabelos maravilhosos é bastante alta. (OLIVEIRA, 2018)

1.1.4 Tratamentos

Para controlar as crises e os transtornos é importante ressaltar que o adiamento do tratamento pode agravar os sintomas, atrapalhando e paralisando a vida deste indivíduo. Quanto mais precoce buscar ajuda, maiores

serão as chances de superação, pois a saúde mental não pode ser negligenciada.

O mercado oferece diversos medicamentos psiquiátricos comuns, desde os ansiolíticos indicados por menos tempo e os antidepressivos com intuito de controlar ansiedades mais extensas. Porém o método carrega suas críticas, como o preconceito por parte de amigos e familiares ligando a ansiedade como uma “frescura” e o medo por parte dos pacientes ficarem dependentes das substâncias. Alguns dos mais usados são: Revotril, Diazepan e Bupropiona, todos devem ser indicados por especialistas, já que o uso constante ocasiona efeitos colaterais e alivia temporariamente os sintomas. Cerca de 90% dos casos tem obtido sucesso sem o uso de medicação. Mostrando outros caminhos eficazes que contribuem para esta porcentagem, como: terapias, atividades físicas, meditação mindfulness e yoga. (LELO, 2019)

- **Terapia Cognitiva Comportamental (TCC)**

É de curto tempo e mais indicada nos casos de transtornos de ansiedade. O objetivo é amenizar os pensamentos e crenças negativas, que estimulam as emoções da ansiedade e do medo. Com ela o paciente entende o problema e se coloca diante da situação sem perder o controle. Quando mudamos a maneira do cérebro pensar consequentemente nos sentimos diferentes.

- **Terapia de Exposição Prolongada (EP)**

É focada no tratamento das fobias e transtornos de Estresse Pós-Traumático (TEPT). O objetivo é fazer com que o indivíduo supere o medo e a angústia, geradas por traumas do passado ou quando são expostas a elas.

- **Atividade Física**

Muitos praticam apenas para manter o físico em dia e ganhar formas exuberantes no corpo, quando na verdade ela é uma excelente alternativa para aliviar os sintomas da ansiedade. A caminhada é prática, você não paga mensalidade e pode fazer ao ar livre mantendo um contato maior com a natureza fazendo bem para o corpo e a mente. Sendo ali o seu momento de refletir e por seus pensamentos em dia com calma e paz.

A corrida pode ser uma segunda opção para quem tem mais disposição. Ajuda na melhora do humor, fortifica sua estrutura óssea e muscular e aumenta a resistência física para a execução de exercícios com mais adrenalina.

Com a dança se exerce um poder terapêutico em vários sentidos. Ajuda a manter o peso, aumenta a flexibilidade, exerce mais da coordenação motora, evita o estresse, se conquista novas amizades e empodera as mulheres para autoestima.

- **Meditação Mindfulness**

Nos dias de hoje diante dos estresses e problemas, nossas mentes nunca param de pensar. Nossos pensamentos estão sempre relembrando situações e traumas do passado e ainda contamos com o medo do futuro, um desgaste emocional e físico sem medidas. Porém a meditação mindfulness está ganhando espaço na vida destas pessoas, convencendo o individuo apreciar os momentos bons e alegres em sua vida. O mindfulness é uma atenção plena, que consiste em focar no presente, priorizando o relaxamento e bem estar no corpo, mente e ambiente. Está pratica está dentre as mais estudadas junto com as terapias como mostra o gráfico abaixo.



Gráfico 1 – Tratamentos para Ansiedade

Enquanto o tratamento com a terapia atinge uma eficácia de 87%, o Mindfulness chega a 83% um avanço positivo contra os transtornos de ansiedade, enquanto a medicação cai drasticamente para 64%.

- **Yoga**

Mesmo atividades físicas que exijam menos energia como o Yoga, ele serve como um redutor dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse diário. Na prática se exige muito da postura corporal e técnicas de respiração nos exercícios o que é possível controlar o corpo e acalmar a mente. Para se obter o aumento do foco e o autoconhecimento da mente, se usa a meditação, ensinando a pessoa ficar atenta ao momento presente. Também é possível obter a redução do estresse já que promove redução cardíaca e melhora a respiração. E podemos citar outros benefícios como: força, resistência física, melhora das dores crônicas, alivia a insônia, melhora a autoestima, ajuda no controle do peso e aumenta a disposição.

Conclusão, a prática dessas atividades ajuda a promover e estimular pensamentos positivos, o controle das emoções e a consciência sobre seu corpo. Sendo possível em alguns casos, substituir o uso contínuo da meditação pela prática diária de atividades. (BIERNATH, 2019)

- **Alimentação**

Outro fator importantíssimo é o que ingerimos no nosso dia a dia e algumas pessoas em suas crises de ansiedade e estresse descontam na comida. Segundo Pereira (2018) muitos fazem uso de alimentos com alto teor de gorduras e açúcares ocasionando problemas de saúde como obesidade, diabetes e colesterol alto gerando uma baixa na autoestima. Evite consumir doces, açúcar em excesso, cafeína, gorduras, álcool e farinha processada, ambos podem aumentar a ansiedade, estresse e alterar o humor. Por isso é fundamental manter uma dieta saudável, rica em vitaminas B, Magnésio, Cálcio e Ômega-3 para equilibrar a saúde da mente e do corpo com muita energia e bem estar.

- **Aromaterapia**

É a terapia que utiliza os óleos essenciais de uso terapêuticos, os mesmos são extraídos de plantas e ajudam a prevenir e a tratar problemas psicológicos e físicos. É importante destacar que cada necessidade exige um óleo diferente, no caso da ansiedade são usados para acalmar, trazer paz, relaxar, dormir

melhor, positividade e trazer bem estar ao individuo, através dos aromas: lavanda, bergamota, nardo, llangue-ilangue e patchouli. (REIS, 2020)

1.2. MODALIDADE

1.2.1. A Evolução dos Aparelhos de Áudio

Graças a evolução da tecnologia de como ouvir o som, algo que se tornou parte do cotidiano das pessoas, podemos acompanhar nossos programas de rádio, ouvir nossa playlist de músicas favoritas e podcasts através dos fones de ouvido ou dos aparelhos de som portáteis. Mas nem sempre foi possível ter essa facilidade na palma das mãos como os smartphones aparelhos pequenos e compactos.

O primeiro passo nessa linha do tempo foi dado pelo grande inventor americano Thomas Edison, em 1877, criador do **fonógrafo**. Sendo assim o primeiro aparelho funcional capaz de gravar e reproduzir um som registrado na hora, dependendo do trabalho das mãos. No início só era possível realizar três ou quatro gravações, pois ele se deteriorava. Mais tarde, a placa cilíndrica do fonógrafo, foi substituída por materiais mais resistentes onde aumentou sua durabilidade e resistência. A próxima evolução foi o **gramofone** criado pelo alemão Emil Berliner em 1888, o primeiro a tocar música com disco, onde era riscado por uma agulha que percorria pela superfície gerando arranhões capazes de emitir as vibrações e com o auxílio da corneta se ouvia o som. O aparelho ficou marcado como o pai do vinil até hoje. Ao final da década de 1920 surgiram as **fitas magnéticas** patenteadas pelo alemão Fritz Pfleumer, que foram de suma importância nas gravações de áudio, permitindo uma ótima qualidade e portabilidade no som. O aparelho ainda gravava de dois ou mais áudios em fitas diferentes, com a opção de uni-los em uma só fita, chamado de mixagem. (DUARTE, 2014)

Os **discos de vinis** feito de goma-laca chega ao mercado na década de 1940, eram reproduzidos por um toca-discos por meio de uma agulha, porém devido suas interferências sua qualidade era duvidosa na época. Mas ganharam força nas décadas subsequentes, perdendo espaço somente após o surgimento dos CDs.

As **fitas cassetes** foram criadas em meados de 1960 pela Philips, parentes das fitas magnéticas eram composta por dois carretéis e todo o mecanismo de movimento eram envolvidos em uma caixa plástica.

Em 1979 é lançado o **Walkman**, criado pela japonesa Sony, considerado o pai do iPod e mp3 players. Com ele se reproduzia fitas e CDs, possibilitando levar a música em qualquer lugar na palma das mãos.

A maior inovação do segmento chega em 1980, com o **CD (Compact Disc)**. Compacto, durável e com um custo baixo, conseguia gravar até duas horas de áudio em uma qualidade extremamente absurda. Ao lado do CD, o **Áudio Digital** já era o próximo na lista onde os computadores permitiam ouvir e gravar suas músicas favoritas, surgindo os cartões de memória e pendrives muito utilizados atualmente.

A tecnologia de **Streaming** ("fluxo de mídia") permite a execução de áudio e vídeo em tempo real sem transferir o arquivo para o computador. Seu ponto negativo é a questão da legislação brasileira com os direitos autorais, arquivo como músicas podem ser baixadas em diversas máquinas de forma ilegal. Sites como o Spotify estão criando regras para o armazenamento e compartilhamento de áudio e música. Já que atualmente muitos artistas querem estar mais próximos dos seus ouvintes crescendo cada vez mais a indústria do áudio. (DUARTE, 2014)

1.2.2. O Formato Podcast

Segundo Luiz e Assis, a expressão "podcasting" vem da junção do prefixo "pod", oriundo de iPod (nome do mais popular tocador de mídia digital, fabricado pela empresa norte americana Apple Computer), com o sufixo "casting", originado da expressão "broadcasting", transmissão pública e massiva de informações que, quando feita através de ondas eletromagnéticas de rádio também pode ser chamado de radiodifusão.

Em tempos de busca pela facilidade e agilidade para se informar, o *Podcast* se tornou uma opção para o compartilhamento de informação, seja ela sobre cultura pop, história, turismo, profissão, notícias do cotidiano e etc. O *Podcast*, junto com outras ferramentas, como blogs e canais no Youtube, se tornou novos meios que transformam o consumidor em criador se tornando eficiente,

também, na divulgação de informações, sendo um meio de comunicação eficiente e ágil.

Atualmente vem se consolidando no meio corporativo como um canal de comunicação com funcionários, assim como aconteceu com os blogs. É possível encontrar hoje, uma infinidade de conteúdos disponibilizados em formato de podcast.

E como o tema saúde mental e ansiedade necessitam dessa quebra de tabus o podcast “Esquisofrenóias” dirigido pela Radialista Amanda Ramalho recebe inúmeros convidados para falar abertamente e de forma descontraída, levam assuntos como sobre: depressão, síndrome do pânico e outros problemas psicológicos que afetam a sociedade.

Na estreia do programa o bate papo foi com o músico Alexandre Nickel discutindo sobre a ‘**Ansiedade**’, sintomas e as maneiras de lidar com o ela. Enfatizando os dados alarmantes da OMS a ansiedade atinge mais as mulheres com 7,7% ansiosas e 5,1% depressivas. Enquanto os homens, a porcentagem cai para 3,6% em ambos os casos.

Nos últimos 12 meses, empresas como a Folha, Estadão, Rede Globo, Editoria Abril entre outros produziram seus próprios programas.

Segundo o autor Pacete (2019) uma pesquisa feita com internautas brasileiros mostra que 50 milhões o que corresponde a 40% da população já escutou algum programa de áudio. 16 milhões acompanham e consomem a mídia pelo smartphone, onde 25% dos ouvintes efetuam suas atividades e escutam mais de uma hora por dia de podcast.

Sendo disponibilizado através de um streaming, o mesmo pode ser ouvido em diversos dispositivos desde que tenha acesso a internet, o que ajudou na sua popularização além de abordar um assunto específico, onde o próprio individuo seleciona o assunto que quer ouvir e se informar, para construir uma audiência fiel. Segundo Trindade do site na UOL:

dados globais do Spotify: o consumo de podcasts aumentou 250% de dezembro de 2017 para dezembro de 2018 e, desde o início de 2019, quase dobrou.

Segundo Medeiros (2006) podemos classificar os podcasts em quatro modelos diferentes: o modelo “metáfora”, o modelo “editado”, o modelo “registro” e o modelo “educacional”.

O modelo “Metáfora” é assim classificado pois possui características semelhantes a um programa de rádio de uma emissora convencional (dial), com os elementos característicos de um programa como: locutor/apresentador, blocos musicais, vinhetas, notícias, entrevistas, etc. Esse modelo pode ser considerado como o pioneiro, já que foi o modelo que surgiu com a ideia do inventor do podcasting, Adam Curry, a partir do seu desejo de criar um “programa de rádio” personalizado, com conteúdos e músicas que correspondessem ao gosto do apresentador/locutor.

O modelo “Editado” surgiu como uma alternativa para aqueles ouvintes que perderam a hora do seu programa favorito, mas ainda desejam ouvi-lo. As emissoras de rádio editam os programas que foram veiculados na programação em tempo real, disponibilizando-o no seu site para ser ouvidos à posteriori pelo ouvinte “descuidado” como, por exemplo, os arquivos sonoros disponibilizados por emissoras de rádio como a BBC, que apenas editam um programa que foi veiculado em sua programação diária, e disponibilizam em arquivos MP3 para serem baixados pelo ouvinte que perdeu a “hora do programa”. Estes modelos seguem o mesmo procedimento dos arquivos de texto convertidos em formato RSS que são disponibilizados nos sites de jornalismo online. Ou seja, uma notícia, que não está mais vinculada àquela ordem cronológica ou de importância da página, fica disponível e o internauta só precisa assinar o serviço RSS ficando o software agregador responsável por checar a existência de notícias atualizadas baixando-as automaticamente para o computador do internauta.

Um outro modelo pode ser chamado de “Registro”. Os registros são também conhecidos com “audioblogs”. Estes modelos são os mais curiosos e possuem temas muito diversos. É possível encontrar com conteúdos que vão dos mais específicos como notícias e comentários de tecnologia Macintosh, sermões de padres, guias de turismo, ou até mesmo “desabafos em um congestionamento”. Um exemplo bastante interessante é o site www.radiomemories.libsyn.com que disponibiliza arquivos sonoros que são consideradas “pérolas do rádio”. Entre os conteúdos estão programas antigos de rádio (norte-americanos), novelas, programas cômicos, westerns, episódios do seriado Flash Gordon, depoimentos jornalísticos (anos 30, 40, 50) e raridades como Geroge Hicks irradiando o desembarque aliado na Normandia

(1944) e George Orwell (1938) apresentando um programa seriado de uma aventura de Sherlock Holmes.

O último modelo, cuja utilidade é mais recente e atrelada à Educação à Distância, são os “Educaçãoais”. Através desse modelo é possível disponibilizar aulas, muitas vezes em forma de edições continuadas, semelhantes aos antigos fascículos de cursos de línguas que eram vendidos nas bancas de revistas. Algumas experiências estão sendo testadas por professores que utilizam essa ferramenta como uma forma de disponibilizar aulas ministradas ou uma como forma de reposição. Na página do iTunes Store, é possível baixar alguns exemplos de podcasts educacionais como o “French Pod Class”, que são aulas de francês.

1.2.3. A origem do Podcast

Com origem em 2004, a palavra podcast significa a junção das palavras iPod, o dispositivo de música da Apple, e broadcasting, transmissão em inglês. A transmissão acontece por meio de um agregador, o que permite que o usuário faça o download do programa ou episódio. Ele pode ser ouvido por um navegador de internet ou pode ser baixado no computador com o auxílio de softwares agregadores de conteúdo.

Para explicar o conceito Assis (2014, p. 29) informa que, muito mais do que “uma espécie de rádio pela internet” e “uma forma de fazer download de arquivos de áudio”, o podcast se trata de um arquivo de áudio que é transmitido via Podcasting. O Podcasting, responsável pela transmissão através da internet, é o que permite essa facilidade para acessar o conteúdo em qualquer momento.

não se refere ao ato de baixar músicas individuais. Podcasting se refere ao ato de baixar arquivos de áudio/ vídeo on-line na forma de programas (como talkshows ou um programa musical com apresentador), geralmente como um download automático que pode ser ouvido segundo a conveniência do usuário (ASSIS, 2014, p. 36).

O crescimento do Podcast aconteceu de forma rápida. De acordo com Rezende (2007, p. 3):

a facilidade em produzi-lo, exigindo, apenas, que o criador tenha um computador, microfone e o *software* para disponibilizar o arquivo foi o que ajudou na sua popularização.

Como consequência, começaram a surgir cursos, tutoriais, workshops e meios de se profissionalizar e de ganhar dinheiro com o Podcast. Isso permitiu a ampliação no conhecimento sobre esse meio e, com produtos de baixo custo, é possível criar com ótima qualidade.

Com a popularização do meio, monetizar no mundo digital, é reunir uma série de temas importantes, para oferecer a diversas pessoas interessadas no assunto e transformar todo o trabalho em dinheiro.

Exemplo disso é o Nerdcast, comercializado pelo site Jovem Nerd, veículo que distribui conteúdo de jogos, séries, cultura pop e filmes que atualmente, possui cerca de 1 milhão de downloads por episódio, sendo o Podcast mais ouvido do Brasil. O Nerdcast comercializa espaços de até 2 minutos para divulgação em cada episódio. E, apesar de ainda ser um meio de comunicação não tão conhecido pela grande massa, existem vantagens em investir em propaganda dentro de um programa de Podcast. Um deles é a permanência do áudio na internet, assim, toda vez que acessado, a propaganda, que foi gravada, estará lá.

Muito além de equipamento e monetização, sua parte mais importante é a distribuição e a forma que é feita. Para transmiti-lo, é necessário a utilização da tecnologia *feed* RSS e um agregador.

1.2.4. Características do Brasileiro

O Brasil possui uma tradição de adotar o uso de novas mídias de forma efetiva, especialmente as relacionadas à internet. Brasileiros começaram a produzir podcasts ainda em 2004, mesmo ano em que esse tipo de mídia surgiu nos Estados Unidos. Inicialmente, os programas assemelhavam-se aos norte-americanos, com programas com pouca ou nenhuma edição, lembrando programas ao vivo de rádio. Depois do “podfade” de 2005, novos programas surgiram inspirados nos programas de rádio voltados para jovens, que aliavam humor, técnica e mixagem de som, produzindo pautas leves e descompromissadas e trilha e efeitos sonoros que valorizavam a fala dos locutores. Um dos primeiros a explorar esse formato de produção foi o

Nerdcast, surgido em 2 de abril de 2006 (ainda chamado de Nerd Connection) como parte integrante do blog Jovem Nerd, criado em 2002 por Alexandre Ottoni e Deive Pazos. A popularidade do Nerdcast pode ser medida pelo fato de ser um dos poucos podcasts brasileiros que possuem publicidade paga regular e um modelo de negócios que engloba a venda de produtos (pela loja virtual própria Nerdstore²⁶) e regularização como empresa, atingindo um público de 18 a 35 anos, majoritariamente masculino. O formato básico do Nerdcast, que serviu de base para grande parte dos podcasts brasileiros desde então, é uma conversa informal sobre temas gerais (no caso deles, dentro da “cultura nerd”, que pode envolver desde a série cinematográfica Star Wars até discussões sobre bolsa de valores), sempre utilizando bastante humor.

Na maioria dos podcasts brasileiros há uma clara preocupação com a edição final, incluindo trilha sonora. Grande parte dos podcasters são originalmente ouvintes que resolvem fazer podcast pela diversão que a prática pode proporcionar. Por essa mesma razão, são poucos os podcasts que se mantêm regulares por mais que um ano, já que seus produtores os fazem em paralelo a suas atividades profissionais.

Os podcasts no Brasil estão, aos poucos, ganhando espaço diante de grupos ignorados ou subestimados pela mídia de massa tradicional. A penetração vem sendo cada vez maior, mesmo contando com a grande maioria dos programas sendo feitos a partir de iniciativas pessoais. Apesar disso, a força do podcast brasileiro vem exatamente do apoio mútuo entre os podcasters, muitos deles com uma visão romântica sobre o crescimento dessa mídia como um todo, envolvendo divulgação, suporte técnico e até redes sociais específicas para produtores e ouvintes de podcasts. O acesso à comunicação de setores marginalizados pela mídia de massa reforça a percepção da democratização da informação existente no podcast brasileiro, tornando cada programa, aos olhos dos ouvintes e dos próprios podcasters, responsável por exercer certa “militância” na defesa dessa mídia e de sua importância perante a sociedade.

1.2.5. Meios de Divulgação

A divulgação pode ocorrer por vários meios, são inúmeras as plataformas que hospedam esse tipo de conteúdo, ou seja, são aplicativos ou sites que

permitem o usuário baixar e ouvir pelo smartphone ou computador. Um dos principais meios de divulgação é o blog. Ela é a mais utilizada pelos produtores de podcasts, por ser fácil de utilizar e de manusear.

Lopes (2015 p. 32 - 33) ressalta que as vantagens do blog estão na “facilidade de customização, uso de plugins que facilitam a manutenção dos *feeds* e a publicação dos programas, simplicidade do uso”. Vale ressaltar que o blog pode ser usado para outras finalidades e não apenas como hospedagem.

Os aplicativos e sites de hospedagem atualmente mais conhecidos no meio são; Soundcloud, Spreaker, Libsyn, Buzzsprout, Anchor, Spotify, Google Podcasts ambos, pode-se ter acesso ao Feed RSS de seu canal para compartilhar com amigos, colegas pelas redes sociais.

2. METODOLOGIA

Esse trabalho de conclusão de curso tem como objetivo criar dois episódios no formato de podcast com duração de 30 a 35 minutos, abordando o tema: Ansiedade Feminina. Ainda visto como um tabu e pouco abordado pelas mídias sociais foi realizada uma pesquisa de opinião com 231 pessoas (homens e mulheres) a fim de saber os interesses sobre o tema proposto. Já na segunda pesquisa, priorizamos o sexo feminino com a participação de 75 mulheres, o objetivo principal foi investigar os possíveis gatilhos que desencadeiam os transtornos e se de fato estão tendo qualidade de vida mental e emocional.

Os entrevistados serão pessoas na área da saúde: psicólogos, terapeutas, psiquiatras e especialistas em Terapia Cognitiva Comportamental, Professores de Yoga e Educação Física, levando a informação com uma língua acessível e informal para melhor compreensão do assunto aos ouvintes. E ainda contaremos com depoimentos de pessoas que vivenciam este problema, servindo de inspiração e superação. A base teórica deste trabalho, contou com alguns métodos de pesquisa, tais como; a pesquisa bibliográfica, exploratória e documental.

2.1. Pesquisa Bibliográfica

Segundo Gil (2008 p.50) “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Neste trabalho foram feitas leitura de artigos científicos sobre o formato radiofônico podcast, origem, história, crescimento nos últimos anos, benefícios deste formato em relação a outros e onde é disponibilizado, blogs, reportagens (fontes primárias; Organização Mundial da Saúde) que abordassem a saúde mental feminina, ansiedade na mulher, os gatilhos responsáveis, os transtornos de ansiedade, sintomas, causas e tratamentos.

2.2. Pesquisa Exploratória

Com o objetivo de aprimorar as ideias e os problemas sobre a Saúde Mental Feminina com foco nos Transtornos de Ansiedade, fez o uso de coleta de dados.

Habitualmente envolvem levantamento bibliográfico e documental, entrevistas não padronizadas e estudos de caso.

Procedimentos de amostragem e técnicas quantitativas de coleta de dados não são costumeiramente aplicados nestas pesquisas (GIL, 2008, p.27).

Contribuindo com o fortalecimento do embasamento teórico do presente trabalho, foram aplicados questionários online pelo **Google Form**, com o intuito de compreender a necessidade do público alvo e seus conhecimentos a respeito do tema, para aprofundar a pauta entregando o conteúdo necessário. Devido a Covid-19 não foi possível realizar entrevistas presenciais como o planejado.

2.3. Pesquisa Documental, Quantitativa e Qualitativa

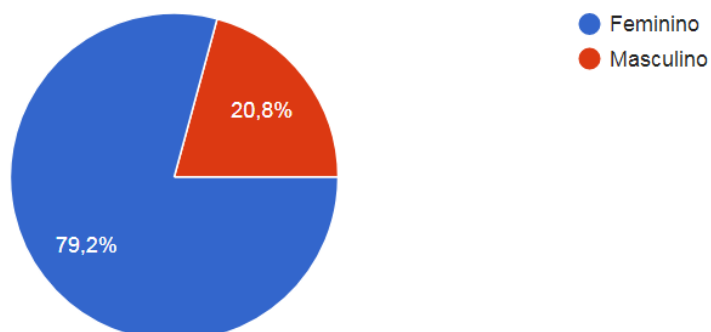
Para agregar ainda mais informações relevantes para o embasamento teórico foi realizada a pesquisa documental.

são fontes mais variedades e dispersas, sem tratamento analítico, tais como: tabelas e gráficos estatísticos, jornais, revistas, questionários, documentos oficiais, cartas, filmes, fotografias, pinturas, tapeçarias, relatórios de empresas e vídeos de programas de televisão. (FONSECA, 2002, p. 32)

Com essa base tive melhores referencias para a criação da pauta e roteiro de cada episódio. Como o próprio nome caracteriza a pesquisa quantitativa serve para coletar e analisar os dados de um questionamento ou problema de pesquisa. Os resultados são facilmente traduzidos em gráficos como mostramos abaixo na “**Pesquisa de opinião – público alvo**”. Muito utilizada na área das ciências humanas, a pesquisa qualitativa realiza uma análise na “qualidade” dos resultados, onde o próprio pesquisador faz a interpretação, explorando informações subjetivas e aprofundadas em saber a opinião geral de um grupo determinado de pessoas como aplicamos em “**Questionário – público feminino**”. (ANGELO, 2019)

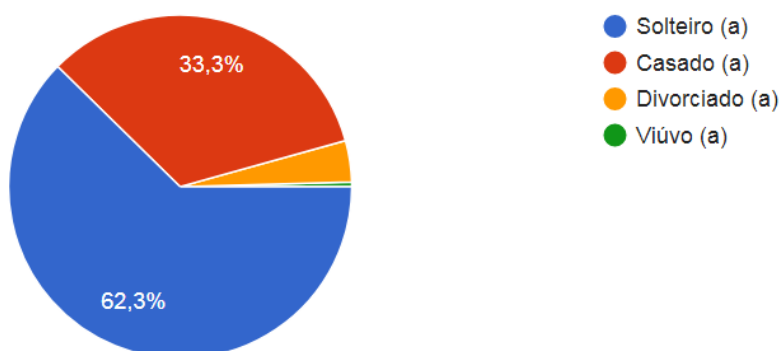
PESQUISA DE OPINIÃO – PÚBLICO ALVO

Sexo - Figura 1



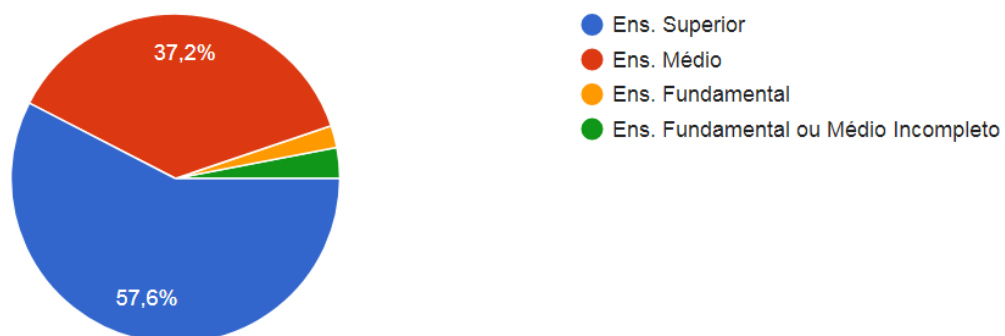
Fonte: Própria (2020)

Estado Civil - Figura 2

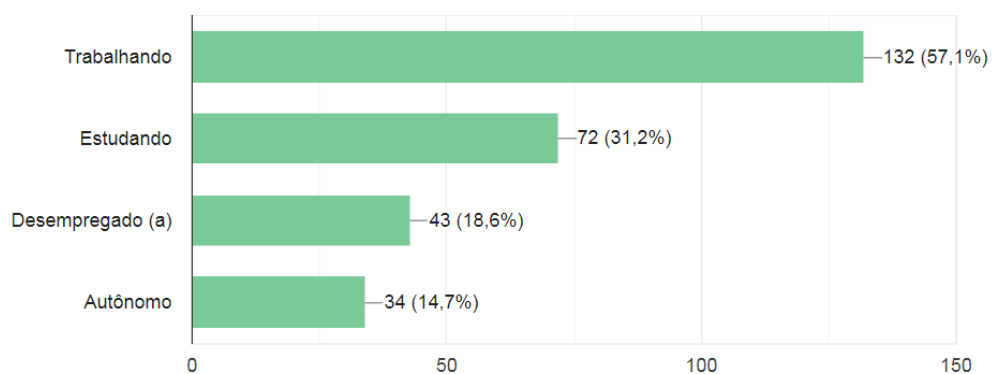


Fonte: Própria (2020)

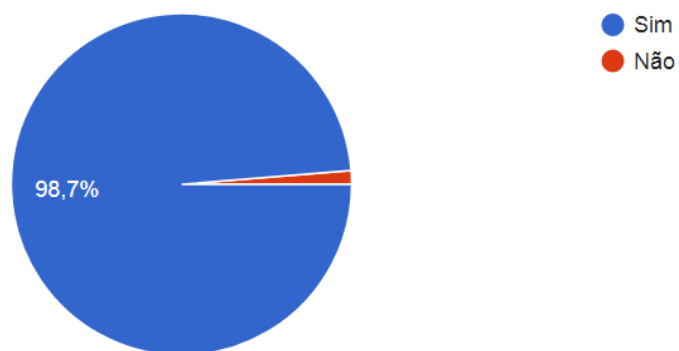
Formação - Figura 3



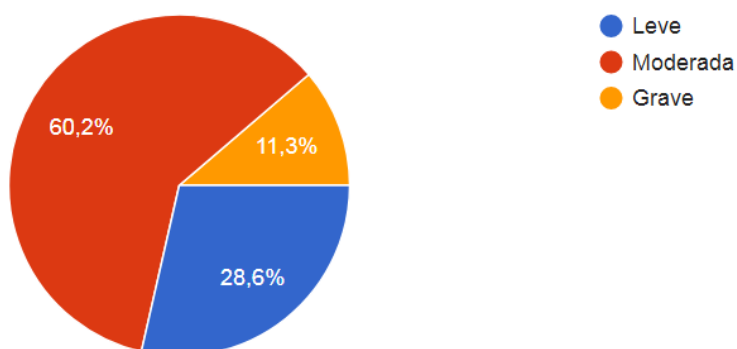
Fonte: Própria (2020)

Atualmente estou - Figura 4

Fonte: Própria (2020)

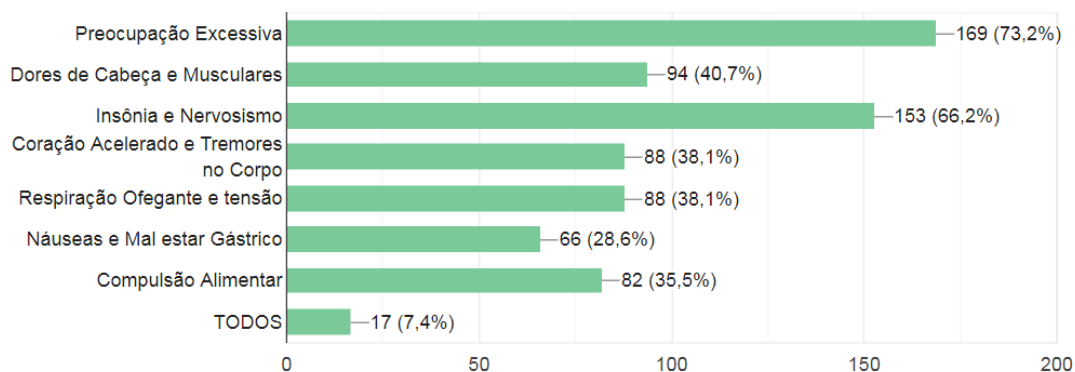
Você sabe o que é Ansiedade - Figura 5

Fonte: Própria (2020)

Considera a sua - Figura 6

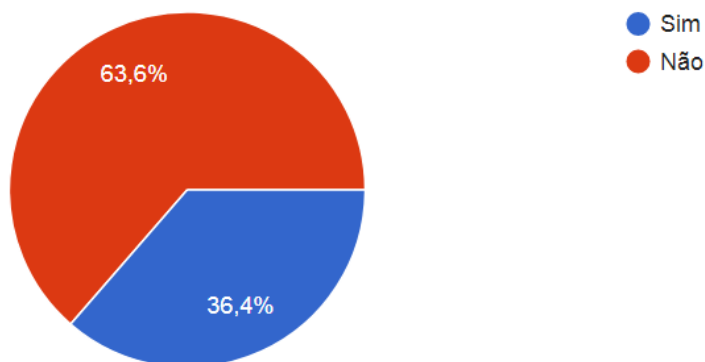
Fonte: Própria (2020)

Quais dos sintomas abaixo, a ansiedade te causa - Figura 7



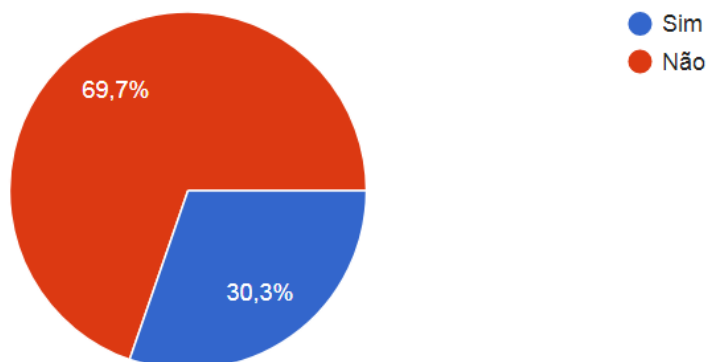
Fonte: Própria (2020)

Você já procurou o auxílio de algum profissional para tratar o caso - Figura 8



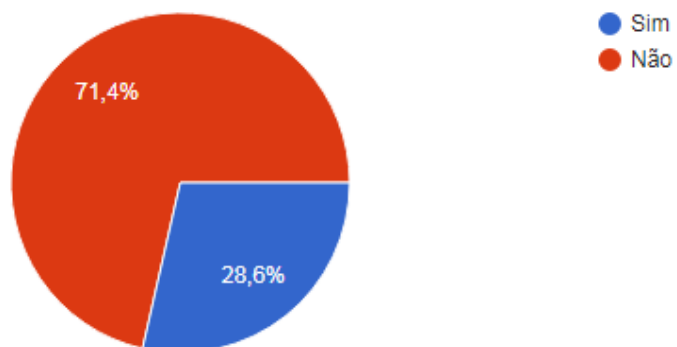
Fonte: Própria (2020)

Conhece os sintomas e as diferenças entre ansiedade normal e a patológica - Figura 9



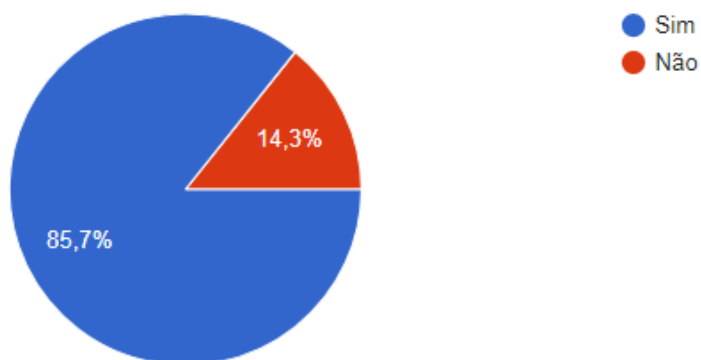
Fonte: Própria (2020)

Você entende e sabe as formas de tratamento dos Transtornos de Ansiedade; TAG, TOC, Síndrome do Pânico e as Fobias - Figura 10



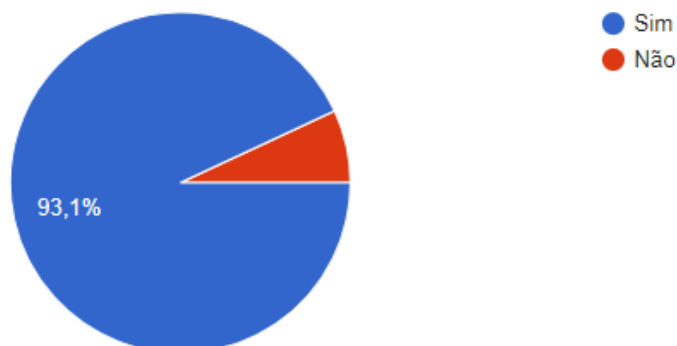
Fonte: Própria (2020)

Gostaria de tirar suas dúvidas e se informar - Figura 11



Fonte: Própria (2020)

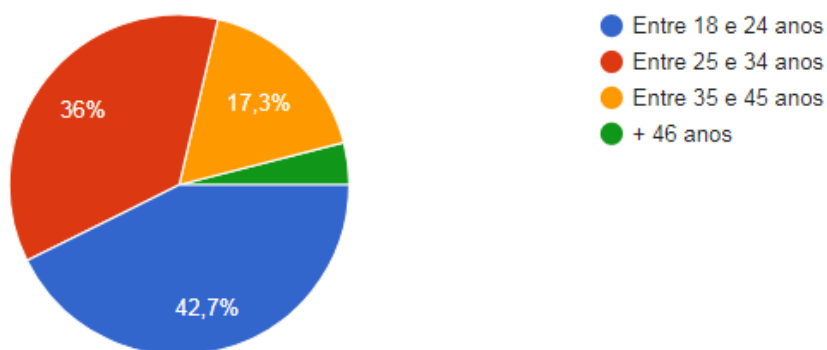
Quero abordar o tema "Os Transtornos de Ansiedade em Mulheres", em uma série de Podcast com 2 episódios de 30 min. Com a participação de psicólogos, terapeutas e depoimentos. Você ouviria este trabalho - Figura 12



Fonte: Própria (2020)

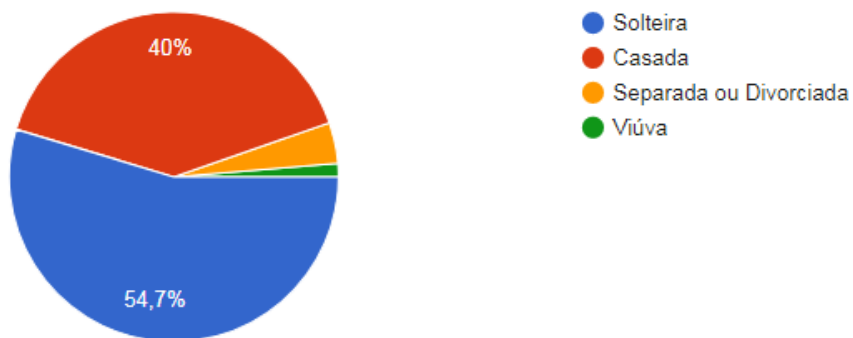
QUESTIONÁRIO – PÚBLICO FEMININO

Faixa etária - Figura 1



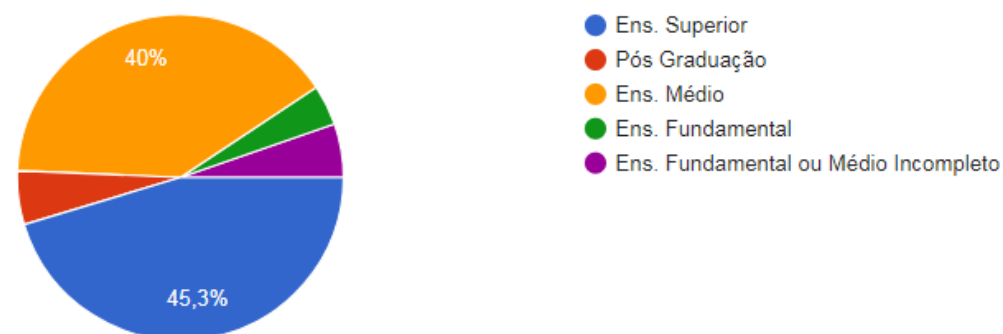
Fonte: Própria (2020)

Estado civil - Figura 2

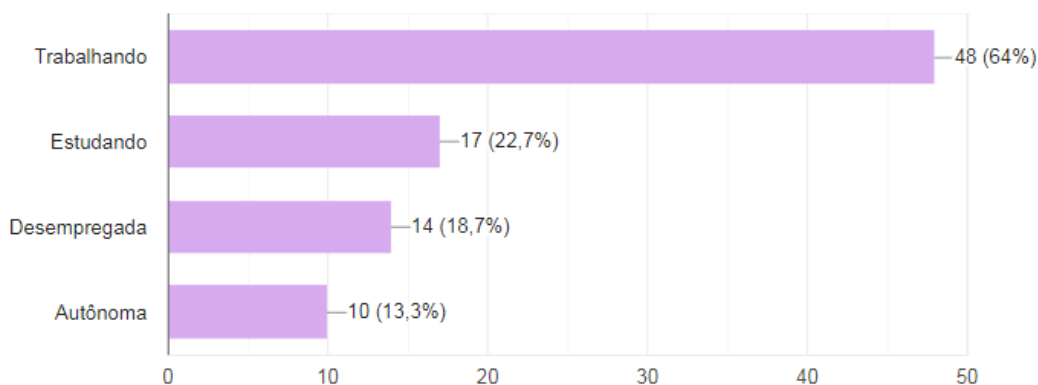


Fonte: Própria (2020)

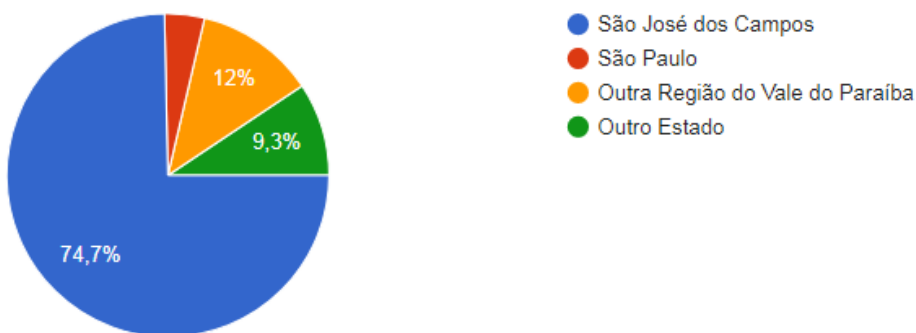
Formação - Figura 3



Fonte: Própria (2020)

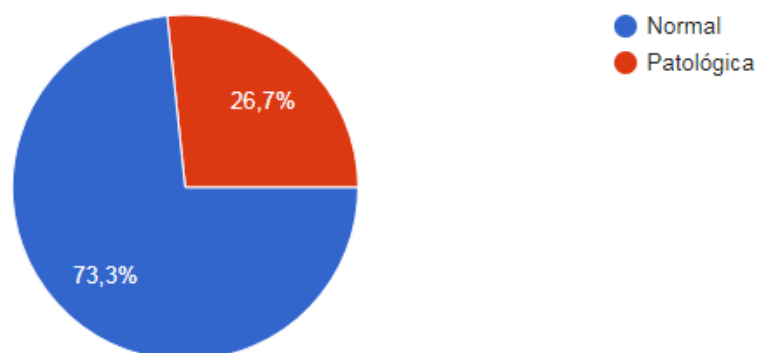
Atualmente estou - Figura 4

Fonte: Própria (2020)

Você mora em - Figura 5

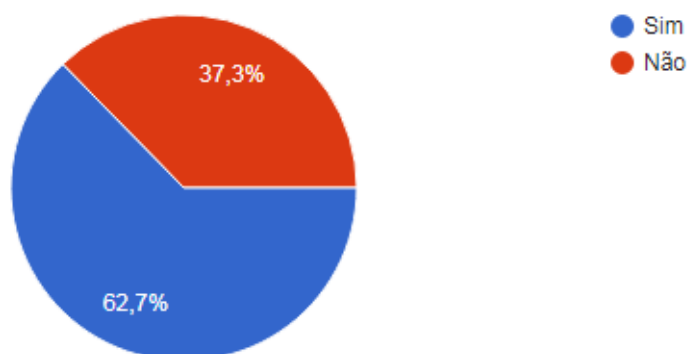
Fonte: Própria (2020)

A ansiedade normal é um estado emocional derivado de antecipação sobre algo desconhecido, marcado por tensão, medo e preocupação porém é passageiro. Já na patológica, você sente uma preocupação excessiva ao longo dos dias causando vários sintomas físicos e psicológicos. Sabendo disso, você considera a sua - Figura 6



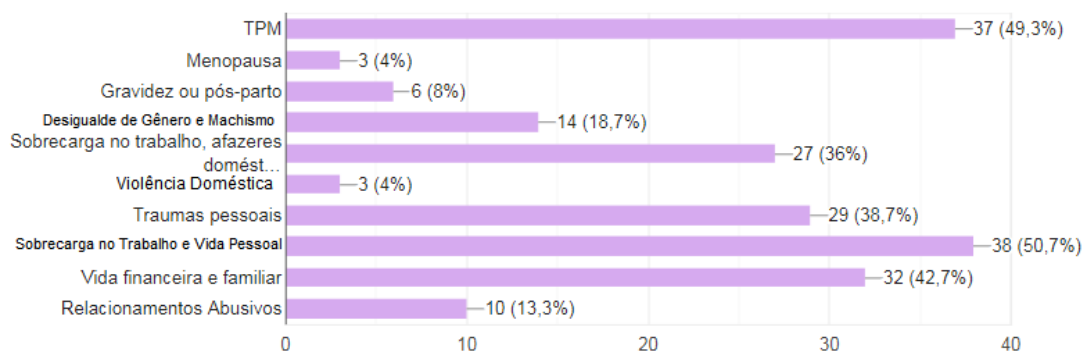
Fonte: Própria (2020)

A ansiedade tem prejudicado sua vida – Figura 7



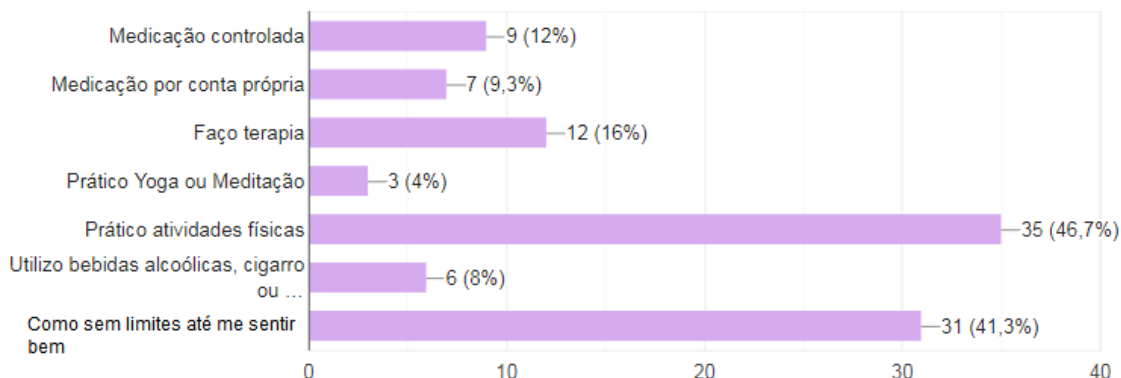
Fonte: Própria (2020)

Abaixo marque quais das principais situações contribuem para o aumento da sua ansiedade – Figura 8



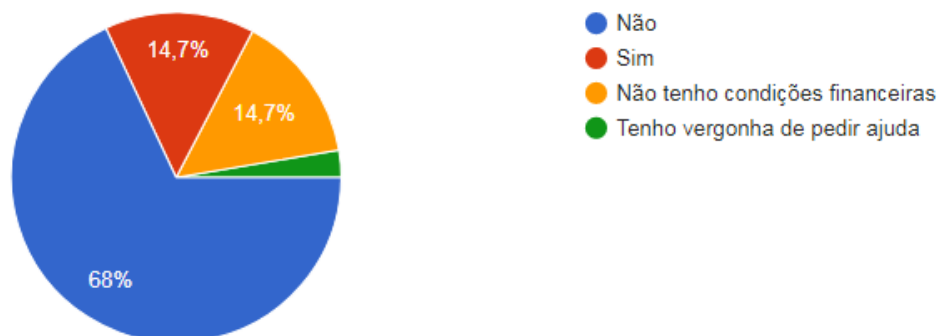
Fonte: Própria (2020)

Quais formas você utiliza para controlar sua ansiedade atualmente – Figura 9



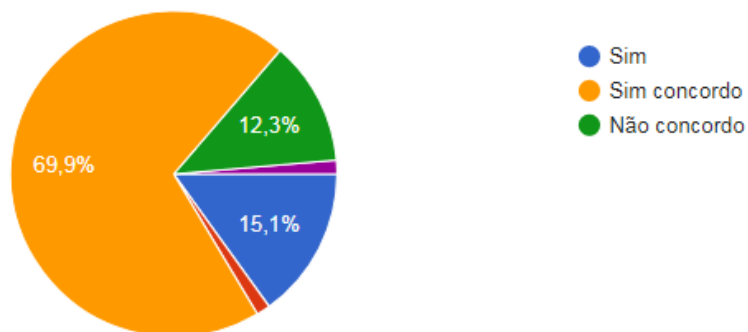
Fonte: Própria (2020)

Você tem algum acompanhamento com um profissional da área da psicologia – Figura 10



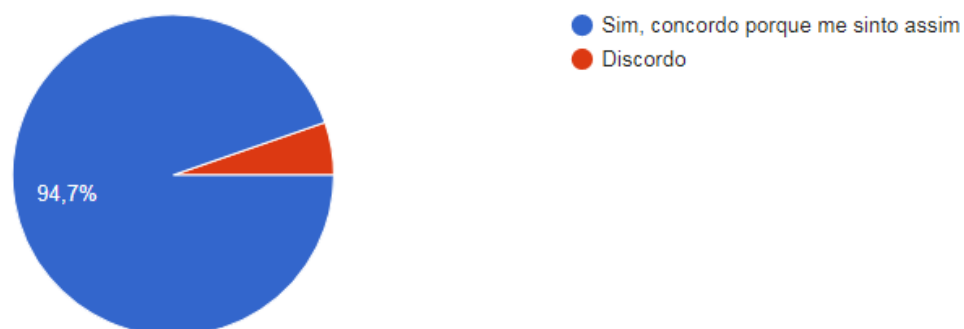
Fonte: Própria (2020)

Você sente que a sociedade atual exige diariamente um padrão de beleza como mulher, filha, mãe, profissional ou esposa – Figura 11

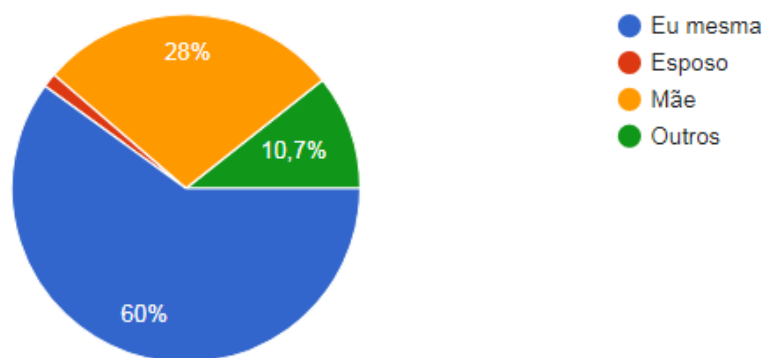


Fonte: Própria (2020)

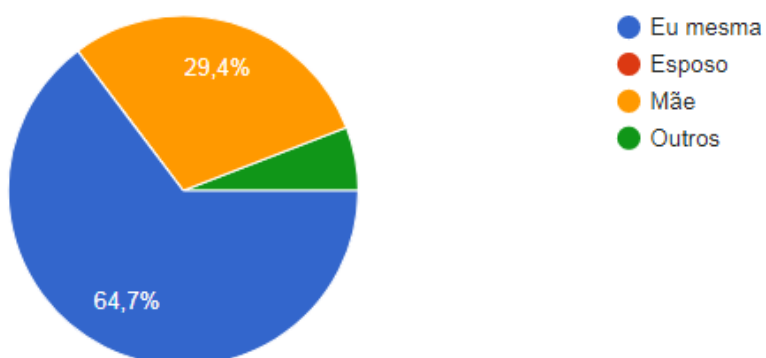
Enquanto a dedicação feminina foi, em média, de 21,3 horas semanais nos afazeres domésticos em 2018, a masculina foi de 10,9 horas, segundo o IBGE. Você concorda que as mulheres trabalham mais e possuem uma dupla jornada de trabalho – Figura 12



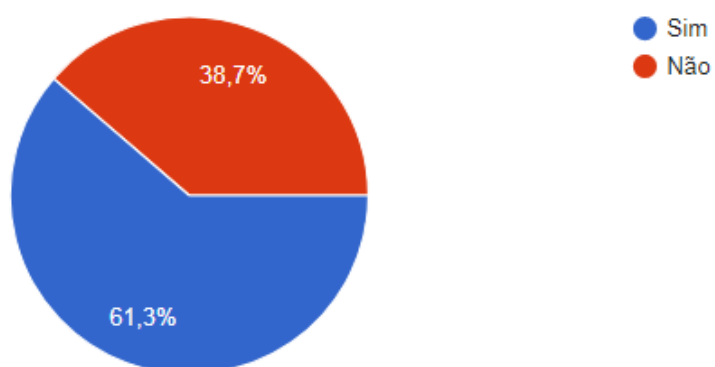
Fonte: Própria (2020)

Quem cuida dos afazeres domésticos da sua casa – Figura 13

Fonte: Própria (2020)

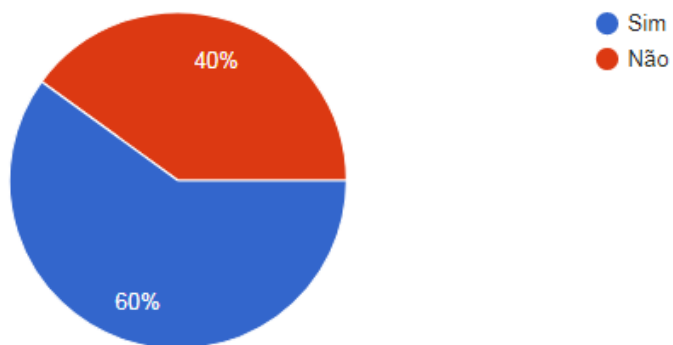
Quem cuida mais dos filhos? (Apenas se possuir) – Figura 14

Fonte: Própria (2020)

Você já foi ou é cobrada demais no ambiente de trabalho a ponto de gerar conflitos psicológicos e crises de ansiedade – Figura 15

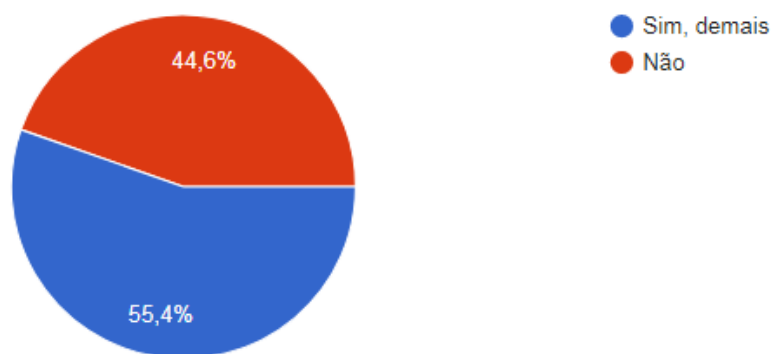
Fonte: Própria (2020)

Em algum momento da sua vida você já sofreu alguma agressão, física, psicológica, sexual, patrimonial ou moral – Figura 16



Fonte: Própria (2020)

Essa agressão contribuiu para o aumento da sua ansiedade – Figura 17



Fonte: Própria (2020)

3. MEMORIAL

3.1. Pré-Produção

É comum nos perguntarmos se o ser humano não é por natureza ansioso. É um estado emocional onde são desenvolvidos sentimentos de tensão, preocupação, medo por alguma coisa e pensamentos negativos. Mas é importante lembrar que nem em todos os casos a ansiedade é uma doença ela é considerada um sentimento normal, até certo ponto. Em níveis adequados, ela nos prepara para decisões importantes, ficamos alertas em situações de risco e nos encorajar.

No primeiro emprego percebi e vivi de fato o sentimento, feliz estava em ingressar no mercado de trabalho, porém em 15 dias de treinamento sofri uma constante perseguição, humilhação e assédio moral no ambiente de trabalho que mexeram em todos os sentidos com minha saúde mental. Durante um mês sentia tremores no corpo, coração acelerado, insônia, sentimentos de perseguição e medo constante, mãos suadas, pensamentos sabotadores e auto cobrança causando consequências físicas e psicológicas onde perdi o apetite e emagreci mais de 15 kg. Mesmo assim não aceitava o mal que este sentimento estava me causando, até sofrer uma Crise de Ansiedade onde mais parecia um infarto que me levou a ficar em observação por dias no hospital. Com este episódio reconheci que necessitava de ajuda, pois já tinha deixado de realizar várias coisas devido à ansiedade exagerada e quanto mais demorasse o problema só iria agravar.

Através deste trabalho quero conscientizar as mulheres da região sobre o assunto, que não tem sido mostrado com ênfase nos meios de comunicação, pois ainda é tratado como um tabu e uma frescura ao olhar crítico da sociedade. O objetivo geral é informar e encorajar as pessoas que reconhecer é o primeiro passo para o tratamento, sem isso pode se agravar para várias doenças, como: depressão, problemas cardiovasculares, neurológicas e etc.

Objetivos específicos do trabalho são:

- Mostrar a importância da saúde mental feminina e romper os tabus

- Relacionar os papéis impostos às mulheres e os gatilhos que despertam os transtornos de ansiedade
- Propor uma reflexão e conscientizar que mesmo com a dupla jornada de trabalho, o estresse e a pressão diária podemos vencer os Transtornos com terapias e técnicas complementares como atividades físicas.

EP.	Título
01	“Ansiedade Feminina”
02	“Vencendo a Ansiedade”

Tabela 1 – Episódios da Série

Episódio 1 – “Ansiedade Feminina”

PAUTA: Contamos com o apoio das psicólogas Maiara Silva Especialista em Transtornos de Ansiedade e em Terapia Cognitiva Comportamental e a Laura Potrich especialista em Ansiedade, palestrante e criadora do Curso Tratando sua Ansiedade, esclarece o que as pesquisas apontam uma maior incidência dos Transtornos de Ansiedade em Mulheres por fatores genéticos, hormonais, sociais e econômicos. A diferença da Ansiedade normal e a patológica, sintomas psicológicos e físicos e as formas de prevenção. Além dos depoimentos da estudante de Rádio e Tv – Karolina Zanusso e da Auxiliar de Serviços Gerais Andréia Alves, pessoas que convivem diariamente com este problema, evidente em milhares de brasileiros.

Episódio 2 – “Vencendo a Ansiedade”

PAUTA: Contamos com o apoio da Psicóloga Laura Potrich especialista em Terapia Cognitiva Comportamental e da Fisioterapeuta Jéssica Rodrigues, professora de Pilates e dona do Studio Inspire em São José dos Campos. Abordamos o tratamento mais eficaz contra os Transtornos de Ansiedade e qualquer problema de natureza emocional que é a Terapia Cognitiva

Comportamental. Além da importância dos exercícios físicos como o Pilates, onde falamos abertamente o que é sua importância no tratamento aos Transtornos e benefícios a saúde. E ainda contamos com o depoimento da estudante de Pedagogia Micaela Paiva, a Radialista Franciele Almeida e a estudante Luana Reis, pessoas que antes eram controladas pela emoção Ansiedade, mas que hoje aprenderam a lidar de forma positiva gerando mais equilíbrio entre o corpo e a mente proporcionando mais qualidade de vida a elas.

No conceito da identidade visual, selecionei cores que levem o conceito de saúde mental e proporcione as pessoas a sensação de equilíbrio, conforto e bem estar. Pois segundo o site Viver de blog: cores são poderosas e influenciam diretamente produtores e consumidores. Estudos apontam que:

- 84,7% dos consumidores acreditam que as cores de um produto são muito mais importantes do que outros fatores;

As cores predominantes são: roxo, que levam a sabedoria, conhecimento e transformação. Além do verde menta que carrega saúde, cura e calma. Abaixo conferimos a arte finalizada para as redes sociais e plataformas de streaming.



Figura 18 – Artes para Redes Sociais Episódios

3.2. Equipe e Funções

- Roteiro: Sabrina Lima
- Apresentadora: Sabrina Lima
- Produção: Sabrina Lima
- Edição / Finalização: Sabrina Lima
- Identidade Visual: Sabrina Lima

3.3. Lista de Equipamentos

- Gravador de Áudio - Celular
- Fone de Ouvido
- Software de edição Adobe Audition

3.4. Produção

Roteiro produzido com as falas originais dos personagens presentes no atual trabalho.

EPISÓDIO: 01	TEMA: “ ANSIEDADE FEMININA ”
DURAÇÃO: 39:11 MINUTOS FORMATO: ENTREVISTA (2 BLOCOS)	
ENTREVISTADAS: PSICÓLOGA MAIARA SILVA E LAURA POTRICH	
TÉCNICA	LOCUÇÃO
INICIA COM TRILHA BAIXA SOM TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM	
LOC SABRINA	OLÁ SEJAM BEM-VINDOS AO SAÚDE SEM FRESCURA, EU SOU SABRINA LIMA E NO EPISÓDIOS DE HOJE IREMOS FALAR SOBRE A ANSIEDADE FEMININA. PORQUE NÓS MULHERES TEMOS MAIS TENDÊNCIA AOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE, QUAIS SÃO ELES E COMO TRATAR? QUEM IRÁ ESCLARECER TODAS ESSAS DÚVIDAS É A PSICÓLOGA MAIARA SILVA, ESPECIALISTA EM

<p>SOBE SOM TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL, ENTÃO FICA AI!</p>
<p>LOC SABRINA L ENCERRA TRILHA</p>	<p>MAIARA AFINAL O QUE ANSIEDADE?</p>
<p>CONV. MAIARA</p>	<p>ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO, ASSIM COMO TRISTEZA, RAIVA, ALEGRIA E A FUNÇÃO DA ANSIEDADE, É AUTO PRESERVAÇÃO. A ANSIEDADE NOS PREPARA PARA UMA SITUAÇÃO DE PERIGO QUE POSSA ACONTECER. A GENTE PODE FALAR SABRINA, QUE ANSIEDADE É UMA VARIAÇÃO DO MEDO. O MEDO É EMOÇÃO, EM RELAÇÃO AO MOMENTO PRESENTE, JÁ A ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO EM RELAÇÃO AO FUTURO, É O MEDO DO FUTURO. ENTÃO SEMPRE QUE A GENTE FALA EM ANSIEDADE NÓS ESTAMOS FALANDO DE ALGO QUE NÃO ACONTECEU, MAS QUE PODE VIR ACONTECER OU QUE A PESSOA ESTÁ IMAGINANDO QUE POSSA VIR ACONTECER.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>EU FIZ UMA PESQUISA COM 231 PESSOAS DA NOSSA REGIÃO 69, 7% RESPONDERAM QUE NÃO SABEM DIFERENCIAR A ANSIEDADE NORMAL DA ANSIEDADE PATOLÓGICA. ISSO SIGNIFICA QUE TEM MUITA GENTE POR FORA DESTE ASSUNTO. MAIS QUAIS SÃO AS MAIORES DIFERENÇAS ENTRE ELAS?</p>
<p>CONV. MAIARA</p>	<p>BOA PERGUNTA! ENTÃO A ANSIEDADE COMO EU FALEI É UMA EMOÇÃO E TODOS NÓS SENTIMOS ESSA EMOÇÃO. NÃO EXISTE UMA ESTRATÉGIA OU UMA FORMA DA PESSOA NUNCA MAIS SENTIR ANSIEDADE E NUNCA MAIS LIDAR COM A ANSIEDADE. ENTÃO TODOS</p>

	<p>NÓS ESTAMOS SUJEITOS A ELA ASSIM COMO OUTRAS EMOÇÕES COMO RAIVA, MEDO, TRISTEZA QUE É IMPORTANTE A PESSOA COMEÇAR A SE PREOCUPAR QUANDO ELA TEM UM IMPACTO NA VIDA DELA DE UMA FORMA BEM NEGATIVA.</p> <p>O PRIMEIRO É O SOFRIMENTO QUE ESSA PESSOA VEM TRAZENDO TANTO PARA SI COMO PARA OUTRAS PESSOAS. AS PESSOAS QUE ESTÃO AO SEU REDOR. A SEGUNDA QUESTÃO É UM PREJUÍZO FUNCIONAL NAS ATIVIDADES DA PESSOA, ENTÃO ASSIM ELA DEIXA DE FAZER AS COISAS ELA, COMEÇA A SE ESQUIVAR OU SEJA ELA PARA ENTRAR EM CONTATO COM PESSOAS QUE ELA GOSTA, ELA DEIXA DE SAIR DE CASA. ENTÃO A ANSIEDADE SE TORNA PATOLÓGICA QUANDO ELA TRAZ PREJUÍZOS NA VIDA DA PESSOA QUANDO ELA COMEÇA A PREJUDICAR O DIA A DIA, ROTINA, TRABALHO, RELAÇÕES SOCIAIS, AMBIENTE EM QUE A PESSOA ESTÁ INSERIDA.</p>
LOC SABRINA L	<p>SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE OMS O BRASIL É O PAÍS COM MAIOR NÚMERO DE PESSOAS ANSIOSAS 9,3 POR CENTO DA POPULAÇÃO. PENSANDO NISSO QUAIS SÃO AS SITUAÇÕES MAIS COMUNS QUE CAUSAM UMA ANSIEDADE NORMAL?</p>
CONV. MAIARA	<p>VAMOS LÁ A ANSIEDADE NORMAL TODOS NÓS SENTIMOS, MAS EU ACHO QUE AS PREOCUPAÇÕES E QUESTÕES DO DIA A DIA SÃO FATORES QUE PODEM DESENCADEAR. ISSO VAI VARIAR DE PESSOA PARA PESSOA TAMBÉM TÁ SABRINA. UMA PESSOA QUE TEM MEDO DE AVIÃO ELA PODE SENTIR ANSIEDADE</p>

	<p>ANTES DE VOAR, MAS PODE SER MUITO PONTUAL. ELA ENTRA NO AVIÃO SENTE A ANSIEDADE, DEPOIS ELA SAI E PASSOU TÁ. AS PREOCUPAÇÕES EM RELAÇÃO A QUESTÕES FINANCEIRAS, TRABALHO, EDUCAÇÃO DOS FILHOS E ATÉ PARA A PRÓPRIA QUESTÃO DA FELICIDADE POR EXEMPLO O QUE É SER FELIZ, O QUE EU PRECISO FAZER PARA SER FELIZ, SERÁ QUE ESTOU NO CAMINHO CERTO. GERAM DÚVIDAS, INSEGURANÇAS E CONSEQUENTEMENTE A ANSIEDADE.</p>
LOC SABRINA L	<p>EXISTE DIFERENÇA ENTRE ESTAR ANSIOSO E TER TRANSTORNO DE ANSIEDADE MAIARA?</p>
CONV. MAIARA	<p>ENTÃO ESTAR ANSIOSO, SENTIR A ANSIEDADE É UMA RESPOSTA DIANTE DE UMA SITUAÇÃO NOVA. ENTÃO POR EXEMPLO UMA PESSOA VAI FAZER UMA PROVA IMPORTANTE, É NATURAL QUE ELA SE SINTA ANSIOSA. A PESSOA VAI FAZER UMA VIAGEM QUE ELA NUNCA FEZ UMA VIAGEM DE AVIÃO ELA NUNCA FEZ ANTES NA VIDA, É NATURAL QUE ELA SE SINTA ANSIOSA SE TORNA UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE. QUANDO ESSA EMOÇÃO ELA COMEÇA A GERAR PREJUÍZOS.</p> <p>ENTÃO POR EXEMPLO NO CASO DA PROVA A PESSOA SENTIR UMA ANSIEDADE É NORMAL COMO EU ACABEI DE FALAR, MAS A PESSOA PASSAR A NOITE EM CLARO E NÃO CHEGAR NA HORA DA PROVA NÃO CONSEGUIR FAZER A PROVA PORQUE ESTAVA COM UMA ANSIEDADE MUITO ELEVADA OU SEJA, CAUSOU UM PREJUÍZO NA VIDA DELA. ELA ESTÁ NUM NÍVEL DE ANSIEDADE QUE NÃO É EQUILIBRADO.</p>
LOC SABRINA L	<p>AGORA VAMOS COMEÇAR MITOS</p>

	<p>OU VERDADES COM A MAIARA E VAMOS VER SE ELA ESTÁ PREPARADA.</p> <p>A ANSIEDADE É CONSIDERADA UMA DOENÇA, MITO OU VERDADE?</p>
CONV. MAIARA	<p>MITO, A ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO. ELA SE TRANSFORMA EM UMA DOENÇA QUANDO ELA ESTÁ EM NÍVEIS ELEVADOS QUE É O QUE A GENTE CHAMA DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.</p>
LOC SABRINA L	<p>A ANSIEDADE PODE GERAR OUTRAS DOENÇAS?</p>
CONV. MAIARA	<p>VERDADE, A ANSIEDADE TEM COMBINAÇÃO SIM COM ALGUMAS QUESTÕES TANTO FÍSICAS COMO PSICOLÓGICAS COMO DEPRESSÃO POR EXEMPLO QUEM GERALMENTE É A PESSOA QUE SOFRE COM O TRANSTORNO DE ANSIEDADE TEM ALGUNS SINTOMAS DEPRESSIVOS. A PESSOA PODE TER ENXAQUECA. ELA PODE TER ALERGIAS. ELA PODE TER PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS, QUE A GENTE FALA QUE A PESSOA COMEÇA A SOMATIZAR OU SEJA, ELA COMEÇA A APRESENTAR SINTOMAS FÍSICOS DA ANSIEDADE.</p>
LOC SABRINA L	<p>DEMOS IDENTIFICAR O GRAU DE ANSIEDADE SEM O AUXÍLIO DE UM PROFISSIONAL MITO OU VERDADE?</p>
CONV. MAIARA	<p>VERDADE, A PESSOA PODE PERCEBER QUE ELA VEM SE SENTINDO MUITO ANSIOSA E QUE ESSA ANSIEDADE VEM GERANDO PREJUÍZOS NA VIDA DELA SEM O AUXÍLIO DE UM PROFISSIONAL. INCLUSIVE ESSA PERCEPÇÃO PODE SER UMA MOTIVAÇÃO PARA ELA BUSCAR AJUDA. PORÉM SABRINA ALGUMAS PESSOAS ELAS NÃO SABEM QUE ELAS SOFREM COM A ANSIEDADE. ELAS BUSCAM A TERAPIA POR EXEMPLO COM SINTOMAS QUE ELAS SENTEM E DEPOIS ELAS VÃO DESCOBRIR QUE A ANSIEDADE DE FATO, MAS</p>

	ELA PODE SIM PERCEBER QUE EXISTE ALGO DIFERENTE QUE ELA NÃO SENTIA E ESTÁ SENTINDO QUE ELA PRECISA DE AJUDA.
LOC SABRINA L	ANSIEDADE E MEDO ESTÃO SEMPRE ASSOCIADAS?
CONV. MAIARA	VERDADE, A ANSIEDADE É UMA VARIAÇÃO DO MEDO. O MEDO CORRESPONDE AO PRESENTE E A ANSIEDADE É O MEDO DO FUTURO, EU VOU DAR UM EXEMPLO QUAL A RELAÇÃO DO MEDO COM ANSIEDADE. ENTÃO VAMOS SUPOR QUE VOCÊ ESTEJA ANDANDO NA RUA VEJA UM CACHORRO POR EXEMPLO. VOCÊ TEM MEDO DE CACHORRO NAQUELE MOMENTO VOCÊ VAI SENTIR MEDO. EXISTE UM ESTÍMULO NA SUA FRENTE QUE DESENCADEOU A EMOÇÃO MEDO. O CACHORRO SAIU O SEU MEDO PASSOU. AGORA VAMOS SUPOR QUE VOCÊ ESTÁ ANDANDO NA RUA E VOCÊ COMEÇE A SENTIR MEDO DE ENCONTRAR COM O CACHORRO. ENTÃO O CACHORRO ELE NÃO ESTÁ ALI, NÃO EXISTE O ESTÍMULO NAQUELE MOMENTO, MAS A PESSOA ESTÁ COM MEDO DE PODER ENCONTRAR COM O CACHORRO, ISSO É ANSIEDADE. O MEDO É O CACHORRO NA SUA FRENTE, A ANSIEDADE É O MEDO DA POSSIBILIDADE DE VOCÊ ENCONTRAR COM UM CACHORRO.
LOC SABRINA L	É MINHA GENTE O PAPO ESTÁ MUITO BOM, MAS A ANSIEDADE, NÃO SE RESUME APENAS NISSO. POR ISSO, EU QUERO FAZER A SEGUINTE PERGUNTA: VOCÊ CONHECE OS SINTOMAS DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE, TAG, SÍNDROME DO PÂNICO E AS FOBIAS? NA MINHA PESQUISA O RESULTADO FOI BEM ASSUSTADOR. MAIS DE 165 PESSOAS DISSERAM NÃO SABER OU SEJA, 71,4 % DA POPULAÇÃO DE SÃO JOSÉ. SERÁ QUE VOCÊ É UMA DELAS? SE FOR AQUI

	<p>PORQUE JÁ A MAYARA VAI ESCLARECER TUDO SOBRE CADA UMA DELAS PARA VOCÊ. MAS ANTES VAMOS OUVIR ALGUNS DEPOIMENTOS DE QUEM LIDA DIARIAMENTE COM A NOSSA QUERIDA ANSIEDADE.</p>
<p>DEPOIMENTOS</p> <p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>KAROLINA ZANUSSO - 25 ANOS - ESTUDANTE DE RÁDIO E TV.</p> <p>EU NÃO CONSIGO DETERMINAR COM QUANTOS ANOS EU PASSEI A ENTENDER QUE EU TINHA ANSIEDADE. EU SOU FILHA DE PAIS MUITO ANSIOSOS MUITO AGITADOS E ACREDITO QUE ISSO ASSIM JÁ VEIO DA MINHA GESTAÇÃO. ENTÃO A PARTIR DOS MEUS SEI LÁ, 16 ANOS EU SENTIA DOR NO CORPO, DOR DE CABEÇA, CRISES DE CHORO DO NADA É ÀS VEZES EU NEM SABIA POR QUE EU ESTAVA NAQUELE ESTADO. E DESDE MUITO CEDO EU FIZ ACOMPANHAMENTO COM UMA PSICOPEDAGOGA E AO LONGO DA MINHA VIDA EU CONTINUEI A TERAPIA SOMENTE COM PSICÓLOGOS. A ANSIEDADE HOJE AFETA MENOS DO QUE JÁ AFETOU HÁ NÃO MUITO TEMPO ATRÁS. AFETAVA EM TODOS OS ÂMBITOS DA MINHA VIDA. JÁ DEIXEI DE USAR UMA ROUPA, PORQUE EU SEMPRE PENSAVA MUITO NO QUE AS PESSOAS IAM ACHAR, NO QUE AS PESSOAS IAM FALAR, DEIXAR DE FALAR ALGUMAS COISAS. ISSO FOI ME ATRAPALHANDO NA VIDA PROFISSIONAL ATÉ NA VIDA PESSOAL MESMO. ESTA ÚLTIMA TERAPEUTA QUE ESTÁ ME ACOMPANHANDO ELA TEM SIDO ASSIM PRIMORDIAL NA MINHA VIDA, NOSSA ELA ME FAZ PENSAR SIM, ELA CONVERSA COMIGO ELA ME MOSTRA QUE TUDO ISSO VEM DE PENSAR DEMAIS. SEM ESSE AUXÍLIO PROFISSIONAL EU</p>

	<p>CONTINUARIA DA MESMA FORMA SENÃO PIOR TALVEZ ESSE QUADRO TIVESSE EVOLUÍDO FOI UMA COISA MAIS SÉRIA. TODO MUNDO DEVERIA TER DIREITO A FAZER TERAPIA A VIDA INTEIRA. EU NÃO SEI, EU NÃO IMAGINO COMO SERIA SEM A MINHA TERAPEUTA É UMA COISA DA QUAL EU NÃO ABRO MÃO MAIS NA MINHA VIDA. A GENTE TEM UM DIA TRATAR ANSIEDADE MUITO COMO UMA COISA DE OUTRO MUNDO É NORMAL, TODO MUNDO TEM UM POUCO ISSO PODE VIRAR MUITO. EU ACHO QUE NO GERAL O MUNDO NÃO ESTÁ PREPARADO, VAI SER SEMPRE OU MIMIMI OU FALTA DE EDUCAÇÃO OU ANSIOSO É UMA PESSOA COMPLETAMENTE ANTISSOCIAL E AÍ ELE NÃO QUER TER CONTATO, ELES VÃO QUERER CONVERSAR E NÃO QUER NÃO SEI O QUE. A GENTE NÃO SE COLOCA, ACHO QUE SERIA MESMO O LANCE DA EMPATIA EU ACHO QUE A GENTE NÃO TEM EMPATIA. O QUE MAIS ME AJUDA MESMO É TER A MINHA PSICÓLOGA DO MEU LADO, EU ACHO QUE ESSE É O FATOR PRINCIPAL QUE ME AJUDA. EU TENTO PRIMEIRO CONVERSAR COM ALGUÉM, MANDAR UMA MENSAGEM PARA MINHA PSICÓLOGA, O MEU NAMORADO É UMA PESSOA QUE ME ESCUTA MUITO E ELE TENDE A NÃO ME JULGAR E EU ACHO QUE ISSO É MUITO IMPORTANTE QUANDO VOCÊ ESTÁ CONVERSANDO COM ALGUÉM. TENTO ÀS VEZES TOMAR UM CHÁZINHO, TENTO NÃO TOMAR CAFÉ E EU TENTO MAIS FAZER ESSE EXERCÍCIO DE ME PERCEBER SABE, ENTÃO SE EU SINTO QUE EU ESTOU MAIS AGITADA AI EU TENTO MUDAR O MEU COMPORTAMENTO. SE EU VEJO QUE NÃO DÁ, QUE É UMA COISA QUE ESTÁ FORA DO MEU</p>
--	---

<p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>ALCANÇE DO MEU CONTROLE, AÍ SIM EU PARTO O REMÉDIO É TUDO BEM TAMBÉM. SE VOCÊ NÃO TEM NENHUM OUTRO APOIO DE AMIGOS, FAMÍLIA E DA SOCIEDADE EU ACHO QUE O PRIMORDIAL É VOCÊ PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL PORQUE ELE VAI TE FAZER PENSAR SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ COLOCANDO ELE VAI TE FAZER VER O MUNDO DE OUTRA FORMA. ENTÃO EU ACHO QUE É ISSO O ACOMPANHAMENTO A MATURIDADE, FALAR SOBRE ISSO, PROCURAR LER SOBRE O ASSUNTO, ENCARAR QUE VOCÊ TENHA UM PROBLEMA E TUDO BEM! PORQUE A GENTE SÓ RESOLVE O PROBLEMA QUANDO A GENTE OLHA PARA ELE, ACHO QUE ISSO VAI TE AJUDAR MUITO A ENCARAR A ANSIEDADE E A VIDA.</p> <p>MEU NOME É ANDRÉIA ALVES FERNANDES, EU TENHO 47 ANOS E SOU AUXILIAR DE SERVIÇOS GERAIS. COMEÇOU NA ADOLESCÊNCIA, LÁ PELOS MEUS 13 E 14 ANOS, EU TINHA CABEÇA, MUITA DOR MUSCULAR E FICAVA IRRITADA COM MUITA FACILIDADE. EU SENTIA VONTADE DE MORRER! EU TENTEI ME SUICIDAR TRÊS VEZES NA ADOLESCÊNCIA. COMEÇOU AFETAR ASSIM NO MEU COMPORTAMENTO COM A MINHA MÃE ÀS VEZES EU FICAVA ABORRECIDA COM A MINHA MÃE, COM ALGUMAS COISAS NÉ, UMAS COISAS QUE A GENTE VIVIA NA NOSSA VIDA PESSOAL. NO MEU ANTIGO EMPREGO EU FIQUEI DESEMPREGADA HÁ OITO MESES E A EMPRESA QUE TRABALHAVA FALIU E EU ENTREI EM UM QUADRO PROFUNDO DE DEPRESSÃO E CHEGUEI A ENGORDAR 15 QUILOS E EU NÃO</p>
--	--

	<p>TINHA PACIÊNCIA PARA NADA CHEGUEI A FICAR DESEQUILIBRADA EMOCIONALMENTE. COMECEI A PERCEBER MESMO, FOI ESSE ANO, EU COMECEI A PERCEBER QUE NÃO ERA NORMAL EU SENTIR ISSO QUE EU PRECISAVA DE AJUDA. E EU PASSEI A VIDA INTEIRA PASSANDO POR ISSO, EU ACHAVA QUE AQUILO ERA UMA COISA NORMAL NUNCA ME DEI CONTA DE QUE EU PRECISAVA DE UM TRATAMENTO. O QUE MAIS ME LEVOU A PROCURAR UM PROFISSIONAL FOI QUANDO EM JUNHO COMECEI A SENTIR QUE EU ESTAVA MORRENDO, EU SENTIA QUE A MORTE ESTAVA PERTO DE MIM! EU COMECEI A PERDER O SENTIDO, AS PESSOAS FICAVAM À MINHA VOLTA E EU VIA AS PESSOAS FALANDO GESTICULANDO COM GESTOS MAS EU PARECE QUE EU NÃO ESTAVA ALI. A SENSÇÃO É DE QUE PARECE QUE A MINHA ALMA ESTAVA SAINDO DO CORPO. ESTAVA ATRAPALHANDO O MEU DIA A DIA NO MEU TRABALHO NO MEU DIA A DIA COM OS MEUS FILHOS.</p> <p>FOI MUITO IMPORTANTE A AJUDA PROFISSIONAL, EU PROCUREI PSIQUIATRA UM EXCELENTE PROFISSIONAL. ME AJUDOU MUITO, NOSSA ME AJUDOU MUITO, EU ERA UMA PESSOA ASSIM, QUE EU TINHA CRISES DE CHORO ESTABILIZOU O MEU EMOCIONAL, HOJE EU CONSIGO SE EU PRECISO TOMAR ALGUMA DECISÃO, EU NÃO ME COBRO TANTO MAIS. HOJE EU TENHO SEGURANÇA PARA TOMAR OS REMÉDIOS QUE O DOUTOR PASSOU NÃO ME DÁ NENHUM EFEITO COLATERAL, NÃO ME ATRAPALHA NO MEU TRABALHO. MELHOROU BASTANTE O MEU HUMOR TAMBÉM. HOJE EU VEJO</p>
--	---

<p>ENCERRA TRILHA</p>	<p>QUE MUITAS ATITUDES QUE EU TOMEI QUANDO MAIS JOVEM, ERAM JÁ POR CONTA DESSA ANSIEDADE QUE EU NÃO SABIA QUE TINHA. E AS PESSOAS TAMBÉM NÉ NÃO ENTENDIAM TAMBÉM, QUE AQUILO QUE ME LEVAVA A RESOLVER DAQUELA FORMA AS SITUAÇÕES DO DIA A DIA ERA A CRISE DE ANSIEDADE A DEPRESSÃO SÓ QUEM ESTÁ PASSANDO POR AQUELE MOMENTO QUE SABE QUE É. EU PROCURO ASSIM RELAXAR OUVINDO UMA MÚSICA, É PROCURANDO FICAR UM POUCO MAIS QUIETA MAIS CONCENTRADA NO QUE EU PRECISO FAZER NO MEU TRABALHO. CAMINHADA É MUITO BOM, NOSSA ME AJUDOU PRA CARAMBA. NA MINHA CABEÇA PROCURAR UM PSQUIATRA, ERA PARA PESSOAS QUE TINHAM DOENÇA MENTAL. ACHAVA QUE ERA PRA PESSOAS LOUCAS, MAIS NA VERDADE NÃO, QUE EU IA UM DIA IRIA PRECISAR PASSAR POR UM PSQUIATRA. É NÃO TENHA VERGONHA DE PROCURAR UM PSICÓLOGO OU PSQUIATRA, PROCURE AJUDA! PROCURE AJUDA, PORQUE FAZ MUITO BEM! NO MEU CASO EU DIRIA QUE CEM POR CENTO A MINHA VIDA MELHOROU CEM POR CENTO, DEPOIS QUE EU PROCUREI UM PSQUIATRA. BUSQUE AJUDA SE CUIDE SE AME E SEJA FELIZ.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>VIU SÓ, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA NESSA SAGA CONTRA ANSIEDADE É PRECISO COMBATER O PRECONCEITO E A DESINFORMAÇÃO. POR ISSO, TER EMPATIA É ESSENCIAL ANTES DE CRITICAR. ENTÃO JÁ COMPARTILHE ESTE PODCAST COM TODOS OS SEUS AMIGOS PARA QUE MAIS PESSOAS</p>

	<p>REFLITAM E CONHEÇAM SOBRE A ANSIEDADE. VOCÊ SABIA QUE EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE ANSIEDADE? POUCA GENTE SABE DISSO! POR ISSO MAIARA EXPLICA PARA A GENTE, AFINAL O QUE É UMA SÍNDROME DO PÂNICO?</p>
CONV. MAIARA	<p>SABRINA A SÍNDROME DO PÂNICO É UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE ONDE A PESSOA ELA TEM REAÇÕES FISIOLÓGICAS E COGNITIVAS DA ANSIEDADE DE FORMA MUITO INTENSA. ENTÃO UM MEDO MUITO INTENSO QUE É GERADO NAQUELE MOMENTO. E A PESSOA COMEÇA A TER ISSO DE FORMA CONSECUTIVA. ENTÃO POR EXEMPLO DEIXA DE SAIR DE CASA, ELA NÃO CONSEGUE MAIS DIRIGIR E NÃO QUER MAIS SAIR SOZINHA COM MEDO DE TER NOVOS ATAQUES. ENTÃO A SÍNDROME DO PÂNICO É UM MEDO SÚBITO QUE A PESSOA TEM DE MORRER DE ENLOUQUECER REAÇÕES FISIOLÓGICAS QUE ELA TEM O CORAÇÃO ACELERA, ELA SENTE TONTURA, ELA SENTE FORMIGAMENTO NO CORPO ESSES SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS.</p>
LOC SABRINA L	<p>SENTIMENTO DE MORTE E PAVOR DE ENLOUQUECER OU PERDER O CONTROLE DE SI MESMO SÃO ALGUNS DOS SINTOMAS DA CRISE DE PÂNICO. ALÉM DESSES EXISTEM OUTROS? E QUANTO TEMPO PODE DURAR UMA CRISE.</p>
CONV. MAIARA	<p>NÓS DIVIDIMOS OS SINTOMAS EM SINTOMAS EM COGNITIVOS E SINTOMAS FÍSICOS. ESSES QUE VOCÊ DEU EXEMPLO A GENTE FALA QUE SÃO SINTOMAS COGNITIVOS, É MUITO COMUM TAMBÉM A PESSOA TER A SENSACÃO DE QUE ESTÁ FORA DO CORPO DE QUE ESTÁ É UMA NUVEM QUE A GENTE CHAMA DE</p>

	<p>DESPERSONALIZAÇÃO. NA QUESTÃO DOS SINTOMAS FÍSICOS, PALPITAÇÃO, FORMIGAMENTO NO CORPO, SUDORESE INTENSA, TREMEDEIRA, VONTADE DE IR AO BANHEIRO, TONTURA ESSES SÃO UM DOS PRINCIPAIS SINTOMAS FÍSICOS. AS CRISES ELAS DURAM NA FAIXA DE 5 A 20 MINUTOS.</p>
LOC SABRINA L	<p>QUAIS OS GATILHOS PARA ISSO E COM QUANTOS ANOS OS SINTOMAS PODEM APARECER?</p>
CONV. MAIARA	<p>SÃO COISAS QUE A PESSOA TEM MEDO, ENTÃO POR EXEMPLO UMA PESSOA QUE TEM FOBIA TEM MUITO MEDO DE AVIÃO ELA PODE TER UM ATAQUE DE PÂNICO DENTRO DO AVIÃO PORQUE ELA ENTROU EM CONTATO COM O MEDO MAXTER DELA ALI, MAS TEM PESSOAS QUE TAMBÉM TÊM ATAQUES DE PÂNICO SEM GATILHO É MAIS COMUM EM ADOLESCENTES E ADULTOS.</p>
LOC SABRINA L	<p>TODOS OS CASOS SÃO TRATADOS COM O USO DE MEDICAMENTOS?</p>
CONV. MAIARA	<p>EU SEMPRE DIGO QUE A MEDICAÇÃO EM ALGUNS CASOS É A PSICOTERAPIA É UMA FORMA MUITO BACANA DE VOCÊ SUPERAR ESSA SITUAÇÃO QUE VOCÊ ESTÁ VIVENDO. NÃO É QUE VOCÊ SEJA OBRIGADO A TOMAR O MEDICAMENTO, O MEDICAMENTO ELE VAI ATUAR NA PARTE FISIOLÓGICA. ENTÃO ELE VAI TE AJUDAR A TER MENOS CRISES POR EXEMPLO A MANTER SEU CORPO MAIS CALMO É ÓBVIO QUE O MEDICAMENTO ELE NÃO É PARA SEMPRE, VOCÊ VAI USAR ENQUANTO O SEU CORPO PRECISA E CONFORME VOCÊ VAI SE SENTINDO MELHOR VOCÊ VAI FAZENDO O QUE A GENTE CHAMA DE DESMAME QUE É A DIMINUIÇÃO DO MEDICAMENTO ATÉ VOCÊ PARAR DE TOMAR. EU SEMPRE FALO QUE A SUPERAÇÃO DE QUALQUER QUESTÃO DE ORDEM</p>

	EMOCIONAL É UM CONJUNTO DE COISAS. MEDICAMENTO QUANDO PRECISA, A PSICOTERAPIA, EXERCÍCIO FÍSICO, UMA BOA ALIMENTAÇÃO ENFIM A PESSOA COLOCAR EM PRÁTICA AQUILO QUE FAZ SENTIDO PRA ELA QUE ELA GOSTA NO DIA A DIA.
LOC SABRINA L	O QUE É O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA MAIS CONHECIDO COMO TAG?
CONV. MAIARA	A TAG É O QUE A GENTE CHAMA DE TRANSTORNO DA PREOCUPAÇÃO. ENTÃO A PESSOA ELA SE PREOCUPA, EM GRANDE PARTE DO TEMPO DELA TANTO FAMÍLIA COMO ELA MESMO COMO QUESTÕES FINANCEIRAS, AMIGOS E ENFIM. A TAG SÃO VÁRIOS TEMAS EM QUE A PESSOA SE PREOCUPA E É UMA PREOCUPAÇÃO CONSTANTE DIFÍCIL DE CONTROLAR DIFÍCIL DE LIDAR E MUITAS VEZES A PESSOA NÃO PERCEBE QUE ELA ESTÁ SE PREOCUPANDO O TEMPO TODO. MUITAS PESSOAS COM TAG, ELAS VÃO PRIMEIRO AO MÉDICO COM QUEIXA DE INSÔNIA COM QUEIXA DE FADIGA COM QUEIXA DE DOR MUSCULAR E LÁ ELAS DESCOBREM QUE TÊM TAG. OS SINTOMAS MAIS COMUNS DE ATAQUES SÃO; AGITAÇÃO, IRRITABILIDADE, DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, INSÔNIA A PESSOA NÃO CONSEGUE DORMIR ELA DEITA, MAS A CABEÇA AINDA TÁ CHEIA DE PENSAMENTOS E PREOCUPAÇÕES, FADIGA A PESSOA SE SENTE CONSTANTEMENTE CANSADA, TENSÃO MUSCULAR É MUITO COMUM Á PESSOA SENTE MUITAS DORES NAS COSTAS DORES DE TENSÃO MESMO. LEMBRANDO QUE PARA A GENTE DAR UM DIAGNÓSTICO DE TAG À PESSOA ELA PRECISA ESTAR VIVENCIANDO TUDO ISSO PELO MENOS SEIS

	MESES.
LOC SABRINA L	MAIARA EXISTEM ALGUNS TIPOS DE FOBIAS QUE SÃO MAIS EVIDENTES EM MULHERES DO QUE EM HOMENS?
CONV. MAIARA	SABRINA, EXISTE DOIS TIPOS DE FOBIA. A FOBIA SOCIAL, QUE A TIMIDEZ ELEVADA E FOBIAS ESPECÍFICAS, QUE SÃO MEDOS ESPECÍFICOS, POR EXEMPLO, MEDO DE ALTURA, MEDO DE DIRIGIR MEDO DE ALGUM BICHO DE CACHORRO ENFIM. MAS EXISTEM ALGUNS MEDOS QUE SÃO MAIS RECORRENTES EM MULHERES, COMO O MEDO DE ALTURA DE DIRIGIR QUE ELES ESTÃO MAIS LIGADOS A SENTIMENTOS DE INCAPACIDADE DE COMO A MULHER SE ENXERGA DIANTE DAQUILO ATÉ UMA QUESTÃO CULTURAL MESMO DE QUE O HOMEM DIRIGE MELHOR QUE MULHER ENFIM, MAIS NÃO SÃO MEDOS EXCLUSIVOS DAS MULHERES. HOMENS TAMBÉM TÊM MEDO DE ALTURA E MEDO DE DIRIGIR.
LOC SABRINA L	E COMO AS MULHERES PODEM PREVENIR OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?
CONV. MAIARA	LEGAL SABRINA. BOA PERGUNTA! ENTÃO AS MULHERES, ELAS SÃO MAIS PROPENSAS A TER TRANSTORNOS NÃO SÓ DE ANSIEDADE COMO DE HUMOR PELA QUESTÃO CULTURAL, PELA QUESTÃO FISIOLÓGICA HORMONAL, MAS MUITO PELA QUESTÃO CULTURAL DOS PAPÉIS QUE JÁ SÃO PRÉ-DETERMINADOS DE QUE A MULHER TEM QUE SER X E Y DE QUE ELA DEVE SE VESTIR DE FORMA X OU Y. ENFIM, ENTÃO EU ACHO QUE APRENDER A CUIDAR DE SI. A MULHER JÁ TEM MUITO ESSA COISA DE CUIDAR DO OUTRO E POUCO SER CUIDADA A GENTE VÊ MUITO O DIA A DIA MUITAS MULHERES TÊM ESSA

	<p>ROTINA DE CUIDAR DO MARIDO, DA CASA DOS FILHOS E MUITAS VEZES ELAS NÃO TÊM TEMPO PRA SI. ENTÃO É PRECISO PRIMEIRO ESTAR CUIDADA PARA DEPOIS CUIDAR. NÃO É PORQUE ELA CASOU QUE ELA VIROU MÃE QUE ELA SÓ TEM QUE VIVENCIAR ESTES PAPÉIS. NÓS SOMOS MULTITAREFAS VÃO DIZER SE NÓS TEMOS VÁRIOS PAPÉIS. UM DELES É PAPEL DE ESPOSA, UM DELES É PAPEL DE MÃE. ALÉM DISSO, NÓS TEMOS OUTROS PAPÉIS, OS NOSSOS SONHOS OS NOSSOS HOBBES. RESGATAR COISAS QUE SÃO, ERAM IMPORTANTES QUE VOCÊ NÃO FAZ MAIS.</p>
LOC SABRINA L	<p>NO GERAL COMO OS AMIGOS E FAMILIARES PODEM AJUDAR AS PESSOAS QUE SOFREM COM OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?</p>
CONV. MAIARA	<p>LEGAL SABRINA, EU ACHO QUE A PRIMEIRA COISA QUE A GENTE TEM DE PENSAR É QUE VOCÊ PODE SER UM APOIO PARA A PESSOA QUE VEM SOFRENDO NÉ. E LEMBRANDO QUE SER APOIO NÃO É RESOLVER OS PROBLEMAS DESSA PESSOA, SER UM APOIO E ESTAR PRESENTE NAS HORAS DE CRISE, POR EXEMPLO, É AJUDA-LA EM UMA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA POR EXEMPLO. OU O SIMPLES FATO DE VOCÊ NÃO CRITICAR OU NÃO JULGAR. MAS É LEGAL, ELA SEMPRE TRAZER ESSA QUESTÃO TAMBÉM DA PESSOA BUSCAR UMA AJUDA QUALIFICADA PROFISSIONAL.</p>
LOC SABRINA L	<p>E QUAL A SUA DICA DE OURO PARA QUEM NÃO QUER MAIS SER CONTROLADO PELA ANSIEDADE E SENTIR ESSES SINTOMAS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS QUE PARALISAM A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS?</p>
CONV. MAIARA	<p>AS ESTRATÉGIAS MAIS FUNCIONAIS QUE EU PERCEBO NÃO SÓ PARA ANSIEDADE MAS</p>

	<p>PARA QUALQUER QUESTÃO DE ORDEM EMOCIONAL. A SEROTONINA POR EXEMPLO QUE É O HORMÔNIO QUE REGULA O BEM ESTAR O BOM HUMOR ELE É PRODUZIDO NO INTESTINO. ENTÃO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, VAI MUITO ALÉM DO QUE AQUELAS DICAS QUE A GENTE SEMPRE ESCUTOU. EXERCÍCIO FÍSICO A MESMA COISA , QUANDO A GENTE FAZ EXERCÍCIO FÍSICO A GENTE TAMBÉM LIBERA HORMÔNIOS DO BEM ESTAR COMO SEROTONINA, ENDORFINA, OCITOCINA ENTÃO É MUITO IMPORTANTE. TERCEIRO AUTOCONHECIMENTO É MUITO IMPORTANTE EU SABER QUAIS SÃO AS MINHAS PREOCUPAÇÕES QUAIS SÃO OS GATILHOS QUE MAIS ME GERAM ANSIEDADE E QUE VÃO GERAR ESSE EXCESSO DE PENSAMENTOS E PREOCUPAÇÕES. A QUARTA DICA É VOCÊ ENTENDER E BUSCAR QUAIS SÃO AS MELHORES ESTRATÉGIAS PARA VOCÊ SE ACALMAR. PARA VOCÊ SE SENTIR MAIS CALMA NÃO DEIXASSE DOMINAR, VÃO DIZER ASSIM PELO EXCESSO DE PENSAMENTOS. A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA, AJUDA BASTANTE TAMBÉM É UMA FORMA DE VOCÊ CONSEGUIR ACALMAR O SEU CORPO QUE É VOCÊ, PUXAR O AR CONTANDO ATÉ QUATRO, SEGURAR POR DOIS SEGUNDINHOS E SOLTAR BEM DEVAGARZINHO CONTANDO ATÉ SEIS. LEMBRANDO QUE QUANDO VOCÊ FAZ A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA, VOCÊ NÃO VAI INFLAR A SUA CAIXA TORÁCICA VOCÊ VAI INFLAR O DIAFRAGMA QUE ESSE MOLUSCO ABAIXO DO PEITO. ENTÃO USANDO ESSAS DICAS VOCÊ CONSEGUE TER UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA. LEMBRANDO QUE SE MESMO COM</p>
--	--

	<p>TUDO ISSO VOCÊ AINDA ESTIVER COM DIFICULDADE DE LIDAR COM SUA ANSIEDADE NÃO DEIXA DE BUSCAR AJUDA. ENTÃO MEU PRINCIPAL RECADO PARA VOCÊ QUE ESTÁ ESCUTANDO É VOCÊ NÃO PRECISA SOFRER SOZINHO. NÃO DEIXE DE BUSCAR AJUDA. TUDO ISSO QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO PODE SER MAIS LEVE PODE SER MAIS FÁCIL DE LIDAR COM AJUDA PROFISSIONAL ESSE É O MEU RECADO. E APROVEITANDO GOSTARIA DE ACORDAR VOCÊ QUE ESTÁ OUVINDO ESSE PODCAST PARA ACESSAR AS MINHAS REDES SOCIAIS, CONHECER MAIS SOBRE O MEU TRABALHO EU TENHO UMA PÁGINA NO INSTAGRAM QUE EU FALO SOBRE A ANSIEDADE POSTO REFLEXÕES, ESTRATÉGIAS ENTÃO SEGUE LÁ: @PSICOANSIEDADE</p>
<p>2 BLOCO SABRINA L</p>	<p>MAS CALMA QUE O EPISÓDIO AINDA NÃO ACABOU! A MULHER MODERNA TEM SIDO MULTITAREFAS COM O PESO DE SER FILHA, MÃE, ESPOSA, DONA DE CASA E PROFISSIONAL. O QUE TEM AUMENTADO A ANSIEDADE GERANDO PREOCUPAÇÕES E ESTRESSE. SERÁ TUDO ISSO APENAS UM DRAMA FEMININO? O BATE PAPO DE HOJE AINDA CONTINUA COM A PSICÓLOGA LAURA POTRICH, ESPECIALISTA EM ANSIEDADE, PALESTRANTE E CRIADORA DO CURSO TRATANDO SUA ANSIEDADE ENSINANDO COMO TER DISPOSIÇÃO MENTAL E O CONTROLE DA SUA VIDA.</p> <p>LAURA, SEGUNDO A ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE ANSIEDADE DEPRESSÃO MULHERES SÃO DUAS VEZES MAIS PROPENSAS A DESENVOLVER TRANSTORNOS DE ANSIEDADE. VAMOS COMEÇAR COM O PRIMEIRO CICLO DA MULHER A FAMOSA TPM ELA</p>

	CONTRIBUI OU NÃO PARA OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE? CONTA PRA GENTE!
CONV. LAURA	<p>UMA COISA BEM IMPORTANTE DA GENTE FALAR SOBRE OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE É QUE ELES SÃO RELACIONADOS AOS NOSSOS HORMÔNIOS. ENTÃO QUANDO A GENTE FALA DO FUNCIONAMENTO DA ANSIEDADE DO NOSSO CORPO A GENTE ESTÁ FALANDO DE UMA OBSERVAÇÃO DO NOSSO CÉREBRO DE ALGUMA SITUAÇÃO OU DE ALGUMA OBJETO DE ALGUMA PESSOA QUE ELE RECONHECE COMO AMEAÇA. ESSA AMEAÇA PASSA A SER UMA AMEAÇA AVASSALADORA E AÍ ELE COMUNICA O NOSSO CÓRTEX FRONTAL E COMUNICA A NOSSA AMÍDALA CEREBRAL DE QUE TEMOS UMA AMEAÇA. A AMÍDALA CEREBRAL É RESPONSÁVEL POR REGULAR AS NOSSAS EMOÇÕES, ENTÃO ELA MANDA UMA MENSAGEM PARA AS NOSSAS GLÂNDULAS SUPRARENIS AVISANDO QUE TEMOS UMA AMEAÇA O PERIGO AÍ NA NOSSA FRENTE E ISSO LIBERA HORMÔNIOS A GLÂNDULA LIBERA HORMÔNIOS COMO A NORADRENALINA POR EXEMPLO QUE É O HORMÔNIO DO MEDO. ESSE HORMÔNIO VAI PARA O NOSSO CORPO INTEIRO AVISANDO GALERA SE LIGUEM QUE EXISTEM UMA AMEAÇA E A GENTE PRECISA DÁ NO PÉ AÍ DESSA SITUAÇÃO, AGENTE PRECISA LUTAR OU FUGIR DESSA SITUAÇÃO. ESSE É SÓ UM HORMÔNIO MAIS EXISTEM VÁRIOS OUTROS QUE ESTÃO ENVOLVIDOS NESSA CADEIA INTERNA DE ANSIEDADE. QUANDO A GENTE FALA DE TPM, QUANDO A GENTE FALA DA SAÚDE DA MULHER A GENTE ESTÁ FALANDO DE MUITOS HORMÔNIOS A GENTE FALA DE</p>

	<p>UMA DANÇA DOS HORMÔNIOS NO NOSSO CORPO. ENTÃO É MUITO NATURAL NO NOSSO CORPO TUDO ESTÁ INTERLIGADO NÉ, SE GENTE TEM UMA DOR DE CABEÇA ISSO PODE INTERFERIR NO NOSSO INTESTINO QUE PODE INTERFERIR NO NOSSO HUMOR QUE PODE INTERFERIR EM OUTRAS COISAS ENTÃO É NATURAL QUE NO MOMENTO EM QUE OS HORMÔNIOS ESTÃO DESREGULADOS QUE A TPM ISSO INTERFIRA DEMAIS NA NOSSA ANSIEDADE NO NOSSO HUMOR. POR ISSO QUE MESMO AS PESSOAS QUE NÃO TENHAM UM TRANSTORNO DIAGNOSTICADO QUE NÃO FAZEM UM TRATAMENTO PARA ALGUM TRANSTORNO DE ANSIEDADE OU DE HUMOR EM MOMENTOS DE TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL TEM UMA OSCILAÇÃO DO SEU HUMOR TAMBÉM. ENTÃO SIM, A TPM INTERFERE NOS NOSSOS HORMÔNIOS QUE SÃO RESPONSÁVEIS PELA NOSSA REGULAÇÃO DO HUMOR E DA ANSIEDADE TAMBÉM.</p>
LOC SABRINA L	<p>VOCÊ INDICA ALGUMA TÉCNICA PARA ACALMAR AS EMOÇÕES NESSES PERÍODOS?</p>
CONV. LAURA	<p>A PRINCIPAL DELAS A QUE EU MAIS VEJO RESULTADO NAS PESSOAS É A TÉCNICA CHAMADA ACALME-SE PORQUE ELA TE AJUDA A RESPIRAR, ELA TE AJUDA A SE DISTRAIR, ELA TE AJUDA A OBSERVAR QUE ESSE MOMENTO DE ANSIEDADE DE UMA CRISE DE ANSIEDADE POR EXEMPLO NÃO É UM MOMENTO DA SUA MORTE. PORQUE QUANDO A GENTE ESTÁ EM CRISE DA A SENSAÇÃO QUE A GENTE VAI MORRER QUE NÃO TEM MAIS JEITO QUE A GENTE PERDEU O CONTROLE DA NOSSA VIDA. E QUANDO A GENTE UTILIZA ESSA</p>

	<p>TÉCNICA A GENTE PERCEBE QUE NÃO É NADA DISSO. ENTÃO VOCÊ PODE ACESSAR A TÉCNICA ACALME-SE NO MEU PODCAST QUE É TRATANDO SUA ANSIEDADE, VOCÊ PODE ACESSAR TÉCNICA ACALME-SE LÁ NO MEU INSTAGRAM QUE TEM ESSE MESMO NOME OU VOCÊ PODE JOGAR NO GOOGLE MESMO, TÉCNICA ACALME-SE E VOCÊ PROVAVELMENTE VAI ENCONTRAR EM OUTRAS PÁGINAS. OUTRAS TÉCNICAS QUE VOCÊ PODE USAR É A DOS CINCO SENTIDOS, ENTÃO QUANDO A GENTE ESTÁ ANSIOSO A GENTE TEM UMA TENDÊNCIA EM FICAR MUITO FOCA NAQUILO QUE A GENTE ESTÁ PENSANDO, QUE NORMALMENTE SÃO PENSAMENTOS DISTORCIDOS, NÃO SÃO PENSAMENTOS REAIS DE COISAS QUE REALMENTE ESTÃO ACONTECENDO. QUANDO A GENTE USA OS CINCO SENTIDOS E CONSEGUE OBSERVAR PELO MENOS UMA COISA QUE A GENTE PODE VER, UMA COISA QUE A GENTE PODE OUVIR, ALGO QUE A GENTE PODE SENTIR O SABOR, ALGO QUE A GENTE PODE OUVIR O SOM, ALGO QUE A GENTE PODE TOCAR. ATRAVÉS DOS NOSSOS CINCO SENTIDOS ISSO TIRA O NOSSO FOCO DOS PENSAMENTOS, AI O QUE A GENTE FAZ É CONTROLAR A ANSIEDADE E NÃO ELA NOS CONTROLAR.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>AGORA EU QUERO FAZER UMA PERGUNTA PARA VOCÊ OUVINTE, VOCÊ ACHA A SOCIEDADE ATUAL EXIGE UM PADRÃO DE BELEZA DE NÓS MULHERES, COMO: FILHAS, MÃES, PROFISSIONAIS OU ESPOSAS? E AI LAURA O QUE VOCÊ ME DIZ, EM PLENO SÉCULO XXI COM TANTAS MUDANÇAS NÃO É MESMO, DE HÁBITO E NA ROTINA DA MULHER.</p>

CONV. LAURA	<p>ENTÃO AS MUDANÇAS DE HÁBITOS... AS MUDANÇAS CULTURAIS, AS MUDANÇAS DE TECNOLOGIA DE MOBILIDADE URBANA DE ARQUITETURA, É TODAS ESSAS MUDANÇAS ACONTECERAM MUITO MAIS RÁPIDO QUE A NOSSA MUDANÇA PSÍQUICA. O NOSSO CÉREBRO AINDA É UM CÉREBRO REPETILIANO, AINDA É UM CÉREBRO ATRASADO, ENTÃO QUANDO A GENTE SE COLOCA ESSE TIPO DE PRESSÃO EM PLENO SÉCULO XXI AS MULHERES AINDA PENSAM ASSIM OS HOMENS AINDA PENSAM ASSADO. SÓ DE PENSAR ASSIM, JÁ NOS CAUSA ANSIEDADE MAIS DO QUE PRECISARIA. NÃO É PORQUE EXISTE UM PADRÃO DE BELEZA PARA CAPA DE REVISTA, QUE EU LAURA PSICÓLOGA PRECISO ME ENCAIXAR NESTE PADRÃO. MUITAS NÃO, MAS A MAIORIA NÃO FAZ UMA AUTOCRITICA EM RELAÇÃO A ISSO, EU PRECISO TER ESTE PADRÃO DE BELEZA? A MINHA PROFISSÃO, AONDE EU QUERO CHEGAR, OS MEUS VALORES PESSOAIS ÀS COISAS QUE EU VALORIZO NA VIDA, SE ENCAIXAM NESTE PADRÃO OU NÃO, NÃO SE ENCAIXAM? ENTÃO EU ACHO ISSO, ASSIM, QUE SIM ESSAS EXIGÊNCIAS QUE A GENTE SE COLOCA SÃO MUITO PREJUDICIAIS PARA A NOSSA SAÚDE, ENTÃO A GENTE TEM QUE CUIDAR MUITO DA NOSSA AUTOCRITICA PORQUE ELA É UMA ARMADILHA INTERNA QUE PREJUDICA A NOSSA SAÚDE EMOCIONAL EM TODOS OS ASPECTOS.</p>
LOC SABRINA L	<p>ENTÃO COMO TRABALHAR AS NOSSAS EMOÇÕES PARA QUE ESTES TIPOS DE CONTEUDOS NÃO GEREM AINDA MAIS ANSIEDADE E DANOS A NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA?</p>

CONV. LAURA	O CAMINHO MAIS CERTEIRO É QUE IRÁ TRAZER RESULTADOS NO QUESITO AUTOESTIMA, É NÃO SE DEIXAR LEVAR PELO O QUE OS OUTROS PENSAM, É O AUTOCONHECIMENTO QUE VEM ATRAVÉS DA PSICOTERAPIA COM O PSICÓLOGO. ENTÃO PARA MIM A PRINCIPAL DICA É BUSCAR SE CONHECER, TODO MUNDO TEM O SEU LADO SOMBRA, TODO MUNDO TEM AS SUAS DISTORÇÕES DE PENSAMENTOS, TODOS NOS DISTORCE A REALIDADE, E ISSO FAZ DE NÓS COM SERE HUMANOS E A PSICOTERAPIA NOS AJUDA JUSTAMENTE NISSO A ENCHERGAR A REALIDADE COMO ELA É OS NOSSOS VALORES, ONDE A GENTE NÃO ESTÁ VENDENDO PORQUE MUITAS PESSOAS SABRINA ENCHEREGAM VALOR NA ROUPA DE MARCA NO PREENCHIMENTO LABIAL , NA COR DO CABELO NAS COISAS QUE TEM E É MUITO MAIS DO QUE ISSO, COISAS SÃO VAZIAS, E ELAS NÃO NOS TRAZEM FELIDADE.
LOC SABRINA L	AGORA PARTINDO PARA O CENÁRIO DE DONA DE CASA QUE TODAS NÓS MULHERES CONHECEMOS MUITISSIMO BEM. ENQUANTO A DEDICAÇÃO FEMININA FOI EM MÉDIA 21,3 HORAS SEMANAIS NOS AFAZERES DOMÉSTICOS EM 2018, A MASCULINA FOI DE 10,9 HORAS, SEGUNDO DADOS DO IBGE. E ISSO DEIXA CLARO A REALIDADE DA DUPLA JORNADA DE TRABALHO AINDA EXISTENTE. COMO MANTER O EQUILÍBRIO E NÃO DEIXAR NEM O EMOCIONAL E NEM O FÍSICO SE ABATER NESSAS SITUAÇÕES?
CONV. LAURA	A PRIMEIRA COISA ESSA É A GENTE ACEITAR QUE A GENTE NÃO VAI DAR CONTA DE TUDO INDEPENDENTE SE A GENTE TEM FILHO SE A GENTE NÃO TEM FILHO, E COMO SERES HUMANOS A

	<p>GENTE TEM AS NOSSAS LIMITAÇÕES, E AÍ A GENTE PRECISA ACEITAR AS NOSSAS LIMITAÇÕES E ISSO É BEM DIFÍCIL PORQUE A GENTE VIVE NUM MUNDO DE MUITAS EXIGÊNCIAS. ENTÃO A PRIMEIRA COISA ESSA É A GENTE FAZER O MELHOR POSSÍVEL. PORQUE MUITAS VEZES O QUE ACONTECE, É QUE A GENTE QUER O PERFEITO, E QUER DEIXAR A CASA PERFEITA, QUER DEIXAR O TRABALHO PERFEITO, TEM QUE FAZER TUDO DO JEITO IDEAL. MAS ASSIM QUAL É O IDEAL POR UM MOMENTO DE VIDA QUE A GENTE ESTÁ VIVENDO, NUMA PANDEMIA POR EXEMPLO, ONDE A GENTE NÃO PODE SAIR POR LONGOS PERÍODOS, O QUER É O IDEAL NESSA PANDEMIA. NÃO SEI PARA CADA UMA VAI SER UMA COISA, E ESTÁ TUDO BEM A GENTE NÃO CONSEGUIR FAZER TUDO O QUE A GENTE TEM PARA FAZER. A MINHA SUGESTÃO É ESSA QUE VOCÊ FAÇA UM EXERCÍCIO MENTAL AÍ, DE SE PERDOAR E ACEITAR QUE VOCÊ NÃO VAI DAR CONTA DE TUDO, DE PEDIR AJUDA, DE ACEITAR AJUDA QUANDO TE OFERECEM, E AÍ AOS POUCOS A TENDÊNCIA É QUE A COISA ACONTEÇA DE OUTRA MANEIRA.</p>
LOC SABRINA L	<p>A GENTE ACOMPANHA DIÁRIAMENTE NAS MÍDIAS SOCIAIS CASOS DE AGRESSÃO E VIOLÊNCIAS CONTRA A MULHER. PENSANDO NISSO NA MINHA PESQUISA, EU PERGUNTEI SE ELAS JÁ SOFRERAM ALGUMA AGRESSÃO E SE POR CAUSA DESSE TRAUMA A ANSIEDADE AUMENTA. O RESULTADO FOI ASSUSTADOR 55,4 % AFIRMARAM SOFRER COM CRISES DE ANSIEDADE. LAURA O QUE DIZER DESSE ÍNDICE PREOCUPANTE?</p>
CONV. LAURA	<p>MULHERES QUE SE SUBMETEM POR BAIXA AUTOESTIMA POR</p>

	<p>ALGUMA, CRENÇA QUE TEM, POR ALGUMA IDEIA QUE TEM SOBRE RELACIONAMENTOS, ENTÃO MUITAS PESSOAS VÊM DE FAMÍLIAS QUE VOCÊ SÓ VAI SER FELIZ, VOCÊ SÓ VAI SER ALGUÉM QUE MERECE SER AMADO OU SE É ALGUÉM QUE VAI SER VALORIZADO ,SE VOCÊ FOR CASADO POR EXEMPLO NÉ. E AÍ FAZ DE TUDO PARA TER ESSE CASAMENTO, FAZ DE TUDO PARA TER ESSE HOMEM NA SUA VIDA, OU A ESSA MULHER, É UM GRANDE PROBLEMA QUANDO A GENTE ANULA AS NOSSAS VONTADES, QUANDO A GENTE ANULA O NOSSO EU, A GENTE DIMINUIR A NOSSA AUTOESTIMA, A GENTE DISTORCE A NOSSA AUTOIMAGEM, PARA ESTAR COM O OUTRO COMO SE A GENTE FICASSE SOZINHA SÓ NÓS CONOSCO MESMO. ISSO NÃO É O SUFICIENTE ASSIM ISSO NÃO PREENCHE A PESSOA. FIQUE ATENTO COMO É A SUA RELAÇÃO, FIQUE ATENTO AOS SINAIS DE AGRESSIVIDADE VERBAL, DE AGRESSIVIDADE PSICOLÓGICA. FIQUE ATENTO AO QUANTO O SEU PARCEIRO TE INCENTIVA, O QUANTO O SEU PARCEIRO TE APOIA, O QUANTO O SEU PARCEIRO TE ELOGIA. PORQUE ESSES SÃO SINAIS DE UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL. QUANDO TEM ESSAS COISAS ENVOLVIDAS QUANDO NÃO TEM FICA ATENTA. SERÁ QUE NÃO TEM PORQUE VOCÊ CASOU COM UMA PESSOA MAIS TÍMIDA, MAIS INTROSPECTIVA MAIS QUIETA OU NÃO TEM PORQUE É ALGUÉM QUE PODA ESSAS COISAS EM VOCÊ? ACHO QUE ESSES SÃO PONTOS AÍ PARA A GENTE OBSERVAR, E AÍ AOS POUCOS E TENTANDO DIMINUIR ESSAS QUESTÕES DE AGRESSIVIDADE NAS RELAÇÕES.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>E QUAL DICA VOCÊ DEIXARIA HOJE</p>

PODCAST - EPISÓDIO: 02	TEMA: “VENCENDO A ANSIEDADE”
DURAÇÃO: 30:10 MINUTOS FORMATO: ENTREVISTA (2 BLOCOS)	
ENTREVISTADAS: PSICÓLOGA LAURA POTRICH E FISIOTERAPEUTA JÉSSICA RODRIGUES	
TÉCNICA	LOCUÇÃO
INICIA COM TRILHA BAIXA SOM TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM	
LOC SABRINA	OLÁ BEM-VINDOS AO SAÚDE SEM FRESCURA, EU SOU SABRINA LIMA E NO EPISÓDIO DE HOJE IREMOS FALAR ALGUMAS MANEIRAS EFICIENTES PARA VOCÊ VENCER A SUA ANSIEDADE DIÁRIA E APLICAR NO SEU COTIDIANO. E QUEM ESTARÁ CONOSCO NESTE BATE PAPO É A PSICÓLOGA LAURA POTRICH, ESPECIALISTA EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E ALÉM DISSO, A FISIOTERAPEUTA JÉSSICA RODRIGUES. ENTÃO FIQUEI AII!
SOBE SOM TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM	LAURA, AFINAL O QUE É A PSICOTERAPIA E QUAL A RELAÇÃO COM A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL?
ENCERRA TRILHA CONV. LAURA	PSICOTERAPIA E TERAPIA DE FORMA GERAL É A MESMA COISA. É UMA FORMA DE CURAR ATRAVÉS DA FALA, NA PSICOTERAPIA A GENTE TEM USA ESSE TERMO PRA EXPRESSAR UMA TERAPIA COM PSICÓLOGOS E A TERAPIA PODE SER UMA TERAPIA HOLÍSTICA PODE SER A TERAPIA COM O REIKI QUE PODE SER OUTRAS FORMAS DE TERAPIA QUE NÃO SÃO EXECUTADAS POR UM PSICÓLOGO INCLUSIVE NÓS PSICÓLOGOS NÃO PODEMOS

	<p>UTILIZAR DESSAS PRÁTICAS COMO A GENTE CHAMA SEM ALTERNATIVAS NESSA NOSSA LEGISLAÇÃO DE TRABALHO NÃO NOS PERMITE. E A ABORDAGEM COGNITIVO COMPORTAMENTAL É UMA TÉCNICA DOS PSICÓLOGOS, PARA AJUDAR OS PACIENTES DENTRO DA TERAPIA, ENTÃO A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL É UMA ABORDAGEM ASSIM COMO A GENTE TEM A PSICANÁLISE, ASSIM COMO A GENTE TEM A TERAPIA CENTRADA NA PESSOA, ASSIM COMO A GENTE TEM A TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO SÃO TODAS PRÁTICAS E TODAS AS ESTRATÉGIAS QUE A GENTE APRENDE A GENTE SE ESPECIALIZA COMO PSICÓLOGOS PARA AJUDAR AS PESSOAS NAS SUAS DIVERSAS DEMANDAS DE SAÚDE MENTAL. ENTÃO SIM, TERAPIA E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL SÃO A MESMA COISA!</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>COMO ELA FUNCIONA E QUAL É O SEU OBJETIVO?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>BOM, A TCC COMO A GENTE CHAMA ELA SE BASEIA EM TRÊS PONTOS DO SER HUMANO, SE BASEIA NA NOS PENSAMENTOS, NOS SENTIMENTOS E NO COMPORTAMENTO. ENTÃO A GENTE ENTENDE QUE A PESSOA VIVENCIA UMA SITUAÇÃO, A PARTIR DAQUELA SITUAÇÃO QUE ELA VIVENCIOU. ELA PENSA ALGUMA COISA QUE GERA UMA EMOÇÃO E QUE ESSA ESSE CONJUNTO VAI GERAR O COMPORTAMENTO QUE NA MAIORIA DAS VEZES É O QUE DÁ O ESTOPIM PARA O OUTRO REAGE DE UM JEITO EAI RETRUCA E AÍ COMEÇA AÍ UMA POSSÍVEL CRISE E UMA BRIGA OU SEJA O QUE FOR.</p>

	<p>NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL A GENTE TRABALHA, A GENTE ATUA DENTRO DOS PENSAMENTOS ENTÃO A GENTE FAZ UM AJUSTE DA FORMA DA PESSOA VER O MUNDO, ENTÃO A GENTE ENSINA A PESSOA SOBRE O JEITO QUE ELA VÊ O MUNDO E AS POSSIBILIDADES QUE ELA TEM ALÉM DESTA QUE ELA JÁ ESTÁ HABITUADA. NOS COMPORTAMENTOS A GENTE ATUA TAMBÉM AJUSTANDO OS COMPORTAMENTOS E CRIANDO NOVOS HÁBITOS CRIANDO NOVAS FORMAS DE SE COMPORTAR DENTRO DOS OBJETIVOS DO PACIENTE.</p> <p>ENTÃO NAS PRIMEIRAS SESSÕES A GENTE ALINHA OS OBJETIVOS COMO O PACIENTE VÊ O QUE ELAS ESTÃO E O QUE ELE ESTÁ EM BUSCA E A PARTIR DAÍ DA SEGUNDA TERCEIRA SESSÃO A GENTE JÁ COMEÇA AS TÉCNICAS E AS PRÁTICAS. É UMA TERAPIA MUITO DINÂMICA ENTÃO É UM FORMATO DE TRABALHO DE MÃO DUPLA. TEM A ATUAÇÃO DO PACIENTE DO PSICÓLOGO, O PACIENTE O PSICÓLOGO SÃO MUITO ATIVOS NO PROCESSO, ENTÃO OS DOIS SE ENVOLVEM NESSE PROCESSO E ELE ACABA SENDO UM PROCESSO BASTANTE OBJETIVO PRÁTICO PORQUE A GENTE TEM ESSA QUESTÃO DE OLHAR QUAIS SÃO OS OBJETIVOS DO PACIENTE E FOCAR NISSO. ISSO NÃO QUER DIZER QUE QUANDO O PACIENTE ATINGE SEUS OBJETIVOS POR EXEMPLO HÁ O MEU OBJETIVO É NÃO TER MAIS MEDO DE ANDAR DE CARRO DE DIRIGIR. ENTÃO QUANDO EU ATINGIR ESSE OBJETIVO EU COMEÇO A DIRIGIR SEM MEDO, VOU AINDA E VOU TOLERANDO SE MEU MEDO VOU ADMINISTRANDO MEU MEDO NESSA SITUAÇÃO DE</p>
--	---

	<p>DIRIGIR. E ISSO JÁ ESTÁ HÁ UM TEMPO ESTÁVEL! O TERAPEUTA PODE COMEÇAR UM PROCESSO DE ALTA COM ESSE PACIENTE OU ENTÃO ELE PODE RECONTRATAR OUTROS OBJETIVOS AGORA QUE EU JÁ CONSIGO DIRIGIR SEM MEDO. EU QUERO FALAR UM POUCO MAIS EU QUERO TRATAR DA MINHA CARREIRA, NÃO QUERO MAIS TRABALHAR NESTA EMPRESA QUERO MUDAR DE EMPRESA QUERO AJUDA PARA ISSO E AÍ VAI. SEGUE SE MAIS UMA ETAPA DE PROCESSO AI.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>PARA QUEM É INDICADO ESTE TRATAMENTO?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>ENTÃO A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL É INDICADA PARA TODOS OS SERES HUMANOS, NÉ SABRINA, EU SEMPRE DIGO QUE QUALQUER PESSOA QUE QUEIRA BUSCAR UM AUTOCONHECIMENTO, QUE QUEIRA TRATAR ALGUM TRANSTORNO EFETIVAMENTE OU QUE QUER RESOLVER UM CONFLITO DA SUA VIDA UMA DIFICULDADE QUE QUEIRA UMA AJUDA PARA TOMAR A DECISÃO PARA LIDAR COM ALGUM TIPO DE RELACIONAMENTO PODE BUSCAR A TCC QUE VAI TER AJUDA COM CERTEZA! O QUE A GENTE COSTUMA TER MAIS FREQUENTE NO CONSULTÓRIO, SÃO AS PESSOAS QUE TÊM ANSIEDADE, AS PESSOAS QUE TÊM DEPRESSÃO E AS PESSOAS QUE TÊM TRANSTORNO DE PERSONALIDADE ENTÃO VEJAM COMO É A POSSIBILIDADE E A ATUAÇÃO DA TCC. ENTÃO ELA É MUITO EFICIENTE, AS PESQUISAS JÁ COMPROVAM HÁ MUITO TEMPO A EFICIÊNCIA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA OS TRANSTORNOS DE</p>

	<p>ANSIEDADE PARA A DEPRESSÃO E PARA OS TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE OS RESULTADOS DA DE QUEM FAZ TERAPIA E TEM ALGUMA DESSES TRANSTORNOS ALGUNS DESSES SINTOMAS, É INCRÍVEL ELE REALMENTE AJUDA MUITO A REMISSÃO DOS SINTOMAS E A PESSOA PASSA A TER UMA VIDA MUITO MELHOR.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>QUAIS OS BENEFÍCIOS E EM QUANTO TEMPO É POSSÍVEL VER OS RESULTADOS?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>OS BENEFÍCIOS SÃO DE UMA VIDA MAIS LEVE, UMA VIDA MAIS ORGANIZADA, OS BENEFÍCIOS SÃO IMENSOS ASSIM, SÃO VÁRIOS, É MUITO DIFÍCIL DE COLOCAR PARA VOCÊ, QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS ASSIM. POR QUE, POR EXEMPLO PARA QUEM TEM UMA ANSIEDADE MUITO EXCESSIVA SEUS BENEFÍCIOS SÃO VIVER UMA VIDA APESAR DA ANSIEDADE E APRENDER A ADMINISTRAR A SUA ANSIEDADE É APRENDER A SE RELACIONAR MELHOR COM AS PESSOAS. ENTÃO OS BENEFÍCIOS E NÃO SINTO AQUELA ANGÚSTIA NO PEITO. ENFRENTAR SITUAÇÕES DO DIA A DIA NÃO TER MAIS MEDOS E MEDOS QUE NÃO SÃO REAIS E MEDOS QUE ME FUGIU A PALAVRA AGORA, MAS ENFIM.</p> <p>MUITAS PESSOAS POR EXEMPLO PASSAM A NÃO FREQUENTAR MAIS LUGARES QUE GOSTAM MUITO PORQUE TÊM MEDO PORQUE SÃO ANSIOSOS PARA QUEM NÃO TEM VONTADE. E COM A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL ACABA TENDO ESTE GANHO ESSE BENEFÍCIO. A QUESTÃO DO TEMPO PARA TER RESULTADO É MUITO VARIADO E MUITO EU NÃO VOU CONSEGUIR TE DAR UM TEMPO UM PRAZO OU PORQUE DEPENDE DO PACIENTE COMO EU TE FALEI. É</p>

	<p>UM TRABALHO FEITO DE DUAS MÃOS. ENTÃO É UM TRABALHO EM QUE O PACIENTE E O PSICÓLOGO SÃO MUITO ATIVOS. E AÍ SE UM DOS DOIS NÃO TEM A MESMA INTENSIDADE OU SE UM DOS DOIS TEM O SEU JEITO DE SER. ISSO VAI MUDAR COMPLETAMENTE O TEMPO DE TRATAMENTO. ENTÃO EU JÁ TIVE PACIENTES QUE FICARAM EM TRATAMENTO UM ANO COMO EU TENHO UM PACIENTE QUE ESTÃO COMIGO HÁ TRÊS QUATRO ANOS E ESTÃO FAZENDO MELHOR, ESTÃO TENDO PROGRESSO MAS AINDA NÃO TEM UM RESULTADO QUE A GENTE POSSA PENSAR NUM PROCESSO DE ALTA POR EXEMPLO. TAMBÉM VAI DEPENDER EM RELAÇÃO DO TEMPO É SE A PESSOA FAZ UM TRATAMENTO MEDICAMENTOSO COM PSQUIATRA SE A PESSOA CUIDA DA SUA ALIMENTAÇÃO OS EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTÃO A QUESTÃO DO TEMPO ELA REALMENTE DEPENDE. NÃO CONSIGO TE DIZER UM TEMPO MÍNIMO É UM TEMPO MÁXIMO.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>O QUE RELATAR NA 1º SESSÃO DE PSICOTERAPIA PARA QUEM TEM INTERESSE, PORÉM NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>EXCELENTE PERGUNTA SABRINA! NOSSA ESSA PERGUNTA DEVERIA SER DE VESTIBULAR BOM BRINCADEIRAS À PARTE NA PRIMEIRA SESSÃO DE PSICOTERAPIA VOCÊ VAI CONTAR PORQUE É QUE VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUELA PESSOA E ESTÁ NAQUELE LUGAR PEDINDO AJUDA. A MINHA SUGESTÃO É QUE VOCÊ RELATE UM POUCO DA SUA HISTÓRIA DE VIDA PARA QUE A PESSOA CONSIGA ENTENDER COMO FOI QUE VOCÊ CHEGOU NUM MOMENTO QUE VOCÊ ESTÁ HOJE. ENTÃO CONTE DA SUA</p>

	<p>RELAÇÃO COM O SEU PROBLEMA ONDE O SEU PROGRAMA COMEÇOU. O QUE VOCÊ ACHA QUE TEM A VER O SEU PROBLEMA COM O QUE É. QUANTO MAIS DETALHES VOCÊ SE SENTE À VONTADE PARA CONTAR E VOCÊ CONTAR PARA O PROFISSIONAL QUE TIVER TE ATENDENDO MAIS RICA JÁ VAI SER A PRIMEIRA SESSÃO. VOCÊ TAMBÉM PODE IR COM UMA IDEIA DE LINHA DO TEMPO LINHA DA VIDA, CONTANDO SE A SITUAÇÕES DA SUA VIDA QUE VOCÊ JÁ VIVEU. QUE VOCÊ ACHA QUE TEM ALGUMA RELAÇÃO COM O PROBLEMA QUE TE LEVOU ATÉ A TERAPIA. MAS NÃO TEM REGRA VIU. VOCÊ PODE COMEÇAR POR ONDE VOCÊ SE SENTE MAIS À VONTADE. E O TERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTAL VAI TE AJUDAR A DESENROLAR O ASSUNTO DURANTE A PRIMEIRA SEGUNDA TERCEIRA SESSÃO É BEM IMPORTANTE QUE VOCÊ SE SINTA À VONTADE COM ESSE PROFISSIONAL QUE TIVER TE ATENDENDO É IMPORTANTE QUE VOCÊ SINTA CONFIANÇA NESSE PROFISSIONAL E SE DEPOIS DAS PRIMEIRAS SESSÕES VOCÊ AINDA NÃO SE SENTIU ASSIM COM ESSE PROFISSIONAL BUSQUE OUTROS. NÃO TENHA RECEIO DE BUSCAR OUTROS PROFISSIONAIS PORQUE ÀS VEZES NÃO É NO PRIMEIRO QUE A GENTE JÁ SE SENTE À VONTADE PARA CONTAR AS NOSSAS AMARGURAS, DAS NOSSAS DIFICULDADES DOS NOSSOS PERRENGUES NÉ. ENTÃO NÃO HESITE EM BUSCAR OUTRO PROFISSIONAL CASO O PRIMEIRO NÃO AS SUAS NECESSIDADES VOCÊ NÃO SE SINTA À VONTADE MESMO. EU SEMPRE DIGO QUE O PACIENTE DEVE NAS PRIMEIRAS SESSÕES PERGUNTAR PARA O TERAPEUTA O PSICÓLOGO. QUAL É</p>
--	---

	<p>A ABORDAGEM QUE VOCÊ UTILIZA COMO É O SEU TRABALHO, O QUE VOCÊ COSTUMA COMO VOCÊ COSTUMA FAZER. COMO VOCÊ COSTUMA TRABALHAR ,COMO É PROCESSO DE ALTA. PORQUE, ASSIM COMO A GENTE QUANDO CONTRATA UMA PESSOA PARA FAZER UM SERVIÇO NA NOSSA CASA E A GENTE QUER SABER AS INFORMAÇÕES MAIS DETALHADAS. QUANDO A GENTE CONTRATA UM PROFISSIONAL PARA CUIDAR DA NOSSA SAÚDE MENTAL A GENTE TAMBÉM PRECISA E DEVE TER INFORMAÇÕES MAIS DETALHADAS.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>E QUAL A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL PARA COMBATER OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>BOM, COMO EU FALEI ANTES NÉ, A TCC É A ABORDAGEM QUE MAIS TEM EFICIÊNCIA PARA ESSES TRANSTORNOS. A GENTE ATRAVÉS DAS TÉCNICAS QUE A GENTE UTILIZA A GENTE FAZ O QUE NÓS CHAMAMOS DE REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA. A GENTE AJUDA O PACIENTE A MUDAR A FORMA DE PENSAR. E A ANSIEDADE E ISSO A FORMA COM QUE A GENTE PENSA AS COISAS ESTÁ DISTORCIDA DISFUNCIONAL TÁ EXAGERADA TÁ INTENSIFICADA E AÍ ATRAVÉS DA TERAPIA A GENTE AJUSTA ESSA FORMA DE VER O MUNDO PARA FORA PARA UMA COISA MAIS NATURAL NEM MENOS INTENSA E MENOS PREJUDICIAL PARA A PESSOA.</p> <p>ENTÃO SE VOCÊ SE IDENTIFICA COM ANSIEDADE VOCÊ PERCEBE QUE VOCÊ TEM UMA ANSIEDADE ACIMA DA MÉDIA QUE A SUA ANSIEDADE ESTÁ TE PREJUDICANDO CAUSANDO SOFRIMENTOS. BUSQUE UM</p>

	<p>TERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTAL. SABRINA MUITO OBRIGADA PELA OPORTUNIDADE DE TER ESTADO AQUI CONTIGO E PODER FALAR SOBRE ESSE ASSUNTO QUE EU GOSTO TANTO E QUE EU ACHO TÃO IMPORTANTE, A GENTE SABER MAIS E DESMISTIFICAR, TIRAR ESSA COISA QUE AS PESSOAS TÊM COM TERAPIA COM PSICÓLOGO. NÓS NÃO SOMOS PESSOAS QUE NÃO DÃO ALTA, NÓS NÃO SOMOS PESSOAS QUE NÃO ABREM A BOCA DENTRO DA SESSÃO, MUITO PELO CONTRÁRIO EU TENHO VÁRIOS CASOS DE SUCESSO EM QUE EU DEI ALTA PARA O PACIENTE QUE O PACIENTE SEGUIU A SUA VIDA SEM MIM, PORQUE O PRINCIPAL O PRINCIPAL OBJETIVO DO TERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTAL É AJUDAR QUE O PACIENTE SE TRANSFORME NO SEU PRÓPRIO TERAPEUTA. ENTÃO VOCÊ PODE ACOMPANHAR MEU TRABALHO ATRAVÉS DO INSTAGRAM NO @TRATANDOSUAANSIEDADE. EU TAMBÉM TENHO UM PODCAST QUE TEM ESSE MESMO NOME É O @TRATANDOSUAANSIEDADE É SÓ COLOCAR NAS PRINCIPAIS PLATAFORMAS AÍ DE STREAMING. UM BEIJO GRANDE E ATÉ A PRÓXIMA!</p>
<p>DEPOIMENTO</p> <p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>MEU NOME É MICAELA PAIVA EU TENHO 33 ANOS E SOU ESTUDANTE DE PEDAGOGIA. A PRIMEIRA VEZ QUE EU TIVE COMO DIZER UMA CRISE DE ANSIEDADE FOI COM 12 ANOS COMEÇOU COM UMA FALTA DE AR, NÃO CONSEGUIA DORMIR DEMORAVA UM POUCO PARA DORMIR. MEUS PAIS LEVARAM NO MÉDICO</p>

	<p>PREOCUPADOS MAIS OS MÉDICOS FALARAM QUE PARA CASA DE PROVA ALGUMA COISA ASSIM. LÁ PELOS 19 E 20 ANOS QUE EU PERCEBI QUE ERA MESMO ANSIEDADE ANTES EU ACHAVA QUE ERA BOBEIRA. AÍ AS CRISES FICARAM MAIS INTENSAS. O QUE ME DAVA MAIS ASSIM ERA O DISPARO NO CORAÇÃO, TREMEDEIRA, FALTA DE AR E AI FOI JUNTANDO VÁRIOS SINTOMAS, UMA DAS COISAS TAMBÉM QUE EU TINHA ERA MUITO CHORO. CHORAVA MUITO. PENSAMENTO ACELERADO, ERA UM DOS QUE ATRAPALHA MUITO PARA VOCÊ DORMIR E VOCÊ NÃO CONSEGUE RELAXAR. EU TINHA CRISES DE PÂNICO JUNTO EM LUGARES FECHADOS EU VI QUE ERA REAL QUE ERA UMA CRISE DE ANSIEDADE. FUI PRA PSIQUIATRA EM REMÉDIO TIVE ACOMPANHAMENTO COM PSICÓLOGO, MAS NA ÉPOCA NÃO DEU MET NA ÉPOCA EU E A PSICÓLOGA, QUE ELA ERA A PSICANÁLISE NÉ. ACABOU NÃO ME AJUDANDO TANTO NAQUELA ÉPOCA, MAS, A PSIQUIATRA ME AJUDOU MUITO PARA TOMAR REMÉDIOS, PARA ME ACALMAR PARA ME DORMIR MELHOR. FOI MUITO IMPORTANTE NESSA ÉPOCA MUITO. AQUI CHEGOU UMA HORA QUE EU NÃO CONSEGUIA CONTROLAR EU MESMO NÃO CONSEGUIA CONTROLAR, MAS INCLUSIVE EU CONTROLAR TODOS OS SINTOMAS. AS PESSOAS QUE NÃO TÊM CONHECIMENTO NEM JULGAM QUE FRESCURA, VOCÊ CONSEGUE SE CONTROLAR ASSIM ENTRE VÁRIAS COISAS. A QUESTÃO RELIGIOSA A ORA QUE PASSA, EU ACHO QUE FALTA EMPATIA A EMPATIA DE VOCÊ OLHAVA E ALGUÉM TEM UMA CRISE DE APOIO ELA PESSOA</p>
--	---

	<p>PORQUE NA VERDADE NÃO SE USA ESSE APOIO DAS PESSOAS QUE ESTÃO À VOLTA DELA, DESSA EMPATIA É TENTAR ENTENDER E TENTAR AJUDAR AQUELA PESSOA ACHO QUE FALTA ISSO. HOJE EU CONTINUO TOMANDO O REMÉDIO. JÁ NA ÉPOCA DE DESMAME HOJE EU AINDA FAÇO TERAPIA COM PSICÓLOGO GOSTO MUITO DA MINHA PSICÓLOGA E ELA ME AJUDA MUITO ELA ME ENSINOU MUITO COMO CONTROLAR OS MEUS PENSAMENTOS. PORQUE OCIOSO ELE TEM MUITOS PENSAMENTOS NEGATIVOS, ENTÃO O QUE EU APRENDI. TODA VEZ QUE VEM AQUELE PENSAMENTO MENOS BOM NÃO VAI ACONTECER. NAQUELE MOMENTO EU JÁ TROCO AQUELE PENSAMENTO NEGATIVO PELO POSITIVO. É ASSIM EM VÁRIAS OCASIÕES EU APRENDI A ME EXAMINAR. QUANDO VEM A ANSIEDADE EU EXAMINE PORQUE EU ESTOU COM ELA. O QUE ACONTECEU. EU GOSTO DE CAMINHAR. FAÇO CAMINHADA TODOS OS DIAS E ISSO ME AJUDA MUITO. ALI VOCÊ TRABALHA RESPIRAÇÃO, RESPIRAÇÃO É A NOSSA ALIADA, TRABALHA ATÉ OS SEUS PENSAMENTOS QUANDO VOCÊ ESTÁ CAMINHANDO É A MEDITAÇÃO. A MEDITAÇÃO É INCRÍVEL. VOCÊ DESACELERA MESMO NA MEDITAÇÃO. EU DIGO PARA ESSAS PESSOAS QUE NÃO DESISTAM, NÃO DESISTAM ACREDITEM QUE TEM COMO SE LIVRAR DESSE PESO AÍ, TEM COMO UM DIA APÓS DIA VOCÊ VENCER A ANSIEDADE, NÃO SENTIR VERGONHA PORQUE HOJE É MUITO MAIS COMUM DO QUE A GENTE PENSA. ENTÃO NÃO SENTIR VERGONHA OU MEDO DE PROCURAR AJUDA VOCÊ NÃO É LOUCO VOCÊ É UMA PESSOA QUE</p>
--	--

	<p>CRISES DE PÂNICO COMEÇARAM A VOLTAR. ENTÃO FOI BASICAMENTE AÍ QUE EU FUI VER QUE NÃO ERA LEGAL QUE A COISA ESTAVA FICANDO GRAVE. E AÍ EU VOLTEI A FAZER PSICÓLOGO FIZ PSICÓLOGO E TINHA UNS QUATRO MESES E DEPOIS EU MESMA ME DEI ALTO E FALEI ESTÁ TUDO BEM JÁ PASSOU. MAS EM 2017 EU COMECEI A SENTIR NOVAMENTE ESSES SINTOMAS APARECENDO POR CONTA DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO QUE EU VIVI. SÓQUE AINDA ASSIM EU FUI JOGANDO SOLTO PARA DEBAIXO DO TAPETE E FALEI NÃO É NADA PARA FICAR TUDO BEM. AÍ EM 2017 EU CHEGUEI AO MEU LIMITE FALEI NÃO PRECISO ME TRATAR TEM COISAS ERRADAS AÍ ACONTECENDO E ISSO VAI ME FAZER SER UMA PESSOA MELHOR. FOI AÍ QUE EU PROCUREI TERAPIA. QUANDO VOCÊ PASSOU COMO PROFISSIONAL A PESSOA VAI SIMPLEMENTE COMEÇA DE FAZER ENXERGAR SEUS PONTOS NEGATIVOS POSITIVOS A LIDAR COM ELES. E FOI A PARTIR DAÍ QUE EU COMECEI A LIDAR MELHOR. FOI O AUTOCONHECIMENTO QUE ME FAZ LIDAR MELHOR COM TODAS ESSAS MINHAS CRISES E SITUAÇÕES RUINS QUE EU PASSAVA. JÁ OUVI PESSOAS DIZENDO QUE EU TINHA QUE PARAR DE FRESCURA, QUE EU ERA MUITO NOVA PARA ISSO QUE NADA VÊ QUE EU TINHA DEPRESSÃO QUE ISSO NÃO EXISTIA. ASSIM TEM MUITA IGNORÂNCIA POR NÃO CONHECER O TIPO DE ASSUNTO POR NÃO SABER LIDAR COM A DEPRESSÃO, POR NÃO SABER LIDAR COM ESSE TIPO DE SITUAÇÃO. MAS É AQUELA COISA A MINHA DOR É DIFERENTE DA SUA! TEM COISAS QUE ME AFETA QUE TEM COISAS QUE</p>
--	--

ENCERRA TRILHA

AFETAM A OUTRA PESSOA DE UMA FORMA INTENSA E A MIM NÃO, CADA UM A CADA UM. FALTA COMPREENSÃO, FALTA EMPATIA DO PRÓXIMO! EU VIA QUE SE EU DEPENDESSE DAS PESSOAS EU JAMAIS SAIRIA DO FUNDO DO POÇO. ENTÃO DEPENDIA TUDO DE MIM É O QUE EU FAÇO PARA CONTROLAR A ANSIEDADE EU NÃO TOMOU NENHUMA FERRAMENTA HOJE EM RELAÇÃO A ISSO GRAÇAS A DEUS VOCÊS SÃO UM CHAZINHO DE HORTELÃ, MEDICINA ALTERNATIVA CHÁS ETC. MAS EU TENTO AO MÁXIMO CONVERSAR COMIGO E ME RESPEITAR! ACHO QUE FALTA ÀS VEZES A GENTE SE RESPEITAR, NÃO FICAR SE DEPRECIANDO TIPO POR NÃO TER DADO CONTA DE ALGO. ENTÃO ISSO TEM ME AJUDADO BASTANTE A CONTROLAR A ANSIEDADE. A PARTIR DO MOMENTO QUE EU COMECEI A ME ACOLHER COM MAIS AMOR E CARINHO E A ME RESPEITAR EU VI QUE AS COISAS ESTAVAM FLUINDO MELHOR. É UMA FRASE QUE EU SEMPRE FALO BEM CLICHÊ QUE É A SEGUINTE VOCÊ É A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA. TUDO DEPENDE DE VOCÊ É MUITO BOM A GENTE TER O APOIO DAS OUTRAS PESSOAS.

LÓGICO QUE ISSO INFLUENCIA MUITO NA NOSSA RECUPERAÇÃO PORQUE UM DOS MOTIVOS TAMBÉM DE EU TER ME RECUPERADO NÃO FOI SÓ SOZINHA PENSANDO NISSO TUDO, MAS TER PESSOAS LEGAIS DO SEU LADO QUE TE AJUDOU TE MOTIVAM AMBIENTES SAUDÁVEIS. ENTÃO É TUDO UMA QUESTÃO DE AMADURECIMENTO É UM PROCESSO MUITA TERAPIA E A PARTIR DISSO A GENTE RESGATA A FORÇA DO NOSSO INTERIOR QUE É FICAR BEM!

**INICIA COM TRILHA
TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM**

MEU NOME É LUANA REIS, TENHOS 20 ANOS E ATUALMENTE SÃO ESTUDANTES. NA VERDADE EU SEMPRE FUI MUITO ANSIOSA COMEÇOU A AFETAR MINHA VIDA MESMÓ É RECENTE DE UNS DOIS ANOS PRA CÁ. EU DESCOBRI PORQUE EU TENHO MUITA DOR DE CABEÇA. E AÍ EU FUI AO NEUROLOGISTA PARA COMEÇAR O TRATAMENTO DE ENXAQUECA. FIZ O TRATAMENTO DURANTE UM ANO, MAS NÃO RESOLVEU NADA! E AÍ A MINHA NEUROLOGISTA CHEGOU À CONCLUSÃO QUE ERA EMOCIONAL. ELA ME PERGUNTOU SE EU TINHA SINTOMAS DE ANSIEDADE, QUE ERAM DORES NO PEITO, FALTA DE AR E EU TINHA TODOS AQUELES SINTOMAS. PORÉM EU ACHAVA QUE EU PODIA MUDAR AQUILO, QUE ERA COISA MINHA CABEÇA É NOSSA CHORAVA VÁRIAS VEZES PORQUE EU NÃO CONSEGUIA FAZER AS COISAS, PORQUE EU TINHA FALTA DE AR, TINHA MUITO TOQUE ENTÃO EU FAZIA ALGUMA COISA 20 VEZES TUDO POR CONTA DA ANSIEDADE E DA FALTA DE AR ENFIM. E ASSIM NÃO TINHA NENHUM MOTIVO ESPECÍFICO. AÍ EU COMECEI A TOMAR REMÉDIO DE ANSIEDADE E EU FALO ASSIM QUE FOI A MINHA SALVAÇÃO! E DEPOIS QUE EU COMEÇEI A TOMAR O REMÉDIO, FOI TUDO NA MINHA VIDA, EU MELHOREI MUITO! EU SOU MUITO MAIS CALMA! EU FALO ASSIM PRA TODO MUNDO, EU ACONSELHO TODO MUNDO, QUE SE INDEPENDENTE TEM ANSIEDADE OU NÃO TINHA QUE IR NO PSICÓLOGO. TINHA QUE FAZER TERAPIA PORQUE VOCÊ EVOLUINDO MUITO SABE. É IMPORTANTE EVOLUIR SEMPRE EU EVOLUI TANTO DESDE QUANDO EU

	<p>COMECEI, SABE! PORQUE VOCÊ COMEÇA A REFLETIR SOBRE A VIDA SABE, A ENTENDER E SABER LIDAR COM AS PESSOAS, NOSSA É SURREAL! E PORQUE EU ACHO QUE PODE AJUDAR MUITA GENTE ASSIM COMO EU NÃO TINHA NENHUMA INFORMAÇÃO SOBRE, EU QUERO PASSAR INFORMAÇÃO PARA AS PESSOAS SABE, PORQUE AS PESSOAS REALMENTE NÃO FALAM SOBRE ISSO! QUANDO EU FALEI PARA OS MEUS PAIS, QUE EU SEMPRE QUERIA IR NO PSICÓLOGO ENFIM, ELES FALAVAM VOCÊ NÃO PRECISA VOCÊ NÃO PRECISA!</p> <p>EU FALAVA ASSIM: EU QUERO IR! SABE, MUITA GENTE PORQUE EU FALO DE PSICÓLOGO E ELES ME JULGAM, PORQUE AS PESSOAS AINDA TÊM AQUELE TABU ASSIM QUE PSICÓLOGO É PARA GENTE QUE TEM PROBLEMA TIPO LOUCO! SE AS PESSOAS FOSSEM MAIS AO PSICÓLOGO E FIZESSEM MAIS TERAPIA, O MUNDO SERIA MUITO MELHOR. MAS SEMPRE QUANDO ESTOU MAIS ANSIOSA É RESPIRAR FUNDO DEZ VEZES PELO DIAFRAGMA, ENTÃO SEMPRE FAÇO ISSO! EU PROCURO ME ACALMAR MESMO PORQUE EU TENHO MUITA MANIA DE FALAR MUITO RÁPIDO SER MUITO AFOBADO. MEDITAÇÃO ASSIM ANTES DE DORMIR É TOMAR CHÁ ANTES DE DORMIR PARA ACALMAR. EXERCÍCIO FÍSICO ACHO QUE É FUNDAMENTAL, QUE É ONDE O CORPO CANSA A MENTE DESCANSA PRINCIPALMENTE PESSOAS QUE SOFREM DE ANSIEDADE DEVERIAM FAZER MAIS EXERCÍCIOS FÍSICOS E MUITAS PESSOAS SOFREM DISSO MAS AS PESSOAS NÃO FALAM. PROCURE AJUDA, PROCURE UM ESPECIALISTA. PROCURE UM PSICÓLOGO CONVERSE COM AS PESSOAS SOBRE ISSO. FAÇO</p>
--	--

<p>ENCERRA TRILHA</p>	<p>EXERCÍCIOS FÍSICOS PORQUE VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!</p>
<p>2 BLOCO LOC SABRINA L</p>	<p>E AGORA VAMOS FALAR COM A FISIOTERAPEUTA JÉSSICA RODRIGUES, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM E TAMBÉM DONA DO ESTÚDIO INSPIRE AQUI EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, QUE VAI FALAR UM POUCO PRA GENTE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO PILATES PARA COMBATER A ANSIEDADE.</p> <p>JÉSSICA, AFINAL O QUE É O PILATES?</p>
<p>CONV. JÉSSICA</p>	<p>ÓTIMA PERGUNTA SABRINA! MUITAS PESSOAS NÃO SABEM MAIS O EXERCÍCIO FÍSICO DO PILATES FOI CRIADO POR UM ALEMÃO QUE NA ÉPOCA CHAMAVA CONTROLOGIA PORQUE É A CIÊNCIA E A ARTE DE COORDENAR O DESENVOLVIMENTO DO CORPO DA MENTE E DO ESPÍRITO ATRAVÉS DO MOVIMENTO. JOSEPH NAQUELA ÉPOCA ELE JÁ FALAVA QUE TINHA INVENTADO UMA TÉCNICA À FRENTE DO SEU TEMPO E REALMENTE CONSIDERANDO A POPULARIDADE ATUAL DO PILATES SÓ PODEMOS CONCORDAR QUE SIM. ALÉM DISSO, O MÉTODO COMBINA O QUE HÁ DE MELHOR NAS TRADIÇÕES ORIENTAIS E OCIDENTAIS. ENTÃO O CAMINHO DA CALMA, DA CONCENTRAÇÃO, DA RESPIRAÇÃO, PERCEPÇÃO A DA FORÇA. ENTÃO ELE FUNDE O CORPO E A MENTE EM UMA COMPLETA HARMÔNIA.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>ELE AJUDA A REDUZIR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DE OUTRAS EMOÇÕES?</p>
<p>CONV. JÉSSICA</p>	<p>COM CERTEZA O EXERCÍCIO DO PILATES AJUDA A REDUZIR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE OU OUTROS SINTOMAS COMO ESTRESSE E A SÍNDROME DO PÂNICO, PORQUE O EXERCÍCIO</p>

	<p>FÍSICO LIBERA ENDORFINA. A ENDORFINA HORMÔNIO DA RECOMPENSA, DO BEM ESTAR E DO PRAZER APÓS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA ESSA SENSAÇÃO ELA PODE DURAR DE DUAS A TRÊS HORAS ATÉ MESMO APÓS O TÉRMINO DA ATIVIDADE. E O PILATES COMO A GENTE FALOU, ELE TRABALHA O CORPO COMO UM TODO NÉ, A CONCENTRAÇÃO E A RESPIRAÇÃO, ONDE O ACABA QUE O ALUNO ELE ESQUECE DOS PROBLEMAS DE FORA E ESQUECE O ESTRESSE DO SERVIÇO, OS PROBLEMAS DE CASA. ELE FOCA NO CORPO DELE ELE, FOCA NO QUE ELE ESTÁ FAZENDO NAQUELE MOMENTO ENTÃO ELE DISTRAÍ A MENTE.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>QUAL A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DIÁRIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E QUAL A SUA RECOMENDAÇÃO PARA OS NOSSOS OUVINTES. HOJE AQUI NESSE PODCAST?</p>
<p>CONV. JÉSSICA</p>	<p>BOM SABRINA A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RECOMENDA 150 MINUTOS DE ATIVIDADE MODERADA POR SEMANA. SE VOCÊ DIVIDIR ISSO POR DOIS, ACABA QUE VOCÊ TEM QUE FAZER 20 MINUTOS POR DIA. A ATIVIDADE FÍSICA PENSANDO NO PACIENTE COM ANSIEDADE COM DEPRESSÃO, ELA É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PORQUE TEM A PARTE DA SOCIALIZAÇÃO DO INDIVÍDUO ELE SAIR DA ROTINA DELE. ALÉM DE TUDO PREVINE DIABETE, COLESTEROL E PRESSÃO ALTA. TEMOS MUITOS PACIENTES ALI NO ESTÚDIO, IDOSOS QUE DESENVOLVEM DEPRESSÃO E ANSIEDADE, PORQUE FICAM NAS SUAS RESIDÊNCIAS NÃO TEM ASSIM UMA ROTINA EXTERNA DE TRABALHO E ACABA DESENVOLVENDO ESSAS QUESTÕES PSICOLÓGICAS. O</p>

	<p>PILATES ELE É FANTÁSTICO! SOU SUSPEITO A FALAR, PORQUE EU AMO ESSA PRÁTICA, ESSE MÉTODO E EU ACREDITO QUE VOCÊ TAMBÉM TEM QUE ACHAR UM MÉTODO QUE TE DÊ PRAZER. UM MÉTODO QUE REALMENTE FAÇA VOCÊ SE SENTIR BEM. ACHE UM ESTÚDIO POR EXEMPLO PRÓXIMO DA SUA CASA OU PRÓXIMO DO SEU SERVIÇO. NÃO ARRUME DESCULPAS, NÃO FALTE ÀS AULAS PORQUE QUANTO MAIS VOCÊ Falta a tendência de VOCÊ DESISTIR É MUITO GRANDE! MANTENHA A SUA SAÚDE EM DIA PARA QUE VOCÊ NÃO PRECISA CUIDAR NÉ DAS SUAS DOENÇAS. COMEÇOU A FAZER ATIVIDADE FÍSICA POR CONTA DA ANSIEDADE OU DEPRESSÃO, MELHOROU MANTENHA, NÃO PARE! ENTÃO DÊ O SEU MELHOR, SE VOCÊ NÃO DER O SEU MELHOR PARA VOCÊ, COMO É QUE VOCÊ VAI DAR O SEU MELHOR PARA OS OUTROS?! ENTÃO, EU RECOMENDO QUE VOCÊ FAÇA ALGO QUE TE DÊ PRAZER, FAÇA UMA ATIVIDADE, SEJA UMA DANÇA SEJA UM PILATES UMA MASSAGEM, MEDITAÇÃO, TERAPIA. MAIS CUIDE DO SEU CORPO, CUIDE DA SUA MENTE PORQUE MENTE SÃ E CORPO SÃO! EU CONVIDO QUE VOCÊS SIGAM A PÁGINA DO ESTÚDIO, @INSPIRARSTUDIO NO INSTAGRAM, SEMPRE POSTO NOVIDADES E MUITO OBRIGADA SABRINA PELO CONVITE. MUITO OBRIGADA PELA INICIATIVA DE LEVAR INFORMAÇÕES DE QUALIDADE PARA ESSAS PESSOAS.</p>
<p>INICIA TRILHA LOC SABRINA L TRILHA EM BAIXO SOM</p>	<p>VIU, SÓ QUANTAS DICAS IMPORTANTES VOCÊ PODE APLICAR NO SEU DIA A DIA. A LAURA DEIXOU BEM CLARO QUE A</p>

	<p>TCC É A MELHOR FORMA DE VENCER A ANSIEDADE E OUTROS PROBLEMAS EMOCIONAIS. COMO ELA CITOU, SÃO MUITOS BENEFÍCIOS ENTÃO ANOTE AÍ! VOCÊ APRENDE A TER AUTOCONHECIMENTO, A LIDAR CONSIGO MESMO DESCOBRINDO SEUS VALORES, OBJETIVOS, MEDOS, TRAUMAS E LIDAR COM SUAS EMOÇÕES E É CLARO COM AS PESSOAS AO SEU REDOR NÃO DEIXANDO QUE A FAMOSA ANSIEDADE TI DOMINE MAIS VOCÊ PODE DOMINÁ-LA. EU SEI QUE VOCÊ PODE ESTAR PENSANDO, MAS SABRINA É MUITO DIFÍCIL EU NÃO VOU CONSEGUIR PÔR EM PRÁTICA TUDO ISSO QUE VOCÊ TÁ FALANDO AÍ NÃO! CALMA, PORQUE A MUDANÇA ELA NÃO ACONTECE DO DIA PARA A NOITE, TODA MUDANÇA SE COMEÇA AOS POUCOS PROGREDINDO UM DIA DE CADA VEZ ATÉ SE TORNAR UM HÁBITO. VOCÊ OUVIU ALGUNS DEPOIMENTOS AO LONGO DESSE PODCAST DE PESSOAS QUE APRENDERAM A LIDAR COM SUAS EMOÇÕES, APRENDERAM A LIDAR COM A NOSSA QUERIDA ANSIEDADE POR MEIO DE TERAPIAS E OUTRAS FORMAS COMO A PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS, A MEDITAÇÃO, OS FAMOSOS CHAZINHOS NATURAIS E MUITO MAIS. TODAS ESSAS DICAS SÃO UM CONJUNTO! QUANTO MAIS VOCÊ PÔR EM PRÁTICA E LEVAR COMO UM HÁBITO EM SUA VIDA OS RESULTADOS SERÃO VISÍVEIS E A SUA QUALIDADE DE VIDA SERÁ OUTRA. ENTÃO BUSQUE ATRAVÉS DESSAS DICAS A QUE MAIS TE DÁ PRAZER E QUE VOCÊ SE IDENTIFICA MELHOR. NÃO SE ESQUEÇA, PROCURE UM PROFISSIONAL SE VOCÊ NÃO ESTIVER SE SENTINDO BEM NÃO TENHA VERGONHA, PRIORIZE A</p>
--	---

<p>SOBE TRILHA ENCERRA TRILHA</p>	<p>SUA SAÚDE MENTAL COMO A JÉSSICA FALOU! PORQUE MENTE SÃ E CORPO SÃO! NÃO DEIXE DE SEGUIR A LAURA E A JÉSSICA NAS REDES SOCIAIS E CLARO COMPARTILHE ESSE PODCAST PARA QUE MAIS PESSOAS VENÇAM A NOSSA QUERIDA ANSIEDADÉ! E SE VOCÊ TEM DÚVIDAS SOBRE OUTROS ASSUNTOS NA ÁREA DA SAÚDE ME MANDE UMA MENSAGEM PELO MEU INSTAGRAM @_SABRINALIMAP. UM GRANDE ABRAÇO E ATÉ OS PRÓXIMOS EPISÓDIOS!</p>
--	---

3.5. Prós-Produção

Todas as gravações foram realizadas pelo Zoom com o auxílio do próprio gravador de áudio do celular e fones de ouvido, pois eram as únicas ferramentas disponíveis por falta de condições financeiras. Devido o aplicativo Zoom sofre muitas interferências que impede de entregar uma ótima qualidade de som, foi feito este procedimento durante oito dias com duração de 1 a 1h30 de bate papo, coletando cerca de 7h de áudio gravado para ser decopado.

Todos os episódios foram editados no Adobe Audition, software feito para edição de áudio que possui centenas de ferramentas que o tornam completo.

A edição foi seguida na ordem de limpeza do áudio excluindo possíveis vícios linguísticos, trechos sem falas, respiração e partes indesejadas. Além de aplicar a remoção de ruídos e a sonorização dando ganho nas vozes e ajustando o volume das trilhas selecionadas, respeitando o nível de voz para ter nexos com o que está sendo discutido. Por fim, foi feita uma revisão de cortes, trilhas e assunto para garantir que todo projeto estivesse equilibrado em uma perfeita harmonia. As trilhas foram escolhidas para marcar a identidade sonora do Podcast, sendo baixadas do site Bensound livres de direitos autorais. Para abertura foi usada uma mais alegre, por nome Inspire, combinando a tonalidade de voz. Para as entrevistas, usamos uma trilha totalmente calma, por nome Ame para transmitir a mensagem de esperança e superação de cada entrevistado.

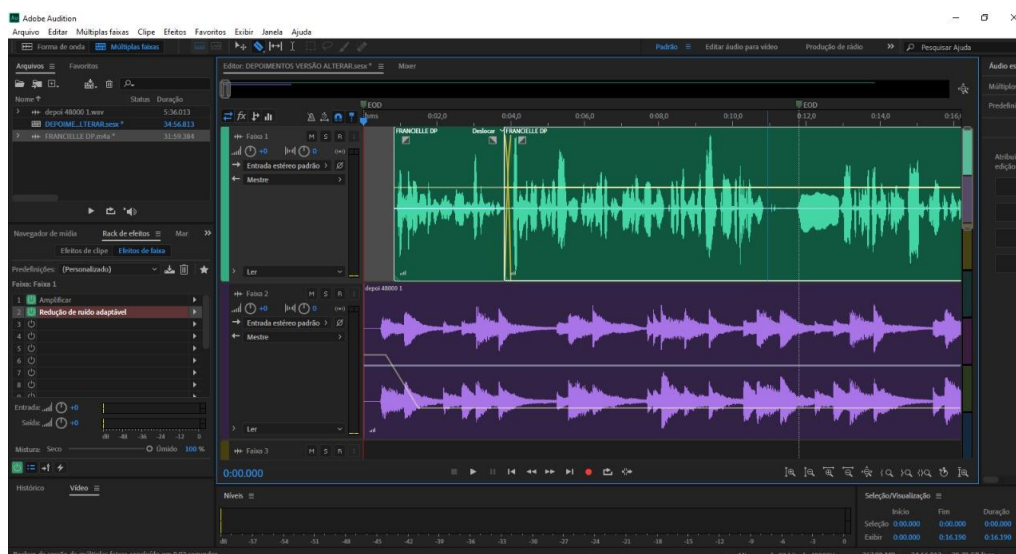


Figura 2 – Reproduzindo interface do Adobe Audition

4. ORÇAMENTO

Os gastos relacionados à pesquisa bibliográfica e produção do Podcast envolvem os seguintes itens:

Item	Título	Preço (R\$)
Software	Adobe Audition	100,00
Gravador	Celular	00,00
Arte	Identidade Visual do Podcast	00,00
Trabalho	Locutor / Apresentador	00,00
Trabalho	Editor de Áudio	00,00
Equipamento	Fone de Ouvido	00,00
	TOTAL	100,00

Tabela 2 – Gastos com a Produção

5. CRONOGRAMA

Atividade	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV
Pesquisa Exploratória											
Pesquisa Bibliográfica											
Pesquisa Documental											
Produção e Aplicação do questionário											
Agendamento de entrevistas											
Gravação das entrevistas											
Decupagem das matérias											
Finalização do projeto											
Edição do material											
Revisão final											
Apresentação à banca											

Tabela 3 - Cronograma de Atividade

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos nos estamos propensos a sofrer com a ansiedade, no entanto observamos segundo a literatura e estudos científicos que o público feminino está mais propenso a desenvolver Transtornos de Ansiedade por fatores genéticos, hormonais e sociais. O objetivo foi compreender por meio de pesquisas e estudos os fatores que poderiam desencadear este problema afim de gerar uma reflexão, conhecimento e conscientização para nossa sociedade atual e alertar as mulheres.

Analisamos as respostas de 75 mulheres de São José dos Campos, (42) relataram estar trabalhando, (20) consideram sua ansiedade patológica, (42) sentem que a ansiedade as prejudica em sua vida. E destacamos os gatilhos mais apontados por elas; sobrecarga no trabalho e na vida pessoal (38), TPM (37) e vida financeira e familiar (32) coincidindo com os estudos apontados logo acima. As formas mais usadas por elas para de amenizar os sintomas físicos e psicológicos da ansiedade, estão entre (35) com a prática de atividades físicas e (31) resolvem comendo sem limites até se sentirem bem, gerando riscos a saúde como a obesidade e outras doenças. Cuidam dos afazeres e exercem ainda uma dupla jornada de trabalho grande parte delas (71). No ambiente de trabalho (46) já foram ou sentem-se cobradas gerando conflitos emocionais e crises de ansiedade, além de (36) terem sofrido algum tipo agressão que tem contribuído diariamente para o aumento da ansiedade e (51) não possuem acompanhamento com um psicólogo. Está pesquisa é de suma importância para estudos futuros na área da saúde mental da mulher e o formato em áudio podcast para que mais pessoas busquem pelo assunto e compreendam a importância da sua saúde psicológica.

As soluções sugeridas e que podem ser aplicadas para amenizar este contexto é se possível e se houver condições financeiras, procurar o auxílio de um psicólogo para ajudar a lidar com o problema. E ainda é possível conciliar com a prática de hábitos saudáveis como: atividades físicas, meditação, alimentação equilibrada, uso de florais e remédios naturais que iram potencializar os resultados do tratamento.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TRINDADE. **Com Gigantes Por Trás, 2019 É O Novo "Ano Do Podcast" No Brasil**, 2019, Disponível em: <<https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2019/08/20/2019-e-o-ano-dos-podcasts-no-brasil.htm>> Acessado em 04/12/2019.

BANGBOO. **2019: O Ano Do Podcast. Mas, O Que É Podcast?**, 2019 Disponível em: <<https://www.bangboo.com.br/2019-o-ano-do-podcast-mas-o-que-e-podcast/>> Acessado em 04/12/2019.

AGÊNCIA SAÚDE. **Agora o Ministério da Saúde tem podcasts no Spotify**, 2018, Disponível em: <<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/44586-agora-o-ministerio-da-saude-tem-podcasts-no-spotify>> Acessado em 05/12/2019.

VIVER DE BLOG, **A Psicologia das Cores no Marketing e no Dia-a-Dia**, 2013, Disponível em: <<https://viverdeblog.com/psicologia-das-cores/>> Acessado em 06/12/2019.

MEDEIROS Marcello, **Podcasting: Um Antípoda Radiofônico**. 2006, Disponível em: <<http://www.portcom.intercom.org.br/pdfs/109425410741320594702700363707183744831.pdf>> Acessado em 25/03/2020.

ASSIS, P. **O feed e a fidelização do podouvinete**. In: LUIZ, L. Reflexões sobre o Podcast. Rio de Janeiro: Marsupial Editora, 2014. p.36.

REZENDE, D.D. **Podcast: Reinvenção da comunicação sonora**. INTERCOM, 2007. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2007/resumos/R0708-1.pdf>>. Acessado em 25/03/2020.

LOPES, Leonardo. **PODCAST: Guia Básico**. Rio de Janeiro: Marsupial Editora, 2015. p. 32 – 33.

LUIZ Lucio, ASSIS de Pablo. **O Podcast no Brasil e no Mundo: um caminho para a distribuição de mídias digitais**, 2010. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2010/resumos/R5-0302-1.pdf>>. Acessado em 21/05/2020.

POLITI Cassio, ROSA André. **Conheça a história do podcast no mundo**, 2019. Disponível em: <<https://www.comunique-se.com.br/blog/conheca-a-historia-do-podcast-no-mundo/>> Acessado em 21/05/2020.

DUARTE Henrique, **Players de música têm mais de um século de história; veja evolução**, 2014. Disponível em: <<https://www.techtudo.com.br/noticias/noticia/2014/08/players-de-musica-tem-mais-de-um-seculo-de-historia-veja-evolucao.html>> Acessado em 17/07/2020.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.

CATRACADA LIVRE, **Podcasts falam abertamente sobre como é viver com transtornos mentais**, 2020. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/podcasts-falam-como-viver-transtornos-mentais/>> Acessado em 16/09/2020.

REIS Manuel, **5 óleos essenciais para combater a ansiedade**, 2020. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/aromaterapia-para-ansiedade/>> Acessado em 16/09/2020.

ANGELO D' Helô, **Ansiedade é duas vezes mais comum nas mulheres, diz estudo**, 2016. Disponível em: <<https://exame.com/tecnologia/ansiedade-e-duas-vezes-mais-comum-nas-mulheres-diz-estudo/>> Acessado em: 28/07/2020.

PARANÁ GOVERNO DO ESTADO, **Saúde Mental** Disponível em: <<http://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Saude-mental>> Acessado em: 28/07/2020.

PASSOS Leticia, **Pesquisa mostra que 86% dos brasileiros têm algum transtorno mental**, 2019. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/saude/pesquisa-indica-que-86-dos-brasileiros-tem-algum-transtorno-mental/>> Acessado em: 23/07/2020.

PIMENTA Tatiane, **Ansiedade Generalizada: tudo que você precisa saber sobre esse distúrbio**, 2018. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/ansiedade-generalizada/>> Acessado em: 16/08/2020.

DRAUZIO Varella, **Ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada)**. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>> Acessado em: 16/08/2020.

TELES Leandro, **Os mais importantes tipos de ansiedade**, 2020. Disponível em: <<http://www.leandroteles.com.br/os-mais-importantes-tipos-de-ansiedade/>> Acessado em: 16/08/2020.

PIMENTA Tatiane, **Agorafobia: conheça o transtorno associado a ataques de pânico**, 2019. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/agorafobia/>> Acessado em: 16/08/2020.

ROXBY Philippa, **O que acontece com o corpo da mulher quando entra na menopausa**, 2019. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-48339993#:~:text=Sim%2C%20pode%20acontecer.,estivessem%20rastejando%20sob%20a%20pele.>> Acessado em: 21/08/2020.

JUNIOR Joel, **Médico explica por que as mulheres são mais sujeitas a transtornos psíquicos e pede maior cuidado na prescrição de remédios**, 2009. Disponível em: https://istoe.com.br/6280_HORMONIOS+SAO+GATILHO+DE+DISTURBIO+MENTAL/ Acessado em: 21/08/2020.

PEREIRA, V.; SANTOS, A.; VIANA SEVERO, M. **Ansiedade em mulheres no período gestacional**, Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança, 2017. Disponível em: <http://revistanovaesperanca.com.br/index.php/revistane/article/view/58/65> Acessado em: 21/08/2020.

GALVÃO, L. L. L. F.; FARIAS, M. C. S.; AZEVEDO, P. R. M. DE; VILAR, M. J. P.; AZEVEDO, G. D. DE. **Prevalência de transtornos mentais comuns e avaliação da qualidade de vida no climatério**. Rev. Assoc. Med. Bras. vol.53 no.5 São Paulo Sept./Oct. 2007.

SANTOS Érica, **Hormônios causam alterações físicas e emocionais nas mulheres, diz especialista**, 2013. Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/32969-hormonios-causam-alteracoes-fisicas-e-emocionais-nas-mulheres-diz-especialista> Acessado em: 21/08/2020.

A REVISTA DA MULHER, **Serotonina é muito mais que o hormônio do bem-estar**, 2017. Disponível em: <https://www.arevistadamulher.com.br/faq/27697-serotonina-e-muito-mais-que-o-hormonio-do-bem-estar#:~:text=Aumentos%20dos%20n%C3%ADveis%20de%20ansiedade,as%20pessoas%20fique%20mais%20ansiosas.> Acessado em: 21/08/2020.

CLINICA SIM, **Ser 5 Hormônios femininos importantes para sua saúde**, 2018. Disponível em: <https://clnicasim.com/blog/endocrinologia/5-hormonios-femininos/> Acessado em: 21/08/2020.

SAÚDE BRASIL, **Como a atividade física pode te ajudar a aliviar os sintomas da ansiedade**, 2019. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/como-a-atividade-fisica-pode-te-ajudar-a-aliviar-os-sintomas-da-ansiedade> Acessado em: 21/08/2020.

BITTAR, Danielle; KOHLSDORF, Marina. **Ansiedade e depressão em mulheres vítimas de violência doméstica**. Psicologia Argumento, 2017. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20447/19707> Acessado em: 04/09/2020.

OLIVEIRA Juliana, **Saúde mental da mulher**, 2018. Disponível em: <https://www.rondoniagora.com/artigos/saude-mental-da-mulher> Acessado em: 04/09/2020.

LELO Ana, **Ansiedade: Entenda Mais**, 2019. Disponível em: <https://aktionpaz.com.br/blog/ansiedade-entenda-mais/r> Acessado em: 04/09/2020.

MAIS PFIZER, **loga pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão**, 2020. Disponível em: <<https://www.maispfizer.com.br/ioga-pode-reduzir-sintomas-de-ansiedade-e-depressao>> Acessado em: 04/09/2020.

CASTRO Luiz, **Subnotificação e gatilhos: o drama da violência doméstica na quarentena**, 2020. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/brasil/subnotificacao-e-gatilhos-o-drama-da-violencia-domestica-na-quarentena/>> Acessado em: 04/09/2020.

VIEIRA Barbara, **Casos de feminicídio crescem 41,4% em SP durante pandemia de Covid-19, diz estudo**, 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/2020/06/02/casos-de-femicidio-crescem-414percent-em-sp-durante-pandemia-de-covid-19-diz-estudo.ghtml>> Acessado em: 04/09/2020.

ROCHA Tatiana, **“Padrão de beleza” e saúde mental da mulher**, 2018. Disponível em: <<https://psicologiaacessivel.net/2018/09/04/padrao-de-beleza-e-saude-mental-da-mulher/>> Acessado em: 04/09/2020.

SOUZA Flavia, RAMOS Denise, **Aspectos psicológicos de mulheres que sofrem violência sexual**, 2013. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S141320871300006X>> Acessado em: 04/09/2020.

FRANCO Luiza, **Violência contra a mulher: novos dados mostram que 'não há lugar seguro no Brasil'**, 2019. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-47365503>> Acessado em: 04/09/2020.

BIERNATH André, **Dá para combater a ansiedade sem remédio**, 2019. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/da-para-combater-a-ansiedade-sem-remedio/>> Acessado em: 04/09/2020.

GUERRA Mariângela, **Ansiedade Saiba tudo sobre o mal do século: causas, consequências, sintomas, tratamentos e muito mais**, 2020. Disponível em: <<https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/#:~:text=Fatores%20ambientais%20como%20press%C3%A3o%20no,cren%C3%A7as%20adquiridas%20durante%20a%20vida.%20%20IMPORTANTE>> Acessado em: 04/09/2020.

LACOVIELLO Brian, MATHEW Sanjay, **Transtornos de ansiedade**, 2012. Disponível em: <<http://www.medicinanet.com.br/conteudos/acp-medicine/4642/transtornos-de-ansiedade-%E2%80%93-brian-m-iacoviello-phd-sanjay-j-mathew-md.htm#:~:text=O%20transtorno%20de%20ansiedade%20generalizado,uma%20situa%C3%A7%C3%A3o%20espec%C3%ADfica%20ou%20est%C3%ADmulo>> Acessado em: 04/09/2020.

PEREIRA Cristiana, **Ansiedade e Nutrição**, 2018. Disponível em: <<https://www.oficinadepsicologia.com/ansiedade-e-nutricao/#:~:text=E%20que%20alimentos%20o%20pode,e%20a%20resposta%20ao%20stress>> Acessado em: 11/09/2020.

ANGELO D' Pedro, **Pesquisa quantitativa e pesquisa qualitativa: qual a diferença?**, 2019. Disponível em: <<https://blog.opinionbox.com/pesquisa->

[quantitativa-e-pesquisa-qualitativa-qual-a-diferenca/>](#) Acessado em: 27/09/2020.

PACETE Luiz, No Brasil, **40% dos internautas já ouviram podcast**, 2019. Disponível

em:<<https://www.meioemensagem.com.br/home/midia/2019/05/13/no-brasil-40-dos-internautas-ja-ouviram-podcast.html>> Acessado em: 03/10/2020.

VIDA SIMPLES, **Estresse, autocobrança e a saga da mulher moderna**. Disponível em:<<https://vidasimples.co/colunistas/estresse-autocobranca-e-a-saga-das-mulheres-modernas/>> Acessado em: 03/10/2020.

BIERNATH André, **Transtorno de ansiedade: sem tempo para o agora**, 2020. Disponível em:<<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ansiedade-afeta-o-organismo-e-pode-paralisar-sua-vida/>> Acessado em: 03/10/2020.

GAINO, Loraine Vivian et al . **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo**. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em:<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso> Acessos em 16 nov. 2020.

TRILHAS MÚSICAIS; INSPIRE E AME, 2020. Disponível em:<<https://www.bensound.com/royalty-free-music>> Acessos em 16 nov 2020.

8. APÊNDICE

EPISÓDIO: 01	TEMA: “ ANSIEDADE FEMININA ”
DURAÇÃO: 39:11 MINUTOS FORMATO: ENTREVISTA (2 BLOCOS)	
ENTREVISTADAS: PSICÓLOGA MAIARA SILVA E LAURA POTRICH	
TÉCNICA	LOCUÇÃO
INICIA COM TRILHA BAIXA SOM TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM	
LOC SABRINA	OLÁ SEJAM BEM-VINDOS AO SAÚDE SEM FRESCURA, EU SOU SABRINA LIMA E NO EPISÓDIOS DE HOJE IREMOS FALAR SOBRE A ANSIEDADE FEMININA. PORQUE NÓS MULHERES TEMOS MAIS TENDÊNCIA AOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE, QUAIS SÃO ELES E COMO TRATAR? QUEM IRÁ ESCLARECER TODAS ESSAS DÚVIDAS É A PSICÓLOGA MAIARA SILVA, ESPECIALISTA EM TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL, ENTÃO FICA AI!
SOBE SOM TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM	
LOC SABRINA L	MAIARA AFINAL O QUE ANSIEDADE?
ENCERRA TRILHA	
CONV. MAIARA	ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO, ASSIM COMO TRISTEZA, RAIVA, ALEGRIA E A FUNÇÃO DA ANSIEDADE, É AUTO PRESERVAÇÃO. A ANSIEDADE NOS PREPARA PARA UMA SITUAÇÃO DE PERIGO QUE POSSA ACONTECER. A GENTE PODE FALAR SABRINA, QUE ANSIEDADE É UMA VARIAÇÃO DO MEDO. O MEDO É EMOÇÃO, EM RELAÇÃO AO MOMENTO PRESENTE, JÁ A ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO EM RELAÇÃO AO FUTURO, É O MEDO DO FUTURO. ENTÃO SEMPRE QUE A GENTE

	FALA EM ANSIEDADE NÓS ESTAMOS FALANDO DE ALGO QUE NÃO ACONTECEU, MAS QUE PODE VIR ACONTECER OU QUE A PESSOA ESTÁ IMAGINANDO QUE POSSA VIR ACONTECER.
LOC SABRINA L	EU FIZ UMA PESQUISA COM 231 PESSOAS DA NOSSA REGIÃO 69, 7% RESPONDERAM QUE NÃO SABEM DIFERENCIAR A ANSIEDADE NORMAL DA ANSIEDADE PATOLÓGICA. ISSO SIGNIFICA QUE TEM MUITA GENTE POR FORA DESTE ASSUNTO. MAIS QUAIS SÃO AS MAIORES DIFERENÇAS ENTRE ELAS?
CONV. MAIARA	BOA PERGUNTA! ENTÃO A ANSIEDADE COMO EU FALEI É UMA EMOÇÃO E TODOS NÓS SENTIMOS ESSA EMOÇÃO. NÃO EXISTE UMA ESTRATÉGIA OU UMA FORMA DA PESSOA NUNCA MAIS SENTIR ANSIEDADE E NUNCA MAIS LIDAR COM A ANSIEDADE. ENTÃO TODOS NÓS ESTAMOS SUJEITOS A ELA ASSIM COMO OUTRAS EMOÇÕES COMO RAIVA, MEDO, TRISTEZA QUE É IMPORTANTE A PESSOA COMEÇAR A SE PREOCUPAR QUANDO ELA TEM UM IMPACTO NA VIDA DELA DE UMA FORMA BEM NEGATIVA. O PRIMEIRO É O SOFRIMENTO QUE ESSA PESSOA VEM TRAZENDO TANTO PARA SI COMO PARA OUTRAS PESSOAS. AS PESSOAS QUE ESTÃO AO SEU REDOR. A SEGUNDA QUESTÃO É UM PREJUÍZO FUNCIONAL NAS ATIVIDADES DA PESSOA, ENTÃO ASSIM ELA DEIXA DE FAZER AS COISAS ELA, COMEÇA A SE ESQUIVAR OU SEJA ELA PARA ENTRAR EM CONTATO COM PESSOAS QUE ELA GOSTA, ELA DEIXA DE SAIR DE CASA. ENTÃO A ANSIEDADE SE TORNA PATOLÓGICA QUANDO ELA TRAZ PREJUÍZOS NA VIDA DA PESSOA QUANDO ELA COMEÇA A

	PREJUDICAR O DIA A DIA, ROTINA, TRABALHO, RELAÇÕES SOCIAIS, AMBIENTE EM QUE A PESSOA ESTÁ INSERIDA.
LOC SABRINA L	SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE OMS O BRASIL É O PAÍS COM MAIOR NÚMERO DE PESSOAS ANSIOSAS 9,3 POR CENTO DA POPULAÇÃO. PENSANDO NISSO QUAIS SÃO AS SITUAÇÕES MAIS COMUNS QUE CAUSAM UMA ANSIEDADE NORMAL?
CONV. MAIARA	VAMOS LÁ A ANSIEDADE NORMAL TODOS NÓS SENTIMOS, MAS EU ACHO QUE AS PREOCUPAÇÕES E QUESTÕES DO DIA A DIA SÃO FATORES QUE PODEM DESENCADEAR. ISSO VAI VARIAR DE PESSOA PARA PESSOA TAMBÉM TÁ SABRINA. UMA PESSOA QUE TEM MEDO DE AVIÃO ELA PODE SENTIR ANSIEDADE ANTES DE VOAR, MAS PODE SER MUITO PONTUAL. ELA ENTRA NO AVIÃO SENTE A ANSIEDADE, DEPOIS ELA SAI E PASSOU TÁ. AS PREOCUPAÇÕES EM RELAÇÃO A QUESTÕES FINANCEIRAS, TRABALHO, EDUCAÇÃO DOS FILHOS E ATÉ PARA A PRÓPRIA QUESTÃO DA FELICIDADE POR EXEMPLO O QUE É SER FELIZ, O QUE EU PRECISO FAZER PARA SER FELIZ, SERÁ QUE ESTOU NO CAMINHO CERTO. GERAM DÚVIDAS, INSEGURANÇAS E CONSEQUENTEMENTE A ANSIEDADE.
LOC SABRINA L	EXISTE DIFERENÇA ENTRE ESTAR ANSIOSO E TER TRANSTORNO DE ANSIEDADE MAIARA?
CONV. MAIARA	ENTÃO ESTAR ANSIOSO, SENTIR A ANSIEDADE É UMA RESPOSTA DIANTE DE UMA SITUAÇÃO NOVA. ENTÃO POR EXEMPLO UMA PESSOA VAI FAZER UMA PROVA

	<p>IMPORTANTE, É NATURAL QUE ELA SE SINTA ANSIOSA. A PESSOA VAI FAZER UMA VIAGEM QUE ELA NUNCA FEZ UMA VIAGEM DE AVIÃO ELA NUNCA FEZ ANTES NA VIDA, É NATURAL QUE ELA SE SINTA ANSIOSA SE TORNA UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE. QUANDO ESSA EMOÇÃO ELA COMEÇA A GERAR PREJUÍZOS.</p> <p>ENTÃO POR EXEMPLO NO CASO DA PROVA A PESSOA SENTIR UMA ANSIEDADE É NORMAL COMO EU ACABEI DE FALAR, MAS A PESSOA PASSAR A NOITE EM CLARO E NÃO CHEGAR NA HORA DA PROVA NÃO CONSEGUIR FAZER A PROVA PORQUE ESTAVA COM UMA ANSIEDADE MUITO ELEVADA OU SEJA, CAUSOU UM PREJUÍZO NA VIDA DELA. ELA ESTÁ NUM NÍVEL DE ANSIEDADE QUE NÃO É EQUILIBRADO.</p>
LOC SABRINA L	<p>AGORA VAMOS COMEÇAR MITOS OU VERDADES COM A MAIARA E VAMOS VER SE ELA ESTÁ PREPARADA.</p> <p>A ANSIEDADE É CONSIDERADA UMA DOENÇA, MITO OU VERDADE?</p>
CONV. MAIARA	<p>MITO, A ANSIEDADE É UMA EMOÇÃO. ELA SE TRANSFORMA EM UMA DOENÇA QUANDO ELA ESTÁ EM NÍVEIS ELEVADOS QUE É O QUE A GENTE CHAMA DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE.</p>
LOC SABRINA L	<p>A ANSIEDADE PODE GERAR OUTRAS DOENÇAS?</p>
CONV. MAIARA	<p>VERDADE, A ANSIEDADE TEM COMBINAÇÃO SIM COM ALGUMAS QUESTÕES TANTO FÍSICAS COMO PSICOLÓGICAS COMO DEPRESSÃO POR EXEMPLO QUEM GERALMENTE É A PESSOA QUE SOFRE COM O TRANSTORNO DE ANSIEDADE TEM ALGUNS SINTOMAS DEPRESSIVOS. A PESSOA PODE TER ENXAQUECA. ELA PODE TER ALERGIAS. ELA PODE TER PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS, QUE A</p>

	GENTE FALA QUE A PESSOA COMEÇA A SOMATIZAR OU SEJA, ELA COMEÇA A APRESENTAR SINTOMAS FÍSICOS DA ANSIEDADE.
LOC SABRINA L	DEMOS IDENTIFICAR O GRAU DE ANSIEDADE SEM O AUXÍLIO DE UM PROFISSIONAL MITO OU VERDADE?
CONV. MAIARA	VERDADE, A PESSOA PODE PERCEBER QUE ELA VEM SE SENTINDO MUITO ANSIOSA E QUE ESSA ANSIEDADE VEM GERANDO PREJUÍZOS NA VIDA DELA SEM O AUXÍLIO DE UM PROFISSIONAL. INCLUSIVE ESSA PERCEPÇÃO PODE SER UMA MOTIVAÇÃO PARA ELA BUSCAR AJUDA. PORÉM SABRINA ALGUMAS PESSOAS ELAS NÃO SABEM QUE ELAS SOFREM COM A ANSIEDADE. ELAS BUSCAM A TERAPIA POR EXEMPLO COM SINTOMAS QUE ELAS SENTEM E DEPOIS ELAS VÃO DESCOBRIR QUE A ANSIEDADE DE FATO, MAS ELA PODE SIM PERCEBER QUE EXISTE ALGO DIFERENTE QUE ELA NÃO SENTIA E ESTÁ SENTINDO QUE ELA PRECISA DE AJUDA.
LOC SABRINA L	ANSIEDADE E MEDO ESTÃO SEMPRE ASSOCIADAS?
CONV. MAIARA	VERDADE, A ANSIEDADE É UMA VARIAÇÃO DO MEDO. O MEDO CORRESPONDE AO PRESENTE E A ANSIEDADE É O MEDO DO FUTURO, EU VOU DAR UM EXEMPLO QUAL A RELAÇÃO DO MEDO COM ANSIEDADE. ENTÃO VAMOS SUPOR QUE VOCÊ ESTEJA ANDANDO NA RUA VEJA UM CACHORRO POR EXEMPLO. VOCÊ TEM MEDO DE CACHORRO NAQUELE MOMENTO VOCÊ VAI SENTIR MEDO. EXISTE UM ESTÍMULO NA SUA FRENTE QUE DESENCADEOU A EMOÇÃO MEDO. O CACHORRO SAIU O SEU MEDO PASSOU. AGORA VAMOS SUPOR QUE VOCÊ ESTÁ ANDANDO NA RUA E VOCÊ COMEÇA A SENTIR MEDO DE ENCONTRAR COM O CACHORRO. ENTÃO O CACHORRO

	<p>ELE NÃO ESTÁ ALI, NÃO EXISTE O ESTÍMULO NAQUELE MOMENTO, MAS A PESSOA ESTÁ COM MEDO DE PODER ENCONTRAR COM O CACHORRO, ISSO É ANSIEDADE. O MEDO É O CACHORRO NA SUA FRENTE, A ANSIEDADE É O MEDO DA POSSIBILIDADE DE VOCÊ ENCONTRAR COM UM CACHORRO.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>É MINHA GENTE O PAPO ESTÁ MUITO BOM, MAS A ANSIEDADE, NÃO SE RESUME APENAS NISSO. POR ISSO, EU QUERO FAZER A SEGUINTE PERGUNTA: VOCÊ CONHECE OS SINTOMAS DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE, TAG, SÍNDROME DO PÂNICO E AS FOBIAS? NA MINHA PESQUISA O RESULTADO FOI BEM ASSUSTADOR. MAIS DE 165 PESSOAS DISSERAM NÃO SABER OU SEJA, 71,4 % DA POPULAÇÃO DE SÃO JOSÉ. SERÁ QUE VOCÊ É UMA DELAS? SE FOR AQUI PORQUE JÁ A MAYARA VAI ESCLARECER TUDO SOBRE CADA UMA DELAS PARA VOCÊ. MAS ANTES VAMOS OUVIR ALGUNS DEPOIMENTOS DE QUEM LIDA DIARIAMENTE COM A NOSSA QUERIDA ANSIEDADE.</p>
<p>DEPOIMENTOS</p> <p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>KAROLINA ZANUSSO - 25 ANOS - ESTUDANTE DE RÁDIO E TV. EU NÃO CONSIGO DETERMINAR COM QUANTOS ANOS EU PASSEI A ENTENDER QUE EU TINHA ANSIEDADE. EU SOU FILHA DE PAIS MUITO ANSIOSOS MUITO AGITADOS E ACREDITO QUE ISSO ASSIM JÁ VEIO DA MINHA GESTAÇÃO. ENTÃO A PARTIR DOS MEUS SEI LÁ, 16 ANOS EU SENTIA DOR NO CORPO, DOR DE CABEÇA, CRISES DE CHORO DO NADA É ÀS VEZES EU NEM SABIA POR QUE EU ESTAVA NAQUELE ESTADO. E DESDE MUITO CEDO EU FIZ ACOMPANHAMENTO COM UMA</p>

	<p>PSICOPEDAGOGA E AO LONGO DA MINHA VIDA EU CONTINUEI A TERAPIA SOMENTE COM PSICÓLOGOS. A ANSIEDADE HOJE AFETA MENOS DO QUE JÁ AFETOU HÁ NÃO MUITO TEMPO ATRÁS. AFETAVA EM TODOS OS ÂMBITOS DA MINHA VIDA. JÁ DEIXEI DE USAR UMA ROUPA, PORQUE EU SEMPRE PENSAVA MUITO NO QUE AS PESSOAS IAM ACHAR, NO QUE AS PESSOAS IAM FALAR, DEIXAR DE FALAR ALGUMAS COISAS. ISSO FOI ME ATRAPALHANDO NA VIDA PROFISSIONAL ATÉ NA VIDA PESSOAL MESMO. ESTA ÚLTIMA TERAPEUTA QUE ESTÁ ME ACOMPANHANDO ELA TEM SIDO ASSIM PRIMORDIAL NA MINHA VIDA, NOSSA ELA ME FAZ PENSAR SIM, ELA CONVERSA COMIGO ELA ME MOSTRA QUE TUDO ISSO VEM DE PENSAR DEMAIS. SEM ESSE AUXÍLIO PROFISSIONAL EU CONTINUARIA DA MESMA FORMA SENÃO PIOR TALVEZ ESSE QUADRO TIVESSE EVOLUÍDO FOI UMA COISA MAIS SÉRIA. TODO MUNDO DEVERIA TER DIREITO A FAZER TERAPIA A VIDA INTEIRA. EU NÃO SEI, EU NÃO IMAGINO COMO SERIA SEM A MINHA TERAPEUTA É UMA COISA DA QUAL EU NÃO ABRO MÃO MAIS NA MINHA VIDA. A GENTE TEM UM DIA TRATAR ANSIEDADE MUITO COMO UMA COISA DE OUTRO MUNDO É NORMAL, TODO MUNDO TEM UM POUCO ISSO PODE VIRAR MUITO. EU ACHO QUE NO GERAL O MUNDO NÃO ESTÁ PREPARADO, VAI SER SEMPRE OU MIMIMI OU FALTA DE EDUCAÇÃO OU ANSIOSO É UMA PESSOA COMPLETAMENTE ANTISSOCIAL E AÍ ELE NÃO QUER TER CONTATO, ELES VÃO QUERER CONVERSAR E NÃO QUER NÃO SEI O QUE. A GENTE NÃO SE COLOCA, ACHO QUE SERIA MESMO O LANCE DA EMPATIA EU ACHO QUE A</p>
--	---

<p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>GENTE NÃO TEM EMPATIA. O QUE MAIS ME AJUDA MESMO É TER A MINHA PSICÓLOGA DO MEU LADO, EU ACHO QUE ESSE É O FATOR PRINCIPAL QUE ME AJUDA. EU TENTO PRIMEIRO CONVERSAR COM ALGUÉM, MANDAR UMA MENSAGEM PARA MINHA PSICÓLOGA, O MEU NAMORADO É UMA PESSOA QUE ME ESCUTA MUITO E ELE TENDE A NÃO ME JULGAR E EU ACHO QUE ISSO É MUITO IMPORTANTE QUANDO VOCÊ ESTÁ CONVERSANDO COM ALGUÉM. TENTO ÀS VEZES TOMAR UM CHÁZINHO, TENTO NÃO TOMAR CAFÉ E EU TENTO MAIS FAZER ESSE EXERCÍCIO DE ME PERCEBER SABE, ENTÃO SE EU SINTO QUE EU ESTOU MAIS AGITADA AI EU TENTO MUDAR O MEU COMPORTAMENTO. SE EU VEJO QUE NÃO DÁ, QUE É UMA COISA QUE ESTÁ FORA DO MEU ALCANCE DO MEU CONTROLE, AÍ SIM EU PARTO O REMÉDIO É TUDO BEM TAMBÉM. SE VOCÊ NÃO TEM NENHUM OUTRO APOIO DE AMIGOS, FAMÍLIA E DA SOCIEDADE EU ACHO QUE O PRIMORDIAL É VOCÊ PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL PORQUE ELE VAI TE FAZER PENSAR SOBRE O QUE VOCÊ ESTÁ COLOCANDO ELE VAI TE FAZER VER O MUNDO DE OUTRA FORMA. ENTÃO EU ACHO QUE É ISSO O ACOMPANHAMENTO A MATURIDADE, FALAR SOBRE ISSO, PROCURAR LER SOBRE O ASSUNTO, ENCARAR QUE VOCÊ TENHA UM PROBLEMA E TUDO BEM! PORQUE A GENTE SÓ RESOLVE O PROBLEMA QUANDO A GENTE OLHA PARA ELE, ACHO QUE ISSO VAI TE AJUDAR MUITO A ENCARAR A ANSIEDADE E A VIDA.</p> <p>MEU NOME É ANDRÉIA ALVES</p>
---	---

	<p>FERNANDES, EU TENHO 47 ANOS E SOU AUXILIAR DE SERVIÇOS GERAIS. COMEÇOU NA ADOLESCÊNCIA, LÁ PELOS MEUS 13 E 14 ANOS, EU TINHA CABEÇA, MUITA DOR MUSCULAR E FICAVA IRRITADA COM MUITA FACILIDADE. EU SENTIA VONTADE DE MORRER! EU TENTEI ME SUICIDAR TRÊS VEZES NA ADOLESCÊNCIA. COMEÇOU AFETAR ASSIM NO MEU COMPORTAMENTO COM A MINHA MÃE ÀS VEZES EU FICAVA ABORRECIDA COM A MINHA MÃE, COM ALGUMAS COISAS NÉ, UMAS COISAS QUE A GENTE VIVIA NA NOSSA VIDA PESSOAL. NO MEU ANTIGO EMPREGO EU FIQUEI DESEMPREGADA HÁ OITO MESES E A EMPRESA QUE TRABALHAVA FALIU E EU ENTREI EM UM QUADRO PROFUNDO DE DEPRESSÃO E CHEGUEI A ENGORDAR 15 QUILOS E EU NÃO TINHA PACIÊNCIA PARA NADA CHEGUEI A FICAR DESEQUILIBRADA EMOCIONALMENTE. COMECEI A PERCEBER MESMO, FOI ESSE ANO, EU COMECEI A PERCEBER QUE NÃO ERA NORMAL EU SENTIR ISSO QUE EU PRECISAVA DE AJUDA. E EU PASSEI A VIDA INTEIRA PASSANDO POR ISSO, EU ACHAVA QUE AQUILO ERA UMA COISA NORMAL NUNCA ME DEI CONTA DE QUE EU PRECISAVA DE UM TRATAMENTO. O QUE MAIS ME LEVOU A PROCURAR UM PROFISSIONAL FOI QUANDO EM JUNHO COMECEI A SENTIR QUE EU ESTAVA MORRENDO, EU SENTIA QUE A MORTE ESTAVA PERTO DE MIM! EU COMECEI A PERDER O SENTIDO, AS PESSOAS FICAVAM À MINHA VOLTA E EU VIA AS PESSOAS FALANDO GESTICULANDO COM GESTOS MAS EU PARECE QUE EU NÃO ESTAVA ALI. A SENSAÇÃO É DE QUE</p>
--	--

	<p>PARECE QUE A MINHA ALMA ESTAVA SAINDO DO CORPO. ESTAVA ATRAPALHANDO O MEU DIA A DIA NO MEU TRABALHO NO MEU DIA A DIA COM OS MEUS FILHOS.</p> <p>FOI MUITO IMPORTANTE A AJUDA PROFISSIONAL, EU PROCUREI PSIQUIATRA UM EXCELENTE PROFISSIONAL. ME AJUDOU MUITO, NOSSA ME AJUDOU MUITO, EU ERA UMA PESSOA ASSIM, QUE EU TINHA CRISES DE CHORO ESTABILIZOU O MEU EMOCIONAL, HOJE EU CONSIGO SE EU PRECISO TOMAR ALGUMA DECISÃO, EU NÃO ME COBRO TANTO MAIS. HOJE EU TENHO SEGURANÇA PARA TOMAR OS REMÉDIOS QUE O DOUTOR PASSOU NÃO ME DÁ NENHUM EFEITO COLATERAL, NÃO ME ATRAPALHA NO MEU TRABALHO. MELHOROU BASTANTE O MEU HUMOR TAMBÉM. HOJE EU VEJO QUE MUITAS ATITUDES QUE EU TOMEI QUANDO MAIS JOVEM, ERAM JÁ POR CONTA DESSA ANSIEDADE QUE EU NÃO SABIA QUE TINHA. E AS PESSOAS TAMBÉM NÉ NÃO ENTENDIAM TAMBÉM, QUE AQUILO QUE ME LEVAVA A RESOLVER DAQUELA FORMA AS SITUAÇÕES DO DIA A DIA ERA A CRISE DE ANSIEDADE A DEPRESSÃO SÓ QUEM ESTÁ PASSANDO POR AQUELE MOMENTO QUE SABE QUE É. EU PROCURO ASSIM RELAXAR OUVINDO UMA MÚSICA, É PROCURANDO FICAR UM POUCO MAIS QUIETA MAIS CONCENTRADA NO QUE EU PRECISO FAZER NO MEU TRABALHO. CAMINHADA É MUITO BOM, NOSSA ME AJUDOU PRA CARAMBA. NA MINHA CABEÇA PROCURAR UM PSIQUIATRA, ERA PARA PESSOAS QUE TINHAM DOENÇA MENTAL. ACHAVA QUE ERA PRA PESSOAS LOUCAS, MAIS NA VERDADE NÃO, QUE EU IA UM</p>
--	---

<p>ENCERRA TRILHA</p>	<p>DIA IRIA PRECISAR PASSAR POR UM PSQUIATRA. É NÃO TENHA VERGONHA DE PROCURAR UM PSICÓLOGO OU PSQUIATRA, PROCURE AJUDA! PROCURE AJUDA, PORQUE FAZ MUITO BEM! NO MEU CASO EU DIRIA QUE CEM POR CENTO A MINHA VIDA MELHOROU CEM POR CENTO, DEPOIS QUE EU PROCUREI UM PSQUIATRA. BUSQUE AJUDA SE CUIDE SE AME E SEJA FELIZ.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>VIU SÓ, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA NESSA SAGA CONTRA ANSIEDADE É PRECISO COMBATER O PRECONCEITO E A DESINFORMAÇÃO. POR ISSO, TER EMPATIA É ESSENCIAL ANTES DE CRITICAR. ENTÃO JÁ COMPARTILHE ESTE PODCAST COM TODOS OS SEUS AMIGOS PARA QUE MAIS PESSOAS REFLITAM E CONHEÇAM SOBRE A ANSIEDADE. VOCÊ SABIA QUE EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE ANSIEDADE? POUCA GENTE SABE DISSO! POR ISSO MAIARA EXPLICA PARA A GENTE, AFINAL O QUE É UMA SÍNDROME DO PÂNICO?</p>
<p>CONV. MAIARA</p>	<p>SABRINA A SÍNDROME DO PÂNICO É UM TRANSTORNO DE ANSIEDADE ONDE A PESSOA ELA TEM REAÇÕES FISIOLÓGICAS E COGNITIVAS DA ANSIEDADE DE FORMA MUITO INTENSA. ENTÃO UM MEDO MUITO INTENSO QUE É GERADO NAQUELE MOMENTO. E A PESSOA COMEÇA A TER ISSO DE FORMA CONSECUTIVA. ENTÃO POR EXEMPLO DEIXA DE SAIR DE CASA, ELA NÃO CONSEGUE MAIS DIRIGIR E NÃO QUER MAIS SAIR SOZINHA COM MEDO DE TER NOVOS ATAQUES. ENTÃO A SÍNDROME DO PÂNICO É UM MEDO SÚBITO QUE A PESSOA TEM DE MORRER DE</p>

	ENLOUQUECER REAÇÕES FISIOLÓGICAS QUE ELA TEM O CORAÇÃO ACELERA, ELA SENTE TONTURA, ELA SENTE FORMIGAMENTO NO CORPO ESSES SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS.
LOC SABRINA L	SENTIMENTO DE MORTE E PAVOR DE ENLOUQUECER OU PERDER O CONTROLE DE SI MESMO SÃO ALGUNS DOS SINTOMAS DA CRISE DE PÂNICO. ALÉM DESSES EXISTEM OUTROS? E QUANTO TEMPO PODE DURAR UMA CRISE.
CONV. MAIARA	NÓS DIVIDIMOS OS SINTOMAS EM SINTOMAS EM COGNITIVOS E SINTOMAS FÍSICOS. ESSES QUE VOCÊ DEU EXEMPLO A GENTE FALA QUE SÃO SINTOMAS COGNITIVOS, É MUITO COMUM TAMBÉM A PESSOA TER A SENSÇÃO DE QUE ESTÁ FORA DO CORPO DE QUE ESTÁ É UMA NUVEM QUE A GENTE CHAMA DE DESPERSONALIZAÇÃO. NA QUESTÃO DOS SINTOMAS FÍSICOS, PALPITAÇÃO, FORMIGAMENTO NO CORPO, SUDORESE INTENSA, TREMEDEIRA, VONTADE DE IR AO BANHEIRO, TONTURA ESSES SÃO UM DOS PRINCIPAIS SINTOMAS FÍSICOS. AS CRISES ELAS DURAM NA FAIXA DE 5 A 20 MINUTOS.
LOC SABRINA L	QUAIS OS GATILHOS PARA ISSO E COM QUANTOS ANOS OS SINTOMAS PODEM APARECER?
CONV. MAIARA	SÃO COISAS QUE A PESSOA TEM MEDO, ENTÃO POR EXEMPLO UMA PESSOA QUE TEM FOBIA TEM MUITO MEDO DE AVIÃO ELA PODE TER UM ATAQUE DE PÂNICO DENTRO DO AVIÃO PORQUE ELA ENTROU EM CONTATO COM O MEDO MAXTER DELA ALI, MAS TEM PESSOAS QUE TAMBÉM TÊM ATAQUES DE PÂNICO SEM GATILHO É MAIS COMUM EM ADOLESCENTES E ADULTOS.
LOC SABRINA L	TODOS OS CASOS SÃO TRATADOS COM O USO DE MEDICAMENTOS?

CONV. MAIARA	EU SEMPRE DIGO QUE A MEDICAÇÃO EM ALGUNS CASOS É A PSICOTERAPIA É UMA FORMA MUITO BACANA DE VOCÊ SUPERAR ESSA SITUAÇÃO QUE VOCÊ ESTÁ VIVENDO. NÃO É QUE VOCÊ SEJA OBRIGADO A TOMAR O MEDICAMENTO, O MEDICAMENTO ELE VAI ATUAR NA PARTE FISIOLÓGICA. ENTÃO ELE VAI TE AJUDAR A TER MENOS CRISES POR EXEMPLO A MANTER SEU CORPO MAIS CALMO É ÓBVIO QUE O MEDICAMENTO ELE NÃO É PARA SEMPRE, VOCÊ VAI USAR ENQUANTO O SEU CORPO PRECISA E CONFORME VOCÊ VAI SE SENTINDO MELHOR VOCÊ VAI FAZENDO O QUE A GENTE CHAMA DE DESMAME QUE É A DIMINUIÇÃO DO MEDICAMENTO ATÉ VOCÊ PARAR DE TOMAR. EU SEMPRE FALO QUE A SUPERAÇÃO DE QUALQUER QUESTÃO DE ORDEM EMOCIONAL É UM CONJUNTO DE COISAS. MEDICAMENTO QUANDO PRECISA, A PSICOTERAPIA, EXERCÍCIO FÍSICO, UMA BOA ALIMENTAÇÃO ENFIM A PESSOA COLOCAR EM PRÁTICA AQUILO QUE FAZ SENTIDO PRA ELA QUE ELA GOSTA NO DIA A DIA.
LOC SABRINA L	O QUE É O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA MAIS CONHECIDO COMO TAG?
CONV. MAIARA	A TAG É O QUE A GENTE CHAMA DE TRANSTORNO DA PREOCUPAÇÃO. ENTÃO A PESSOA ELA SE PREOCUPA, EM GRANDE PARTE DO TEMPO DELA TANTO FAMÍLIA COMO ELA MESMO COMO QUESTÕES FINANCEIRAS, AMIGOS E ENFIM. A TAG SÃO VÁRIOS TEMAS EM QUE A PESSOA SE PREOCUPA E É UMA PREOCUPAÇÃO CONSTANTE DIFÍCIL DE CONTROLAR DIFÍCIL DE LIDAR E MUITAS VEZES A PESSOA NÃO PERCEBE QUE ELA ESTÁ SE PREOCUPANDO O TEMPO TODO.

	<p>MUITAS PESSOAS COM TAG, ELAS VÃO PRIMEIRO AO MÉDICO COM QUEIXA DE INSÔNIA COM QUEIXA DE FADIGA COM QUEIXA DE DOR MUSCULAR E LÁ ELAS DESCOBREM QUE TÊM TAG. OS SINTOMAS MAIS COMUNS DE ATAQUES SÃO; AGITAÇÃO, IRRITABILIDADE, DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, INSÔNIA A PESSOA NÃO CONSEGUE DORMIR ELA DEITA, MAS A CABEÇA AINDA TÁ CHEIA DE PENSAMENTOS E PREOCUPAÇÕES, FADIGA A PESSOA SE SENTE CONSTANTEMENTE CANSADA, TENSÃO MUSCULAR É MUITO COMUM Á PESSOA SENTE MUITAS DORES NAS COSTAS DORES DE TENSÃO MESMO. LEMBRANDO QUE PARA A GENTE DAR UM DIAGNÓSTICO DE TAG À PESSOA ELA PRECISA ESTAR VIVENCIANDO TUDO ISSO PELO MENOS SEIS MESES.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>MAIARA EXISTEM ALGUNS TIPOS DE FOBIAS QUE SÃO MAIS EVIDENTES EM MULHERES DO QUE EM HOMENS?</p>
<p>CONV. MAIARA</p>	<p>SABRINA, EXISTE DOIS TIPOS DE FOBIA. A FOBIA SOCIAL, QUE A TIMIDEZ ELEVADA E FOBIAS ESPECÍFICAS, QUE SÃO MEDOS ESPECÍFICOS, POR EXEMPLO, MEDO DE ALTURA, MEDO DE DIRIGIR MEDO DE ALGUM BICHO DE CACHORRO ENFIM. MAS EXISTEM ALGUNS MEDOS QUE SÃO MAIS RECORRENTES EM MULHERES, COMO O MEDO DE ALTURA DE DIRIGIR QUE ELES ESTÃO MAIS LIGADOS A SENTIMENTOS DE INCAPACIDADE DE COMO A MULHER SE ENXERGA DIANTE DAQUILO ATÉ UMA QUESTÃO CULTURAL MESMO DE QUE O HOMEM DIRIGE MELHOR QUE MULHER ENFIM, MAIS NÃO SÃO MEDOS EXCLUSIVOS DAS MULHERES. HOMENS TAMBÉM TÊM</p>

	MEDO DE ALTURA E MEDO DE DIRIGIR.
LOC SABRINA L	E COMO AS MULHERES PODEM PREVENIR OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?
CONV. MAIARA	LEGAL SABRINA. BOA PERGUNTA! ENTÃO AS MULHERES, ELAS SÃO MAIS PROPENSAS A TER TRANSTORNOS NÃO SÓ DE ANSIEDADE COMO DE HUMOR PELA QUESTÃO CULTURAL, PELA QUESTÃO FISIOLÓGICA HORMONAL, MAS MUITO PELA QUESTÃO CULTURAL DOS PAPÉIS QUE JÁ SÃO PRÉ-DETERMINADOS DE QUE A MULHER TEM QUE SER X E Y DE QUE ELA DEVE SE VESTIR DE FORMA X OU Y. ENFIM, ENTÃO EU ACHO QUE APRENDER A CUIDAR DE SI. A MULHER JÁ TEM MUITO ESSA COISA DE CUIDAR DO OUTRO E POUCO SER CUIDADA A GENTE VÊ MUITO O DIA A DIA MUITAS MULHERES TÊM ESSA ROTINA DE CUIDAR DO MARIDO, DA CASA DOS FILHOS E MUITAS VEZES ELAS NÃO TÊM TEMPO PRA SI. ENTÃO É PRECISO PRIMEIRO ESTAR CUIDADA PARA DEPOIS CUIDAR. NÃO É PORQUE ELA CASOU QUE ELA VIROU MÃE QUE ELA SÓ TEM QUE VIVENCIAR ESTES PAPÉIS. NÓS SOMOS MULTITAREFAS VÃO DIZER SE NÓS TEMOS VÁRIOS PAPÉIS. UM DELES É PAPEL DE ESPOSA, UM DELES É PAPEL DE MÃE. ALÉM DISSO, NÓS TEMOS OUTROS PAPÉIS, OS NOSSOS SONHOS OS NOSSOS HOBBES. RESGATAR COISAS QUE SÃO, ERAM IMPORTANTES QUE VOCÊ NÃO FAZ MAIS.
LOC SABRINA L	NO GERAL COMO OS AMIGOS E FAMILIARES PODEM AJUDAR AS PESSOAS QUE SOFREM COM OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?
CONV. MAIARA	LEGAL SABRINA, EU ACHO QUE A PRIMEIRA COISA QUE A GENTE TEM DE PENSAR É QUE VOCÊ PODE SER UM APOIO PARA A

	<p>PESSOA QUE VEM SOFRENDO NÉ. E LEMBRANDO QUE SER APOIO NÃO É RESOLVER OS PROBLEMAS DESSA PESSOA, SER UM APOIO E ESTAR PRESENTE NAS HORAS DE CRISE, POR EXEMPLO, É AJUDA-LA EM UMA RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA POR EXEMPLO. OU O SIMPLES FATO DE VOCÊ NÃO CRITICAR OU NÃO JULGAR. MAS É LEGAL, ELA SEMPRE TRAZER ESSA QUESTÃO TAMBÉM DA PESSOA BUSCAR UMA AJUDA QUALIFICADA PROFISSIONAL.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>E QUAL A SUA DICA DE OURO PARA QUEM NÃO QUER MAIS SER CONTROLADO PELA ANSIEDADE E SENTIR ESSES SINTOMAS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS QUE PARALISAM A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS?</p>
<p>CONV. MAIARA</p>	<p>AS ESTRATÉGIAS MAIS FUNCIONAIS QUE EU PERCEBO NÃO SÓ PARA ANSIEDADE MAS PARA QUALQUER QUESTÃO DE ORDEM EMOCIONAL. A SEROTONINA POR EXEMPLO QUE É O HORMÔNIO QUE REGULA O BEM ESTAR O BOM HUMOR ELE É PRODUZIDO NO INTESTINO. ENTÃO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, VAI MUITO ALÉM DO QUE AQUELAS DICAS QUE A GENTE SEMPRE ESCUTOU. EXERCÍCIO FÍSICO A MESMA COISA , QUANDO A GENTE FAZ EXERCÍCIO FÍSICO A GENTE TAMBÉM LIBERA HORMÔNIOS DO BEM ESTAR COMO SEROTONINA, ENDORFINA, OCITOCINA ENTÃO É MUITO IMPORTANTE. TERCEIRO AUTOCONHECIMENTO É MUITO IMPORTANTE EU SABER QUAIS SÃO AS MINHAS PREOCUPAÇÕES QUAIS SÃO OS GATILHOS QUE MAIS ME GERAM ANSIEDADE E QUE VÃO GERAR ESSE EXCESSO DE PENSAMENTOS E PREOCUPAÇÕES. A QUARTA DICA É VOCÊ ENTENDER E BUSCAR</p>

	<p>QUAIS SÃO AS MELHORES ESTRATÉGIAS PARA VOCÊ SE ACALMAR. PARA VOCÊ SE SENTIR MAIS CALMA NÃO DEIXASSE DOMINAR, VÃO DIZER ASSIM PELO EXCESSO DE PENSAMENTOS. A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA, AJUDA BASTANTE TAMBÉM É UMA FORMA DE VOCÊ CONSEGUIR ACALMAR O SEU CORPO QUE É VOCÊ, PUXAR O AR CONTANDO ATÉ QUATRO, SEGURAR POR DOIS SEGUNDINHOS E SOLTAR BEM DEVAGARZINHO CONTANDO ATÉ SEIS. LEMBRANDO QUE QUANDO VOCÊ FAZ A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA, VOCÊ NÃO VAI INFLAR A SUA CAIXA TORÁCICA VOCÊ VAI INFLAR O DIAFRAGMA QUE ESSE MOLUSCO ABAIXO DO PEITO. ENTÃO USANDO ESSAS DICAS VOCÊ CONSEGUE TER UMA VIDA MAIS EQUILIBRADA. LEMBRANDO QUE SE MESMO COM TUDO ISSO VOCÊ AINDA ESTIVER COM DIFICULDADE DE LIDAR COM SUA ANSIEDADE NÃO DEIXA DE BUSCAR AJUDA. ENTÃO MEU PRINCIPAL RECADO PARA VOCÊ QUE ESTÁ ESCUTANDO É VOCÊ NÃO PRECISA SOFRER SOZINHO. NÃO DEIXE DE BUSCAR AJUDA. TUDO ISSO QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO PODE SER MAIS LEVE PODE SER MAIS FÁCIL DE LIDAR COM AJUDA PROFISSIONAL ESSE É O MEU RECADO. E APROVEITANDO GOSTARIA DE ACORDAR VOCÊ QUE ESTÁ OUVINDO ESSE PODCAST PARA ACESSAR AS MINHAS REDES SOCIAIS, CONHECER MAIS SOBRE O MEU TRABALHO EU TENHO UMA PÁGINA NO INSTAGRAM QUE EU FALO SOBRE A ANSIEDADE POSTO REFLEXÕES, ESTRATÉGIAS ENTÃO SEGUE LÁ: @PSICOANSIEDADE</p>
<p>2 BLOCO SABRINA L</p>	<p>MAS CALMA QUE O EPISÓDIO AINDA NÃO ACABOU! A MULHER MODERNA TEM SIDO</p>

	<p>MULTITAREFAS COM O PESO DE SER FILHA, MÃE, ESPOSA, DONA DE CASA E PROFISSIONAL. O QUE TEM AUMENTADO A ANSIEDADE GERANDO PREOCUPAÇÕES E ESTRESSE. SERÁ TUDO ISSO APENAS UM DRAMA FEMININO? O BATE PAPO DE HOJE AINDA CONTINUA COM A PSICÓLOGA LAURA POTRICH, ESPECIALISTA EM ANSIEDADE, PALESTRANTE E CRIADORA DO CURSO TRATANDO SUA ANSIEDADE ENSINANDO COMO TER DISPOSIÇÃO MENTAL E O CONTROLE DA SUA VIDA.</p> <p>LAURA, SEGUNDO A ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE ANSIEDADE DEPRESSÃO MULHERES SÃO DUAS VEZES MAIS PROPENSAS A DESENVOLVER TRANSTORNOS DE ANSIEDADE. VAMOS COMEÇAR COM O PRIMEIRO CICLO DA MULHER A FAMOSA TPM ELA CONTRIBUI OU NÃO PARA OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE? CONTA PRA GENTE!</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>UMA COISA BEM IMPORTANTE DA GENTE FALAR SOBRE OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE É QUE ELES SÃO RELACIONADOS AOS NOSSOS HORMÔNIOS. ENTÃO QUANDO A GENTE FALA DO FUNCIONAMENTO DA ANSIEDADE DO NOSSO CORPO A GENTE ESTÁ FALANDO DE UMA OBSERVAÇÃO DO NOSSO CÉREBRO DE ALGUMA SITUAÇÃO OU DE ALGUMA OBJETO DE ALGUMA PESSOA QUE ELE RECONHECE COMO AMEAÇA. ESSA AMEAÇA PASSA A SER UMA AMEAÇA AVASSALADORA E AÍ ELE COMUNICA O NOSSO CÓRTEX FRONTAL E COMUNICA A NOSSA AMÍDALA CEREBRAL DE QUE TEMOS UMA AMEAÇA. A AMÍDALA CEREBRAL É RESPONSÁVEL POR REGULAR AS NOSSAS EMOÇÕES, ENTÃO ELA ELA MANDA UMA</p>

	<p>MENSAGEM PARA AS NOSSAS GLÂNDULAS SUPRARENAS AVISANDO QUE TEMOS UMA AMEAÇA O PERIGO AÍ NA NOSSA FRENTE E ISSO LIBERA HORMÔNIOS A GLÂNDULA LIBERA HORMÔNIOS COMO A NORADRENALINA POR EXEMPLO QUE É O HORMÔNIO DO MEDO. ESSE HORMÔNIO VAI PARA O NOSSO CORPO INTEIRO AVISANDO GALERA SE LIGUEM QUE EXISTEM UMA AMEAÇA E A GENTE PRECISA DÁ NO PÉ AI DESSA SITUAÇÃO, AGENTE PRECISA LUTAR OU FUGIR DESSA SITUAÇÃO. ESSE É SÓ UM HORMÔNIO MAIS EXISTEM VÁRIOS OUTROS QUE ESTÃO ENVOLVIDOS NESSA CADEIA INTERNA DE ANSIEDADE. QUANDO A GENTE FALA DE TPM, QUANDO A GENTE FALA DA SAÚDE DA MULHER A GENTE ESTÁ FALANDO DE MUITOS HORMÔNIOS A GENTE FALA DE UMA DANÇA DOS HORMÔNIOS NO NOSSO CORPO. ENTÃO É MUITO NATURAL NO NOSSO CORPO TUDO ESTÁ INTERLIGADO NÉ, SE GENTE TEM UMA DOR DE CABEÇA ISSO PODE INTERFERIR NO NOSSO INTESTINO QUE PODE INTERFERIR NO NOSSO HUMOR QUE PODE INTERFERIR EM OUTRAS COISAS ENTÃO É NATURAL QUE NO MOMENTO EM QUE OS HORMÔNIOS ESTÃO DESREGULADOS QUE A TPM ISSO INTERFIRA DEMAIS NA NOSSA ANSIEDADE NO NOSSO HUMOR. POR ISSO QUE MESMO AS PESSOAS QUE NÃO TENHAM UM TRANSTORNO DIAGNOSTICADO QUE NÃO FAZEM UM TRATAMENTO PARA ALGUM TRANSTORNO DE ANSIEDADE OU DE HUMOR EM MOMENTOS DE TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL TEM UMA OSCILAÇÃO DO SEU HUMOR TAMBÉM. ENTÃO SIM, A TPM INTERFERE NOS NOSSOS HORMÔNIOS QUE SÃO</p>
--	---

	RESPONSÁVEIS PELA NOSSA REGULAÇÃO DO HUMOR E DA ANSIEDADE TAMBÉM.
LOC SABRINA L	VOCÊ INDICA ALGUMA TÉCNICA PARA ACALMAR AS EMOÇÕES NESSES PERÍODOS?
CONV. LAURA	<p>A PRINCIPAL DELAS A QUE EU MAIS VEJO RESULTADO NAS PESSOAS É A TÉCNICA CHAMADA ACALME-SE PORQUE ELA TE AJUDA A RESPIRAR, ELA TE AJUDA A SE DISTRAIR, ELA TE AJUDA A OBSERVAR QUE ESSE MOMENTO DE ANSIEDADE DE UMA CRISE DE ANSIEDADE POR EXEMPLO NÃO É UM MOMENTO DA SUA MORTE. PORQUE QUANDO A GENTE ESTÁ EM CRISE DA A SENSAÇÃO QUE A GENTE VAI MORRER QUE NÃO TEM MAIS JEITO QUE A GENTE PERDEU O CONTROLE DA NOSSA VIDA. E QUANDO A GENTE UTILIZA ESSA TÉCNICA A GENTE PERCEBE QUE NÃO É NADA DISSO. ENTÃO VOCÊ PODE ACESSAR A TÉCNICA ACALME-SE NO MEU PODCAST QUE É TRATANDO SUA ANSIEDADE, VOCÊ PODE ACESSAR TÉCNICA ACALME-SE LÁ NO MEU INSTAGRAM QUE TEM ESSE MESMO NOME OU VOCÊ PODE JOGAR NO GOOGLE MESMO, TÉCNICA ACALME-SE E VOCÊ PROVAVELMENTE VAI ENCONTRAR EM OUTRAS PÁGINAS. OUTRAS TÉCNICAS QUE VOCÊ PODE USAR É A DOS CINCO SENTIDOS, ENTÃO QUANDO A GENTE ESTÁ ANSIOSO A GENTE TEM UMA TENDÊNCIA EM FICAR MUITO FOCA NAQUILO QUE A GENTE ESTÁ PENSANDO, QUE NORMALMENTE SÃO PENSAMENTOS DISTORCIDOS, NÃO SÃO PENSAMENTOS REAIS DE COISAS QUE REALMENTE ESTÃO ACONTECENDO. QUANDO A GENTE USA OS CINCO SENTIDOS E CONSEGUIE OBSERVAR PELO</p>

	<p>MENOS UMA COISA QUE A GENTE PODE VER, UMA COISA QUE A GENTE PODE OUVIR, ALGO QUE A GENTE PODE SENTIR O SABOR, ALGO QUE A GENTE PODE OUVIR O SOM, ALGO QUE A GENTE PODE TOCAR. ATRAVÉS DOS NOSSOS CINCO SENTIDOS ISSO TIRA O NOSSO FOCO DOS PENSAMENTOS, AI O QUE A GENTE FAZ É CONTROLAR A ANSIEDADE E NÃO ELA NOS CONTROLAR.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>AGORA EU QUERO FAZER UMA PERGUNTA PARA VOCÊ OUVINTE, VOCÊ ACHA A SOCIEDADE ATUAL EXIGE UM PADRÃO DE BELEZA DE NÓS MULHERES, COMO: FILHAS, MÃES, PROFISSIONAIS OU ESPOSAS? E AI LAURA O QUE VOCÊ ME DIZ, EM PLENO SÉCULO XXI COM TANTAS MUDANÇAS NÃO É MESMO, DE HÁBITO E NA ROTINA DA MULHER.</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>ENTÃO AS MUDANÇAS DE HÁBITOS... AS MUDANÇAS CULTURAIS, AS MUDANÇAS DE TECNOLOGIA DE MOBILIDADE URBANA DE ARQUITETURA, É TODAS ESSAS MUDANÇAS ACONTECERAM MUITO MAIS RÁPIDO QUE A NOSSA MUDANÇA PSÍQUICA. O NOSSO CÉREBRO AINDA É UM CÉREBRO REPETILIANO, AINDA É UM CÉREBRO ATRASADO, ENTÃO QUANDO A GENTE SE COLOCA ESSE TIPO DE PRESSÃO EM PLENO SÉCULO XXI AS MULHERES AINDA PENSAM ASSIM OS HOMENS AINDA PENSAM ASSADO. SÓ DE PENSAR ASSIM, JÁ NOS CAUSA ANSIEDADE MAIS DO QUE PRECISARIA. NÃO É PORQUE EXISTE UM PADRÃO DE BELEZA PARA CAPA DE REVISTA, QUE EU LAURA PSICÓLOGA PRECISO ME ENCAIXAR NESTE PADRÃO. MUITAS NÃO, MAS A MAIORIA NÃO FAZ UMA AUTOCRÍTICA EM RELAÇÃO A ISSO,</p>

	<p>EU PRECISO TER ESTE PADRÃO DE BELEZA? A MINHA PROFISSÃO, AONDE EU QUERO CHEGAR, OS MEUS VALORES PESSOAIS ÀS COISAS QUE EU VALORIZO NA VIDA, SE ENCAIXAM NESTE PADRÃO OU NÃO, NÃO SE ENCAIXAM? ENTÃO EU ACHO ISSO, ASSIM, QUE SIM ESSAS EXIGÊNCIAS QUE A GENTE SE COLOCA SÃO MUITO PREJUDICIAIS PARA A NOSSA SAÚDE, ENTÃO A GENTE TEM QUE CUIDAR MUITO DA NOSSA AUTOCRITICA PORQUE ELA É UMA ARMADILHA INTERNA QUE PREJUDICA A NOSSA SAÚDE EMOCIONAL EM TODOS OS ASPECTOS.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>ENTÃO COMO TRABALHAR AS NOSSAS EMOÇÕES PARA QUE ESTES TIPOS DE CONTEUDOS NÃO GEREM AINDA MAIS ANSIEDADE E DANOS A NOSSA SAÚDE PSICOLÓGICA?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>O CAMINHO MAIS CERTEIRO E QUE IRÁ TRAZER RESULTADOS NO QUESITO AUTOESTIMA, É NÃO SE DEIXAR LEVAR PELO O QUE OS OUTROS PENSAM, É O AUTOCONHECIMENTO QUE VEM ATRAVÉS DA PSICOTERAPIA COM O PSICÓLOGO. ENTÃO PARA MIM A PRINCIPAL DICA É BUSCAR SE CONHECER, TODO MUNDO TEM O SEU LADO SOMBRA, TODO MUNDO TEM AS SUAS DISTORÇÕES DE PENSAMENTOS, TODOS NOS DISTORCE A REALIDADE, E ISSO FAZ DE NÓS COM SERE HUMANOS E A PSICOTERAPIA NOS AJUDA JUSTAMENTE NISSO A ENCHERGAR A REALIDADE COMO ELA É OS NOSSOS VALORES, ONDE A GENTE NÃO ESTÁ VENDO PORQUE MUITAS PESSOAS SABRINA ENCHEREGAM VALOR NA ROUPA DE MARCA NO PREENCHIMENTO LABIAL , NA COR DO CABELO NAS COISAS QUE TEM E É MUITO MAIS DO QUE ISSO,</p>

	COISAS SÃO VAZIAS, E ELAS NÃO NOS TRAZEM FELIDADE.
LOC SABRINA L	AGORA PARTINDO PARA O CENÁRIO DE DONA DE CASA QUE TODAS NÓS MULHERES CONHECEMOS MUITISSIMO BEM. ENQUANTO A DEDICAÇÃO FEMININA FOI EM MÉDIA 21,3 HORAS SEMANAIS NOS AFAZERES DOMÉSTICOS EM 2018, A MASCULINA FOI DE 10,9 HORAS, SEGUNDO DADOS DO IBGE. E ISSO DEIXA CLARO A REALIDADE DA DUPLA JORNADA DE TRABALHO AINDA EXISTENTE. COMO MANTER O EQUILÍBRIO E NÃO DEIXAR NEM O EMOCIONAL E NEM O FÍSICO SE ABATER NESSAS SITUAÇÕES?
CONV. LAURA	A PRIMEIRA COISA ESSA É A GENTE ACEITAR QUE A GENTE NÃO VAI DAR CONTA DE TUDO INDEPENDENTE SE A GENTE TEM FILHO SE A GENTE NÃO TEM FILHO, E COMO SERES HUMANOS A GENTE TEM AS NOSSAS LIMITAÇÕES, E AÍ A GENTE PRECISA ACEITAR AS NOSSAS LIMITAÇÕES E ISSO É BEM DIFÍCIL PORQUE A GENTE VIVE NUM MUNDO DE MUITAS EXIGÊNCIAS. ENTÃO A PRIMEIRA COISA ESSA É A GENTE FAZER O MELHOR POSSÍVEL. PORQUE MUITAS VEZES O QUE ACONTECE, É QUE A GENTE QUER O PERFEITO, E QUER DEIXAR A CASA PERFEITA, QUER DEIXAR O TRABALHO PERFEITO, TEM QUE FAZER TUDO DO JEITO IDEAL. MAS ASSIM QUAL É O IDEAL POR UM MOMENTO DE VIDA QUE A GENTE ESTÁ VIVENDO, NUMA PANDEMIA POR EXEMPLO, ONDE A GENTE NÃO PODE SAIR POR LONGOS PERÍODOS, O QUER É O IDEAL NESSA PANDEMIA. NÃO SEI PARA CADA UMA VAI SER UMA COISA, E ESTÁ TUDO BEM A GENTE NÃO CONSEGUIR FAZER TUDO O QUE A GENTE TEM PARA FAZER. A MINHA SUGESTÃO É ESSA QUE

	<p>VOCÊ FAÇA UM EXERCÍCIO MENTAL AÍ, DE SE PERDOAR E ACEITAR QUE VOCÊ NÃO VAI DAR CONTA DE TUDO, DE PEDIR AJUDA, DE ACEITAR AJUDA QUANDO TE OFERECEM, E AÍ AOS POUCOS A TENDÊNCIA É QUE A COISA ACONTEÇA DE OUTRA MANEIRA.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>A GENTE ACOMPANHA DIÁRIAMENTE NAS MÍDIAS SOCIAIS CASOS DE AGRESSÃO E VIOLÊNCIAS CONTRA A MULHER. PENSANDO NISSO NA MINHA PESQUISA, EU PERGUNTEI SE ELAS JÁ SOFRERAM ALGUMA AGRESSÃO E SE POR CAUSA DESSE TRAUMA A ANSIEDADE AUMENTA. O RESULTADO FOI ASSUSTADOR 55,4 % AFIRMARAM SOFRER COM CRISES DE ANSIEDADE. LAURA O QUE DIZER DESSE ÍNDICE PREOCUPANTE?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>MULHERES QUE SE SUBMETEM POR BAIXA AUTOESTIMA POR ALGUMA, CRENÇA QUE TEM, POR ALGUMA IDEIA QUE TEM SOBRE RELACIONAMENTOS, ENTÃO MUITAS PESSOAS VÊM DE FAMÍLIAS QUE VOCÊ SÓ VAI SER FELIZ, VOCÊ SÓ VAI SER ALGUÉM QUE MERECE SER AMADO OU SE É ALGUÉM QUE VAI SER VALORIZADO ,SE VOCÊ FOR CASADO POR EXEMPLO NÉ. E AÍ FAZ DE TUDO PARA TER ESSE CASAMENTO, FAZ DE TUDO PARA TER ESSE HOMEM NA SUA VIDA, OU A ESSA MULHER, É UM GRANDE PROBLEMA QUANDO A GENTE ANULA AS NOSSAS VONTADES, QUANDO A GENTE ANULA O NOSSO EU, A GENTE DIMINUIR A NOSSA AUTOESTIMA, A GENTE DISTORCE A NOSSA AUTOIMAGEM, PARA ESTAR COM O OUTRO COMO SE A GENTE FICASSE SOZINHA SÓ NÓS CONOSCO MESMO. ISSO NÃO É O SUFICIENTE ASSIM ISSO NÃO PREENCHE A PESSOA. FIQUE ATENTO COMO É A SUA</p>

	<p>RELAÇÃO, FIQUE ATENTO AOS SINAIS DE AGRESSIVIDADE VERBAL, DE AGRESSIVIDADE PSICOLÓGICA. FIQUE ATENTO AO QUANTO O SEU PARCEIRO TE INCENTIVA, O QUANTO O SEU PARCEIRO TE APOIA, O QUANTO O SEU PARCEIRO TE ELOGIA. PORQUE ESSES SÃO SINAIS DE UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL. QUANDO TEM ESSAS COISAS ENVOLVIDAS QUANDO NÃO TEM FICA ATENTA. SERÁ QUE NÃO TEM PORQUE VOCÊ CASOU COM UMA PESSOA MAIS TÍMIDA, MAIS INTROSPECTIVA MAIS QUIETA OU NÃO TEM PORQUE É ALGUÉM QUE PODE ESSAS COISAS EM VOCÊ? ACHO QUE ESSES SÃO PONTOS AÍ PARA A GENTE OBSERVAR, E AÍ AOS POUCOS E TENTANDO DIMINUIR ESSAS QUESTÕES DE AGRESSIVIDADE NAS RELAÇÕES.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>E QUAL DICA VOCÊ DEIXARIA HOJE PARA AS MULHERES QUE DESEJAM AMENIZAR OS SINTOMAS DIÁRIOS DA ANSIEDADE PARA TEREM MAIS QUALIDADE DE VIDA E EQUILÍBRIO DA MENTE? QUAL É O SEGREDO?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>BOM O IDEAL É QUE BUSQUE PSICOTERAPIA COM UM PSICÓLOGO. ESSE É O CAMINHO IDEAL. COMECE O EXERCÍCIO FÍSICO, COMECE A CUIDAR DA SUA ALIMENTAÇÃO, COMECE A PARTICIPAR DE GRUPOS NAS REDES SOCIAIS. ENTÃO QUANDO VOCÊ PASSA A CUIDAR DE VOCÊ. ENTÃO TODAS ESSAS DICAS QUE EU ESTOU DANDO, VEJAM SÃO DICAS RELACIONADAS A VOCÊ CUIDAR DE VOCÊ. VOCÊ TIRA UM TEMPO PARA VOCÊ VAI FAZER COISAS QUE VOCÊ GOSTA, VÁ FAZER VISITAR PESSOAS QUE HÁ TEMPO VOCÊ NÃO VISITA. CONVERSE DE OUTROS ASSUNTOS. CUIDADO QUE VOCÊ COSTUMA CONSUMIR NA</p>

<p>SOBE SOM TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>LAURA, AFINAL O QUE É A PSICOTERAPIA E QUAL A RELAÇÃO COM A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL?</p>
<p>ENCERRA TRILHA CONV. LAURA</p>	<p>PSICOTERAPIA E TERAPIA DE FORMA GERAL É A MESMA COISA. É UMA FORMA DE CURAR ATRAVÉS DA FALA, NA PSICOTERAPIA A GENTE TEM USA ESSE TERMO PRA EXPRESSAR UMA TERAPIA COM PSICÓLOGOS E A TERAPIA PODE SER UMA TERAPIA HOLÍSTICA PODE SER A TERAPIA COM O REIKI QUE PODE SER OUTRAS FORMAS DE TERAPIA QUE NÃO SÃO EXECUTADAS POR UM PSICÓLOGO INCLUSIVE</p> <p>NÓS PSICÓLOGOS NÃO PODEMOS UTILIZAR DESSAS PRÁTICAS COMO A GENTE CHAMA SEM ALTERNATIVAS NESSA NOSSA LEGISLAÇÃO DE TRABALHO NÃO NOS PERMITE. E A ABORDAGEM COGNITIVO COMPORTAMENTAL É UMA TÉCNICA DOS PSICÓLOGOS, PARA AJUDAR OS PACIENTES DENTRO DA TERAPIA, ENTÃO A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL É UMA ABORDAGEM ASSIM COMO A GENTE TEM A PSICANÁLISE, ASSIM COMO A GENTE TEM A TERAPIA CENTRADA NA PESSOA, ASSIM COMO A GENTE TEM A TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO SÃO TODAS PRÁTICAS E TODAS AS ESTRATÉGIAS QUE A GENTE APRENDE A GENTE SE ESPECIALIZA COMO PSICÓLOGOS PARA AJUDAR AS PESSOAS NAS SUAS DIVERSAS DEMANDAS DE SAÚDE MENTAL. ENTÃO SIM, TERAPIA E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL SÃO A MESMA COISA!</p>

LOC SABRINA L	COMO ELA FUNCIONA E QUAL É O SEU OBJETIVO?
CONV. LAURA	<p>BOM, A TCC COMO A GENTE CHAMA ELA SE BASEIA EM TRÊS PONTOS DO SER HUMANO, SE BASEIA NA NOS PENSAMENTOS, NOS SENTIMENTOS E NO COMPORTAMENTO. ENTÃO A GENTE ENTENDE QUE A PESSOA VIVENCIA UMA SITUAÇÃO, A PARTIR DAQUELA SITUAÇÃO QUE ELA VIVENCIOU. ELA PENSA ALGUMA COISA QUE GERA UMA EMOÇÃO E QUE ESSA ESSE CONJUNTO VAI GERAR O COMPORTAMENTO QUE NA MAIORIA DAS VEZES É O QUE DÁ O ESTOPIM PARA O OUTRO REAGE DE UM JEITO EAI RETRUCA E AÍ COMEÇA AÍ UMA POSSÍVEL CRISE E UMA BRIGA OU SEJA O QUE FOR. NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL A GENTE TRABALHA, A GENTE ATUA DENTRO DOS PENSAMENTOS ENTÃO A GENTE FAZ UM AJUSTE DA FORMA DA PESSOA VER O MUNDO, ENTÃO A GENTE ENSINA A PESSOA SOBRE O JEITO QUE ELA VÊ O MUNDO E AS POSSIBILIDADES QUE ELA TEM ALÉM DESTA QUE ELA JÁ ESTÁ HABITUADA. NOS COMPORTAMENTOS A GENTE ATUA TAMBÉM AJUSTANDO OS COMPORTAMENTOS E CRIANDO NOVOS HÁBITOS CRIANDO NOVAS FORMAS DE SE COMPORTAR DENTRO DOS OBJETIVOS DO PACIENTE.</p> <p>ENTÃO NAS PRIMEIRAS SESSÕES A GENTE ALINHA OS OBJETIVOS COMO O PACIENTE VÊ O QUE ELES ESTÃO E O QUE ELE ESTÁ EM BUSCA E A PARTIR DAÍ DA SEGUNDA TERCEIRA SESSÃO A GENTE JÁ COMEÇA AS TÉCNICAS E AS PRÁTICAS. É UMA TERAPIA MUITO DINÂMICA ENTÃO É UM FORMATO DE TRABALHO DE MÃO</p>

	<p>DUPLA. TEM A ATUAÇÃO DO PACIENTE DO PSICÓLOGO, O PACIENTE O PSICÓLOGO SÃO MUITO ATIVOS NO PROCESSO, ENTÃO OS DOIS SE ENVOLVEM NESSE PROCESSO E ELE ACABA SENDO UM PROCESSO BASTANTE OBJETIVO PRÁTICO PORQUE A GENTE TEM ESSA QUESTÃO DE OLHAR QUAIS SÃO OS OBJETIVOS DO PACIENTE E FOCAR NISSO. ISSO NÃO QUER DIZER QUE QUANDO O PACIENTE ATINGE SEUS OBJETIVOS POR EXEMPLO HÁ O MEU OBJETIVO É NÃO TER MAIS MEDO DE ANDAR DE CARRO DE DIRIGIR. ENTÃO QUANDO EU ATINGIR ESSE OBJETIVO EU COMEÇO A DIRIGIR SEM MEDO, VOU AINDA E VOU TOLERANDO SE MEU MEDO VOU ADMINISTRANDO MEU MEDO NESSA SITUAÇÃO DE DIRIGIR. E ISSO JÁ ESTÁ HÁ UM TEMPO ESTÁVEL! O TERAPEUTA PODE COMEÇAR UM PROCESSO DE ALTA COM ESSE PACIENTE OU ENTÃO ELE PODE RECONTRATAR OUTROS OBJETIVOS AGORA QUE EU JÁ CONSIGO DIRIGIR SEM MEDO. EU QUERO FALAR UM POUCO MAIS EU QUERO TRATAR DA MINHA CARREIRA, NÃO QUERO MAIS TRABALHAR NESSA EMPRESA QUERO MUDAR DE EMPRESA QUERO AJUDA PARA ISSO E AÍ VAI. SEGUE SE MAIS UMA ETAPA DE PROCESSO AI.</p>
LOC SABRINA L	<p>PARA QUEM É INDICADO ESTE TRATAMENTO?</p>
CONV. LAURA	<p>ENTÃO A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL É INDICADA PARA TODOS OS SERES HUMANOS, NÉ SABRINA, EU SEMPRE DIGO QUE QUALQUER PESSOA QUE QUEIRA BUSCAR UM AUTOCONHECIMENTO, QUE QUEIRA TRATAR ALGUM TRANSTORNO EFETIVAMENTE OU</p>

	<p>QUE QUER RESOLVER UM CONFLITO DA SUA VIDA UMA DIFICULDADE QUE QUEIRA UMA AJUDA PARA TOMAR A DECISÃO PARA LIDAR COM ALGUM TIPO DE RELACIONAMENTO PODE BUSCAR A TCC QUE VAI TER AJUDA COM CERTEZA! O QUE A GENTE COSTUMA TER MAIS FREQUENTE NO CONSULTÓRIO, SÃO AS PESSOAS QUE TÊM ANSIEDADE, AS PESSOAS QUE TÊM DEPRESSÃO E AS PESSOAS QUE TÊM TRANSTORNO DE PERSONALIDADE ENTÃO VEJAM COMO É A POSSIBILIDADE E A ATUAÇÃO DA TCC. ENTÃO ELA É MUITO EFICIENTE, AS PESQUISAS JÁ COMPROVAM HÁ MUITO TEMPO A EFICIÊNCIA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE PARA A DEPRESSÃO E PARA OS TRANSTORNOS DE PERSONALIDADE OS RESULTADOS DA DE QUEM FAZ TERAPIA E TEM ALGUMA DESSES TRANSTORNOS ALGUNS DESSES SINTOMAS, É INCRÍVEL ELE REALMENTE AJUDA MUITO A REMISSÃO DOS SINTOMAS E A PESSOA PASSA A TER UMA VIDA MUITO MELHOR.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>QUAIS OS BENEFÍCIOS E EM QUANTO TEMPO É POSSÍVEL VER OS RESULTADOS?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>OS BENEFÍCIOS SÃO DE UMA VIDA MAIS LEVE, UMA VIDA MAIS ORGANIZADA, OS BENEFÍCIOS SÃO IMENSOS ASSIM, SÃO VÁRIOS, É MUITO DIFÍCIL DE COLOCAR PARA VOCÊ, QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS ASSIM. POR QUE, POR EXEMPLO PARA QUEM TEM UMA ANSIEDADE MUITO EXCESSIVA SEUS BENEFÍCIOS SÃO VIVER UMA VIDA APESAR DA ANSIEDADE E APRENDER A ADMINISTRAR A SUA ANSIEDADE É APRENDER A SE</p>

	<p>RELACIONAR MELHOR COM AS PESSOAS. ENTÃO OS BENEFÍCIOS E NÃO SINTO AQUELA ANGÚSTIA NO PEITO. ENFRENTAR SITUAÇÕES DO DIA A DIA NÃO TER MAIS MEDOS E MEDOS QUE NÃO SÃO REAIS E MEDOS QUE ME FUGIU A PALAVRA AGORA, MAS ENFIM.</p> <p>MUITAS PESSOAS POR EXEMPLO PASSAM A NÃO FREQUENTAR MAIS LUGARES QUE GOSTAM MUITO PORQUE TÊM MEDO PORQUE SÃO ANSIOSOS PARA QUEM NÃO TEM VONTADE. E COM A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL ACABA TENDO ESTE GANHO ESSE BENEFÍCIO. A QUESTÃO DO TEMPO PARA TER RESULTADO É MUITO VARIADO E MUITO EU NÃO VOU CONSEGUIR TE DAR UM TEMPO UM PRAZO OU PORQUE DEPENDE DO PACIENTE COMO EU TE FALEI. É UM TRABALHO FEITO DE DUAS MÃOS. ENTÃO É UM TRABALHO EM QUE O PACIENTE E O PSICÓLOGO SÃO MUITO ATIVOS. E AÍ SE UM DOS DOIS NÃO TEM A MESMA INTENSIDADE OU SE UM DOS DOIS TEM O SEU JEITO DE SER. ISSO VAI MUDAR COMPLETAMENTE O TEMPO DE TRATAMENTO. ENTÃO EU JÁ TIVE PACIENTES QUE FICARAM EM TRATAMENTO UM ANO COMO EU TENHO UM PACIENTE QUE ESTÃO COMIGO HÁ TRÊS QUATRO ANOS E ESTÃO FAZENDO MELHOR, ESTÃO TENDO PROGRESSO MAS AINDA NÃO TEM UM RESULTADO QUE A GENTE POSSA PENSAR NUM PROCESSO DE ALTA POR EXEMPLO. TAMBÉM VAI DEPENDER EM RELAÇÃO DO TEMPO É SE A PESSOA FAZ UM TRATAMENTO MEDICAMENTOSO COM PSQUIATRA SE A PESSOA CUIDA DA SUA ALIMENTAÇÃO OS EXERCÍCIOS FÍSICOS ENTÃO A QUESTÃO DO TEMPO ELA REALMENTE DEPENDE. NÃO CONSIGO TE DIZER UM TEMPO</p>
--	--

	MÍNIMO É UM TEMPO MÁXIMO.
LOC SABRINA L	O QUE RELATAR NA 1º SESSÃO DE PSICOTERAPIA PARA QUEM TEM INTERESSE, PORÉM NÃO SABE POR ONDE COMEÇAR?
CONV. LAURA	EXCELENTE PERGUNTA SABRINA! NOSSA ESSA PERGUNTA DEVERIA SER DE VESTIBULAR BOM BRINCADEIRAS À PARTE NA PRIMEIRA SESSÃO DE PSICOTERAPIA VOCÊ VAI CONTAR PORQUE É QUE VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUELA PESSOA E ESTÁ NAQUELE LUGAR PEDINDO AJUDA. A MINHA SUGESTÃO É QUE VOCÊ RELATE UM POUCO DA SUA HISTÓRIA DE VIDA PARA QUE A PESSOA CONSIGA ENTENDER COMO FOI QUE VOCÊ CHEGOU NUM MOMENTO QUE VOCÊ ESTÁ HOJE. ENTÃO CONTE DA SUA RELAÇÃO COM O SEU PROBLEMA ONDE O SEU PROGRAMA COMEÇOU. O QUE VOCÊ ACHA QUE TEM A VER O SEU PROBLEMA COM O QUE É. QUANTO MAIS DETALHES VOCÊ SE SENTE À VONTADE PARA CONTAR E VOCÊ CONTAR PARA O PROFISSIONAL QUE TIVER TE ATENDENDO MAIS RICA JÁ VAI SER A PRIMEIRA SESSÃO. VOCÊ TAMBÉM PODE IR COM UMA IDEIA DE LINHA DO TEMPO LINHA DA VIDA, CONTANDO SE A SITUAÇÕES DA SUA VIDA QUE VOCÊ JÁ VIVEU. QUE VOCÊ ACHA QUE TEM ALGUMA RELAÇÃO COM O PROBLEMA QUE TE LEVOU ATÉ A TERAPIA. MAS NÃO TEM REGRA VIU. VOCÊ PODE COMEÇAR POR ONDE VOCÊ SE SENTE MAIS À VONTADE. E O TERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTAL VAI TE AJUDAR A DESENROLAR O ASSUNTO DURANTE A PRIMEIRA SEGUNDA TERCEIRA SESSÃO É BEM IMPORTANTE QUE VOCÊ SE SINTA À VONTADE COM ESSE PROFISSIONAL QUE TIVER TE

	<p>ATENDENDO É IMPORTANTE QUE VOCÊ SINTA CONFIANÇA NESSE PROFISSIONAL E SE DEPOIS DAS PRIMEIRAS SESSÕES VOCÊ AINDA NÃO SE SENTIU ASSIM COM ESSE PROFISSIONAL BUSQUE OUTROS. NÃO TENHA RECEIO DE BUSCAR OUTROS PROFISSIONAIS PORQUE ÀS VEZES NÃO É NO PRIMEIRO QUE A GENTE JÁ SE SENTE À VONTADE PARA CONTAR AS NOSSAS AMARGURAS, DAS NOSSAS DIFICULDADES DOS NOSSOS PERRENGUES NÉ. ENTÃO NÃO HESITE EM BUSCAR OUTRO PROFISSIONAL CASO O PRIMEIRO NÃO AS SUAS NECESSIDADES VOCÊ NÃO SE SINTA À VONTADE MESMO. EU SEMPRE DIGO QUE O PACIENTE DEVE NAS PRIMEIRAS SESSÕES PERGUNTAR PARA O TERAPEUTA O PSICÓLOGO. QUAL É A ABORDAGEM QUE VOCÊ UTILIZA COMO É O SEU TRABALHO, O QUE VOCÊ COSTUMA COMO VOCÊ COSTUMA FAZER. COMO VOCÊ COSTUMA TRABALHAR ,COMO É PROCESSO DE ALTA. PORQUE, ASSIM COMO A GENTE QUANDO CONTRATA UMA PESSOA PARA FAZER UM SERVIÇO NA NOSSA CASA E A GENTE QUER SABER AS INFORMAÇÕES MAIS DETALHADAS. QUANDO A GENTE CONTRATA UM PROFISSIONAL PARA CUIDAR DA NOSSA SAÚDE MENTAL A GENTE TAMBÉM PRECISA E DEVE TER INFORMAÇÕES MAIS DETALHADAS.</p>
<p>LOC SABRINA L</p>	<p>E QUAL A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL PARA COMBATER OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE?</p>
<p>CONV. LAURA</p>	<p>BOM, COMO EU FALEI ANTES NÉ, A TCC É A ABORDAGEM QUE MAIS TEM EFICIÊNCIA PARA ESSES TRANSTORNOS. A GENTE ATRAVÉS DAS TÉCNICAS QUE A GENTE</p>

	<p>UTILIZA A GENTE FAZ O QUE NÓS CHAMAMOS DE REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA. A GENTE AJUDA O PACIENTE A MUDAR A FORMA DE PENSAR. E A ANSIEDADE É ISSO A FORMA COM QUE A GENTE PENSA AS COISAS ESTÁ DISTORCIDA DISFUNCIONAL TÁ EXAGERADA TÁ INTENSIFICADA E AÍ ATRAVÉS DA TERAPIA A GENTE AJUSTA ESSA FORMA DE VER O MUNDO PARA FORA PARA UMA COISA MAIS NATURAL NEM MENOS INTENSA E MENOS PREJUDICIAL PARA A PESSOA.</p> <p>ENTÃO SE VOCÊ SE IDENTIFICA COM ANSIEDADE VOCÊ PERCEBE QUE VOCÊ TEM UMA ANSIEDADE ACIMA DA MÉDIA QUE A SUA ANSIEDADE ESTÁ TE PREJUDICANDO CAUSANDO SOFRIMENTOS. BUSQUE UM TERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTAL. SABRINA MUITO OBRIGADA PELA OPORTUNIDADE DE TER ESTADO AQUI CONTIGO E PODER FALAR SOBRE ESSE ASSUNTO QUE EU GOSTO TANTO E QUE EU ACHO TÃO IMPORTANTE, A GENTE SABER MAIS E DESMISTIFICAR, TIRAR ESSA COISA QUE AS PESSOAS TÊM COM TERAPIA COM PSICÓLOGO. NÓS NÃO SOMOS PESSOAS QUE NÃO DÃO ALTA, NÓS NÃO SOMOS PESSOAS QUE NÃO ABREM A BOCA DENTRO DA SESSÃO, MUITO PELO CONTRÁRIO EU TENHO VÁRIOS CASOS DE SUCESSO EM QUE EU DEI ALTA PARA O PACIENTE QUE O PACIENTE SEGUIU A SUA VIDA SEM MIM, PORQUE O PRINCIPAL O PRINCIPAL OBJETIVO DO TERAPEUTA COGNITIVO COMPORTAMENTAL É AJUDAR QUE O PACIENTE SE TRANSFORME NO SEU PRÓPRIO TERAPEUTA. ENTÃO VOCÊ PODE ACOMPANHAR MEU TRABALHO ATRAVÉS DO INSTAGRAM NO</p>
--	--

	<p>@TRATANDOSUAANSIEDADE. EU TAMBÉM TENHO UM PODCAST QUE TEM ESSE MESMO NOME É O @TRATANDOSUAANSIEDADE É SÓ COLOCAR NAS PRINCIPAIS PLATAFORMAS AÍ DE STREAMING. UM BEIJO GRANDE E ATÉ A PRÓXIMA!</p>
<p>DEPOIMENTO</p> <p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>MEU NOME É MICAELA PAIVA EU TENHO 33 ANOS E SOU ESTUDANTE DE PEDAGOGIA. A PRIMEIRA VEZ QUE EU TIVE COMO DIZER UMA CRISE DE ANSIEDADE FOI COM 12 ANOS COMEÇOU COM UMA FALTA DE AR, NÃO CONSEGUIA DORMIR DEMORAVA UM POUCO PARA DORMIR. MEUS PAIS LEVARAM NO MÉDICO PREOCUPADOS MAIS OS MÉDICOS FALARAM QUE PARA CASA DE PROVA ALGUMA COISA ASSIM. LÁ PELOS 19 E 20 ANOS QUE EU PERCEBI QUE ERA MESMO ANSIEDADE ANTES EU ACHAVA QUE ERA BOBEIRA. AÍ AS CRISES FICARAM MAIS INTENSAS. O QUE ME DAVA MAIS ASSIM ERA O DISPARO NO CORAÇÃO, TREMEDEIRA, FALTA DE AR E AI FOI JUNTANDO VÁRIOS SINTOMAS, UMA DAS COISAS TAMBÉM QUE EU TINHA ERA MUITO CHORO. CHORAVA MUITO. PENSAMENTO ACELERADO, ERA UM DOS QUE ATRAPALHA MUITO PARA VOCÊ DORMIR E VOCÊ NÃO CONSEGUE RELAXAR. EU TINHA CRISES DE PÂNICO JUNTO EM LUGARES FECHADOS EU VI QUE ERA REAL QUE ERA UMA CRISE DE ANSIEDADE. FUI PRA PSIQUIATRA EM REMÉDIO TIVE ACOMPANHAMENTO COM PSICÓLOGO, MAS NA ÉPOCA NÃO DEU MET NA ÉPOCA EU E A PSICÓLOGA, QUE ELA ERA A</p>

	<p>PSICANÁLISE NÉ. ACABOU NÃO ME AJUDANDO TANTO NAQUELA ÉPOCA, MAS, A PSIQUIATRA ME AJUDOU MUITO PARA TOMAR REMÉDIOS, PARA ME ACALMAR PARA ME DORMIR MELHOR. FOI MUITO IMPORTANTE NESSA ÉPOCA MUITO. AQUI CHEGOU UMA HORA QUE EU NÃO CONSEGUIA CONTROLAR EU MESMO NÃO CONSEGUIA CONTROLAR, MAS INCLUSIVE EU CONTROLAR TODOS OS SINTOMAS. AS PESSOAS QUE NÃO TÊM CONHECIMENTO NEM JULGAM QUE FRESCURA, VOCÊ CONSEGUE SE CONTROLAR ASSIM ENTRE VÁRIAS COISAS. A QUESTÃO RELIGIOSA A ORA QUE PASSA, EU ACHO QUE FALTA EMPATIA A EMPATIA DE VOCÊ OLHAVA E ALGUÉM TEM UMA CRISE DE APOIO ELA PESSOA PORQUE NA VERDADE NÃO SE USA ESSE APOIO DAS PESSOAS QUE ESTÃO À VOLTA DELA, DESSA EMPATIA É TENTAR ENTENDER E TENTAR AJUDAR AQUELA PESSOA ACHO QUE FALTA ISSO. HOJE EU CONTINUO TOMANDO O REMÉDIO. JÁ NA ÉPOCA DE DESMAME HOJE EU AINDA FAÇO TERAPIA COM PSICÓLOGO GOSTO MUITO DA MINHA PSICÓLOGA E ELA ME AJUDA MUITO ELA ME ENSINOU MUITO COMO CONTROLAR OS MEUS PENSAMENTOS. PORQUE OCIOSO ELE TEM MUITOS PENSAMENTOS NEGATIVOS, ENTÃO O QUE EU APRENDI. TODA VEZ QUE VEM AQUELE PENSAMENTO MENOS BOM NÃO VAI ACONTECER. NAQUELE MOMENTO EU JÁ TROCO AQUELE PENSAMENTO NEGATIVO PELO POSITIVO. É ASSIM EM VÁRIAS OCASIÕES EU APRENDI A ME EXAMINAR. QUANDO VEM A ANSIEDADE EU EXAMINE PORQUE EU ESTOU COM ELA. O QUE ACONTECEU. EU GOSTO DE</p>
--	---

<p>ENCERRA TRILHA</p> <p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>CAMINHAR. FAÇO CAMINHADA TODOS OS DIAS É ISSO ME AJUDA MUITO. ALI VOCÊ TRABALHA RESPIRAÇÃO, RESPIRAÇÃO É A NOSSA ALIADA, TRABALHA ATÉ OS SEUS PENSAMENTOS QUANDO VOCÊ ESTÁ CAMINHANDO É A MEDITAÇÃO. A MEDITAÇÃO É INCRÍVEL. VOCÊ DESACELERA MESMO NA MEDITAÇÃO. EU DIGO PARA ESSAS PESSOAS QUE NÃO DESISTAM, NÃO DESISTAM ACREDITEM QUE TEM COMO SE LIVRAR DESSE PESO AÍ, TEM COMO UM DIA APÓS DIA VOCÊ VENCER A ANSIEDADE, NÃO SENTIR VERGONHA PORQUE HOJE É MUITO MAIS COMUM DO QUE A GENTE PENSA. ENTÃO NÃO SENTIR VERGONHA OU MEDO DE PROCURAR AJUDA VOCÊ NÃO É LOUCO VOCÊ É UMA PESSOA QUE PRECISA DE AJUDA. DÁ PARA VENCER DIA APÓS DIA. ASSIM PARA TER UM DIA MELHOR PRA VOCÊ SE SENTIR MELHOR NO MOMENTO DA CRISE DÁ PARA SE VENCER SIM. SE EU CONSEGUIR VENCER TAMBÉM VAI CONSEGUIR!</p> <p>FRANCIELE ALMEIDA 25 ANOS RADIALISTA. A MINHA HISTÓRIA COM A ANSIEDADE COMEÇOU A PARTIR DOS 6 ANOS QUANDO EU PERDI O MEU PAI PARA DEPRESSÃO E FOI AÍ QUE EU COMECEI A TER ALGUMAS CRISES DE PÂNICO POR CONTA DA MORTE DE MEU PAI EU ERA MUITO PEQUENA. ENTÃO ASSIM EU COMECEI A TER ALGUNS SINTOMAS QUE ERAM O MEDO QUE ERA O MEDO DE PERDER A MÃE, COMO EU ERA CRIANÇA AINDA EU COMECEI A FAZER XIXI NA CALÇA. EU NÃO GOSTAVA DE FICAR NA RUA DEPOIS DAS SEIS HORAS DA TARDE PORQUE EU SEMPRE ACHAVA QUE ALGO DE</p>
--	---

	<p>RUIM PODERIA ACONTECER À NOITE. EU FUI PERCEBER QUE A MINHA ANSIEDADE NÃO ERA NORMAL QUANDO ELA COMEÇOU A AFETAR MINHA VIDA O MEU RENDIMENTO NA ESCOLA. TINHA MEDO DE SAIR DE CASA, TINHA MEDO DE PERDER MINHA MÃE E ELE ME IMPEDIA DE FAZER AS COISAS O MEDO ELE FALAVA MAIOR DO QUE TUDO E CONTROLAVA A MINHA VIDA. EU FIZ PSICÓLOGO DEPOIS QUE MEU PAI MORREU AOS SEIS ANOS. DEPOIS DISSO EU PAREI. NAQUELA ÉPOCA NÃO FOI IDENTIFICADO NADA TÃO GRAVE DEPOIS QUE EU PERDI A MINHA MELHOR AMIGA NO DIA DO ANIVERSÁRIO DE 16 ANOS. ELA FOI VÍTIMA DE LEUCEMIA E AÍ FOI BEM PESADA. JÁ COMECEI A ADOECER E FICAR MAL, NÉ, AS CRISES DE PÂNICO COMEÇARAM A VOLTAR. ENTÃO FOI BASICAMENTE AÍ QUE EU FUI VER QUE NÃO ERA LEGAL QUE A COISA ESTAVA FICANDO GRAVE. E AÍ EU VOLTEI A FAZER PSICÓLOGO FIZ PSICÓLOGO E TINHA UNS QUATRO MESES E DEPOIS EU MESMA ME DEI ALTO E FALEI ESTÁ TUDO BEM JÁ PASSOU. MAS EM 2017 EU COMECEI A SENTIR NOVAMENTE ESSES SINTOMAS APARECENDO POR CONTA DE UM RELACIONAMENTO ABUSIVO QUE EU VIVI. SÓQUE AINDA ASSIM EU FUI JOGANDO SOLTO PARA DEBAIXO DO TAPETE E FALEI NÃO É NADA PARA FICAR TUDO BEM. AÍ EM 2017 EU CHEGUEI AO MEU LIMITE FALEI NÃO PRECISO ME TRATAR TEM COISAS ERRADAS AÍ ACONTECENDO E ISSO VAI ME FAZER SER UMA PESSOA MELHOR. FOI AÍ QUE EU PROCUREI TERAPIA. QUANDO VOCÊ PASSOU COMO PROFISSIONAL A PESSOA VAI SIMPLEMENTE COMEÇA DE FAZER ENXERGAR SEUS PONTOS</p>
--	---

	<p>NEGATIVOS POSITIVOS A LIDAR COM ELES. E FOI A PARTIR DAÍ QUE EU COMECEI A LIDAR MELHOR. FOI O AUTOCONHECIMENTO QUE ME FAZ LIDAR MELHOR COM TODAS ESSAS MINHAS CRISES E SITUAÇÕES RUINS QUE EU PASSAVA. JÁ OUVI PESSOAS DIZENDO QUE EU TINHA QUE PARAR DE FRESCURA, QUE EU ERA MUITO NOVA PARA ISSO QUE NADA VÊ QUE EU TINHA DEPRESSÃO QUE ISSO NÃO EXISTIA. ASSIM TEM MUITA IGNORÂNCIA POR NÃO CONHECER O TIPO DE ASSUNTO POR NÃO SABER LIDAR COM A DEPRESSÃO, POR NÃO SABER LIDAR COM ESSE TIPO DE SITUAÇÃO. MAS É AQUELA COISA A MINHA DOR É DIFERENTE DA SUA! TEM COISAS QUE ME AFETA QUE TEM COISAS QUE AFETAM A OUTRA PESSOA DE UMA FORMA INTENSA E A MIM NÃO, CADA UM A CADA UM. FALTA COMPREENSÃO, FALTA EMPATIA DO PRÓXIMO! EU VIA QUE SE EU DEPENDESSE DAS PESSOAS EU JAMAIS SAIRIA DO FUNDO DO POÇO. ENTÃO DEPENDIA TUDO DE MIM É O QUE EU FAÇO PARA CONTROLAR A ANSIEDADE EU NÃO TOMOU NENHUMA FERRAMENTA HOJE EM RELAÇÃO A ISSO GRAÇAS A DEUS VOCÊS SÃO UM CHAZINHO DE HORTELÃ, MEDICINA ALTERNATIVA CHÁS ETC. MAS EU TENTO AO MÁXIMO CONVERSAR COMIGO E ME RESPEITAR! ACHO QUE FALTA ÀS VEZES A GENTE SE RESPEITAR, NÃO FICAR SE DEPRECIANDO TIPO POR NÃO TER DADO CONTA DE ALGO. ENTÃO ISSO TEM ME AJUDADO BASTANTE A CONTROLAR A ANSIEDADE. A PARTIR DO MOMENTO QUE EU COMECEI A ME ACOLHER COM MAIS AMOR E CARINHO E A ME RESPEITAR EU VI QUE AS COISAS ESTAVAM FLUINDO MELHOR. É</p>
--	--

<p>ENCERRA TRILHA</p>	<p>UMA FRASE QUE EU SEMPRE FALO BEM CLICHÊ QUE É A SEGUINTE VOCÊ É A PESSOA MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA. TUDO DEPENDE DE VOCÊ É MUITO BOM A GENTE TER O APOIO DAS OUTRAS PESSOAS. LÓGICO QUE ISSO INFLUENCIA MUITO NA NOSSA RECUPERAÇÃO PORQUE UM DOS MOTIVOS TAMBÉM DE EU TER ME RECUPERADO NÃO FOI SÓ SOZINHA PENSANDO NISSO TUDO, MAS TER PESSOAS LEGAIS DO SEU LADO QUE TE AJUDOU TE MOTIVAM AMBIENTES SAUDÁVEIS. ENTÃO É TUDO UMA QUESTÃO DE AMADURECIMENTO É UM PROCESSO MUITA TERAPIA E A PARTIR DISSO A GENTE RESGATA A FORÇA DO NOSSO INTERIOR QUE É FICAR BEM!</p>
<p>INICIA COM TRILHA TRILHA CONTINUA EM BAIXO TOM</p>	<p>MEU NOME É LUANA REIS, TENHOS 20 ANOS E ATUALMENTE SÃO ESTUDANTES. NA VERDADE EU SEMPRE FUI MUITO ANSIOSA COMEÇOU A AFETAR MINHA VIDA MESMO É RECENTE DE UNS DOIS ANOS PRA CÁ. EU DESCOBRI PORQUE EU TENHO MUITA DOR DE CABEÇA. E AÍ EU FUI AO NEUROLOGISTA PARA COMEÇAR O TRATAMENTO DE ENXAQUEÇA. FIZ O TRATAMENTO DURANTE UM ANO, MAS NÃO RESOLVEU NADA! E AÍ A MINHA NEUROLOGISTA CHEGOU À CONCLUSÃO QUE ERA EMOCIONAL. ELA ME PERGUNTOU SE EU TINHA SINTOMAS DE ANSIEDADE, QUE ERAM DORES NO PEITO, FALTA DE AR E EU TINHA TODOS AQUELES SINTOMAS. PORÉM EU ACHAVA QUE EU PODIA MUDAR AQUILO, QUE ERA COISA MINHA CABEÇA É NOSSA CHORAVA VÁRIAS VEZES PORQUE EU NÃO CONSEGUIA FAZER AS COISAS, PORQUE EU TINHA FALTA DE AR,</p>

	<p>TINHA MUITO TOQUE ENTÃO EU FAZIA ALGUMA COISA 20 VEZES TUDO POR CONTA DA ANSIEDADE E DA FALTA DE AR ENFIM. E ASSIM NÃO TINHA NENHUM MOTIVO ESPECÍFICO. AÍ EU COMECEI A TOMAR REMÉDIO DE ANSIEDADE E EU FALO ASSIM QUE FOI A MINHA SALVAÇÃO! E DEPOIS QUE EU COMECEI A TOMAR O REMÉDIO, FOI TUDO NA MINHA VIDA, EU MELHOREI MUITO! EU SOU MUITO MAIS CALMA! EU FALO ASSIM PRA TODO MUNDO, EU ACONSELHO TODO MUNDO, QUE SE INDEPENDENTE TEM ANSIEDADE OU NÃO TINHA QUE IR NO PSICÓLOGO. TINHA QUE FAZER TERAPIA PORQUE VOCÊ EVOLUINDO MUITO SABE. É IMPORTANTE EVOLUIR SEMPRE EU EVOLUI TANTO DESDE QUANDO EU COMECEI, SABE! PORQUE VOCÊ COMEÇA A REFLETIR SOBRE A VIDA SABE, A ENTENDER E SABER LIDAR COM AS PESSOAS, NOSSA É SURREAL! E PORQUE EU ACHO QUE PODE AJUDAR MUITA GENTE ASSIM COMO EU NÃO TINHA NENHUMA INFORMAÇÃO SOBRE, EU QUERO PASSAR INFORMAÇÃO PARA AS PESSOAS SABE, PORQUE AS PESSOAS REALMENTE NÃO FALAM SOBRE ISSO! QUANDO EU FALEI PARA OS MEUS PAIS, QUE EU SEMPRE QUERIA IR NO PSICÓLOGO ENFIM, ELES FALAVAM VOCÊ NÃO PRECISA VOCÊ NÃO PRECISA!</p> <p>EU FALAVA ASSIM: EU QUERO IR! SABE, MUITA GENTE PORQUE EU FALO DE PSICÓLOGO E ELES ME JULGAM, PORQUE AS PESSOAS AINDA TÊM AQUELE TABU ASSIM QUE PSICÓLOGO É PARA GENTE QUE TEM PROBLEMA TIPO LOUCO! SE AS PESSOAS FOSSEM MAIS AO PSICÓLOGO E FIZESSEM MAIS TERAPIA, O MUNDO SERIA MUITO MELHOR. MAS SEMPRE QUANDO</p>
--	--

	<p>ESTOU MAIS ANSIOSA É RESPIRAR FUNDO DEZ VEZES PELO DIAFRAGMA, ENTÃO SEMPRE FAÇO ISSO! EU PROCURO ME ACALMAR MESMO PORQUE EU TENHO MUITA MANIA DE FALAR MUITO RÁPIDO SER MUITO AFOBADO. MEDITAÇÃO ASSIM ANTES DE DORMIR É TOMAR CHÁ ANTES DE DORMIR PARA ACALMAR. EXERCÍCIO FÍSICO ACHO QUE É FUNDAMENTAL, QUE É ONDE O CORPO CANSA A MENTE DESCANSA PRINCIPALMENTE PESSOAS QUE SOFREM DE ANSIEDADE DEVERIAM FAZER MAIS EXERCÍCIOS FÍSICOS E MUITAS PESSOAS SOFREM DISSO MAS AS PESSOAS NÃO FALAM. PROCURE AJUDA, PROCURE UM ESPECIALISTA. PROCURE UM PSICÓLOGO CONVERSE COM AS PESSOAS SOBRE ISSO. FAÇO EXERCÍCIOS FÍSICOS PORQUE VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!</p>
<p>ENCERRA TRILHA 2 BLOCO LOC SABRINA L</p>	<p>E AGORA VAMOS FALAR COM A FISIOTERAPEUTA JÉSSICA RODRIGUES, ESPECIALISTA EM SAÚDE DA MULHER E DO HOMEM E TAMBÉM DONA DO ESTÚDIO INSPIRE AQUI EM SÃO JOSÉ DOS CAMPOS, QUE VAI FALAR UM POUCO PRA GENTE SOBRE A IMPORTÂNCIA DO PILATES PARA COMBATER A ANSIEDADE.</p> <p>JÉSSICA, AFINAL O QUE É O PILATES?</p>
<p>CONV. JÉSSICA</p>	<p>ÓTIMA PERGUNTA SABRINA! MUITAS PESSOAS NÃO SABEM MAIS O EXERCÍCIO FÍSICO DO PILATES FOI CRIADO POR UM ALEMÃO QUE NA ÉPOCA CHAMAVA CONTROLOGIA PORQUE É A CIÊNCIA E A ARTE DE COORDENAR O DESENVOLVIMENTO DO CORPO DA MENTE E DO ESPÍRITO ATRAVÉS DO MOVIMENTO. JOSEPH NAQUELA ÉPOCA ELE JÁ FALAVA QUE TINHA INVENTADO UMA</p>

	<p>TÉCNICA À FRENTE DO SEU TEMPO E REALMENTE CONSIDERANDO A POPULARIDADE ATUAL DO PILATES SÓ PODEMOS CONCORDAR QUE SIM. ALÉM DISSO, O MÉTODO COMBINA O QUE HÁ DE MELHOR NAS TRADIÇÕES ORIENTAIS E OCIDENTAIS. ENTÃO O CAMINHO DA CALMA, DA CONCENTRAÇÃO, DA RESPIRAÇÃO, PERCEPÇÃO A DA FORÇA. ENTÃO ELE FUNDE O CORPO E A MENTE EM UMA COMPLETA HARMÔNIA.</p>
LOC SABRINA L	<p>ELE AJUDA A REDUZIR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE E DE OUTRAS EMOÇÕES?</p>
CONV. JÉSSICA	<p>COM CERTEZA O EXERCÍCIO DO PILATES AJUDA A REDUZIR OS SINTOMAS DA ANSIEDADE OU OUTROS SINTOMAS COMO ESTRESSE E A SÍNDROME DO PÂNICO, PORQUE O EXERCÍCIO FÍSICO LIBERA ENDORFINA. A ENDORFINA HORMÔNIO DA RECOMPENSA, DO BEM ESTAR E DO PRAZER APÓS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA ESSA SENSAÇÃO ELA PODE DURAR DE DUAS A TRÊS HORAS ATÉ MESMO APÓS O TÉRMINO DA ATIVIDADE. E O PILATES COMO A GENTE FALOU, ELE TRABALHA O CORPO COMO UM TODO NÉ, A CONCENTRAÇÃO E A RESPIRAÇÃO, ONDE O ACABA QUE O ALUNO ELE ESQUECE DOS PROBLEMAS DE FORA E ESQUECE O ESTRESSE DO SERVIÇO, OS PROBLEMAS DE CASA. ELE FOCA NO CORPO DELE ELE, FOCA NO QUE ELE ESTÁ FAZENDO NAQUELE MOMENTO ENTÃO ELE DISTRAÍ A MENTE.</p>
LOC SABRINA L	<p>QUAL A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DIÁRIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E QUAL A SUA RECOMENDAÇÃO PARA OS NOSSOS OUVINTES. HOJE AQUI NESSE PODCAST?</p>
CONV. JÉSSICA	<p>BOM SABRINA A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE RECOMENDA</p>

	<p>150 MINUTOS DE ATIVIDADE MODERADA POR SEMANA. SE VOCÊ DIVIDIR ISSO POR DOIS, ACABA QUE VOCÊ TEM QUE FAZER 20 MINUTOS POR DIA. A ATIVIDADE FÍSICA PENSANDO NO PACIENTE COM ANSIEDADE COM DEPRESSÃO, ELA É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PORQUE TEM A PARTE DA SOCIALIZAÇÃO DO INDIVÍDUO ELE SAIR DA ROTINA DELE. ALÉM DE TUDO PREVINE DIABETE, COLESTEROL E PRESSÃO ALTA. TEMOS MUITOS PACIENTES ALI NO ESTÚDIO, IDOSOS QUE DESENVOLVEM DEPRESSÃO E ANSIEDADE, PORQUE FICAM NAS SUAS RESIDÊNCIAS NÃO TEM ASSIM UMA ROTINA EXTERNA DE TRABALHO E ACABA DESENVOLVENDO ESSAS QUESTÕES PSICOLÓGICAS. O PILATES ELE É FANTÁSTICO! SOU SUSPEITO A FALAR, PORQUE EU AMO ESSA PRÁTICA, ESSE MÉTODO E EU ACREDITO QUE VOCÊ TAMBÉM TEM QUE ACHAR UM MÉTODO QUE TE DÊ PRAZER. UM MÉTODO QUE REALMENTE FAÇA VOCÊ SE SENTIR BEM. ACHE UM ESTÚDIO POR EXEMPLO PRÓXIMO DA SUA CASA OU PRÓXIMO DO SEU SERVIÇO. NÃO ARRUME DESCULPAS, NÃO FALTE ÀS AULAS PORQUE QUANTO MAIS VOCÊ FALTA A TENDÊNCIA DE VOCÊ DESISTIR É MUITO GRANDE! MANTENHA A SUA SAÚDE EM DIA PARA QUE VOCÊ NÃO PRECISA CUIDAR NÉ DAS SUAS DOENÇAS. COMEÇOU A FAZER ATIVIDADE FÍSICA POR CONTA DA ANSIEDADE OU DEPRESSÃO, MELHOROU MANTENHA, NÃO PARE! ENTÃO DÊ O SEU MELHOR, SE VOCÊ NÃO DER O SEU MELHOR PARA VOCÊ, COMO É QUE VOCÊ VAI DAR O SEU MELHOR PARA OS OUTROS?! ENTÃO, EU RECOMENDO QUE VOCÊ FAÇA ALGO QUE TE DÊ</p>
--	--

	<p>PRAZER, FAÇA UMA ATIVIDADE, SEJA UMA DANÇA SEJA UM PILATES UMA MASSAGEM, MEDITAÇÃO, TERAPIA. MAIS CUIDE DO SEU CORPO, CUIDE DA SUA MENTE PORQUE MENTE SÃ E CORPO SÃO! EU CONVIDO QUE VOCÊS SIGAM A PÁGINA DO ESTÚDIO, @INSPIRARSTUDIO NO INSTAGRAM, SEMPRE POSTO NOVIDADES E MUITO OBRIGADA SABRINA PELO CONVITE. MUITO OBRIGADA PELA INICIATIVA DE LEVAR INFORMAÇÕES DE QUALIDADE PARA ESSAS PESSOAS.</p>
<p>INICIA TRILHA LOC SABRINA L TRILHA EM BAIXO SOM</p>	<p>VIU, SÓ QUANTAS DICAS IMPORTANTES VOCÊ PODE APLICAR NO SEU DIA A DIA. A LAURA DEIXOU BEM CLARO QUE A TCC É A MELHOR FORMA DE VENCER A ANSIEDADE E OUTROS PROBLEMAS EMOCIONAIS. COMO ELA CITOU, SÃO MUITOS BENEFÍCIOS ENTÃO ANOTE AÍ! VOCÊ APRENDE A TER AUTOCONHECIMENTO, A LIDAR CONSIGO MESMO DESCOBRINDO SEUS VALORES, OBJETIVOS, MEDOS, TRAUMAS E LIDAR COM SUAS EMOÇÕES E É CLARO COM AS PESSOAS AO SEU REDOR NÃO DEIXANDO QUE A FAMOSA ANSIEDADE TI DOMINE MAIS VOCÊ PODE DOMINÁ-LA. EU SEI QUE VOCÊ PODE ESTAR PENSANDO, MAS SABRINA É MUITO DIFÍCIL EU NÃO VOU CONSEGUIR PÔR EM PRÁTICA TUDO ISSO QUE VOCÊ TÁ FALANDO AÍ NÃO! CALMA, PORQUE A MUDANÇA ELA NÃO ACONTECE DO DIA PARA A NOITE, TODA MUDANÇA SE COMEÇA AOS POUCOS PROGREDINDO UM DIA DE CADA VEZ ATÉ SE TORNAR UM HÁBITO. VOCÊ OUVIU ALGUNS DEPOIMENTOS AO LONGO DESSE PODCAST DE PESSOAS QUE</p>

<p>SOBE TRILHA ENCERRA TRILHA</p>	<p>APRENDERAM A LIDAR COM SUAS EMOÇÕES, APRENDERAM A LIDAR COM A NOSSA QUERIDA ANSIEDADE POR MEIO DE TERAPIAS E OUTRAS FORMAS COMO A PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS, A MEDITAÇÃO, OS FAMOSOS CHAZINHOS NATURAIS E MUITO MAIS. TODAS ESSAS DICAS SÃO UM CONJUNTO! QUANTO MAIS VOCÊ PÔR EM PRÁTICA E LEVAR COMO UM HÁBITO EM SUA VIDA OS RESULTADOS SERÃO VISÍVEIS E A SUA QUALIDADE DE VIDA SERÁ OUTRA. ENTÃO BUSQUE ATRAVÉS DESSAS DICAS A QUE MAIS TE DÁ PRAZER E QUE VOCÊ SE IDENTIFICA MELHOR. NÃO SE ESQUEÇA, PROCURE UM PROFISSIONAL SE VOCÊ NÃO ESTIVER SE SENTINDO BEM NÃO TENHA VERGONHA, PRIORIZE A SUA SAÚDE MENTAL COMO A JÉSSICA FALOU! PORQUE MENTE SÃ E CORPO SÃO! NÃO DEIXE DE SEGUIR A LAURA E A JÉSSICA NAS REDES SOCIAIS E CLARO COMPARTILHE ESSE PODCAST PARA QUE MAIS PESSOAS VENÇAM A NOSSA QUERIDA ANSIEDADE! E SE VOCÊ TEM DÚVIDAS SOBRE OUTROS ASSUNTOS NA ÁREA DA SAÚDE ME MANDE UMA MENSAGEM PELO MEU INSTAGRAM @_SABRINALIMAP. UM GRANDE ABRAÇO E ATÉ OS PRÓXIMOS EPISÓDIOS!</p>
--	---

ANEXOS

ANEXO A – Autorização Laura Potrich

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

Eu, Laura Tomasini Potrich, portador da Cédula de Identidade nº 7077934334, inscrito no CPF sob nº 00642832080, residente à Av Divino Salvador, nº175 apto 122, na cidade de São Paulo/SP, **AUTORIZO** o uso de minha imagem e voz para a aluna Sabrina Lima Pinheiro, matriculada no 4º de Rádio e TV da Faculdade UNIVAP em São José dos Campos, afim de realizar seu Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Áudio (**Podcast**). Declaro que estou de acordo com os objetivos deste Projeto que sem fins lucrativos, deseja levar a informação e a conscientização para nossa sociedade sobre a Saúde Mental. Por meio de divulgações nas redes sociais (Youtube, Facebook, Instagram e Plataformas de Streaming) por tempo indeterminado e de forma gratuita.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) home page; (II) cartazes; (III) divulgação em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem/voz ou a qualquer outro.

São José dos Campos, SP, 03 de novembro de 2020.

Laura Tomasini Potrich
Assinatura do responsável

ANEXO B – Autorização Maiara Silva**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ**

Eu, Maiara Cristina Silva, portador da Cédula de Identidade nº 350875959, inscrito no CPF sob nº 39041914897, residente à Rua Pedro Tatimoto, nº201 apto 51, Jardim América na cidade de São Paulo/SP, **AUTORIZO** o uso de minha imagem e voz para a aluna Sabrina Lima Pinheiro, matriculada no 4º de Rádio e TV da Faculdade UNIVAP em São José dos Campos, afim de realizar seu Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Áudio (**Podcast**). Declaro que estou de acordo com os objetivos deste Projeto que sem fins lucrativos, deseja levar a informação e a conscientização para nossa sociedade sobre a Saúde Mental. Por meio de divulgações nas redes sociais (Youtube, Facebook, Instagram e Plataformas de Streaming) por tempo indeterminado e de forma gratuita.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) home page; (II) cartazes; (III) divulgação em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem/voz ou a qualquer outro.

São José dos Campos, SP, 12 de novembro de 2020.

Maiara Cristina Silva
Assinatura do responsável

ANEXO C – Autorização Andréia Alves**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ**

Eu, Andréia Alves Fernandes, portador da Cédula de Identidade nº 585589975, inscrito no CPF sob nº 02578576645, residente à Rua Milão, nº74 Jardim Veneza, na cidade de São José dos Campos, **AUTORIZO** o uso de minha imagem e voz para a aluna Sabrina Lima Pinheiro, matriculada no 4º de Rádio e TV da Faculdade UNIVAP em São José dos Campos, afim de realizar seu Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Áudio (**Podcast**). Declaro que estou de acordo com os objetivos deste Projeto que sem fins lucrativos, deseja levar a informação e a conscientização para nossa sociedade sobre a Saúde Mental. Por meio de divulgações nas redes sociais (Youtube, Facebook, Instagram e Plataformas de Streaming) por tempo indeterminado e de forma gratuita.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) home page; (II) cartazes; (III) divulgação em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem/voz ou a qualquer outro.

São José dos Campos, SP, 12 de novembro de 2020.

Andréia Alves Fernandes
Assinatura do responsável

ANEXO D – Autorização Luana Reis**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ**

Eu, Luana Fontes dos Reis, portador da Cédula de Identidade nº 392302822, inscrito no CPF sob nº 48933671889, residente na Av. Maria Adolfina de Almeida Tomaz, nº198 Jd. Paraíso do Sol, na cidade de São José dos Campos, **AUTORIZO** o uso de minha imagem e voz para a aluna Sabrina Lima Pinheiro, matriculada no 4º de Rádio e TV da Faculdade UNIVAP em São José dos Campos, afim de realizar seu Trabalho de Conclusão de Curso em formato de **Áudio (Podcast)**. Declaro que estou de acordo com os objetivos deste Projeto que sem fins lucrativos, deseja levar a informação e a conscientização para nossa sociedade sobre a Saúde Mental. Por meio de divulgações nas redes sociais (Youtube, Facebook, Instagram e Plataformas de Streaming) por tempo indeterminado e de forma gratuita.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) home page; (II) cartazes; (III) divulgação em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem/voz ou a qualquer outro.

São José dos Campos, SP, 31 de Outubro de 2020.

Luana Fontes dos Reis
Assinatura do responsável

ANEXO E – Autorização Karolina Arruda**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ**

Eu, Karolina Campos Arruda Silva , portador da Cédula de Identidade nº 422480095, inscrito no CPF sob nº 21454989823, residente na Rua Livio Abramo, nº9999 Villa Branca na cidade de Jacareí/SP, **AUTORIZO** o uso de minha imagem e voz para a aluna Sabrina Lima Pinheiro, matriculada no 4º de Rádio e TV da Faculdade UNIVAP em São José dos Campos, afim de realizar seu Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Áudio (**Podcast**). Declaro que estou de acordo com os objetivos deste Projeto que sem fins lucrativos, deseja levar a informação e a conscientização para nossa sociedade sobre a Saúde Mental. Por meio de divulgações nas redes sociais (Youtube, Facebook, Instagram e Plataformas de Streaming) por tempo indeterminado e de forma gratuita.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) home page; (II) cartazes; (III) divulgação em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem/voz ou a qualquer outro.

São José dos Campos, SP, 9 de novembro de 2020.

Karolina Campos Arruda Silva
Assinatura do responsável

ANEXO F – Autorização Micaela Paiva**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ**

Eu, Micaela Moura de Paiva, portador da Cédula de Identidade nº 452879887, inscrito no CPF sob nº 35395700803, residente na Rua Estrada Municipal Martins Guimarães, nº1201 na cidade de São Paulo/SP, **AUTORIZO** o uso de minha imagem e voz para a aluna Sabrina Lima Pinheiro, matriculada no 4º de Rádio e TV da Faculdade UNIVAP em São José dos Campos, afim de realizar seu Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Áudio (**Podcast**). Declaro que estou de acordo com os objetivos deste Projeto que sem fins lucrativos, deseja levar a informação e a conscientização para nossa sociedade sobre a Saúde Mental. Por meio de divulgações nas redes sociais (Youtube, Facebook, Instagram e Plataformas de Streaming) por tempo indeterminado e de forma gratuita.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) home page; (II) cartazes; (III) divulgação em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem/voz ou a qualquer outro.

São José dos Campos, SP, 31 de Outubro de 2020.

Micaela Moura de Paiva
Assinatura do responsável

ANEXO G – Franciele Almeida

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

Eu, Franciele Brigida Almeida, portador da Cédula de Identidade nº 42379 151-5, inscrito no CPF sob nº 339.621.885/19, residente à Rua Emipeden Marconhen, nº 125, na cidade de São José dos Campos, AUTORIZO o uso de minha imagem e voz para a aluna Sabrina Lima Pinheiro, matriculada no 4º de Rádio e TV da Faculdade UNIVAP em São José dos Campos, afim de realizar seu Trabalho de Conclusão de Curso em formato de Áudio (*Podcast*). Declaro que estou de acordo com os objetivos deste Projeto que sem fins lucrativos, deseja levar a informação e a conscientização para nossa sociedade sobre a Saúde Mental. Por meio de divulgações nas redes sociais (Youtube, Facebook, Instagram e Plataformas de Streaming) por tempo indeterminado e de forma gratuita.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, em todas as suas modalidades e, em destaque, das seguintes formas: (I) home page; (II) cartazes; (III) divulgação em geral. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem/voz ou a qualquer outro.

São José dos Campos, SP, 03 de Novembro de 2020.

Franciele Brigida Almeida

preencher nome completo

Assinatura do responsável

