

# Guia Prático para Ansiedade

Thiago Alves

Psicólogo clínico | Terapeuta cognitivo-comportamental | Neuropsicólogo

CRP 05/65340 | CRP 07/42260

O que é ansiedade segundo a neurociência?

A ansiedade é uma resposta biológica natural frente a uma ameaça percebida. Porém, quando essa resposta se torna frequente e desproporcional ao contexto, ela passa a ser um transtorno. O cérebro ansioso reage como se estivesse sempre em perigo, mesmo em situações neutras.

O que a ciência descobriu sobre a ansiedade?

1. Hiperatividade da amígdala: A amígdala cerebral, que detecta ameaças, torna-se hiperativa, mesmo diante de estímulos neutros.
2. Redução de controle cortical: O córtex pré-frontal, responsável por regular respostas emocionais, perde eficácia durante crises de ansiedade.
3. Eixo do estresse desregulado: O sistema HPA libera hormônios como o cortisol em excesso, deixando o corpo em alerta constante.
4. Aprendizagem do medo: Situações que geraram ansiedade no passado podem ser generalizadas, fazendo o cérebro reagir com medo a experiências semelhantes.

Sintomas centrais da ansiedade:

- Preocupações excessivas e incontroláveis
- Tensão muscular e sensação de alerta constante
- Dificuldade para relaxar ou dormir
- Pensamentos catastróficos
- Medo de perder o controle ou enlouquecer
- Comportamentos de esquiva

Como aliviar a ansiedade segundo a ciência?

1. Respiração e relaxamento: Técnicas respiratórias reduzem a ativação do sistema nervoso simpático.
2. Reestruturação cognitiva: Mudar pensamentos automáticos disfuncionais ajuda a reequilibrar a avaliação do perigo.
3. Exposição gradual: Enfrentar aos poucos situações evitadas reduz a sensibilidade da amígdala.
4. Atividade física: Exercícios regulares regulam o cortisol e aumentam neurotransmissores como GABA e serotonina.
5. Sono adequado: Regular o sono reduz a hiperatividade cerebral associada à antecipação ansiosa.

E sobre medicação?

Em alguns casos, a medicação pode ser recomendada, especialmente quando há comprometimento funcional. No entanto, o tratamento mais eficaz combina intervenções psicológicas com mudanças no estilo de vida e suporte emocional.

Reflexão final:

A ansiedade pode ser compreendida como um sistema de alerta sensível demais. Com tratamento, é possível retomar o equilíbrio e viver com mais presença e tranquilidade.

*Referência:*

Sapolsky, R. M. (2017). *\*Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst\**. Penguin Press.