

# Conhecendo e Enfrentando a **ANSIEDADE**





O trabalho “Conhecendo e Enfrentando a Ansiedade” de Priscila Magalhães Cavalcante está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-Compartilhável 4.0 Internacional](#).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Biblioteca do Instituto Federal de Roraima- IFRR)

C376c Cavalcante, Priscila Magalhães.

Conhecendo e enfrentando a ansiedade / Priscila Magalhães Cavalcante. - Boa Vista, 2021.  
25f. : il. color; 30 cm.

Orientador: Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz.  
Dissertação (mestrado) - Instituto Federal de Roraima. Programa Pós - graduação em Educação Profissional e Tecnológica, Boa Vista, 2021.  
Bibliografia: f.25

1.Ansiedade. 2.Saúde mental. 3.Terapia cognitivo-comportamental. I. Cruz, Diego Lima de Souza. II.Título.

CDD – 152.46

# Conhecendo e Enfrentando a ANSIEDADE

Nesta Cartilha, quando falarmos em perigo ou ameaça não entendam apenas como um risco físico, tal como um ataque de leão, a queda de um avião ou desabamento de um prédio, por exemplo. Mas sim, como qualquer situação do dia-a-dia que possa gerar algum desconforto ou consequência desagradável, como por exemplo, ser rejeitado, constrangido, intimidado.

## AUTORA:

Priscila Magalhães Cavalcante

Psicóloga - CRP: 20/05467

## ORIENTADOR:

Prof. Dr. Diego Lima de Souza Cruz

## PROJETO GRÁFICO:

William Lemos da Conceição

## IMAGENS:

William Lemos da Conceição

# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO .....	03
ANSIEDADE: o medo certo na hora errada? .....	04
DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE .....	05
ANSIEDADE NORMAL X ANSIEDADE PATOLÓGICA .....	07
RECONHECENDO A ANSIEDADE .....	08
PENSAMENTO TÍPICO DA ANSIEDADE .....	10
ENFRENTANDO A ANSIEDADE .....	12
RESSIGNIFICANDO A ANSIEDADE .....	13
REDUÇÃO DAS RESPOSTAS .....	14
MANEJO DAS RESPOSTAS .....	18
COMO NÃO ENFRENTAR A ANSIEDADE .....	21
QUADRO RESUMO .....	22
DICAS RÁPIDAS .....	23
REFERÊNCIAS .....	25



# APRESENTAÇÃO

Com certeza você já ouviu falar muito sobre ansiedade. Mas será se você consegue explicar o que é ansiedade? Ou conhece a verdadeira definição deste termo?

Responder à essas perguntas é um dos 3 objetivos desta Cartilha, os outros dois objetivos são entender como a ansiedade se manifesta e conhecer algumas formas de enfrentamento da ansiedade em situações cotidianas, em casos classificados como leves ou moderados.

Mas lembre-se, não há fórmula mágica e nenhuma técnica é 100% eficaz. Logo, não fique desapontado se por acaso não conseguir controlar sua ansiedade após ler esta Cartilha. Existem situações e situações, cada caso é um caso. Estamos aqui para ajudar e não atrapalhar.

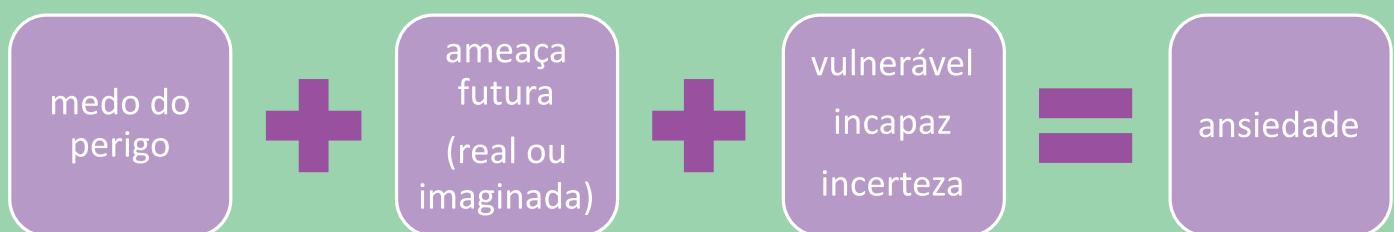


# ANSIEDADE: o medo certo na hora errada?

O termo ansiedade é geralmente utilizado para expressar um nervosismo temporário, receio em vésperas de situações importantes ou desafiadoras, excitação por algo bom que irá acontecer ou até mesmo desacreditado por alguns e chamado de “frescura”.



Para a Psicologia, o termo ansiedade é entendido como um estado emocional de apreensão (perturbação psicológica) gerado por medo de perigo iminente, verdadeiro ou imaginado, de algo desconhecido ou estranho perante o qual o indivíduo se sente vulnerável ou incapaz de enfrentar.



Como perceberam, a ansiedade é bem complexa e pode nos afetar de forma física, emocional, comportamental e cognitiva. Sua manifestação envolve sensações físicas, agitação, angústia, culpa, pânico, fobias, stress, insônia, entre outras inúmeras maneiras, variando de intensidade entre níveis leves, moderados e mais severos.



# DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE

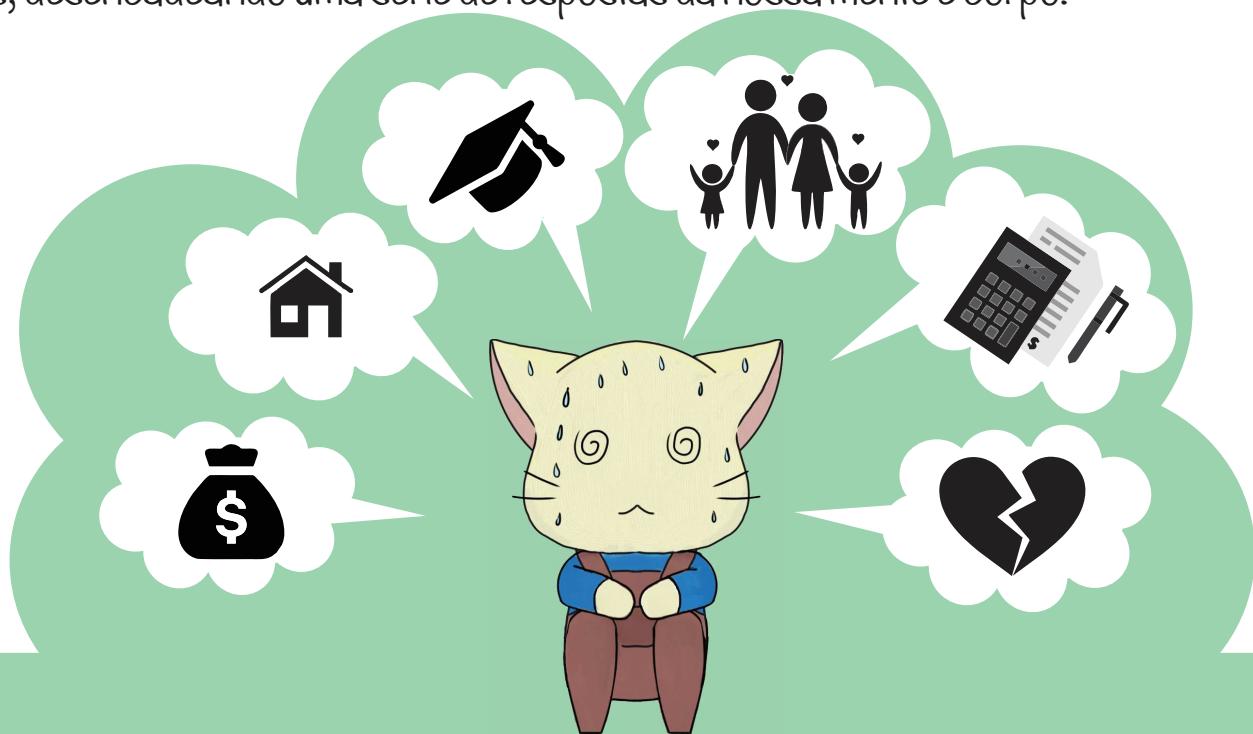
O medo é um estado básico, uma resposta automática diante de um objeto, situação ou circunstância percebida como ameaça. Já a ansiedade é mais complexa, duradoura, desencadeada por um medo inicial e voltada para o futuro. Por exemplo, o medo básico é encontrar uma barata, mas se você vive em estado permanente de alerta sobre a possibilidade futura de encontrar uma barata, isso é ansiedade.

Sua característica básica é sempre está orientada ao futuro, ou seja, não sentimos ansiedade sobre eventos que já aconteceram.



A manifestação da ansiedade inclui alterações do estado de humor que variam entre um simples nervosismo até complexos quadros de pânico.

O pensamento principal da ansiedade é “e se?” que dá origem à diversas situações hipotéticas muitas vezes desfavoráveis e incontroláveis que são entendidas como possíveis ameaças, desencadeando uma série de respostas da nossa mente e corpo.



Quando estamos em estado de ansiedade, nosso corpo entende que corremos perigo e reage como tal para combater a ameaça. Por isso:

- suamos
- ficamos tensos
- irritados
- preocupados
- confusos
- agitados
- evitamos lugares e situações
- perdemos o sono
- temos falta de ar



É normal sentir ansiedade, isso se deve entre outros motivos ao excesso de informações, rotina sobre carregada, cobranças sociais, expectativas pessoais e de familiares.

Por isso apresentamos respostas involuntárias que demonstram falta de controle sobre nossos pensamentos e comportamentos, gerando maiores dificuldade para desempenhar nossas atividades diárias.

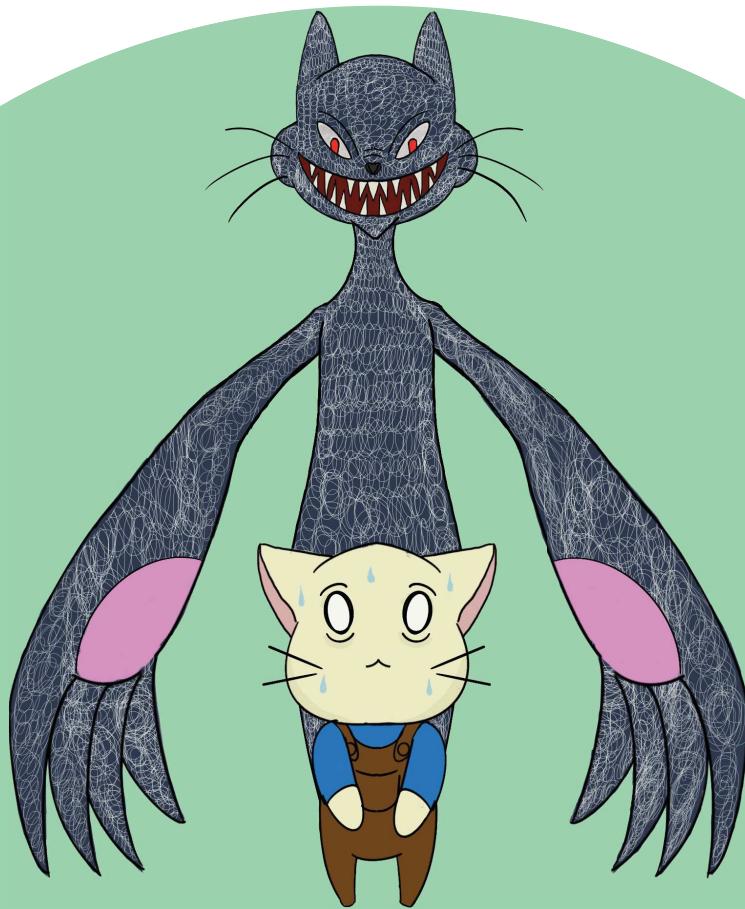
Entender a função da ansiedade é fundamental para enfrentá-la, mas não bani-la totalmente. Isso porque, além de ser impossível, a ansiedade é fundamental para nossa sobrevivência, visto que dependemos dela para nos alertar sobre perigos reais. Portanto, devemos aprender a lidar da melhor forma para que a ansiedade não se torne algo limitante que restrinja nossa vida.



Muitas vezes estamos preocupados, pensando sobre situações que podem nem ao menos acontecer. Isso se deve a nossa capacidade de raciocínio exclusiva dos seres humanos, logo, é natural, faz parte do nosso instinto de sobrevivência. Compreender e aceitar essa condição é o primeiro passo para aprender a lidar com a ansiedade.

# ANSIEDADE NORMAL X ANSIEDADE PATOLÓGICA

O que diferencia a ansiedade normal da patológica é a intensidade e frequência de manifestação e consequente comprometimento do dia-a-dia.



A ansiedade patológica tende a ser mais severa, irreal e persistente, prejudicando bastante o cotidiano do indivíduo acometido e vai além das preocupações rotineiras, envolvendo fobias e pânico nos chamados Transtornos de Ansiedade.

A ansiedade patológica é grave e se você sentir que se encaixa nessa condição, busque ajuda de um profissional especializado na área.



# RECONHECENDO A ANSIEDADE

Para compreender a ansiedade, é necessário reconhecer seus sintomas e como eles se manifestam. Pois todas essas alterações que sentimos quando estamos ansiosos nada mais são do que respostas do nosso corpo.



A forma que cada pessoa sente ansiedade é diferente, logo, se você aprender mais sobre o tema irá desenvolver habilidades melhores para identificar as possíveis causas e reconhecer seus padrões pessoais de respostas, para que assim, consiga maiores êxitos em lidar com a ansiedade.

Um dos combustíveis da ansiedade é a incerteza oriunda de situações confusas e desconhecidas, pois na maioria das vezes tiramos conclusões precipitadas e passamos a nos preocupar ainda mais com problemas que talvez nem aconteçam. Por exemplo, quando estamos com algum sintoma físico tendemos a pensar em doenças graves ao invés de buscar causas mais simples.



Quando não nos sentimos seguros em certas situações, muitas vezes buscamos impedir ou esquivar-se delas.

Com isso, o comportamento resultante passa a ser evitar lugares e situações que possam desencadear pensamentos e sentimentos ansiosos.



Os quadros abaixo exemplificam alguns dos incontáveis sintomas de ansiedade:

<b>SINAIS FÍSICOS</b>	<b>SINAIS EMOCIONAIS</b>
Falta de ar e batimentos cardíacos acelerados	Sentimentos exagerados e constantes de tristeza, culpa, medo ou preocupação.
Diminuição ou aumento do apetite ou do sono	Sentimentos de nervosismo, excitação, pânico.
Diarréia ou Prisão de ventre	Desânimo
Fadiga ou Cansaço	Irritabilidade excessiva
Tensões ou dores musculares	Indiferença, frieza ("tanto faz")
Sudorese e vertigem	Humor deprimido
<b>SINAIS COMPORTAMENTAIS</b>	<b>SINAIS COGNITIVOS</b>
Discussões e impaciência	Preocupações e pensamentos catastróficos
Evita se expressar e compartilhar sentimentos	Pensamentos indesejados e repetitivos
Abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas)	Superestimação do perigo e subestimação da capacidade de enfrentamento e ajuda disponível
Violência	Dificuldade de memória
Agitação	Dificuldade de concentração
Evitar lugares e situações	Confusão mental e Indecisão

**ATENÇÃO:** identificar apenas um destes sinais não significa necessariamente que tenha relação com ansiedade, deve-se analisar juntamente com o contexto envolvido.

# PENSAMENTO TÍPICO DA ANSIEDADE

Quando estamos ansiosos, além de pensar no perigo iminente passamos a desacreditar nossa capacidade de enfrentar tal ameaça, ou seja, nossa percepção equivocada de que o perigo é maior que nossa capacidade de lidar com a situação nos deixa ansiosos.

Os pensamentos ansiosos prenunciam perigo iminente e geralmente começam com “e se?”, acompanhados da crença de que alguma coisa ruim vai acontecer e do sentimento de incapacidade de enfrentamento. Resumindo, referem-se à pensamentos relacionados ao futuro e culminam num desfecho negativo.

**E se...?**

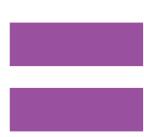


Muitas pessoas propensas à ansiedade costumam pensar de forma negativa e identificam incertezas como ameaças ou perigos. Ou seja, o ansioso tende a pensar que sempre se trata de algo terrível. Exemplos de pensamentos negativos que ocorrem involuntariamente e devem ser evitados: catastrofização, desconto do que é positivo, enfoque no negativo, supergeneralização, pensamento dicotômico, achar que as coisas devem ser diferentes, levar para o lado pessoal, culpar o outro, comparações injustas, focar no julgamento e no que irão pensar, entre outros.

Superestimação  
do perigo  
iminente



subestimação da  
capacidade de  
enfrentamento



sinais e  
sintomas  
(ansiedade)

O entendimento de perigo varia entre os indivíduos, alguns se sentem mais seguros enquanto outros naturalmente se sentem mais ameaçados e potencialmente são ansiosos. Muitas vezes isso é resultado de repetidas experiências anteriores, onde foi necessário desenvolver habilidades para reconhecer e reagir à constantes circunstâncias de perigo, o famoso “sempre alerta”.

Em resposta a esse estado de ansiedade, tendemos a manifestar alguns dos diversos sinais e sintomas descritos anteriormente. Por outro lado, quando entendemos que nossas habilidades são suficientes para enfrentar o perigo iminente, conseguimos realizar nossas tarefas com tranquilidade.



Vejam, é importante ressaltar que a ansiedade não é algo sempre ruim, pois em determinadas situações em que nossas habilidades de enfrentamento forem de fato menores que o perigo, o mais sensato será realmente recuar. O problema está em sentir ansiedade excessivamente, visto que pode se tornar algo patológico e interferir cada vez mais em seu cotidiano.

# ENFRENTANDO A ANSIEDADE

Agora que você já conhece mais sobre a ansiedade e tem maior noção de como reconhecê-la, chegou o momento de aprender algumas formas de como enfrentar a ansiedade. Para isso, iremos utilizar o conhecimento e algumas técnicas desenvolvidas pela abordagem da Psicologia chamada Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC.

Com esta abordagem, você pode se tornar mais consciente das causas de sua ansiedade e buscar uma postura racional frente suas preocupações ansiosas.



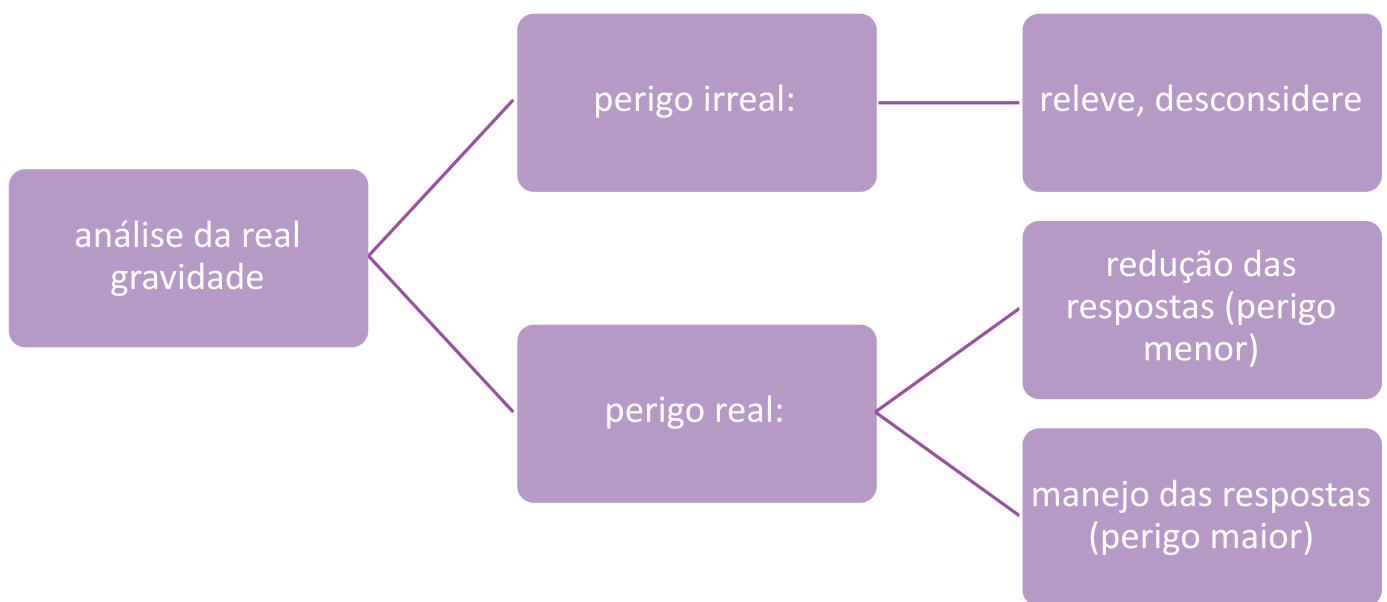
Os princípios da TCC para lidar com problemas de ansiedade envolvem reconhecer e manejar emoções, identificar erros de pensamentos, questioná-los e desenvolver habilidades que reduzem a ansiedade.

Lembrete 1: as dicas desta cartilha são para casos de ansiedade leves a moderados. Para casos graves (patológicos), deve-se procurar um profissional especialista na área.

Lembrete 2: Já sabemos que não podemos extinguir a ansiedade completamente, ela é o sistema de alarme do nosso corpo que nos avisa sobre perigos e ameaças. O que precisamos aprender é apenas ajustá-la ou desligá-la quando não houver perigo real.

# RESSIGNIFICANDO A ANSIEDADE

O ajuste no funcionamento da ansiedade é dividido em:



Quanto mais repetir esse processo, maior será sua capacidade para lidar com a ansiedade e suas manifestações. Isso porque, você ficará menos ansioso ao perceber que o perigo talvez não seja tão grande assim e que sua capacidade de enfrentamento é suficiente para enfrentá-lo. Como consequência, você ficará mais confiante, suas respostas ao perigo serão conscientes, você terá maior autocontrole frente a situações ansiosas e conseguirá superar as dificuldades de maneira mais fácil.



# REDUÇÃO DAS RESPOSTAS

Como vimos anteriormente, o estado ansioso distorce nossos pensamentos e atrai toda nossa atenção para o perigo e nossa impotência frente a ele. Sendo que muitas vezes esse perigo é equivocadamente antecipado e irreal. Este fenômeno é causado pelo que chamamos de erros de pensamento, que nos impede de enxergar as situações como menos ameaçadoras ou inofensivas e dificulta que pensemos de forma racional ou construtiva.

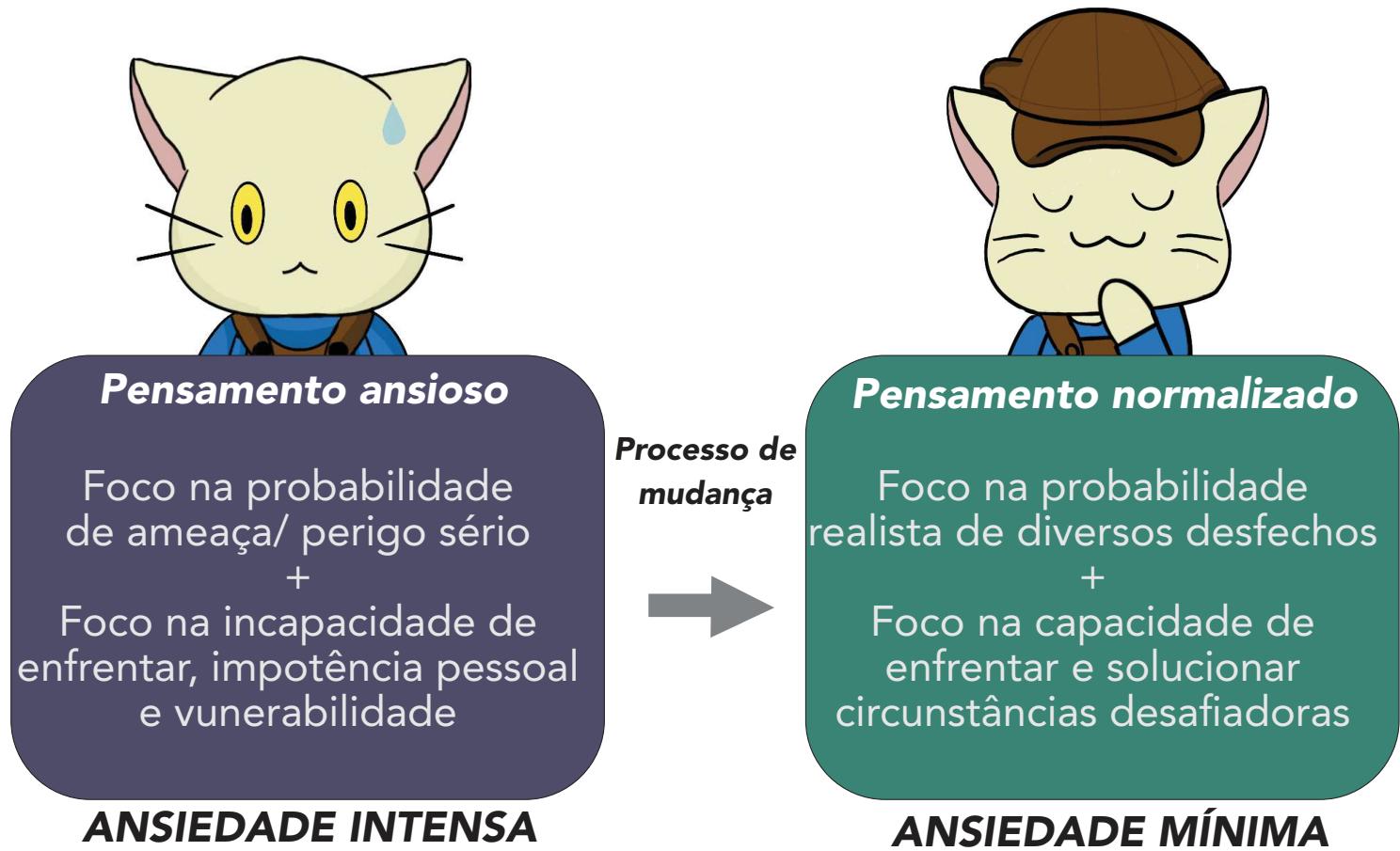


As manifestações de ansiedade podem ser reduzidas se mudarmos nossa percepção sobre o perigo e/ou aumentarmos a confiança em nossa capacidade de enfrentamento. Compreender isso talvez seja a atitude mais importante para alcançarmos uma diminuição progressiva da ansiedade.

Existem alguns exemplos de erros de pensamento que são comuns em quadros de ansiedade, observe se costuma utilizar alguns deles com muita frequência:

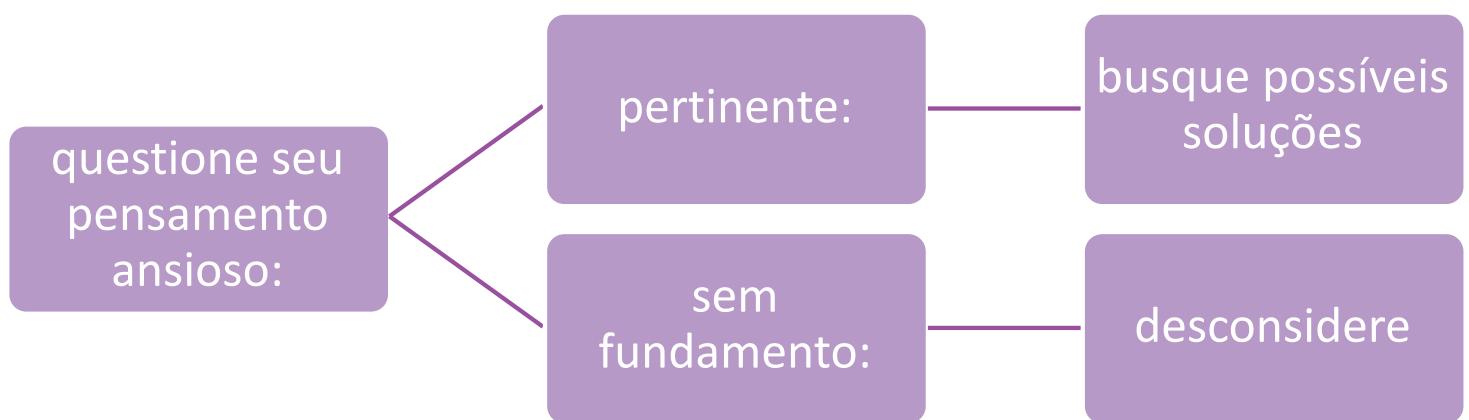
- Achar que o pior vai acontecer;
- Tirar conclusões precipitadas;
- Supor ameaças futuras;
- Focar apenas no lado negativo e ignorar o lado positivo.

A partir desses erros de pensamentos, a ansiedade assume o controle e desencadeia algumas das manifestações que citamos aqui. Sendo assim, para sair do estado de ansiedade é necessário que você mude seus pensamentos e crenças que causam ansiedade. O esquema a seguir demonstra melhor este processo:



Lembre-se: procure mudar seus pensamentos e preocupações ansiosas para consequentemente diminuir a ansiedade e suas manifestações. Como fazer isso? Busque ter pensamentos realistas, simples e práticos para focar nas possíveis soluções dos problemas.

O processo de mudança do pensamento ansioso para o pensamento normalizado começa na identificação dos erros de pensamentos, seguido de suas correções. Um recurso fundamental para isso é questionar, duvidar de seus pensamentos ansiosos e analisar se são pertinentes ou não, se fazem sentido ou se são exagerados e sem fundamentos, para então descartá-los ou passar a buscar possíveis soluções.



Terão alguns momentos que o caminho a seguir será pensar nas piores hipóteses. Nesses casos, busque pensar em soluções reais e objetivas e elabore um plano de enfrentamento.

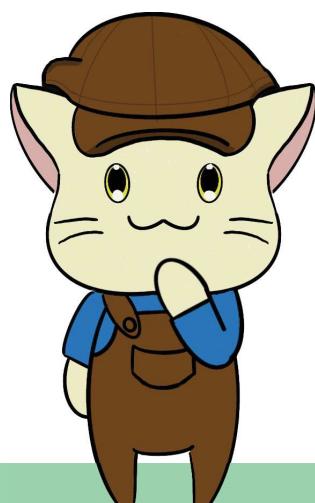
## EXEMPLO

Você terá uma prova amanhã e não tem tempo hábil para estudar o suficiente. Ficar ansioso só vai atrapalhar, logo, cogite as hipóteses do que pode acontecer nos piores contextos e busque soluções para elas. Se você tirar nota baixa, pode estudar mais para a próxima prova ou ainda se dedicar melhor durante a recuperação da disciplina.

Mas lembre-se, você não deve relaxar os estudos e deixar para compensar durante o período de recuperação. O objetivo é apenas que você não se sinta tão ansioso ao ponto de se prejudicar ainda mais. Muitas vezes, só o fato de pensar nas possíveis soluções para os piores resultados, já nos acalma e ajuda a enfrentar da melhor forma o problema. Trazendo para o exemplo anterior, se elaborar o plano de enfrentamento, talvez você fique relaxado o suficiente para conseguir estudar e fazer uma boa prova.



Em resumo, a peça chave para mudar uma mente ansiosa é identificar os erros de pensamentos e buscar alternativas plausíveis e realísticas para normalizá-los, bem como, rapidamente utilizar esse entendimento sempre que se sentir ansioso.



# MANEJO DAS RESPOSTAS

Em situações de perigo real, ou seja, quando existe de fato alguma situação ameaçadora que não é apenas uma hipótese exagerada ou imaginação da sua cabeça, como por exemplo, provas escolares, apresentações em público, vestibulares, uma viagem muito desejada, encontro com alguém especial, um jogo importante, etc., a ansiedade é quase inevitável e apenas tentar reduzir sua manifestação talvez não seja suficiente. Nesses casos, o que podemos fazer é lidar da melhor forma com os sintomas da ansiedade e tentar amenizar suas respostas.



Inicialmente, uma das maneiras mais simples de enfrentar a ansiedade nesses casos é compartilhar sua angústia com alguém de confiança. converse com algum amigo ou familiar, ouça outro ponto de vista, busque outras opiniões e experiências, mesmo que não solucione seu problema, expressar sua queixa fará você se sentir melhor. Nossas relações sociais são muito importantes e ter o apoio de pessoas próximas é fundamental para enfrentar situações desafiadoras.



Outra forma comum de amenizar a ansiedade são os exercícios de respiração, que consistem na realização da respiração controlada e profunda. Procure respirar lenta e profundamente, se possível contando, inspirando e expirando na mesma quantidade de tempo, inspire pelo nariz e expire pela boca, mantendo o foco de sua atenção na respiração. Tente também inspirar por uma das narinas por vez, tapando uma delas com o dedo indicador, alternando entre narina esquerda e direita. Faça durante o tempo necessário para se sentir mais calmo, mas lembre-se, essa técnica não é indicada em momentos de ansiedade muito elevados.



Como vimos anteriormente, uma das manifestações físicas da ansiedade é a tensão muscular. Para isso, você pode utilizar a técnica do Relaxamento Muscular Progressivo, que consiste em contrair e depois relaxar os músculos do corpo em sequência, por aproximadamente 15 minutos. Procure um momento tranquilo e um lugar confortável e silencioso, estique e tencione sua musculatura começando pelos pés e pernas, depois passe para glúteo, abdômen costas e tórax, posteriormente, faça nas mãos, braços, ombros, pescoço e cabeça, finalize com todos os músculos juntos.

Inúmeros estudos indicam e comprovam a eficácia da prática de exercícios físicos no combate a ansiedade. Realizar atividades físicas regularmente, seja de leve ou alta intensidade, trazem benefícios a curto e longo prazo. De imediato, você passa a se sentir melhor logo após o exercício, pois nosso organismo libera endorfina, hormônio que promove uma sensação de bem-estar. Com a continuidade das atividades, você mantém boa forma física, melhora o sistema cardiovascular e condicionamento físico, entre outros inúmeros benefícios.



Ademais, praticar atividades físicas frequentemente auxilia no alívio de tensões e descarrega energia. Não importa qual exercício e não faltam opções, caminhar com o cachorro, pedalar, nadar, dançar, correr, musculação, artes maciais, futebol, etc., basta escolher uma de seu interesse, adequada para você e que não seja estressante ou muito além de seus limites.



Um dos mais recorrentes sintomas de ansiedade é a insônia, que abrange dificuldades para começar a dormir e/ou ainda acordar prematuramente. Para este sintoma específico existe um conjunto de orientações que podem amenizá-lo ou neutralizá-lo, tais como, adotar horários regulares para dormir, evitar tirar cochilos durante o dia, reduzir a ingestão de líquidos à noite e evitar pensamentos ansiosos antes de dormir, você pode anotar o motivo da sua ansiedade no momento, para tentar lidar com ele no dia seguinte.

Outra estratégia que pode ser utilizada é a técnica chamada A.C.A.L.M.E.-S.E, adaptada por Bernard Rangé, que traz instruções sobre como agir em situações de ansiedade e auxilia na consolidação de habilidades para enfrentamento de quadros ansiosos, podendo ser repetida quantas vezes for necessária. A técnica consiste em oito passos:



- Aceite a sua ansiedade
- Contemple as coisas em sua volta
- Aja com sua ansiedade
- Libere o ar de seus pulmões
- Mantenha os passos anteriores
- Examine seus pensamentos
- Sorria, você conseguiu
- Espere o futuro com aceitação

## COMO NÃO ENFRENTAR A ANSIEDADE

É importante falarmos também sobre comportamentos extremos que muitas vezes são erroneamente utilizados como estratégias para lidar com a ansiedade. Tais comportamentos podem resolver temporariamente seu problema, mas a longo prazo traz infinitos malefícios além de ser inútil, pois, inicialmente você se sente melhor, mas depois seu cérebro busca a compensação, você se sente pior e vira um ciclo sem fim. Exemplos destes comportamentos que devem ser evitados a todo custo: abuso de álcool e outras drogas, exagerar na comida, dormir demais, compulsões, automutilação.

Os comportamentos de fuga e evitação também são respostas equivocadas no enfrentamento da ansiedade, apesar de ser comum procurar evitar ou fugir de situações ou lugares que causam ansiedade. Para esses casos, se você se sentir confortável e confiante, você pode tentar realizar a técnica de exposição. Esta técnica consiste em aos poucos se expor a situação ansiosa até um nível no qual você consiga superá-la, mantendo-se na situação com objetivo de aprender a lidar e perceber que é capaz.



# QUADRO RESUMO

- Superar a ansiedade não é tão complicado, pensar positivo pode ser um bom começo.
- Pense que a ansiedade é um estado de alerta na mente, que alimenta nossas ações, fazendo com que procuremos possíveis, alternativas, e busquemos ações de enfrentamento ou fuga.
- Buscar ser realista não garante que tudo vá funcionar bem, mas possibilita que esteja aberto a informações positivas e neutras, assegurando uma visão equilibrada sobre os acontecimentos.
- Não sofra por antecipação, tente impedir que os pensamentos ansiosos dominem sua mente.
- Quanto mais você pensar em perigos, mais ansioso e inquieto irá ficar, lembre-se que esse excesso de vigilância não é benéfico.
- Procure organizar seus compromissos por ordem de urgência e distinguir o que é prioridade ou não. Se concentre no agora em vez de se preocupar demais com o futuro.
- Perceba que seu nível de medo não é determinado pela situação em que se encontra, mas sim pela sua interpretação de tal situação.
- Não pense sempre que o pior vai acontecer, tente mudar o foco para as alternativas positivas e baseadas na realidade. Você pode também pensar que as coisas correrão bem e imaginar o melhor desfecho possível.
- Quando você se acalma, todas as emoções fortes, sentimentos, sensações e sintomas diminuem e acabam desaparecendo.
- Se concluir que você é ansioso, busque receber e acolher a ansiedade como parte da sua vida e procure lidar da melhor maneira possível.



# DICAS RÁPIDAS

Procure lidar melhor com seus sentimentos

Aceite sua ansiedade, faz parte do ser humano

Todos sentem ansiedade, você não está sozinho

Ansiedade vem e passa, não dura para sempre

Não sinta vergonha ou culpa pela sua ansiedade,  
aprenda a lidar com ela

Você pode fazer coisas bacanas mesmo se  
estiver ansioso

Tenha autoconfiança, acredite que é capaz.  
Lembre-se que você já enfrentou problemas  
antes e conseguiu superá-los.

Busque pensamentos positivos e evite os negativos

Entenda que quando não puder mudar uma  
situação, resta aceitá-la.



A ansiedade é uma emoção natural, mas que pode se tornar intensa e desconfortável. Portanto, procure aceitá-la e entender suas causas para lidar da melhor maneira possível. Esperamos ter ajudado você com esta cartilha, e lembre-se, se a ansiedade estiver afetando demais seu cotidiano e/ou seu bem-estar, busque auxílio de um profissional especializado na área.



# REFERÊNCIAS

CLARK, David A; BECK, Aaron T. Vencendo a ansiedade e preocupação com a terapia cognitivo comportamental: manual do paciente. Tradução: Daniel Bueno; revisão técnica: Elisabeth Meyer. Porto Alegre: Artmed, 2014.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Bernard Rangé. Porto Alegre: Artmed, 2016.

LEAHY, Robert L. Livre de ansiedade. Tradução: Vinícius Duarte Figueira; revisão técnica: Edwiges Ferreira de Mattos Silvares, Rodrigo Fernando Pereira. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LOPES, Regina; NASCIMENTO, Roberta; LOPES, Fernanda. Caixinha antiansiedade. São Paulo: Matrix, 2018.

STALLARD, Paul. Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; consultoria, supervisão e revisão técnica: Ricardo Wainer. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WEIDE, J. N; VICENTINI, E. C. C; ARAUJO, M. F; MACHADO, W. L; ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Trabalho gráfico: Gustavo Farinaro Costa. Porto Alegre: PUCRS - Campinas: PUC-Campinas, 2020.