

Conversando sobre  
**ANSIEDADE**

GERÊNCIA GERAL: Adimir Ferreira

CAPA: Renata Santiago

PREPARAÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E REVISÃO: Decápole/Bruno Castro

Imagem: Istock / malerapaso

EDITORA CANÇÃO NOVA

Rua João Paulo II, s/n – Alto da Bela Vista

12 630-000 Cachoeira Paulista – SP

Tel.: [55] (12) 3186-2600

E-mail: [editora@cancaonova.com](mailto:editora@cancaonova.com)

[loja.cancaonova.com](http://loja.cancaonova.com)

Twitter: [@editoracn](https://twitter.com/editoracn)

*Todos os direitos reservados.*

ISBN: 978-85-5339-194-3

© EDITORA CANÇÃO NOVA, Cachoeira Paulista, SP, Brasil, 2020

Aline Rodrigues  
Fernanda Lanza

Conversando sobre  
**ANSIEDADE**



APRENDA A VENCER OS SEUS LIMITES

  
Canção Nova  
EDITORA



# Sumário

APRESENTAÇÃO .....	7
INTRODUÇÃO .....	10
Fernanda .....	11
CONVERSANDO SOBRE A ANSIEDADE .....	14
Fernanda .....	17
Psicologia/Aline.....	18
Fernanda .....	20
O que a ciência diz sobre os Transtornos de Ansiedade .....	23
O TRANSTORNO DE ANSIEDADE: A DOENÇA .....	30
TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada.....	31
Ataques de Pânico ou Transtorno de Pânico? .....	33
Agorafobia.....	35
Fobia social .....	37
Fobia específica .....	38
Fernanda .....	39
Psicologia/Aline.....	40

VENCENDO OS PENSAMENTOS DOENTIOS.....	42
Fernanda .....	42
Separando pensamentos de emoções.....	48
Fernanda .....	53
Analisando os pensamentos .....	55
Conhecendo melhor meus pensamentos disfuncionais .....	59
TRATANDO A ANSIEDADE.....	67
Pontos para lidar com a ansiedade .....	72
Fernanda: eu e minha fé! .....	77

# Apresentação

O HOMEM SEMPRE TEVE DE lidar com a pressão da vida, sua exigência por ser bem vivida e sua urgência em ter de ser a mais perfeita possível. A realidade dramática do ser humano em não só saber disso, mas ao mesmo tempo, ter de responder a isso faz a vida humana ser a única que tem ciência de si mesma. O presente é sempre este instante de encontro do passado e uma projeção e convite de futuro. O sentimento surgido disso tudo chamo de ansiedade. Algo tão humano quanto a capacidade de ler estas linhas. Porém, o comum e normal deste sentimento pode em muitos casos se tornar algo que não mobiliza a respostas, mas justamente as impede, surgindo assim a ansiedade como algo patológico.

Nesta era pós-moderna que vivemos, tudo ficou mais intenso e menos profundo, logo sermos a era mais “doente mentalmente” de todos os tempos. É neste cenário que surge este livro. Já no título, ele nos propõe um jeito diferente de abordagem desta triste e real patologia, a possibilidade de vencer unindo os dois grandes e inseparáveis lugares do humano: sua dimensão intelectual (razão) e sua abertura ao transcendente (fé).

São João Paulo II afirma:

A fé e a razão (*fides et ratio*) constituem como que as duas asas pelas quais o espírito humano se eleva para a contemplação da verdade. Foi Deus quem colocou no coração do homem o desejo de conhecer a verdade e, em última análise, de O conhecer a Ele, para que, conhecendo-O e amando-O, possa chegar também à verdade plena sobre si próprio.<sup>1</sup>

A ousadia das autoras em partir deste olhar de fé sobre a realidade humana doente (ansiedade) tem este intuito de não apenas resolver os sintomas ansiosos, querendo que eles sumam, mas sobretudo adentrando com um olhar de fé sobre os mesmos que elas (as autoras) nos convidam ao caminho de conhecer a verdade do que se passa na alma humana que sofre. A fé não é usada como mágica, nem é colocada na fileira de um mercado que promete um Deus que resolve tudo, pelo contrário: a fé aqui é justamente apresentada como o mais autêntico caminho de se chegar à verdade. E por isso mesmo a fé vem atrelada à razão, pois são as duas juntas que levam ao voo de liberdade que a alma humana é chamada a viver e que justamente o quadro ansioso impede.

Partindo da premissa de uma fé autêntica, as autoras não se ressentem de usar a inteligência da ciência. Pelo contrário, sabem que ela é dom de Deus e é tarefa do homem usá-la a seu serviço. O fato de ser um livro aberto a uma profunda e verdadeira experiência de fé o coloca no olhar contemplativo da razão humana, que nos últimos tempos tornou-se também oportunidade, em muitos casos, de trazer a vivência de uma humanidade mais integrada.

---

<sup>1</sup> Carta Encíclica de São João Paulo II. Disponível em: <http://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/encyclicals/documents/hfjp-iienc1409199fides-et-ratio.html>

Neste livro, você encontrará o respaldo científico para abordar a ansiedade que tanto aflige a vida humana, e também verá que, por ser uma doença humana, abarca todas as suas dimensões: biopsicossocial e espiritual.

Próprio de uma obra literária da Editora Canção Nova, este livro se dá na vida, vida concreta de quem sofre e assume tal sofrimento buscando ajuda. Por isso, terapeuta e paciente se enveredam num caminho terapêutico à semelhança de Emaús, em que um escuta e acolhe, o outro fala e se entrega e, juntos no partir do pão, se reconhecem no mistério.

Esta é uma obra que te envolve, te explica, conversa com você e, ao mesmo tempo, te oferece ferramentas eficazes de superação e enfrentamento.

Que a presente obra possa te conduzir não a só vencer a ansiedade, mas principalmente te leve à contemplação da verdade mais linda que é você.

Boa leitura!

ADRIANO GONÇALVES DOS SANTOS  
Missionário e Psicólogo da Comunidade Canção Nova

# Introdução

A PROPOSTA DESTE LIVRO É um tanto quanto comum, mas ao mesmo tempo diferente. Imagino que você já deve ter lido inúmeros textos, artigos e até mesmo livros que tratam o assunto deste livro. No entanto, o que difere ele de alguns é que ele será um diálogo entre um paciente e uma psicóloga. Aqui haverá momentos em que será ouvida a ciência e tudo o que ela propõe sobre um dos transtornos mais comuns do nosso tempo, a ansiedade. Ao longo do livro, será notado que se trata de uma patologia muito mais ampla do que se pensa. Porém, haverá momentos em que a fala deixará de ser técnica e passará a ser uma voz angustiante de uma mente que sofreu profundamente com este transtorno psicológico.

É sobre isso que iremos conversar neste livro. Sobre pessoas comuns, normais, que fizeram ou não uma experiência com Deus, mas que são surpreendidas por um transtorno de ansiedade, uma doença psíquica, e que sofrem muito por viverem nessa “prisão”, chegando ao ponto de questionarem por que Deus não as cura.

Nosso objetivo é provocar um desejo de autoconhecimento no leitor e gerar a esperança de que é possível sair desta dor profunda e deste sofrimento psíquico que enlouquece e aprisiona.

## Fernanda

A partir de agora, vocês verão e certificarão o poder de Deus agindo na história do ser humano que foi criado à imagem e semelhança Dele.

Este livro tem como objetivo relatar fatos verídicos de superação em situações difíceis que precisei enfrentar em minha vida. Compartilharei que, através da fé e da ciência, milagres aconteceram. Serão relatados os três tipos de cura: física, espiritual e psíquica. Experimentei enfermidades em todas essas áreas e obtive a saúde em todas, graças a Deus. Em muitos momentos, enfrentamos problemas e tribulações para os quais pensamos não haver saída, tamanha a complexidade deles, mas, quando voltamos os nossos olhos para Deus e confiamos em Seu poder, entregando-Lhe todas as nossas dificuldades, tudo começa a mudar e a se transformar.

Aprendi que Deus tira um bem enorme de todo mal que acontece em nossa vida. Aprendi também que Deus é especialista em milagres e que, quanto mais difícil e impossível é uma situação, mais Ele tem o poder de realizar prodígios, manifestando a todos a sua glória.

Por isso, decidi escrever parte da minha história, a fim de relatar as graças e os milagres realizados pelo nosso Deus maravilhoso. Através destes relatos, vocês entenderão que se Ele realizou em minha vida grandes vitórias e curas, Ele vai realizar na sua também. Porque somos todos irmãos criados pelo mesmo Pai do céu, que ama a todos e não faz acepção de pessoas.

Muito ao contrário do que algumas pessoas pensam, Deus não envia sofrimentos, tragédias e tristezas aos seus filhos, e não fica feliz ao nos ver sofrendo. O que Ele tem para nós é um lindo projeto de felicidade. Jr 29,11 já nos dizia:

Sei muito bem do projeto que tenho em relação a vós, oráculo do Senhor! É um projeto de felicidade não de sofrimento: dar-vos um futuro, uma esperança.

Deus é como um pai que fica feliz ao ver o filho aprendendo a andar de bicicleta, se equilibrando sozinho depois de ter tirado as duas rodinhas. Ele está sempre pertinho de nós, torcendo e vibrando até ver nossa vitória. Mas, para isso acontecer, o filho tem de sair de sua zona de conforto. Esta é uma parte do milagre que compete a nós. A parte de Deus não tem erro, jamais falha, é comprovada 100% na eficácia e na vitória. O que compete a nós é lutar sempre, todos os dias, sem vacilar e nem desanimar.

Precisamos da perseverança em todos os sentidos para conquistar os nossos objetivos. Atualmente, muito se fala em foco – manter o foco, por exemplo, para passar no vestibular, para ser aprovado em concurso, enfim, para qualquer meta que sonhamos atingir. É necessário também perseverar na busca de nossas curas, na mudança de hábitos ruins para o saudáveis, sejam eles quais forem. E, principalmente, é preciso manter o foco na fé em Jesus, porque somente Ele pode manifestar suas graças, operando milagres e prodígios em nossas vidas.

Convido você a ler este livro identificando seus medos, fobias, ansiedades e mazelas. Ao identificá-los, tenha a certeza de que Deus tem o poder de trazer todas as curas necessárias e especiais. É preciso ficar atento, porque acontecerá um grande processo de libertação na vida de cada um que abrir o coração. Alguns, talvez, vão se identificar com parte dos meus problemas, padecendo dos mesmos sofrimentos e traumas que enfrentei, outros vão se deparar com seus próprios medos, angústias e fraquezas. Contudo, o mais importante é compreender que Deus é o Senhor do universo e

de todas as coisas, e que Ele quer nos transformar por inteiro se tivermos a coragem de Lhe entregar tudo.

Aprendi com o apóstolo Paulo que tudo concorre para o bem daqueles que amam a Deus. Todas as tribulações que vivi no passado, as enfermidades que sofri no corpo e na alma concorreram para o meu bem. Fui matéria-prima nas mãos de Deus para Ele transformar a desgraça em graça e, assim, eu me tornar livre, curada e cheia de fé. E como se diz no ditado popular, de todo mal Deus tira um bem muito maior. Sendo assim, não podemos reclamar de nenhum dos nossos problemas porque, ao abandoná-los nas mãos do Senhor, veremos milagres acontecendo.

Aprendi algo muito importante através das palavras de Pe. Bruno Costa, da Canção Nova, que diz assim: “Tudo me favorece, se nada me aborrece e ainda agradece”. Isso quer dizer que qualquer tribulação que se abater sobre nós servirá para o nosso crescimento, se não reclamarmos e ainda agradecermos a Deus. Era dessa forma que os santos agiam: agradeciam pelos sofrimentos. Eles entenderam, como o apóstolo Paulo, que “tudo posso naquele que me fortalece”.

Que possamos agir da mesma forma, dando graças a Deus em todas as circunstâncias, e assim veremos sempre a Divina Providência agindo e os milagres acontecendo.

# Conversando sobre a ansiedade

**P**ARA MUITOS BRASILEIROS o dia começa bem cedo, às cinco da manhã ou talvez um pouco mais tarde, às seis ou sete horas. Isso não difere muito da realidade vivida alguns anos atrás, no que diz respeito à hora de despertar. A diferença se encontra na forma que vivemos hoje. Antigamente, se trabalhava tanto quanto hoje, o que mudou foram as exigências mentais. As atividades desenvolvidas no presente momento, no século XXI, têm gerado um comportamento diferente, uma produção de pensamento acelerada, gerando um adoecimento coletivo.

Levantamos com presa, agitados, preocupados, muitas vezes repassando as atividades que estão por vir na cabeça, já olhando as mensagens no WhatsApp e correndo o olho no Instagram, duas coisas que disparam nossa ansiedade logo na primeira hora do dia. Acordar verificando mensagens e mídias sociais faz um mal que não imaginamos, pois ali você pode receber uma notícia não tão boa, ver uma postagem que gera uma angústia ou decepção por não terem curtido a sua postagem... E, ao final do dia, fazemos a mesma coisa ao dormir. Deitamos pensando em tudo o que foi

feito, o que deixamos de fazer, mexemos no celular, planejamos o dia de amanhã e ainda queremos não apresentar nenhum sintoma físico e/ou psíquico alterado, como insônia ou algum transtorno de ansiedade. Não digo que não se pode planejar o dia, pois devemos fazer isso como medida de organização. A questão é o *como*, *quando* e o *que gera em mim*.

Será que o corpo e a mente suportam tudo isso por muito tempo, sem manifestar nenhuma reação? Acredito que não! Muitos de nós brasileiros sofremos algum tipo de transtorno de ansiedade e nem percebemos. Seja porque já ficou comum o comportamento ansioso, seja porque não tenho tempo nem mesmo de olhar para o que está acontecendo comigo.

Muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados. A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino (proporção de aproximadamente 2 para 1). Cada transtorno de ansiedade é diagnosticado somente quando os sintomas não são consequência dos efeitos fisiológicos do uso de uma substância/medicamento ou de outra condição médica ou não são mais bem explicados por outro transtorno mental. (DSM-V)

O transtorno de ansiedade é uma doença psíquica que tem aumentado a cada dia. Tudo isso porque o ser humano tem sido impulsionado a dar sempre uma resposta correta e imediata diante das pressões recebidas. Começando cedo, com as crianças. Com frequência ouvimos os pais falando das necessidades de seus filhos, assumindo o seguinte discurso: “Criança precisa fazer esporte, estudar e ter aula de língua estrangeira, se quiser ser alguém no futuro”. Preenchem a agenda das crianças com responsabilidades que são saudáveis, mas que juntas e associadas à cobrança de um

ideal, se tornam nocivas. É importante compreender isso, a questão é o conjunto! Trata-se daquela agenda diária completa com atividades de manhã, de tarde e à noite.

E assim o ser humano foi sendo moldado a dar respostas corretas e imediatas, para um mundo urgente e “perigoso”.

Perigoso? Sim, perigoso!

O índice de criminalidade aumentou, assim como os homicídios, assaltos, doenças e tantas outras realidades. Porém, não falo dos perigos reais que de fato o mundo oferece, mas uma visão de constante ameaça vivida, em que sente ser impossível relaxar. Vivendo a escravidão daquela sensação, de que algo ruim irá acontecer a qualquer momento, mesmo que não exista nada que realmente possa lhe oferecer perigo. O problema é que esta descrição que acabei de fazer traz de fato sofrimento psíquico e físico, uma vez que toda musculatura é tensionada. E isso é uma consequência do pensamento ansiogênico! E o que é um pensamento ansiogênico? É um pensamento disfuncional, que não funciona a favor da pessoa que o produz, gerando uma sensação de ansiedade. Pode parecer complexo, mas trataremos mais detalhadamente deste assunto nos próximos capítulos.

A boa notícia que temos a você é que todo pensamento distorcido e ansiogênico é capaz de ser alterado. Aquela certeza de morte, de medo ou pressentimento de que algo ruim irá acontecer pode diminuir drasticamente e proporcionar o alívio à saúde mental necessário.

Nada disso surge do além! Ao longo da vida, vamos construindo verdades sobre nós. E o que seriam estas verdades? São aqueles pensamentos que possuímos de nós, do outro e do mundo. Por exemplo: uma mãe passa por um tempo gestacional difícil, em que corre o grande risco de perder sua criança. Nesse tempo, a mãe vive

o medo e insegurança da possibilidade de perda do filho, e passa pela gestação carregando esse fantasma. A criança nasce perfeita, mas esta mesma criança tem uma mãe que viveu no tempo da gestação o grande medo de perder o bebê. Nesse cenário, a mãe vive para realizar medidas de proteção para a criança, para que não corra o risco de perdê-la. A criança cresce e, na adolescência, desenvolve o medo de perder os amigos, tendo um comportamento por vezes de “sufocamento”, na tentativa de “segurar” as amizades.

Nesse tempo, o adolescente também passa pela transição corporal e psíquica, que o desestabiliza, por não acreditar que é uma pessoa bela, e que alguém possa um dia gostar dela e assim a escolher e permanecer com ela pelo que é!

Perceba que nossa mente funciona como uma trama, um esquema em que os pontos estão sutilmente interligados, mas não percebemos que eles existem, apenas sofremos a consequência de alguns esquemas. Vejamos um pouco do início da história da Fernanda, e assim você compreenderá melhor o que estamos dizendo.

## Fernanda

Para melhor compreensão da escravidão que vivia, é preciso iniciar o relato da minha história desde o momento em que eu estava no ventre da minha mãe. Sou a quarta filha. Nasci depois de três filhos, sendo os dois primeiros homens e logo após uma menina, que morreu durante o parto por causa de uma hemorragia. Como era de se esperar, a minha mãe ficou muito triste, porque queria muito ter uma menina. Passados poucos meses, ela teve uma grande graça de engravidar novamente e isso trouxe novas esperanças. Contudo, além de já ter vivido três gestações difíceis,

minha mãe precisou enfrentar alguns desafios nesta gestação. Depois de poucos meses, o seu médico prescreveu repouso absoluto por motivo de sangramento que ela teve, e queria protegê-la para não perder o bebê. Este bebê sou eu, e hoje estou com 53 anos.

A minha mãe sempre foi muito dinâmica, talentosa e trabalhadeira. Por isso era muito difícil manter-se quieta e ficar em repouso. Assim que ele a liberou para os afazeres domésticos, a minha mãe subiu em um tamborete para molhar uma samambaia. Aí aconteceu um imprevisto e ela caiu. A partir de então, seus medos aumentaram, porque ela já tinha sofrido o trauma de ter perdido uma filha anteriormente. Mas, graças a Deus, o pior não aconteceu: ela se recuperou e o bebê se manteve bem dentro de seu ventre.

Felizmente, os nove meses se passaram e chegou o momento de minha mãe ir para o hospital para dar à luz o seu quarto filho. Naquela época, não havia ultrassonografia para identificar o sexo do bebê. E, para surpresa dela e de toda a família, o bebê era uma menina. O meu avô paterno saiu por toda a cidade contando aos amigos e familiares que Lourdes tinha ganhado uma menina, que sou eu, e tenho esta graça de partilhar um pouco da minha história.

## Psicologia/Aline

Neste breve relato foi possível notar uma mãe que viveu uma gestação com o fantasma da possibilidade de perda desta criança. No entanto, a psicologia, aliada à neurociência, nos diz que essa sensação vivida pela mãe interfere diretamente na construção de memórias afetivas a partir dos sentimentos por ela vividos. É como se todo o medo e a ansiedade vividos pela mãe de perder aquela

criança chegassem, de algum modo, a ela, sem que ela compreendesse de fato o que estava acontecendo. A questão é que tudo isso vivido pelo bebê no ventre materno fica registrado nele, porém, como sensações. Nesse caso, temos uma criança que já nasce com esse registro de medo. Essa situação favorece o surgimento de medos vivenciados na infância, adolescência ou vida adulta, mas de forma aumentada.

Todos esses registros ficam guardados, arquivados e, quando estimulados – aqui vamos dizer *ativados* – eles vêm para fora com toda a força. Assim, nossos medos mais secretos vão sendo “cutucados” pelas situações do nosso cotidiano e, quando menos esperamos, o corpo reage com suor, calor, dor de barriga, dor de cabeça, taquicardia e tantas outras manifestações.

O medo do fracasso, de não conseguir, de não suportar, de ser abandonado, rejeitado, desamparado, humilhado e outras ideias assaltam nossos pensamentos, gerando um comportamento ansioso. O mundo de hoje é exigente. Ele nos expõe muito, e descarta o que não serve. E todo esse movimento exige uma resposta. Por medo de sermos “descartados”, “esquecidos”, “abandonados”, violentamos nosso corpo e nossa mente para conseguir dar conta das cobranças, gerando por vezes um comportamento controlador, alimentando a ideia que se estiver tudo sob controle, não haverá sofrimento!

Um caminho saudável para dominar este mundo tão ansioso é se permitir ser humano, real, como alguém que não é medido pelo que faz, mas pelo que é.

## Fernanda

Gostaria de relatar um pouco a respeito da minha história. Vivi momentos muito difíceis de ansiedade que me levaram muitas vezes a ter medos horríveis da morte.

Vou narrar as ansiedades que começaram a ser percebidas a partir da minha infância, entre seis e sete anos de idade. Nesse período, comecei a apresentar um quadro de convulsões, e elas aconteciam à noite, quando ia para a cama dormir. Vivia o medo de ser surpreendida por uma convulsão em cada anoitecer, o que gerava em mim ansiedade. Os meus pais ficaram muito preocupados e me levaram a bons neurologistas na cidade de Belo Horizonte, que era na época a mais próxima, pois morávamos em Curvelo. Foram feitos vários exames e o diagnóstico foi disritmia. O médico prescreveu medicamentos e fui melhorando com passar do tempo. O tratamento durou muitos anos, até chegar na adolescência e, por conta própria, parei de usar os medicamentos. Por causa disso, voltaram as convulsões e meus pais ficaram preocupados e chateados. Retornamos ao médico e começamos o tratamento. Infelizmente, por falta de juízo, mais uma vez, eu tomei os remédios de forma inadequada.

Depois de alguns anos, mudamos para Montes Claros, norte de Minas Gerais, cidade onde moramos atualmente. Ali tivemos a oportunidade de conhecer um excelente neurologista chamado João Jaques. Eu sofri uma convulsão enquanto estava dirigindo meu carro, mas graças a Deus ele bateu apenas no meio-fio e não aconteceu nada mais grave. Lembro-me de acordar na Santa Casa, já medicada e passando bem.

A partir daí, frequentava o consultório do neurologista regularmente e fazia o uso correto dos medicamentos. Foi através

deste tratamento correto e do auxílio divino que obtive a cura completa da disritmia. Mas, mesmo sabendo que estava curada, eu carregada dentro de mim muitos medos, inclusive o de voltar a ter convulsões. Por este motivo, comecei a viver crises de ansiedade e elas foram aumentando com o tempo. Vivia escrava do medo!

Depois de terem passados quatro anos de casada e já ter tido duas filhas, comecei a ter ataques de pânico. Atualmente, já existem muitos estudos sobre essa doença emocional que atinge muitas pessoas pelo mundo afora, mas na época não se sabia o que era e nem se sabia dar o nome àquilo que eu estava vivendo. Eram sensações terríveis, como experimentar a morte de perto, com palpitações no coração, suores, medo de perder o controle e enlouquecer, dentre outros sintomas.

Vivi essa enfermidade emocional durante mais ou menos quatro anos. Em muitos momentos, eu ligava para meu marido para falar que estava mal e pedia que ele largasse o que estivesse fazendo e saísse correndo para me socorrer. Quando ele chegava, eu sentia um certo alívio e parecia que os ataques cardíacos passavam, mas não era a presença dele que me trazia a cura, porque o ser humano não tem o poder de curar ninguém. O que havia era uma sensação de ter alguém de confiança por perto, pois eu sabia que poderia contar com ele.

Passei esses anos vivendo essa dor e desconforto na alma, que parecia nunca ter fim. Naquela época, não me lembro de ninguém me orientando para ir ao médico ou psiquiatra. Então, não cheguei a tomar medicamentos para tratar o pânico; aliás, nem sabia que o que eu tinha era pânico. Tive de aprender a lidar com essa situação por conta própria e viver os enfrentamentos de cada dia.

Durante o período em que fui acometida pelo ataque de pânico, vivi dias muito limitados e sombrios devido aos medos

que me acompanhavam e me impediam de cumprir as tarefas do dia a dia. Saía de carro para levar minhas filhas para a escola, ou para o médico, para ir à casa de familiares e outros lugares e, várias vezes durante esses percursos, eu precisava enfrentar os ataques de pânico que aconteciam inesperadamente. As crises se repetiam com frequência.

Quando um membro na família passa por essa enfermidade, todos sofrem. Certas pessoas não conseguem entender a situação, porque nunca tiveram essas sensações terríveis. O fato é que não podemos julgar ninguém porque somente quem vive o problema é que sabe quais são as dores emocionais que tem de suportar. Muitos familiares queriam me ajudar e não sabiam como. Naquela época, era difícil ouvir falar sobre alguém que vivia assim, muito menos que era uma doença emocional. Também não ouvíamos sobre médicos, psicólogos ou psiquiatras que tratavam a síndrome do pânico.

Diferentemente daquela época sofrida, hoje em dia muito se estuda sobre esse assunto, já que existem milhares de pessoas que padecem desse mal. Atualmente existem muitos tratamentos que trazem bons resultados, graças a Deus. Percebo a grande eficácia no tratamento quando se une a ciência e a fé. Elas andam juntas!

Ultimamente, eu tenho encontrado muita gente sofrendo com os transtornos de ansiedade e que estão passando por muitos tipos de fobias. No momento em que partilhemos nossas dores, quem sofre qualquer tipo de enfermidade, principalmente as emocionais, é consolado e vê que não é a única pessoa no mundo a viver isso. E o mais importante de tudo é saber que, para cada enfermidade no corpo, na alma ou no espírito, existe uma cura que Deus nos dá pela ciência e através da fé. Se, no passado, quando tive de enfrentar a síndrome do pânico e superar a claus-

trofobia, eu tivesse ouvido relatos de pessoas que passaram pela mesma situação e foram curadas, com certeza eu teria ficado mais aliviada, esperançosa e confiante. Quando ouvimos testemunhos, com relatos de curas, ganhamos novas forças para superarmos e vencermos nossos desafios.

Por essa razão, hoje estou a relatar todas as doenças emocionais que enfrentei e também físicas, a fim de que possam ser confortados todos que estão vivendo sofrimentos terríveis em qualquer área de sua vida. Aprendi que, se existe um problema, existe também uma solução, porque caso contrário deixaria de ser problema.

## O que a ciência diz sobre os Transtornos de Ansiedade

Segundo o modelo cognitivo, o ponto central para a experiência subjetiva de ansiedade diante de um evento não seria o evento em si, mas a atribuição de um significado ameaçador ou perigoso ao evento pelo sujeito. No caso específico dos transtornos de ansiedade, a experiência de ansiedade decorreria de uma atribuição exagerada de ameaça ou perigo a eventos que outros poderiam processar como neutros.<sup>2</sup>

A ansiedade é um transtorno psicológico que possui manifestações diferentes. É uma doença com classificação diagnóstica internacional (DSM V). Porém, o que deve alertar a população brasileira é que, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde),

---

<sup>2</sup> SERRA, Ana Maria. *Estudo da terapia cognitiva: um novo conceito em psicoterapia*. São Paulo.

o Brasil é o primeiro colocado no ranking mundial dos países com ansiedade.<sup>3</sup>

É isso mesmo: nosso país está doente! E se trata de uma doença psíquica que, muitas vezes, é tratada como algo comum. Mas saiba que não é!

Será que você está incluído nessa estatística?

Vamos conversar então sobre o que é a ansiedade.

A ansiedade é definida como um estado de humor desconfortável, uma apreensão negativa em relação ao futuro, uma inquietação interna desagradável. Inclui manifestações somáticas e fisiológicas (dispneia, taquicardia, vasoconstrição ou dilatação, tensão muscular, parestesias, tremores, sudoreses, tontura etc.) e manifestações psíquicas (inquietação interna, apreensão, desconforto mental etc.).<sup>4</sup>

Podemos dizer que existem duas situações que agem como gatilhos para o disparo da ansiedade: a vontade e o medo. A vontade que algo aconteça logo, como um resultado de um exame, o resultado do Enem, a resposta de um pedido, aquela vaga de emprego e tantos outros desejos que circundam nosso coração servem como motivações ansiogênicas, por muitas vezes não sabermos lidar com o tempo natural de cada uma delas.

Quanto ao sentimento de medo, normalmente ele é caracterizado por tensão ou desconforto, fruto da antecipação de um perigo, que muitas vezes não é real. Mas, mesmo não sendo real, esse perigo gera sensações reais! É como se você olhasse para um gato deitado, dormindo, inofensivo, e enxergasse um leão faminto

---

<sup>3</sup> Dados publicados em fevereiro de 2017 pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

<sup>4</sup> Dalgalarro, Paulo. *Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais*. Artmed, Porto Alegre, 2000.

pronto para te atacar. A situação real é uma coisa, mas a forma de ver o problema e as situações cotidianas da vida são outra.

Todos nós apresentamos o comportamento ansioso; ele é natural e inerente ao homem, e sua existência é como uma medida de proteção para o ser humano. No entanto, a questão está na intensidade vivida, uma vez que a ansiedade é um estado emocional natural e normal, que se adquire como consequência de algum ato. É uma característica emocional associada ao biológico, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, que geram sensações corporais desagradáveis, como fadiga, insônia, falta de ar, picadas nas mãos (dormência), confusão, palpitações, mãos frias e úmidas, boca seca, tremores, tensão muscular, dificuldade de engolir, sensação de nó na garganta, sensação de impotência, entre outros.

Trata-se de um sentimento experimentado, em maior ou menor grau de intensidade, por todas as pessoas.

Podemos parar e fazer uma análise no tempo e perceber que as reações acima citadas em decorrência de um episódio ansioso também acometiam nossos ancestrais. Em um passado longínquo, viviam-se apenas dois episódios que geravam o disparo de tais reações, que seriam por catástrofes naturais ou predadores famintos. E isso provocava duas formas de proteção, luta ou fuga, reações que exigem do corpo uma resposta imediata, como aumento de sangue e oxigênio nos músculos para movimentos rápidos e fortes, que possibilitam como consequência, tremores, boca seca, palpitações etc.

Pesquisadores da neurociência afirmam que as reações neuroquímicas vividas hoje são reflexos de uma memória vivida ainda nesse tempo passado. É fisiológico! Mudou apenas o estímulo, mas as reações permanecem as mesmas.

E por que, então, o ansioso tem tantas reações físicas, como: tonteira, visão borrada, nó na garganta, frio na barriga, formigamento, fadiga, palpitações, boca seca, mãos frias e úmidas, tremores, cabeça leve, pernas moles? Essas reações físicas existem no homem desde os primatas. Quando se encontrava diante de uma situação de ameaça real, seu corpo reagia instantaneamente para se defender.

Um exemplo: o homem saía para caçar e ficava de frente com um leão, e percebia que poderia se tornar a refeição dele. Todo o seu corpo reagia para dar a ele condições de fugir ou lutar, e isso incluía a palpitação, que é o acelerar o coração para bombear mais rápido o sangue e assim ter condições de correr. Já as mãos frias acontecem porque o corpo entende que não precisa de tanto sangue nas extremidades do corpo e assim diminui a vascularização para concentrar maior volume sanguíneo onde precisa, e assim por diante. Nosso corpo é inteligente e reage conforme nossa necessidade. Tais reações são, no fundo, uma defesa do nosso organismo. A questão toda é que, no ansioso, essa defesa é acionada sem necessidade, porque não há perigo real. O que provoca o desconforto, então, são os momentos vividos na expectativa de um perigo imaginário.

Algo que ajudaria muito a diminuir o processo ansioso é diferenciar o que é real do imaginário. O que não é tão fácil, porque se tem tanta força de ameaça é porque o imaginário no fundo é bem real para o ansioso.

Por exemplo: imagine que você está fazendo uma viagem em um carro seguro, com um bom motorista e a viagem está muito agradável. A pista é larga e favorece o desempenho do automóvel com segurança. Porém, existe um fator temporal, uma leve chuva já acompanha esta viagem, mas nada que represente sinal de perigo. Então, todos conversam e riem neste carro. Até que uma

aquaplanagem surpreende o bom motorista, e o carro roda na pista. Durante o momento da instabilidade no carro, todos sentem um pico altíssimo de ansiedade, as mãos suam, tremem, a pupila dilata, a boca seca, dá um frio na barriga, tudo isto em uma fração de segundo, até que o carro pare, com todos os passageiros vivos!

Perceba que os sintomas ansiogênicos foram todos vividos, em uma fração de segundos. Mas nada real aconteceu!

E o que fazer diante dessa situação? Já tentou não valorizar seus pensamentos, que normalmente neste momento são trágicos, assim como não focar nas suas reações físicas? Sei que não é fácil, mas não custa nada tentar. Se descubra e busque fazer coisas que gerem prazer, para não dar vazão a possíveis circunstâncias ansiogênicas.

Então já digo a você que não conseguiremos zerar nunca a ansiedade, pois ela faz parte de nós – todos a temos. O que conseguimos é diminuir a patologia, a ponto de normalizá-la.

Proponho refletir sobre uma técnica criada por Bernard Rängé para tratar a ansiedade, que se chama “acalme-se”: aceite sua ansiedade; contemple as coisas boas da vida; reaja nas circunstâncias como se não estivesse ansioso; verifique se seus pensamentos são reais e viva com leveza e sem medo o dom da sua vida! No próximo capítulo trataremos com clareza sobre esta diferenciação dos pensamentos reais e imaginários. Deixarei o exercício completo no último capítulo, para que possa fazê-lo com calma e de forma completa.

Nesse cenário, pode-se pensar que cada pessoa faz uma experiência diferente com cada situação. A autora Ana Maria Serra diz:

A valência emocional ou antigênica de um evento não é, portanto, intrínseca, mas relativa e subjetiva, porquanto reflete a forma particular de representação desse evento por cada sujeito.<sup>5</sup>

Ou seja, aquilo que pode se apresentar como perigoso para mim, pode não ser para o outro. Vai depender sempre do significado que a pessoa tem daquele fato. Viajar de avião para uns significa prazer, alegria, descanso; para outros, trabalho e, para outros, medo e pânico!

Vivemos atualmente em estágios ansiogênicos de moderados a alto ou até mesmo de mediano a grave, transformando assim um comportamento normal em patológico.

Nota-se, porém, que além dos fenômenos naturais vividos anteriormente, o ser humano vive hoje a realidade das questões sociais, como desentendimento no trabalho, atividades escolares, vestibular, relações afetivas, vida financeira, realizações pessoais e inúmeras outras questões que se vinculam ao simples fato de estar vivo.

Podemos então pensar que este comportamento “desajustado”, em função de uma resposta às “exigências” do mundo, pode se tornar uma doença?

É claro que sim! Qualquer pessoa pode ser acometida por esse transtorno, potencialmente aqueles que possuem uma vida atribulada de atividades. O grau desse sofrimento e a frequência com que ele ocorre podem levar o indivíduo ao Transtorno de Ansiedade, que abre um grande leque de transtornos associados à ansiedade.

---

<sup>5</sup> SERRA, Ana Maria. *Estudo da terapia cognitiva: um novo conceito em psicoterapia*. São Paulo.

Algo importante que precisamos saber é que a ansiedade não é uma doença psíquica que atua sozinha. Na verdade, a ansiedade possui diversas formas de se apresentar. A pessoa pode ter Pânico, Agorafobia, TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizado), Fobias Específicas, Fobia Social, Ansiedade de Separação, Mutismo Seletivo. Qualquer um desses transtornos é uma forma diferente da manifestação da ansiedade.

A ansiedade é um dos transtornos mentais que apresenta maior predominância na população, pois é comum em alguma fase da vida do ser humano apresentar um desses transtornos, principalmente as mulheres. Isso não quer dizer que a manifestação de todos acontecerá ao mesmo tempo, mas a associação de dois ou até três transtornos é possível.

# O Transtorno de Ansiedade: a doença

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados. (DSM-V)

**D**IANTE DA AMPLITUDE DESSE transtorno, convido os leitores a conhecer brevemente alguns transtornos que compõem o transtorno de ansiedade. O transtorno de ansiedade é composto por sete transtornos: Transtorno do Pânico, Agorafobia, TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada), Fobias Específicas, Fobia Social, Mutismo Seletivo e Ansiedade de Separação, sendo os dois últimos mais comuns na infância, podendo se estender à adolescência. Iniciaremos nosso conhecimento nesse vasto campo da ansiedade com o transtorno mais comum no Brasil, que é o Transtorno de Ansiedade Generalizada.

## TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada

Vamos começar pelo TAG, que é um transtorno que faz parte do grupo dos transtornos de Ansiedade, sendo o mais comum em nosso meio e com maior predominância em ter junto a ele outras doenças emocionais. Normalmente quem tem TAG não possui apenas ele, mas possivelmente traz junto outro transtorno, como Pânico, Agorafobia, Fobia Social ou Fobia específica... Mas é válido lembrar que não é uma regra! Porém, como dito anteriormente, dentro da ansiedade é comum a associação de transtornos associados a ele. Outro fator interessante é que se trata de uma doença comum a ambos os sexos, tendo predominância nas mulheres, sendo que a cada duas mulheres um homem apresenta o transtorno.

Mas o que é a TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada)?

As características principais do Transtorno de Ansiedade Generalizada são ansiedade e preocupação persistentes e excessivas acerca de vários domínios, incluindo desempenho no trabalho e escolar, que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Além disso, são experimentados sintomas físicos, incluindo inquietação ou sensação de “nervos à flor da pele”; fadigabilidade; dificuldade de concentração ou “ter brancos”; irritabilidade; tensão muscular e perturbação do sono. (DSM-V)

A pessoa que sofre desse transtorno fica boa parte de seu tempo preocupada com alguma coisa. Preocupada com o quê? Qualquer coisa! Tudo que está à sua volta gera ansiedade. Por exemplo: uma pessoa manda uma mensagem falando que precisa falar urgentemente com ela. Imediatamente a pessoa que tem TAG começa a pensar: “O que será? Será que é grave? Será que fiz alguma coisa que a deixou chateada?” e começa a entrar em processo ansioso, sofrendo até mesmo reações corporais, pois experimenta a angústia

de não conseguir responder as perguntas que são geradas em sua mente, que normalmente são negativas. É bem provável que essa pessoa apresente um pensamento catastrófico, pois acredita que o pior sempre vai acontecer, mesmo em situações que aparentemente são simples e corriqueiras.

A problemática criada em sua mente passa a ser angustiante para quem tem TAG. A pessoa fica criando inúmeras situações de consequências negativas e sofre por não conseguir conter esses pensamentos.

Sintomas comuns de quem tem TAG são: palpitações, dor ou pressão no peito, sensação de falta de ar, sensação de cabeça “vazia”, suor nas mãos, tremor, agitação, formigamento, tensão muscular. Tudo isso acontece porque a pessoa não consegue pensar em outra coisa a não ser na catástrofe que supostamente logo irá acontecer. Isso segundo sua cabeça, que pensa de forma disfuncional (contrário à realidade) neste momento. Ou seja, errada!

Essas questões geram sofrimento para pessoa, pois ela fica o tempo todo tentando se controlar, se esforçando para que as pessoas que estão a sua volta não percebam que isso está acontecendo. Outras preocupações comuns são: “Há sempre perigo por perto!”, “Eu preciso estar sempre pronto para responder. E responder certo!”, “Não posso perder o controle”, “Preciso da resposta nesse momento, e tem que ser agora!”, “Não posso me deixar dominar por minhas emoções”, “Não consigo viver o momento presente. É difícil demais!”, “Eu preciso evitar coisas que me deixam ansioso”... Ufa! Passar o dia inteiro pensando nessas e em tantas outras preocupações de ordem cansa! E muito!

O interessante é que a sociedade deseja pessoas assim. Quem tem TAG é extremamente responsável, quer fazer tudo certo, da melhor maneira. A questão é que essa pessoa se torna tão exigente,

que já não permite erros. E basta qualquer situação que aparentemente indique que não deu certo, para que a ansiedade e o sofrimento psíquico se instalem. Pode até ser que a pessoa execute bem o que lhe é proposto. A questão é: a que preço? Porque até obter o resultado final, a ansiedade pode até mesmo ter levado a pessoa ao hospital, com a plena certeza de que estava morrendo.

## Ataques de Pânico ou Transtorno de Pânico?

No transtorno de pânico, o indivíduo experimenta ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente apreensivo ou preocupado com a possibilidade de sofrer novos ataques de pânico ou alterações desadaptativas em seu comportamento devido aos ataques de pânico (p. ex., esquiva de exercícios ou de locais que não são familiares). Os ataques de pânico são ataques abruptos de medo intenso ou desconforto intenso que atingem um pico em poucos minutos, acompanhados de sintomas físicos e/ou cognitivos. Os ataques de pânico com sintomas limitados incluem menos de quatro sintomas. Os ataques podem ser *esperados*, como em resposta a um objeto ou situação normalmente temido, ou *inesperados*, significando que o ataque não ocorre por uma razão aparente. (DSM-V)

Vamos falar agora sobre o Transtorno de Pânico. Tenho ouvido muita gente falar que tem essa condição. Muitos até com afastamento médico. Mas será que são ataques de pânico ou síndrome? Há uma diferença entre uma coisa e outra. Vamos conhecer melhor essa doença que está vinculada a um transtorno maior, que é a ansiedade.

É importante saber que as pessoas que desenvolvem tanto o ataque, quanto o transtorno do pânico, são ansiosas. A ansiedade é como o fogo que alimenta a fogueira do pânico.

Ataques de pânico são o surto de medo ou desconforto intenso que alcança seu pico de ansiedade em minutos, e no qual podem ocorrer palpitações (coração acelerado), suor excessivo, tremor, sensação de falta de ar, sensação de asfixia, dor no tórax, ânsia de vômito, ondas de calor ou calafrios, formigamento, medo de perder o controle, enlouquecer ou morrer. A pessoa vai vivenciar no mínimo quatro das características citadas. Tudo isso acontece com uma intensidade indescritível para a pessoa que vive. E o mais incrível é que possui uma duração de dez minutos, mas que para a pessoa que está vivendo parecem ser longas horas de sofrimento.

A pessoa chega ao ápice do medo e do desconforto rapidamente, mas também obtém seu alívio imediato. Porém, quando a pessoa está no ataque de pânico, ela acredita que não vai passar nunca e que pode até morrer. Isso é sério e grave, pois existe um sofrimento real! Essa situação pode estar vinculada a um objeto, pessoa, animal ou situação, como trânsito, multidões, falar em público... Como também pode surgir sem a pessoa perceber, de forma espontânea, sem um gatilho específico. Assim, ela não consegue dar conta exatamente do que provocou o ataque de pânico. Essa situação gera um sentimento de impotência muito grande, pois a pessoa se sente impotente, sem controle.

No entanto, o ataque de pânico não ocorre com frequência. Claro que pode acontecer que a pessoa tenha mais de um ataque de pânico, porém, não são eventos recorrentes. E esse é um grande fator que diferencia o ataque da Síndrome. No transtorno, a pessoa desenvolve os mesmos sintomas, mas com uma duração maior e uma frequência maior. Ela chega ao ápice do medo e desconforto rapidamente, mas não consegue ter o alívio de forma imediata. O sentimento de alívio demora... Quanto à frequência, para ser transtorno é preciso que ocorram dois ataques inesperados no

período mínimo de um mês e assim sucessivamente. Ela não pode ser provocada por uso de substâncias, e gera uma preocupação excessiva e persistente sobre a possibilidade de o ataque acontecer novamente. A pessoa vira escrava do medo de outro ataque de pânico. Vivendo esse medo, ela passa a evitar situações e pessoas, realmente limitando sua vida.

Essa limitação ocorre por dois motivos. O primeiro é que é difícil e doloroso passar pelo pânico; a sensação de morte é real – mas lembrem-se de que é uma sensação. O segundo motivo é o medo de se expor ao ridículo, se constranger diante das pessoas, pois ao final da crise, diante de um médico ou qualquer outra pessoa, se constata que nada aconteceu e que não há nenhuma alteração física ou biológica, mas psíquica. É interessante refletir sobre essa questão, visto que muitas pessoas que sofrem com o transtorno de pânico não conseguem acreditar que tudo o que se viveram foi provocado por seus pensamentos e que, ao final, não há indício algum de problema cardíaco ou outra doença física – ou seja, trata-se de um adoecer da alma.

## Agorafobia

A agorafobia é um medo ou ansiedade marcante de situações bem pontuais. Elas se limitam a cinco situações, em que a pessoa para ser diagnosticada precisa viver cerca de duas ou mais, por um período mínimo de seis meses. São elas:

1. Uso de transporte público (ex: trens, ônibus, navios, aviões, automóveis);

2. Permanecer em espaços abertos (ex: áreas de estacionamentos, mercado, pontes);
3. Permanecer em locais fechados (ex: lojas, teatro, cinemas);
4. Permanecer em uma fila ou ficar em meio a uma multidão;
5. Sair de casa sozinho.

A pessoa com agorafobia acaba evitando tais situações por possuir pensamentos de que algo terrível irá acontecer, e que pode ser difícil escapar ou que não haverá ninguém disponível no momento para o socorrer, caso venha a desenvolver sintomas do tipo pânico ou outros que o incapacitem ou gerem algum constrangimento.

É importante lembrar o quanto a proximidade dessa situação gera medo e ansiedade na pessoa, e que esse medo é sempre desproporcional ao perigo real apresentado pelas situações agorafóbicas e ao contexto social. Esse medo é evocado, ou seja, trazido à memória, todas as vezes em que a pessoa entra em contato com a situação agorafóbica. Aqui não se trata de uma ansiedade simples do dia a dia ou da sua personalidade, mas de uma ansiedade que é fruto de um medo, que é consequência desse pensamento disfuncional catastrófico. Então respeite o que lhe for natural, como o medo de sair de casa em dia de tempestade e alagamento, para não patologizar tudo. Quem tem agorafobia sabe o que estou dizendo, pois é esse conjunto de situações insuportáveis e paralisantes, que fazem parte do dia a dia, mas que, por medo, foge a cada vez que precisa vivenciar uma das situações.

## Fobia social

O transtorno de ansiedade social, ou fobia social, é facilmente confundido ou camuflado pelo comportamento tímido. A rotulação da timidez pode fazer com que essa patologia fique escondida e assim não seja tratada, o que é um perigo.

Seus critérios diagnósticos são o medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações sociais, em que o indivíduo é exposto a uma possível avaliação por outras pessoas. Esse medo vem de uma avaliação negativa sobre o seu comportamento e forma de reagir e interagir, como um maluco, estúpido, enfadonho, amedrontado, sujo, débil, desagradável... O grande problema aqui é que o medo de ser avaliado dessa forma é grande e tão real que a pessoa acometida por essa fobia acaba tendo um comportamento estereotipado, tremendo, transpirando, atropelando as palavras ou gaguejando, chamando assim a atenção para ele – ou seja, tudo o que menos queria começa a acontecer.

E que tipo de comportamento estereotipado seria esse? Por medo dessa exposição e falha, a pessoa com fobia social começa a adotar comportamentos como sair com os amigos mas nunca comer na frente deles por medo de tremer ou passar vergonha ao utilizar de forma errada os talheres. O mesmo se aplicaria a uma pessoa que nunca almoça junto com os colegas de trabalho no horário do almoço, e sempre faz sua refeição em horário diferente e em um canto da empresa, onde se sinta seguro, longe dos olhares.

Uma outra situação seria o não falar ou falar o mínimo possível, por vergonha da sua voz; o medo de ser criticado ou zombado pelo seu timbre de voz é tão grande que o indivíduo acaba ficando mais tempo em silêncio. Talvez a voz seja boa, mas por acreditar que não possui domínio de nenhum assunto, pode também falar

pouco nas rodas de conversa e fugir ao máximo de situações em que precise falar em público, mesmo que este público seja de cinco ou dez pessoas.

## Fobia específica

Os indivíduos com fobia específica são apreensivos, ansiosos ou se esquivam de objetos ou situações circunscritos. Uma ideação cognitiva específica não está caracterizada nesse transtorno como está em outros transtornos de ansiedade. Medo, ansiedade ou esquiva é quase sempre imediatamente induzido pela situação fóbica, até um ponto em que é persistente e fora de proporção em relação ao risco real que se apresenta. Existem vários tipos de fobias específicas: a animais, ambiente natural, sangue-injeção-ferimentos, situacional e outros. (DSM-V)

A fobia específica é um medo recorrente e irracional de um objeto específico. Recorrente pela frequência e irracionalidade, por se tratar de objetos ou situações que não oferecem de fato perigo algum. Esse medo exagerado produz reações neuroquímicas, impulsionando a pessoa fóbica a um comportamento de fuga. Essa frequente resposta desadaptativa diante desse “falso perigo” gera a fobia específica. Um dado interessante é que a incidência de uma pessoa apresentar múltiplas fobias chega a até 75%, ou seja, uma pessoa pode apresentar até três situações ou objetos fóbicos. As mais comuns são fobias de animais e insetos, lugares pequenos e fechados, elevadores, aviões, tempestades, hospitais e outras.

Tais medos são desenvolvidos de forma gradativa e ligada a condicionantes. Nenhuma fobia surge grande; ela começa pequena, e são as frequentes respostas desadaptativas que “ensinam” que é preciso fugir desse tipo de situação, pois ela é insuportável. Assim,

a mente de uma pessoa fóbica aprende que a situação é perigosa e maior do que ela, pois sempre que vive tal situação a resposta é a mesma: medo e fuga.

## Fernanda

Ainda não relatei todos os traumas que trazia em minha alma. Desde criança, percebia que tinha medo de entrar em lugares fechados. Descobri que tinha claustrofobia. Todas as vezes que precisava andar de elevador era um sofrimento. Também causava pavor quando eu pensava em andar de avião. Enfim, em todos os locais fechados, onde eu não via saída, era como se a morte estivesse se aproximando de mim. Ter de enfrentar esses meios de transporte gerava uma ansiedade exacerbada e chegava ao ponto de subir muitos andares de escada quando precisava ir a algum apartamento em andares altos. Tudo bem que os médicos recomendam trocar elevadores e escadas rolantes por escadas convencionais, devido aos benefícios que trazem à saúde, mas o meu caso era diferente, porque eu escolhia as escadas pelo pavor que tinha de entrar em elevadores. E vivenciei esses medos por muitos anos.

Na cidade onde moro desde os meus vinte e um anos de idade, Montes Claros, que fica no norte de Minas Gerais, não há outro meio de transporte público que não seja ônibus. Não existem metrô ou trens. Então, nesse sentido, não havia problemas para enfrentar, relacionados a ter que usar estes tipos de locomoção. Os ônibus possuem janelas, os carros também e, dessa forma, não me causam ansiedade. Isso ocorre porque, na mente do indivíduo que tem claustrofobia, se acontecer qualquer problema com ele estando em um local fechado, porém com janelas, há como escapar.

## Psicologia/Aline

Percebam o comportamento que Fernanda tinha diante de sua fobia. Ela sempre fugia das situações! Sua escolha sempre eram as escadas, por não ter coragem de enfrentar seu medo, por vê-lo grande e insuportável. Esse comportamento de fuga frequente fortalecia seu medo a cada degrau que ela escolhia subir. É como se ela dissesse a si mesma: “Viu só? Andar de elevador é muito perigoso, ir de escada é mais seguro”.

Quando Fernanda entrou em contato comigo para iniciar a terapia, ela me perguntou se o prédio em que eu atendia tinha elevador. Na época, eu atendia em dois consultórios, em prédios diferentes, um com elevador e outro sem. Dei a ela essa informação sem ainda saber qual era a sua demanda terapêutica. E ela escolheu o prédio sem elevador, claro!

Logo na primeira sessão, ela se lançou e relatou seu sofrimento, seus medos e angústias. Em especial, seu medo em andar de elevador e avião. Ela não concordava com o fato de ser uma mulher de fé, de grupo de oração, de ter intimidade com Deus, de ter recebido inúmeras curas e ainda ficar parada nesses medos. E o que fiz? Agendamos as próximas sessões para o prédio que tinha elevador. E ela foi! Claro que tinha toda uma estratégia, pois em todas as sessões eu tinha que descer na recepção e buscá-la e, ao final da terapia, eu descia com ela. Sempre de elevador! O medo ficava estampado no rosto dela. Sua mão suave fria e seu batimento cardíaco ia às alturas. Mas ali estava ela, firme! Com o grande desejo de se tratar.

Assim foram algumas sessões; ela vivia toda a tensão e o medo dentro da situação fóbica. Eu estava com ela e conversávamos sobre tudo isso. Estudamos sobre o funcionamento do elevador,

das possibilidades de estragar, do que fazer caso fique presa dentro dele, e tantas outras coisas. Dar nome ao medo e verbalizar sua dor também é terapêutico, gera alívio e clareza daquilo que ainda é obscuro, pois sempre fugia dele e nunca enfrentava.

Com o passar do tempo, eu passei a apenas subir no elevador com ela, e para descer ela ia sozinha. Claro que usava a estratégia de sempre aguardar ter alguém no elevador, para nunca estar sozinha dentro dele, mas já não dependia de mim totalmente. Até que chegou o dia em que ela, por iniciativa própria, subiu sem precisar que eu a buscasse. Quanta alegria! Celebramos esse dia, pois estava crescendo dentro dela a confiança para enfrentar o monstro que a dominava. Ela chegou com medo, mas feliz por ter conseguido subir naquele elevador. Foi um processo gradativo, sem presa, respeitando o tempo dela, mas ao mesmo tempo com um empurrão que a impulsionava a enfrentar seu inimigo, o medo.

Essa exposição gradativa do objeto fóbico faz parte do manejo técnico da terapia cognitiva comportamental. Não é enfrentar por enfrentar. Mas conhecer para enfrentar, no tempo de cada um.

# Vencendo os pensamentos doentios

Fernanda

**A** GORA CHEGOU UM MOMENTO muito importante no meu processo de cura, que é a cura dos pensamentos doentios e distorcidos.

A vida toda sempre cultivei pensamentos errados acerca de mim mesma, da vida e das coisas. Por não saber que pensamentos negativos e outros tipos têm o poder de adoecer o ser humano, eu vinha ao longo dos anos alimentando-os.

Como relatei sobre o ataque de pânico que enfrentei, hoje sei que grande parte desse problema foi devido aos pensamentos doentios que ficava alimentando em minha mente até chegar ao ponto que, ao pensar, acabava passando mal. Naquela época, eu não tinha noção do quanto estava fazendo mal a mim mesma. Eu era a minha pior inimiga. Triste, não é? Pelo fato de ter passado pela disritmia anterior aos ataques de pânico, eu ficava me colocando à prova, através de pensamentos de que iria ter convulsões a

qualquer momento. O resultado era que eu não sofria convulsões, graças a Deus, mas vinha o pânico com todos os seus temores. Eu seguia a vida achando que era normal aquela maneira estranha de pensar. Sei que infelizmente muitas pessoas estão vivendo a mesma situação que passei anos atrás. É importante dizer a todos que é preciso colocar um freio nesses pensamentos e não os aceitar mais. E sejam eles quais forem. Cada ser humano traz em si diferentes tipos de pensamentos que atormentam e adoecem. São eles que comprometem a saúde emocional.

Todas as minhas curas e libertações chegaram por meio da Palavra de Deus e depois continuaram pela ciência. Me agarro confiantemente na Palavra de Deus e assumo cada promessa Dele em minha vida. Em Eclo 30,22-24 diz assim:

Não entregues tua alma à tristeza e não aflijas a ti mesmo com tuas preocupações. A alegria do coração é a vida da pessoa, tesouro inexaurível de santidade, a alegria da pessoa prolonga-lhe a vida. Tem compreensão contigo mesmo e consola o teu coração; afugenta para longe de ti a tristeza.

A Palavra de Deus é muito clara e nos ajuda em todos os momentos a nos libertar dos nossos problemas, medos, traumas e de qualquer tribulação. Para quem está martirizando a si mesmo com tantos pensamentos ruins, ler essa passagem em Eclesiástico com certeza o fará entender que precisa dar um basta em seus pensamentos negativos. A palavra ilumina a nossa mente e nosso coração e nos ensina como agir.

“Não entregues tua alma à tristeza e não aflijas a ti mesmo com tuas preocupações” (Eclo 30,22). Quantos de nós gastamos horas do nosso dia pensando e ruminando coisas tristes do passado ou se preocupando exageradamente com o futuro? Com essa

atitude, deixamos de viver o único tempo que possuímos, que é o presente. Além disso, é uma atitude que nos desgasta, nos rouba a energia e esperança. Sabemos que Deus nos criou para a felicidade. Jesus veio nos trazer vida em plenitude. Muitas vezes achamos que estamos nos ajudando com os nossos pensamentos quando, ao contrário, eles estão nos destruindo. Deus não sente prazer ao nos ver atormentados com nosso modo estranho de pensar. Ele quer nos curar de toda a ansiedade, de todo pensamento doentio e distorcido.

A Palavra em Efésios 10,17 diz assim: “Enfim, ponde o capacete da salvação e empunhai a espada do Espírito que é a Palavra de Deus”. Este versículo faz parte da armadura do cristão, como muitos conhecem. Ele nos diz para colocar o capacete da salvação. Sabemos que o capacete é feito para usarmos sobre nossa cabeça, que representa a nossa mente, onde estão guardadas nossas lembranças, nossas emoções e nossos pensamentos. Então, isso significa que precisamos vigiar sempre se estamos usando esse capacete corretamente. Como fazer isso? Conferindo os nossos pensamentos diariamente, se eles estão nos influenciando para nosso bem e dos outros, ou se estão causando malefícios a nós e ao nosso próximo.

Precisamos confrontar os nossos pensamentos com a Palavra de Deus para perceber se estamos na obediência ou não. Veremos se eles estão de acordo com os de Jesus se os frutos forem paz, alegria, paciência e bondade. Se forem ao contrário e estivermos produzindo maus frutos, como ódio, inimizades, adúlterios, fofocas e invejas, então precisamos renunciar a eles e nos arrepender, mudar nossa rota e voltar novamente para Deus, entregando-Lhe os nossos pensamentos. O pensamento gera sentimento e, a partir daí, vêm as palavras e ações. Como podemos perceber, tudo começa

no íntimo da nossa mente com o pensamento. Por isso, devemos dar a devida importância a ele e cortá-lo na raiz se for necessário.

Em Rm 12,2, São Paulo esclarece muito bem a respeito desse assunto:

Não vos conformeis com este mundo, mas transformai-vos, renovando a vossa maneira de pensar e julgar, para que possais distinguir o que é da vontade de Deus, e saber o que é bom, o que Lhe agrada, o que é perfeito.

Existem outras passagens que me iluminam muito a respeito do que fazer e como fazer para produzir pensamentos sadios. Muitas vezes eles vêm de uma hora para outra e, quando caímos em nós mesmos, percebemos que a fonte não é de Deus; então, é hora de renunciarmos e os substituírmos por pensamentos bons, mudando o foco. Quando acontece de os pensamentos ruins ou pecaminosos aparecerem na minha mente, logo eu renuncio a eles e os entrego a Deus, para Ele me ajudar e me purificar. Hoje sei que devo aprender a controlá-los, reeducando sempre a minha maneira de pensar.

Quero partilhar com vocês a importância da ciência que me ensinou e continua a me instruir como produzir pensamentos saudáveis. Em agosto de 2017, conheci uma psicóloga chamada Aline, a qual também escreve este livro. E isso fez grande diferença em meu processo de cura, já que a fé e a ciência vêm de Deus. Através da ciência da psicologia, venho aprendendo coisas importantíssimas que eu nunca havia experimentado antes.

Através da terapia, passei a me conhecer melhor e entender situações que ainda precisariam ser esclarecidas. Tive acesso a uma lista de pensamentos distorcidos, que geram muita ansiedade e medo. Neste livro irão lê-los e verificarão em quais deles se

encaixam. Foi o que eu fiz e faço sempre que necessário. Poderão estudá-los para entenderem os que estão prejudicando sua vida e eliminá-los através da substituição por pensamentos bons.

Atualmente, é muito falado sobre inteligência emocional e como ela é importante em todos os campos de nossa vida, como viver bem em família, no trabalho, na escola, enfim, em todos os lugares que frequentamos. Se tivermos uma mente saudável, o nosso corpo irá bem e os nossos relacionamentos também serão de qualidade. Se a saúde de nosso corpo passa por nossa mente, é preciso cuidar melhor dos nossos pensamentos. Aprendi através da terapia que os pensamentos geram sentimentos e sentimentos não geram pensamentos. Está aí a importância de darmos devido valor a eles e procurar eliminar todos aqueles que adoecem nossa mente.

Quando cuidamos de um jardim, precisamos arrancar os matinhos, as ervas daninhas. Devemos fazer o mesmo com nossa mente, perceber quais são as ervas daninhas dos maus pensamentos e arrancá-los na raiz. Precisamos tirá-los o mais rápido possível, antes que enraízem, causando grande prejuízo à nossa saúde emocional e à nossa qualidade de vida. Para isso acontecer, temos que parar de alimentá-los e afastá-los para longe de nós. Às vezes é um processo difícil e lento, porque já temos uma mente viciada e tendenciosa. É com muita determinação, persistência e muito esforço que vamos sendo libertos.

Quando nossa mente perceber que está sendo observada, que agora tem alguém no comando, ela vai se tornando menos resistente, mais dócil, e se torna mais fácil de controlá-la. Começaremos a perceber pequenas mudanças que gerarão alívio e bem-estar. Nós compreenderemos que podemos parar de sofrer. A nossa mente vai se tornando mais pacífica, tranquila e saudável. Agora ela já tem um proprietário. Deus nos criou para sermos donos de nossa

mente, para dominarmos os nossos pensamentos e colocarmos um freio quando eles não forem saudáveis. A ciência me ensinou que o pensamento nos torna aquilo que pensamos. Aí acontece a lei do plantio: aquilo que se planta, se colhe. Se a nossa maneira de pensar for saudável, o nosso sentimento também será. Se for o contrário, se tivermos pensamentos doentios, será então uma fonte de muitos males, que são as ansiedades, as síndromes, as fobias, os medos e o pior, que é a falta de confiança em Deus.

A ciência nos ensina que, quando geramos qualquer tipo de pensamento, sem que haja algum sentimento por trás, ele não é capaz de atingir nossa mente, portanto não o afetará de nenhuma forma. Isso é fácil de explicar. Por exemplo, quando chego em minha casa à noite, sozinha, e todos os ambientes estão escuros, eu começo a pensar que pode ter um ladrão escondido e que ele vai me pegar; nesse momento, os meus sentimentos são de medo e pavor, porque deixei meus pensamentos catastróficos se transformarem em sentimentos. Poderíamos dar muitos exemplos a respeito do que acontece quando não barramos os nossos pensamentos distorcidos. É importante nunca nos esquecermos da lei do plantio. Se plantarmos as sementes dos pensamentos saudáveis, colheremos ótimos sentimentos e, assim, poderemos pensar no contrário, o que acontece quando produzimos pensamentos doentios. E o pior é que eles podem gerar doenças emocionais, as quais podem ser transferidas para o físico, transformando-se em doenças psicossomáticas.

Não podemos esquecer que, para ter uma boa qualidade de vida, com corpo e mente saudáveis, é necessário produzir pensamentos saudáveis. Pensamentos saudáveis nos libertam, pensamentos doentios nos adoecem. É necessário nos questionar todos os dias: quais pensamentos têm alimentado a minha mente? Tenho buscado

pensar de acordo com a Palavra de Deus ou como o mundo pensa, de forma carnal e pecaminosa? Quais fontes têm alimentado os meus pensamentos?

A fonte principal que devemos buscar todos os dias é a Palavra de Deus, se quisermos viver de forma saudável e feliz. Por isso, precisamos estar em sintonia com a mente de Cristo, como disse São Paulo aos Coríntios, 2,16: “Nós, todavia, temos o pensamento de Cristo”.

## Separando pensamentos de emoções

Existe uma correspondência entre o conteúdo das cognições, a qualidade e a intensidade da emoção, bem como a forma do comportamento de um indivíduo diante de uma situação. Dessa forma, sequências típicas de pensamentos automáticos pré-conscientes ocasionaram emoções típicas; por exemplo, pensamentos que refletem perda (“não sou nada sem o emprego que perdi” ou “sem meu casamento, a vida não vale a pena”), falta de algo (“não tenho capacidade para conseguir um bom emprego” ou “não tenho o afeto de ninguém”), ou baixo autoconceito (“sou um fracasso” ou “sou incapaz”), estariam associados a emoções de depressão. Enquanto que pensamentos que refletem um sentido exagerado de vulnerabilidade frente ao real (“se perder esse emprego, jamais conseguirei outro”) estariam associados à emoção de ansiedade.<sup>6</sup>

É interessante observar o quanto nós, seres humanos, não prestamos atenção naquilo em que pensamos.

Muitos até se esforçam em se controlar no que falar, quando falar e como falar. Mas a maioria não se atenta no que pensa! Em

---

<sup>6</sup> SERRA, Ana Maria. *Estudo da terapia cognitiva: um novo conceito em psicoterapia*. São Paulo.

seu conteúdo! E, acima de tudo, se esse pensamento que alimento é funcional ou não, ou seja, se ele é real ou imaginário. E assim, se eles mais me ajudam ou me prejudicam. Já pensou nisso?

Sugiro que nesse momento você pare e avalie seus pensamentos...

Lembrando que pensamentos não são emoções!

Emoções são: me sinto alegre, triste, envergonhado, raivoso, ansioso, com medo, tímido, animado, magoado, esperançoso... São sensações. E gosto de exemplificar, para ficar mais fácil, que emoção se traduz em uma palavra. Diferentemente dos pensamentos.

Os pensamentos, grosso modo, podemos dizer que são como frases, se assim ficar melhor para identificar. Como: “Acho que eles devem estar pensando que não irei conseguir”, “Sou incompetente mesmo!”, “Nunca conseguirei passar neste concurso”, “A prova da OAB é muito difícil, não passarei!”, “Este avião vai cair”, “Este elevador vai estragar comigo dentro dele, e eu não irei suportar”.

Agora, avaliando sua forma de enxergar a vida, pergunto: você é mais razão ou coração? Se identificando com o coração, lanço outra pergunta: você é movido por suas emoções? Sensações? Intuições?

Só conseguiremos responder a essa pergunta quando pararmos para olhar dentro, e não fora.

Muitas vezes pergunto às pessoas, diante de uma situação difícil da vida: “O que passou pela sua cabeça neste momento?”, e a pessoa responde: “Raiva! Ódio!”, “Me deu um medo tão grande!” ou “Fiquei muito triste, uma tristeza que tomava conta de mim”. Essas respostas e tantas outras são muito comuns. O problema é que raiva, ódio, medo e tristeza não são pensamentos e sim sentimentos! E sentimentos não passam por nossa mente, pois lá habitam apenas pensamentos.

Infelizmente, muitos adultos têm invertido determinadas coisas em suas vidas que trazem grandes prejuízos. Uma vez que o sentimento ocupa esse lugar, o adulto passa a viver como criança, pois são as crianças que vivem segundo suas sensações e sentimentos. Elas ignoram seus pensamentos, vivendo conforme seus sentimentos. Sentimentos não são capazes de gerar pensamentos, mas pensamentos geram sentimentos.

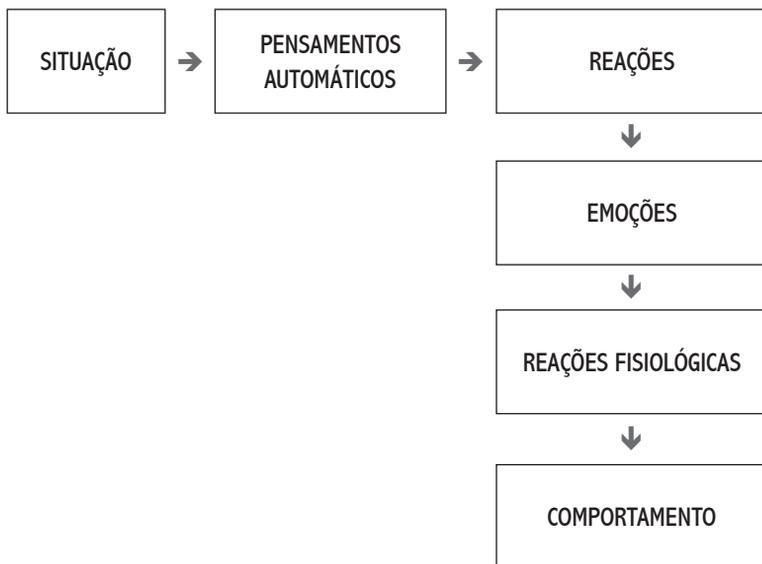
Vamos pensar nisso. Se estou sentindo raiva, alegria, tristeza, nojo, medo, angústia... que tipo de pensamento pode surgir a partir disso? Nenhum! Mas um pensamento pode produzir inúmeros sentimentos. Por exemplo: quando uma mulher está fazendo uma manobra de baliza para estacionar o carro, é muito comum um ou outro homem ficar observando. O que muda é a reação de uma mulher para outra. Algumas, diante dessa realidade, terminam a baliza – bem ou mal – e seguem seu dia normalmente. Outras ficam tão furiosas que, mesmo sabendo fazer balizas e tendo domínio sobre seu carro, não conseguem realizar a manobra. Uma situação (baliza) gerou um sentimento (raiva), que levou a um comportamento (não conseguir fazer uma boa baliza devido ao quadro ansioso). E o que faltou nesse processo? O pensamento! Entre a situação e o sentimento, sempre tem um pensamento. E, nesse caso, podem ter se passado os seguintes pensamentos: “Eu não vou conseguir fazer a baliza e ele vai rir de mim”, “Se ele acha que sabe tanto de carro, por que não faz essa baliza?”, “Aposto que ele está pensando: ‘Só podia ser mulher mesmo!’” e tantos outros pensamentos, não é mesmo? Esses pensamentos sim, são capazes de produzir sentimentos intensos e desconfortáveis a ponto de gerar comportamentos desgastantes.

No entanto, o sentimento e o comportamento diante de uma situação são capazes de afirmar e assim determinar pensamentos.

Assim, à medida que estes pensamentos ficam fortes dentro da gente, maior será o fluxo dos pensamentos.

Então, o que fazer com esses comportamentos infantis, que são regidos por sentimentos? O mais importante nesse momento é ser capaz de compreender essa distinção de pensamento, sentimento e comportamento.

O esquema abaixo é uma parte do modelo cognitivo utilizado pela Terapia Cognitiva Comportamental, quando o psicólogo realiza a psicoeducação sobre os pensamentos disfuncionais. Vamos compreender o modelo: situação se trata do fato ocorrido, por exemplo, a Fernanda dentro do avião! Estando dentro do avião, com ele prestes a decolar (situação). Logo, inúmeros pensamentos automáticos são disparados nesse momento, como: “O avião vai cair”, “E se o combustível acabar?”, “E se passar por uma turbulência e acontecer alguma coisa de errado?” e assim por diante. Esses pensamentos geram reações que são: emoção (medo, ansiedade), possível reação fisiológica (dor de barriga, náusea, sudorese) e, por fim, surge um comportamento (chorar). Agora, avaliando bem esse esquema, eleja uma situação desconfortável vivida por você e enquadre em cada campo:



Após distinguir e colocar cada coisa em seu lugar, será preciso neutralizar os pensamentos. E como fazer isso? Responda seus pensamentos! Seus pensamentos vêm de forma avassaladora porque não encontram respostas. Por isso, quando começar a responder esses pensamentos, provavelmente você irá minimizar os sentimentos desordenados e conseqüentemente alterará seu comportamento.

Deixo para vocês uma sugestão de filme que trabalha com clareza a organização destes sentimentos. O filme se chama *Divertidamente*. É um desenho infantil, mas que traz um conteúdo psicológico de forma lúdica. Vale a pena assistir.

## Fernanda

Em agosto de 2017, tive uma grande graça que foi conhecer Aline, membro da Comunidade Canção Nova que é psicóloga, minha terapeuta e autora deste livro também. Resolvi procurá-la porque, embora eu tenha sido curada em muitas áreas, ainda não estava firme na questão do elevador. Passei muitos anos sem usar esse meio de transporte por causa da claustrofobia e, de poucos anos para cá, comecei a usá-lo novamente, mas estava sendo insuficiente, porque quando preciso usar, sinto o meu coração muito acelerado e fico insegura. Também não ando em qualquer um, caso ele não me inspire confiança. Quanto ao elevador, eu ainda estou no processo de cura.

Então, através da terapia, Aline tem me ajudado muito a, através de perguntas, ir caminhando no autoconhecimento para descobrir qual é a causa dessa fobia. Entendi alguns pontos e um deles é a questão do pensamento doentio, ao ficar imaginando cenas catastróficas que poderiam acontecer quando eu tivesse dentro de um elevador. Foi preciso dar um basta, mudando o pensamento distorcido por um pensamento saudável. Essa questão nós já vimos anteriormente, a respeito dos pensamentos. A ciência nos ajuda muito a entender situações que nos facilitam a cura.

São João Paulo II já falava que a fé e a ciência nos fazem alçar voos. A ciência é de Deus também. Tanto que, em Eclesiastes 38,1-4.6-8, a Palavra ensina:

Honra o médico, porque ele é necessário; foi o Altíssimo quem o criou. De Deus lhe vem a sabedoria e do rei ele recebe presentes. A ciência do médico o faz andar de cabeça erguida e diante dos grandes será louvado. O Altíssimo deu aos homens a ciência para que pudessem honrá-lo por suas maravilhas. Com os remédios, o médico acalma a

dor e com eles o farmacêutico prepara os unguentos e assim suas obras não ficam inacabados e a saúde se difunde sobre a terra.

É necessário tomar posse da graça e seguir o pensamento de Cristo. E como conhecer o pensamento de Cristo? Através da Bíblia. Como conhecemos o que pensa uma pessoa? Por suas palavras. Com Jesus não é diferente. É através das palavras contidas nas Sagradas Escrituras que vamos saber quais os seus pensamentos. Jesus nos disse que a boca fala do que o coração está cheio.

Em Hebreus 12,1-2 é citado assim:

Portanto, com tamanha nuvem de testemunhas em torno de nós, deixemos de lado tudo o que nos atrapalha e o pecado que nos envolve. Corramos com perseverança na competição que nos é proposta, com os olhos fixos em Jesus, que vai à frente da nossa fé e leva à perfeição.

Como lemos nessa passagem, precisamos deixar de lado não somente o pecado, mas tudo o que nos atrapalha, inclusive os pensamentos doentios!

Conforme explicamos, os pensamentos são importantes para a nossa saúde geral e uma boa qualidade de vida, e a Palavra de Deus nos manda deixar de lado tudo o que nos atrapalha. É uma ordem! Jesus não quer que os nossos pensamentos distorcidos continuem nos adoecendo e nos fazendo tristes e fracassados. Por isso, Ele nos ordena a todo momento que deixemos de lado tudo o que nos atrapalha e o pecado que nos envolve. É um processo contínuo. Para vivermos nessa dinâmica, é necessário confrontar diariamente os nossos pensamentos com os de Cristo. Precisamos nos questionar: será que Jesus pensaria dessa forma? Isso está agradando a Deus? Os meus pensamentos estão gerando paz e alegria, ou me tornando uma pessoa triste, pessimista, escrava e sem esperança?

## Analizando os pensamentos

Agora, convido você a fazer o esquema a seguir. Nele, você deve escrever seus pensamentos e suas emoções.

Situação	Pensamento	Emoção
<p>Neste local você irá escrever o que estava acontecendo no momento em que você começou a pensar sobre determinada coisa.</p> <p>Ex: Fui a uma consulta médica no 13º andar.</p>	<p>Escreva todos os pensamentos que surgiram em sua mente durante essa situação.</p> <p>Ex: Neste prédio tem elevador, e o consultório é no 13º andar. Estou atrasada, mas se eu entrar no elevador e ele estragar comigo?</p>	<p>Escreva aqui o que sentiu</p> <p>Ex: medo, ansiedade, tristeza</p>

Depois de separar seus pensamentos de suas emoções, me responda: seus pensamentos têm te impulsionado a seguir a vida,

ou têm, em sua maioria, puxado seu tapete e deixado você no chão? Ou as vezes até sem chão?

A psicologia cognitiva comportamental tem trabalhado com esses pensamentos, que são intitulados *pensamentos disfuncionais* ou *pensamentos distorcidos*. Eles nada mais são do que uma forma “errada”, distorcida da realidade. Irei mencionar, para melhor compreensão, um deles que é muito comum entre nós: a *leitura mental*.

A leitura mental é uma distorção que acontece quando tendemos a acreditar que sabemos o que se passa na cabeça do outro. Esse pensamento é um clássico, pois muitas pessoas sofrem dele. O problema está no sofrimento que esse pensamento traz para a pessoa que pressupõe saber o que o outro pensa, visto que normalmente são pensamentos negativos. Por exemplo: “Tenho certeza de que ele está olhando para mim e pensando que não sei dirigir”, “Eu sei que meu chefe me acha incompetente”, “Ela não gostou de mim”.

É interessante pensar no quanto temos certeza do que o outro pensa, sem que o outro expresse uma palavra. A tendência é potencializar esse pensamento cada vez mais e se comportar a partir da produção dele. Quantas vezes brigas conjugais nascem devido a esses pensamentos? Quantos relacionamentos são prejudicados, desfeitos, por não terem esclarecido pensamentos de leitura mental?

Mas como mudar esse pensamento?

Não só a leitura de mente, mas os demais pensamentos distorcidos serão “combatidos” quando confrontados com a realidade. Como assim? Primeiro, ninguém é capaz de adivinhar nenhum pensamento. Segundo, é preciso verificar a veracidade daquele pensamento, questionando todas as possibilidades que confirmem aquilo que estou pensando. Por exemplo: “Ele está achando minha conversa chata, e foi por isso que ele cochilou”. O que me faz acreditar nessa verdade? O fato de ele ter cochilado? As pessoas

cochilam apenas quando uma conversa está chata? Não! Será que ele não está cansado? Pode ser que ele não tenha dormido bem à noite. Mas como irei saber? Certeza só teremos se ele expressar seu cansaço e até se desculpar, ou se eu perguntar se está tudo bem. Mas qual a real necessidade de perguntar a ele? Preciso disso? Minha identidade como pessoa irá mudar com a resposta dele?

O importante é dar a resposta real e não ficar tentando se convencer de alguma coisa, pois nosso cérebro é mais esperto que imaginamos. Trabalhar com o real e a verdade, este é o segredo! Não alimente pensamentos que destroem, mas sim aqueles que constroem! Fortaleça o conceito saudável, as verdades que você construiu sobre você mesmo – eis um bom remédio.

Neste momento, gostaria de chamar a atenção a outros dois pensamentos comuns na população brasileira: o pensamento catastrófico e o emocional. E o que são estes pensamentos? Explico já!

Iniciemos com o pensamento catastrófico, que é uma forma de

pensar que o pior de uma situação irá acontecer, sem levar em consideração a possibilidade de outros desfechos. Acreditar que o que aconteceu ou irá acontecer será terrível e insuportável. Eventos negativos que podem ocorrer são tratados como catástrofes intoleráveis, em vez de serem vistos em perspectiva.<sup>7</sup>

É como se a pessoa que tem esse pensamento sentisse a todo momento que algo ruim fosse acontecer. Por exemplo: “Nessa crise, tenho certeza de que eles irão me demitir” ou “Ele vai terminar o namoro comigo a qualquer momento, e nunca mais ninguém irá se interessar por mim”. E assim, inúmeros outros pensamentos. Como, quando decide viajar, logo pensa: “Vai acontecer um

---

<sup>7</sup> KNAPP, Paulo. *Terapia cognitivo-comportamental – Psiquiatria I*.

acidente comigo” ou se for alguém importante para você, pensa: “Ele(a) vai se acidentiar e vai morrer nesta viagem”. Percebam que são todos pensamentos que desencadeiam em uma tragédia, em algo ruim. O pensamento vem muito forte, em forma de cascata. E quanto mais se pensa e visualiza a situação, mais intensos ficam os pensamentos e podem até desencadear em reações emocionais e físicas. Como reações emocionais: angústia, ansiedade ou tristeza. E reações físicas: dor de barriga, dor de cabeça, tremor, sudorese.

O raciocínio emocional é uma forma de

presumir que sentimentos são fatos. “Sinto, logo existo”. Pensar que algo é verdadeiro porque tem um sentimento (na verdade, um pensamento) muito forte a respeito, deixando os sentimentos guiarem a interpretação da realidade. Presumir que as reações emocionais necessariamente refletem a situação verdadeira.<sup>8</sup>

Esse tipo de pensamento disfuncional, pois foca o sentimento. A pessoa pensa a partir do sentimento. Por exemplo: “Sinto que meus colegas de trabalho riem de mim, quando não estou perto”, ou “Sinto que estou tendo um infarto, pois meu coração está disparado e não consigo respirar”. Perceba que as conclusões de uma determinada situação surgem depois de focar uma forte emoção. E por que este pensamento está distorcido? Porque emoção não produz pensamento, e sim pensamento produz emoção. Somos tentados a acreditar que nossas emoções geram pensamentos, mas se prestar bem atenção, perceberá que isso não acontece. Antes de qualquer emoção surgir, há um forte pensamento escondido que a define.

---

<sup>8</sup> KNAPP, Paulo. *Terapia cognitivo-comportamental – Psiquiatria I*.

Percebam o poder que os pensamentos exercem sobre nós, sua forma e conteúdo. Se eles apresentam conteúdos irrealis, desordenados, descontrolados, ou se foco apenas a emoção. Fique atento aos pensamentos e avalie se você sofre com esses pensamentos, a frequência com que eles acontecem e o poder que eles exercem sobre você. Então, comece a questioná-los. Dê respostas aos seus pensamentos!

Trabalhar a possibilidade de ocorrência desse pensamento é uma forma de “derrubá-lo”. Por exemplo: “Vou viajar e vai acontecer um acidente grave comigo”. Como avaliar esse pensamento? Questionando-o: Qual a probabilidade desse evento ocorrer? Podemos dizer que 50%. Ok! Quantas vezes eu já viajei e aconteceu um acidente? Se não ocorreu, qual seria a chance de acontecer desta vez? Se já ocorreu, pense em quantas vezes já aconteceram este acidente e quais as condições envolvidas para que acontecesse. Se for de carro, é interessante refletir sobre a capacidade e confiança no motorista. Ele dirige há quanto tempo? Nunca se envolveu em acidente? São muitas possibilidades de trabalhar esse pensamento. O importante é não ficar parada nos pensamentos, acreditando nas frases imperativas que surgem a partir de um pensamento disfuncional, catastrófico.

## Conhecendo melhor meus pensamentos disfuncionais

Abaixo está uma lista de pensamentos distorcidos criada pela Terapia Cognitiva Comportamental. São pensamentos que funcionam de forma disfuncional, ou seja, errada. Eles conduzem

a uma forma de pensar que leva a um caminho de dor, a partir de interpretações erradas. E como responder a eles?

Com sinceridade e clareza do que se lê, convido a refletir sobre cada situação mencionada abaixo e avaliar se este pensamento existe em sua mente. Caso a resposta seja não, você marcará nunca, caso este pensamento aconteça, você deve avaliar a frequência dele, em: às vezes, frequentemente ou a maior parte do tempo.

## Erros de Pensamento

Eu me surpreendo pensando das seguintes formas:	Tipo de erro de pensamento	Nunca	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
<p>1. Acredito que posso dizer o que as outras pessoas estão pensando ou que elas sabem o que estou pensando. “Ele acha que sou burro e que pareço um tolo”.</p>	Leitura de pensamento				
<p>2. Posso prever o futuro – que as coisas vão piorar ou que há perigo à frente. Assim, passo para toda sorte de conclusões catastróficas. “Não vou conseguir ser feliz sem ela”, “Será terrível sentir esse vazio no peito”.</p>	Previsão de futuro ou catastrofização				

Eu me surpreendo pensando das seguintes formas:	Tipo de erro de pensamento	Nunca	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
<p>3. Fico imaginando: “e se...” isso ou aquilo acontecer... e raramente fico satisfeito com as respostas.</p> <p>“E se eu perder o controle?”, “E se eu falhar?”.</p>	Pensamento do tipo “e se...”				
<p>4. As minhas realizações não contam ou contam pouco.</p> <p>“Essa matéria é fácil pra todos, por isso consegui passar na disciplina”.</p>	Desqualificação do positivo				
<p>5. Foco minha atenção quase exclusivamente nos detalhes negativos e raramente noto o todo da situação.</p> <p>“Não consegui me expressar direito para o síndico” – ignorando que se expressou corretamente para outros vizinhos na reunião do condomínio.</p>	Filtro negativo ou abstração seletiva				
<p>6. Noto um padrão global de aspectos negativos com base em um único acontecimento.</p> <p>“Isto sempre acontece comigo. Falho em tudo que tento fazer”.</p>	Supergeneralização				

CONVERSANDO SOBRE ANSIEDADE

Eu me surpreendo pensando das seguintes formas:	Tipo de erro de pensamento	Nunca	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
<p>7. Dou atributos negativos a mim e a outras pessoas.                      “Sou um burro” ou “Esse chefe é pouco exigente”.</p>	Rotulação				
<p>8. Interpreto os acontecimentos em termos de como as coisas deveriam ser e do que eu deveria fazer ao invés de como as coisas são e do que posso fazer agora ou no futuro.                      “Eu já deveria estar melhor das crises de ansiedade”.</p>	Deveria...				
<p>9. Interpreto comentários, questões e comportamentos de outras pessoas como crítica sobre o meu valor, mesmo quando não tenho certeza de ser o caso.                      “Aquela buzina com certeza foi pra mim” – mesmo não tendo feito nada de errado no trânsito.</p>	Personalização				

Eu me surpreendo pensando das seguintes formas:	Tipo de erro de pensamento	Nunca	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
<p>10. Vejo os acontecimentos e as pessoas em termos de pensamentos do tipo “tudo ou nada”, “preto e branco”, “oito ou oitenta”.</p> <p>“Eu SEMPRE me deixo levar pelos outros” ou “NADA do que eu faço sai direito”.</p>	Pensamento dicotômico				
<p>11. Interpreto os acontecimentos utilizando padrões pouco realistas, focando minha atenção naqueles que se saem melhor do que eu e, então, me julgo inferior nessa comparação.</p> <p>“Meus amigos são mais bem-sucedidos que eu” ou “Meus colegas têm menos dificuldades do que eu”.</p>	Comparações pouco razoáveis				
<p>12. Foco minha atenção na ideia de que poderia ter feito melhor no passado, e não no que posso fazer melhor, agora.</p> <p>“Eu poderia já estar formado, se não tivesse desistido quando era mais novo”.</p>	Tendência à lamentação				

CONVERSANDO SOBRE ANSIEDADE

Eu me surpreendo pensando das seguintes formas:	Tipo de erro de pensamento	Nunca	Às vezes	Frequentemente	A maior parte do tempo
<p>13. Foco minha atenção nas outras pessoas como fontes dos meus sentimentos negativos e recuso-me a assumir a responsabilidade da minha própria mudança.                      “Meu marido é o culpado por eu não conseguir ter autoestima agora”.</p>	<p>Atribuição de culpa</p>				
<p>14. Maximizo os meus aspectos negativos, dos outros e das situações e minimizo o positivo.                      “Eu fui bem na aula, mas todo mundo já sabe fazer isso”.</p>	<p>Maximização/ Minimização</p>				
<p>15. Permito que os meus sentimentos determinem minha interpretação dos fatos.                      “Eu fui bem na reunião e meu chefe me elogiou, mas me sinto incapaz de seguir com o projeto” ou “Racionalmente eu sei que estou melhorando, mas no fundo sei que não vou conseguir sair dessa”.</p>	<p>Raciocínio emocional</p>				

Após realizar esta atividade, o que se deve fazer? Inicialmente, o fato de reconhecer que este pensamento não é saudável ou mesmo real já gerará um alívio e maior iniciativa para dar uma resposta melhor. Então, busque analisar sempre seus pensamentos e verificar se eles se encaixam em algum destes quinze tipos mencionados. Assim, você poderá com segurança confrontá-los e colocá-los em seu devido lugar – ou seja, o lugar de pensamento distorcido, irreal, imaginário, doentio, que apresenta uma única necessidade, a de ser tratado!

O objetivo desse questionário é oferecer à pessoa o conhecimento de seus pensamentos e orientar aqueles que estão doentes. Sendo assim, vamos investir nossa energia nos pensamentos que valem a pena, ou seja, os pensamentos doentios. Com mais clareza de quem eles são e como aparecem, fica um pouco mais fácil orientá-los. Entrar no detalhe de cada pensamento e buscar ter uma forma real e saudável é o objetivo, mas infelizmente não conseguiremos fazer por aqui, pois isso já cabe ao processo terapêutico – como no caso da Fernanda, que a cada sessão foi conseguindo dar uma resposta mais adequada e real aos seus pensamentos distorcidos e se libertando gradativamente de cada um.

Quando a Fernanda teve acesso a essa lista e foi trabalhando com a verdade de seus pensamentos e sabendo identificar o que era real e o que era imaginário, ficou mais fácil enfrentar sua ansiedade. Assim, entrar em um elevador já não causava tanto horror, pois ela sabia que parte dos pensamentos que a assaltavam era imaginária. O mesmo foi feito com o andar de avião. Fernanda havia realizado pouquíssimas viagens aéreas e sentia muito, pois tem filha que mora em uma outra cidade e tinha grandes sonhos internacionais a serem realizados. O trabalho de separar os pensamentos reais e imaginários também foi realizado, e o desviar o hiperfoco da situação fóbica também. Iniciamos com viagens aéreas curtas, dentro mesmo de Minas Gerais, e os sintomas da ansiedade iam diminuindo à medida que a frequência das viagens aumentava.

Porém, surgiu uma nova situação. Descobrimos que parte de seu avanço se dava não apenas em seu enfrentamento, mas de toda a sua segurança depositada na presença do seu esposo. Ele ia em todas as viagens com ela. Foi quando percebemos que, ele estando dentro do avião ou no elevador, ela tinha mais coragem para enfrentar a situação, pois se agarrava a ele literalmente.

Então, ela passou a exercitar andar de avião e de elevador sem encostar nele. E fazer a experiência de se imaginar estando nestes lugares sem ele. O que deu certo, pois Fernanda usava sua fé para enfrentar tudo isso e suas respostas eram excelentes. Quase um ano depois do início da terapia, aconteceu sua primeira viagem sem o esposo, aquele que era sua “segurança”: ela foi com um casal de amigos para São Paulo, para participar do ENF, um evento ao qual ela desejava ir. E, no final da viagem, ela viu que conseguiria viajar de avião sem seu marido.

Porém, a melhor parte ainda viria, pois alguns meses depois ela e o esposo fizeram uma viagem internacional para Londres e Fátima, viagem que exigiu muito da condição psíquica de Fernanda, pois seu esposo estava debilitado fisicamente. Nessa viagem, ela teve que enfrentar avião, metrô, ir e vir em uma cidade desconhecida, sem guia turístico, e ela venceu mais uma vez!

Relato tudo isso, pois sempre a convidava a fazer memória desses avanços, que iniciaram pequenos, mas que se tornaram grandes. Ela acreditou na psicóloga e dava os passos, pedindo sempre o auxílio do Espírito Santo.

E como ela está hoje? Totalmente curada? Não! Mas bem melhor que antes, e com coragem para enfrentar os desafios, pois de tempo em tempo a taquicardia ainda a visita dentro de algum elevador. A diferença é que hoje ela sabe que é maior que o seu medo e que quem manda em seus pensamentos é ela!

# Tratando a ansiedade

Ao tratar o paciente ansioso, promovendo a reestruturação e a flexibilidade cognitivas, o terapeuta cognitivo tem como meta levá-lo a buscar interpretações alternativas a suas interpretações exageradamente catastróficas; e, em paralelo, capacitá-lo a avaliar eventos com maior realismo, neutralizando o sentido de risco ou perigo exagerado que ele vem imprimindo ao seu real, interno e externo.<sup>9</sup>

VIVEMOS EM UM TEMPO em que a terapia deixou de ocupar o lugar da “loucura”, para assumir seu verdadeiro papel. E qual seria este papel? Auxiliar o indivíduo em seu processo de autoconhecimento e autodomínio. No entanto, existe um tabu que também precisa ser vencido, que é o de que quem é membro ativo da Igreja, que possui intimidade com Deus, não pode fazer terapia ou ao menos ter alguma doença ou sofrimento psíquico, “pois Deus está comigo!”.

Esse foi o primeiro trabalho que tive que fazer com a Fernanda. Conscientizei-a de que, mesmo ela sendo uma grande mulher de fé, ela precisava assumir suas fraquezas emocionais. Sei o quanto

---

<sup>9</sup> Serra, Ana Maria. *Estudo da Terapia Cognitiva: um novo conceito em psicoterapia*. São Paulo.

isso é difícil, principalmente para aqueles que são líderes, referência em seu grupo, sua comunidade, sua Igreja. Quando notei que ela vivia esta realidade, pedi a ela que, ao sair do consultório, retirasse a capa de “supermulher” e a deixasse pendurada, pois ela já não precisava dela, poderia assumir a forma humana. Me lembro do quanto isso mexeu com ela, pois de fato existia uma capa invisível que a impedia de ser humana. Logo que ela teve a coragem de enxergar essa capa que ela mesma tinha feito e colocado, deixou-a em meu consultório e nunca mais a pegou de volta.

Ao tornar-se humana, assumindo suas fraquezas – para mim na terapia, claro, e não sair falando para os quatro cantos do mundo – Fernanda tirou um peso de suas costas. Depois desse alívio, não havia mais necessidade de ficar provando quem era, mas assumir suas dores para que assim pudessem ser tratadas.

As vivências humanas de hoje geram muito desgaste emocional. Reflexo disso é o aumento da procura por atendimento psicológico. Não só a adesão ao tratamento psicológico tem aumentado, quanto a necessidade real desse auxílio, devido ao aumento de patologias (doenças psíquicas) desencadeadas.

E o tratamento do transtorno de ansiedade também passa pela terapia, assim como a medicação prescrita pelo psiquiatra. A medicação, quando introduzida de forma correta, é extremamente necessária e eficaz, mas vale lembrar que é a terapia que ajudará a pessoa a sair desse lugar de sofrimento e dar uma resposta diferente ao que ela tem dado. O medicamento é bom e importante, mas por um tempo, pois ele traz o alívio do sintoma de forma imediata, o que ajuda o paciente a parar de olhar para sua dor e conseguir entrar de fato naquilo que lhe causa toda dor, ou seja, ele olha para sua mente. Afinal, não se pode depender da medicação eternamente, por isso a ajuda psicológica é fundamental.

No caso da Fernanda, não foi necessário entrar com nenhum encaminhamento psiquiátrico para medicação, pois ela respondeu muito bem ao processo psicoterapêutico. No entanto, é certo que há algumas pessoas que tem real necessidade de medicamentos e não precisamos ter medo disso, pois a medicina está aí para nos ajudar.

Na terapia será necessário trabalhar inúmeras situações, mas, de imediato, mostra-se a diferença do perigo real e do imaginário, e como enfrentar as reações físicas provocadas pelas crises de ansiedade. Essas questões bem tratadas gerarão uma maior segurança, autodomínio e alívio prolongado.

Porém, não adianta tratar apenas o foco do problema, é preciso compreender que por trás da patologia existe uma história, uma ferida/trauma a ser tratada. Por isso, não basta parar o tratamento no alívio do sintoma, é preciso ter coragem para investigar na estrutura psíquica o fator gerador da patologia.

Muitas pessoas que chegam ao consultório de psicologia desejam que todas as suas angústias e problemas se desfaçam como um passe de mágica! Elas esquecem que, para o copo entornar, foi preciso enchê-lo, e que isso demorou um tempo.

Uma boa adesão ao tratamento e se identificar com a abordagem utilizada pelo psicólogo ajuda muito para que o processo terapêutico seja eficaz. Muita gente não sabe, mas existem diversas abordagens psicológicas, como a Terapia Cognitivo Comportamental, Psicanálise, Humanista Existencial, Sistêmica, Logoterapia, dentre outras. Reconhecendo essa dimensão, é interessante compreender que cada pessoa se identifica com uma abordagem específica. Pode ser que o “problema” da eficácia não esteja no psicólogo ou na pessoa que faz terapia, e sim na abordagem.

Deve-se respeitar que, para cada abordagem, existe um público específico. Umam trabalham de forma direta, focada, outras mais

indiretas, sendo assim menos invasivas. Vai sempre depender da necessidade da pessoa e do que ela vive no momento. Por exemplo: a um anoréxico em grau avançado é mais indicado buscar uma abordagem mais direta, pois existe um grave risco de morte, e não há tempo hábil para tratar determinados aspectos. Por isso, diante de uma insatisfação com o processo terapêutico, seria indicado iniciar o tratamento com uma nova abordagem, diferente da anterior, e não abandonar a terapia. Todo mundo quer acertar de primeira, mas, infelizmente, pode ser que isso não aconteça. E aí? Vai abandonar? É melhor gastar um pouco mais de tempo em um recomeçar, do que ficar paralisado em um sofrimento psíquico.

No entanto, há coisas que nem o melhor psicólogo do mundo poderá fazer para ajudar seu cliente. Vejamos dois exemplos.

O primeiro exemplo está relacionado à *terapia com criança*. Nesse caso, os pais também precisam ser acompanhados – afinal, a criança se encontra com o psicólogo apenas uma vez por semana, mas convive com sua família de domingo a domingo. É preciso que os pais e o psicólogo falem a mesma língua, sejam coerentes. Muitas vezes os pais são potencializadores do sofrimento emocional dos filhos, por não saberem o que eles estão vivendo; por estarem em sofrimento psíquico ou, até mesmo, por estar vivendo uma reprodução do seu comportamento. Trabalhar a extensão da terapia em casa é algo que o psicólogo não poderá fazer. Aqui se trata de uma ajuda mútua.

O segundo exemplo diz respeito à *terapia com adulto*. Nesse caso, aderir ao tratamento efetivamente e corresponder às orientações do profissional é algo muito importante, e que depende exclusivamente do sujeito que está no processo terapêutico. Algumas pessoas iniciam muito bem o processo terapêutico, enfrentam bem determinadas situações de sua vida, mas quando se deparam com

algo que lhes parece “insuportável”, paralisam! Nesse momento, o psicólogo pode vir a fazer intervenções duras, e você se dá conta de coisas que não gostaria de ter consciência e/ou entendimento. Aqui, você entende perfeitamente que o psicólogo não é um amigo e sim um profissional, que mesmo diante da sua dor, não desiste de você e insiste por você. Mas, se você não reconhecer isso e se esforçar para sair desse lugar de dor, angústia e sofrimento, ficará paralisado na terapia. E não será culpa do psicólogo, pois nesse momento, o bom andamento da terapia depende única e exclusivamente de você. É uma decisão: seguir e não parar!

O desejo de melhorar todos nós temos, mas por que nem todos realizamos nossos desejos? Existe uma distância entre desejar e realizar, sobre a qual devemos nos conscientizar! Muita gente tem o desejo de emagrecer e não consegue. Outras têm o desejo de trabalhar e ser bem remuneradas e não conseguem, uns desejam ter um namorado(a) e não conseguem. Mas por quê? Porque é preciso enxergar essa distância entre o desejo e a realização e ver que entre eles existe a determinação. Em muitos aspectos de nossas vidas, se não houver compromisso, dedicação e determinação, não se realiza nenhum desejo. Então faço a seguinte pergunta: será mesmo que eu quero crescer nessa terapia e assim receber alta? Ou será que eu desenvolvi uma dependência do meu psicólogo e tenho medo de ficar sem ele, por isso não me comprometo mais tanto com o tratamento e não me esforço para fazer o que me é proposto? Não me esforço para ressignificar meus processos?

## Pontos para lidar com a ansiedade

Compreendemos, grosso modo, que ansiedade todos nós temos, mas que, quando aumentada, vira doença. Vamos ver o que se pode fazer para lidar melhor com ela.

1. *Saber identificar quando estou em uma crise de ansiedade.* Aqui se englobam fortes pensamentos e reações físicas, como dor de barriga, taquicardia, respiração ofegante, falta de ar, dormência, sensação de descontrole, dentre outras reações. É importante saber quando se está em crise, para poder perceber que você não é a ansiedade 24 horas, mas que está ansioso e que todas estas reações irão passar em alguns minutos.

2. *Observar quais situações geram ansiedade.* A essas situações damos o nome de gatilho. Deve-se identificar o que tem disparado o gatilho da ansiedade: um lugar, uma situação específica, o tom de voz, um olhar, uma determinada fala...

3. *Conscientize-se sobre sua respiração:* Respire pausadamente, tendo consciência da sua respiração e do movimento do seu diafragma. Inspire contando 1, 2, 3 duas vezes, expire, solte o ar vagarosamente pela boca contando 6, 5, 4, 3, 2, 1. Perceba o movimento do seu diafragma que se expande e retrai. Preste muita atenção nesse exercício e o faça quantas vezes você conseguir, especialmente durante uma crise de ansiedade.

4. Que tipo de pensamentos invadem sua mente quando é ativado esse gatilho? Normalmente são *pensamentos catastróficos* (alguma coisa muito ruim vai acontecer, uma catástrofe!), *leitura de pensamento* (sei o que as outras pessoas estão pensando ou acredito que elas sabem o que estou pensando), *pensamento “e se”* (fico o tempo todo pensando “e se isso acontecer?” e raramente fico satisfeito com a resposta que dou), *pensamento “deveria...”*

(interpreto os acontecimentos em termos de como as coisas deveriam ser e do que eu deveria fazer, ao invés de como as coisas são e do que posso fazer agora ou no futuro), *pensamentos generalistas* (generaliza a vida a partir de um fato ou uma situação). É claro que podem surgir outras formas de pensamento, mas citei os mais comuns para os ansiosos.

5. Depois de identificar o que ativa sua ansiedade e os pensamentos que te assaltam, *é preciso questioná-los*. Eles não podem ser uma verdade absoluta, é preciso questionar e buscar a resposta real para cada situação. Por exemplo: uma pessoa vai viajar e fica ansiosa, pois isso gera um pensamento catastrófico (“vou sofrer um acidente e vou morrer”). Como questionar esse pensamento que me parece ser tão real? Primeiro: você já sofreu acidente de carro? Se sim; você morreu? (Claro que não, afinal você está pensando em tudo isso agora e está bem vivinho!) A pessoa que está dirigindo tem experiência? Ela já se envolveu em algum acidente? Qual a probabilidade de se envolver em algum acidente? São muitos questionamentos, e pode te parecer cansativo nesse momento, mas são eles que são capazes de lhe mostrar que não existem motivos reais de estar sofrendo dessa maneira e com esta intensidade.

6. Para aquele que estiverem sofrendo com sua ansiedade, vale aplicar a técnica do ACALME-SE, de Bernard Rangé. Essa técnica pode ser praticada sempre que surgir a crise de ansiedade ou de pânico, e vai ajudar muito. Leia calmamente e se decida vivenciar tudo o que se pede:

*Estratégia A. C. A. L. M. E. – S. E.*

Para lidar com o estado da ansiedade e aceitá-lo totalmente, permanecer no presente e aceitar sua ansiedade fazem-na desaparecer. Para lidar com sucesso com sua ansiedade, você pode utilizar a estratégia “A.

C. A. L. M. E. – S. E.” de oito passos. Usando-a, você estará apto(a) a aceitar a sua ansiedade até que ela desapareça.

A: aceite a sua ansiedade. Um dicionário define aceitar como dar “consentimento a receber”. Concorde em receber suas sensações de ansiedade. Mesmo que lhe apareça absurdo no momento, aceite as sensações em seu corpo, assim como você aceitaria em sua casa um hóspede inesperado e desconhecido ou uma dor incômoda. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação. Não lute contra as sensações. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com ela.

C: contemple as coisas à sua volta. Não fique olhando para dentro de você, observando tudo a cada coisa que sente. Deixe acontecer com seu corpo o que quiser, sem julgamento: nem bom nem mau. Olhe à sua volta, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você não é sua ansiedade. Quanto mais puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimentos externos, melhor se sentirá. Esteja com ansiedade, mas não seja ela; seja apenas observador.

A: aja com sua ansiedade. Aja como se você não estivesse ansioso(a), isto é, funcione com suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as coisas, mas mantenha-se ativo(a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se fugir, a sua ansiedade diminuirá, mas o seu medo aumentará, de modo que, na próxima vez, a sua ansiedade será pior. Se você ficar onde está – e continuar fazendo suas coisas – tanto a ansiedade quanto o seu medo diminuirão. Continue agindo. Bem devagar!

L: liberte o ar dos seus pulmões, bem devagar; respire calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Conte até três, devagarinho, na inspiração, outra vez até três prendendo um pouco a respiração e até seis na expiração. Faça o ar ir para o abdome, estufando-o ao inspirar e deixando-o contrair-se ao expirar. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sopra: apenas deixe o ar sair lentamente pela boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, nesse estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso é agradável.

M: mantenha os passos anteriores. Repita cada um, passo a passo. Continue a (1) aceitar sua ansiedade, (2) contemplar, (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente, até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.

E: examine seus pensamentos. Talvez você esteja antecipando coisas catastróficas. Você sabe que elas não acontecem. Você já passou por isso muitas vezes e sabe que nunca aconteceu nada do que aconteceria. Examine o que você está dizendo para si mesmo(a) e reflita racionalmente para ver se o que voce pensa é verdade ou não: você tem provas sobre o que pensa é verdade? Há outras maneiras de entender o que lhe está acontecendo? Lembre-se: você está apenas ansioso(a) – isso pode ser desagradável, mas não é perigoso. Você está pensando que está em perigo, mas tem provas reais e definitivas disso?

S: sorria, você conseguiu! Você merece todo o seu crédito e todo seu reconhecimento. Você conseguiu, sozinho(a) e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar esse momento. Não é uma vitória, pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos que você passou a compreender e aceitar melhor. Você agora saberá como lidar com visitantes estranhos.

E: espere o futuro com aceitação. Livre-se do pensamento mágico de que terá se livrado definitivamente, para sempre, de sua ansiedade. Ela é necessária para você continuar vivo(a). Em vez de considerar-se livre dela, surpreenda-se pelo jeito como a maneja, como acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.<sup>10</sup>

7. *Espiritualidade*: constatei, com o atendimento da Fernanda e tantas outras pessoas que possuem uma fé ativa, que buscam se relacionar com Deus, que elas apresentam uma evolução mais rápida no processo terapêutico. Isso acontece porque a psicoterapia vai dando matéria (conteúdo) àquilo que não se entendia e que agora, revelado, conscientizado, pode ser apresentado a

---

<sup>10</sup> Bernard Rangé, 1992.

Deus. Trata-se da verbalização da dor, endereçada ao Criador. Não se trata mais de um pedido de cura solto: “Meu Deus, me cura deste medo”, “Meu Deus, me cura desta dor”, “Meu Deus, me cura desta ansiedade”. O processo psicoterápico revela o que está escondido, assim podemos dar uma resposta precisa, como todos os relatos de milagres realizados por Jesus no Novo Testamento:

*O que queres? Quero ordenar meus pensamentos, Senhor, para não dar vazão para aqueles pensamentos que não são bons, que não são reais e me destroem, me paralisam. Preciso, Senhor, enxergar a vida como de fato ela é, e não mais viver a fantasia que criei em minha mente. Ajuda-me a separar as minhas construções psíquicas das dos outros, pois tudo fica muito misturado em minha mente. Torna-me a mulher/homem maduro(a) que preciso ser.*

Percebe como a oração daquele que possui uma fé ativa e faz este caminho de autoconhecimento ganha substância?

É sempre importante ressaltar que o que gera minhas doenças psíquicas são as formas distorcidas de pensar. Por isso é preciso verificar até onde os pensamentos são funcionais ou disfuncionais. Caso já esteja com sintomas de ansiedade aumentado e pensamentos disfuncionais que te dominam, será necessário procurar um psicólogo para que ele te ajude a fazer o melhor caminho de equilíbrio interior. Olhe para você agora e avalie até onde você dá conta de caminhar sozinho e controlar seus pensamentos ou até onde eles, os pensamentos, te dominam.

Não se trata de uma reestruturação de pensamento fácil. Se você percebe que possui alguns desses pensamentos, é indicado que procure ajuda profissional para que tais pensamentos sejam

organizados e reestruturados. Pois, sozinho, seu desgaste será grande, e é bem provável que não obtenha o resultado que deseja.

O comprometimento é uma das chaves desse processo. Se você não acredita no psicólogo; não acredita que terapia funciona; não “vai com a cara” do seu psicólogo ou até mesmo faz terapia porque alguém impôs e não por achar que precisa, sua terapia não terá evolução alguma. Pois o trabalho terapêutico depende muito do reconhecimento e desejo de tratamento. É um comprometimento mútuo! Um trabalho conjunto!

Terapia não é algo para um público específico, mas para todos. Todos nós, em algum momento da vida, apresentamos questionamentos, sofrimentos e angústias que passam a dominar e a reger nossa vida. Nesse momento, acreditar na eficácia da terapia e decidir investir na própria vida, em um processo terapêutico, seria a escolha mais acertada.

## Fernanda: eu e minha fé!

Eis a vitória que vence o mundo, a nossa fé.

Gostaria de relatar o meu encontro pessoal com Jesus. Encontrar-me com Jesus pessoalmente é a coisa mais importante da nossa vida.

O testemunho que a samaritana oferece aos seus compatriotas é surpreendente: “Encontrei um homem que me disse tudo o que eu fiz” (Jo 4,29).

Posso dizer que eu, Fernanda, encontrei este Homem que mudou o rumo da minha vida. Ele trouxe um verdadeiro sentido, paz, alegria, sabor e um profundo desejo de santidade. É somen-

te através de um encontro pessoal com Jesus que nossa vida é transformada.

Deus é maravilhoso! Acordar todos os dias sabendo que temos com quem contar e ter a certeza da vitória é algo que não temos como descrever em palavras.

A verdade é que a grande cura e libertação na minha vida teve início na segunda quinzena de julho de 1993. Fui convidada por minha mãe para participar de um grupo de oração da Renovação Carismática Católica. Depois que ela insistiu muito, resolvi aceitar e fui até a capela onde acontece este momento de oração. Atualmente, o grupo é realizado na igreja nova, que é a Paróquia Nossa Senhora Rosa Mística.

Lembro, como se fosse hoje, a abertura do meu coração a Jesus e, por consequência, a alegria e a paz que chegaram imediatamente. Senti um conforto na alma que não sabia como explicar.

Até então, eu estava à procura de algo que pudesse preencher o meu vazio existencial e não tinha encontrado. Desde criança a minha mãe me levava à missa aos domingos e cresci sabendo que domingo é dia de missa. O tempo foi passando até me tornar adolescente, seguindo a conduta das missas dominicais. Mas eu não tinha noção da santa missa e não a levava muito a sério. Frequentava a Igreja para cumprir preceito e nada mais. Daquela forma, eu não conseguia sentir realizada no meu interior. Trazia muitas dúvidas, conflitos e questionamentos a respeito do sentido da existência e coisas relacionadas à fé.

Morei em Curvelo, interior de Minas Gerais, até meus dezoito anos de idade. Depois, os meus pais e eu nos mudamos para Montes Claros, onde meus dois irmãos mais velhos já moravam, e até hoje permanecemos nesta cidade onde as pessoas nos acolheram tão bem. Logo que chegamos aqui, conheci o meu marido.

Namoramos dois anos e depois nos casamos. Pouco tempo depois, ganhei nossas duas filhas. Na época em que elas nasceram, a mais velha há trinta anos e a mais nova há 29 anos, ainda não tinha me convertido. Era como eu disse, ia para a Igreja para cumprir as regras.

Quando iniciei minha caminhada com Jesus no grupo de oração Rosa Mística, a minha vida começou a ser transformada radicalmente. O grupo acontecia às segundas-feiras à noite e continua até hoje da mesma forma. Desde então, tenho frequentado os encontros, só me ausentando por motivo de saúde, seja minha ou dos meus familiares, ou quando estou em viagem.

Sabemos que nosso processo de conversão não está completo. Ele tem início e só terminará quando somos chamados pelo Pai para voltarmos para nossa Casa Celestial.

Quando temos um encontro pessoal com Deus, experimentamos um amor tão profundo que não conseguimos explicar com palavras. Não há como falar, porque ultrapassa todo entendimento. É preciso experimentar apenas. Ele é para todos, principalmente para os pecadores, para que os que estão longe do Senhor, como eu estava, como a samaritana estava, como a mulher adúltera do Evangelho, como tantos outros pecadores da Bíblia e outros espalhados pelo mundo afora, desde a época de Jesus até os dias atuais.

Depois de passados seis meses frequentando o grupo, bateu uma vontade de poder participar da Santa Missa diariamente e não só aos domingos, que é o dia do Senhor. Foi o próprio Espírito Santo que fez brotar este desejo e Ele mesmo abriu todas as portas para eu poder realizar este sonho.

O dia chegou em 1º de janeiro, junto com o ano novo, e consegui participar os trinta e um dias do mês. A partir desta experiência fantástica de receber Jesus na Eucaristia por todos os dias,

eu tive a grande graça de não parar mais. Após ter descoberto qual é o meu maior tesouro, o único que poderia e pode preencher todo vazio da minha alma, passei a acordar cedinho todos os dias para participar do grande Banquete que é a Santa Missa, graças a Deus.

Este momento é o ápice da nossa fé e é o mais importante de todos. O maior milagre que acontece todos os dias na face da terra é a renovação do sacrifício de Jesus que se dá por meio da Santa Missa.

Como já relatei, antes de começar a participar do grupo de oração, eu era uma pessoa muito cheia de medos e inseguranças. Vivia preocupada com muitas coisas. Estava também vivendo o meu processo de cura da síndrome do pânico e, de vez em quando, tinha recaídas.

A partir do grupo, um novo horizonte abriu-se à minha frente, e a luz do Espírito Santo começou a me iluminar, trazendo novas esperanças e perspectivas de cura. Ele fez brotar uma fé e confiança verdadeira em Deus que, pouco a pouco, foi me ajudando a superar os meus medos. Quando nos sentimos amados por Deus, ficamos mais seguros, não há o que temer. Em João 4,18 é citado assim:

No amor não há temor. Ao contrário, o perfeito amor lança fora o temor, pois o temor implica castigo e aquele que teme não chegou à perfeição do amor.

Muitos acham que o contrário do medo é a coragem, mas a Palavra de Deus fala que o contrário do medo é o amor, que o amor lança fora todo o medo. Quer dizer que, quanto mais nós amamos a Deus, mais confiança temos Nele, mais força para vencermos todos os medos que assolam a nossa alma.

Falo, com toda a convicção, que foi a Palavra de Deus que me tirou das trevas, me curou, libertou, trouxe alegria, confiança, paz e, sobretudo, muita fé em meu coração. Não sei viver um dia sem meditar e ouvir a Palavra de Deus. E, para entendê-la melhor, faço o estudo bíblico diariamente, segundo o método do Mons. Jonas Abib da Canção Nova, que está no livro *A Bíblia foi escrita para você*.

Outra graça enorme que o Espírito Santo me concedeu foi a de caminhar com Nossa Senhora, rezando com Ela todos os dias, através do Santo Terço ou do Rosário, e também por meio de tantas outras orações marianas.

Entendi também, através do Espírito Santo, a importância de buscar o sacramento da confissão com frequência. É o próprio Jesus que nos lava com a água viva da sua misericórdia quando vamos ao confessionário. Alcançamos grandes curas e libertações ao fazermos uma confissão sincera e bem-feita. Saímos leves e em paz. Gosto de fazer o exame de consciência tomando como caminho os dez mandamentos e os pecados capitais antes de ir para a confissão.

Quando estamos na caminhada com Jesus, nada é pesado ou difícil demais para se cumprir, porque todas as coisas passam a ter um novo sentido. Quando fazemos as coisas por amor, tudo se torna leve. Levantar cedo para ir à missa se torna fácil; enfrentar uma viagem de dezesseis horas de Montes Claros para Cachoeira Paulista para participar de um acampamento de oração se torna uma alegria imensurável; participar de retiros, de reuniões, ir à casa de pessoas para rezar, enfim, tudo se torna um gozo na alma, porque todas essas coisas produzem os frutos do Espírito Santo.

Sinto que cada dia o Espírito Santo vai realizando uma obra nova e me transformando numa pessoa melhor, embora eu esteja ainda muito longe de ser o que Deus espera de mim.

Então, é a partir do Espírito Santo que vou testemunhar muitas graças, curas e milagres que Deus realizou e continua realizando em minha vida.

Já contei para vocês que, antes de meu encontro pessoal com Jesus, eu era uma pessoa muito medrosa, insegura e tímida. E estava também no processo de cura da síndrome do pânico.

Então, foi neste contexto que eu e meu marido resolvemos fazer uma viagem para os Estados Unidos. Era a primeira viagem internacional longa que iríamos fazer. Ao mesmo tempo que eu queria ir, sentia muito medo, porque ainda não estava curada da síndrome do pânico. Também tinha claustrofobia, como já partilhei anteriormente.

Vejam só que ousadia da minha parte, vivendo tudo isso e ainda querendo voar cerca de nove horas!

Se eu já tinha muito medo de andar de avião, o medo só aumentou e piorou durante o voo, e veio desespero interior. O pior foi que a minha fé estava apagada e, por isso, não sabia o que fazer. Naquele momento, não sabia que podia contar com Jesus, então não tinha em quem me apoiar. Passei os quatorze dias em Miami e Orlando pensando como iria voltar para o Brasil, porque não queria viver tudo novamente. No dia do retorno, eu não tinha como escapar e precisei enfrentar o voo de volta. Fiquei muito apreensiva o tempo todo, até chegar a Montes Claros. Após essa viagem, eu pensava que nunca mais iria voar de avião e que todos os lugares que eu fosse viajar seria de carro ou ônibus; avião nunca mais. Isso significaria que não iria outra vez para o exterior, porque

não há possibilidade de fazer isso a não ser de avião. Essa viagem aconteceu quando eu tinha 27 anos.

Passados dois anos, comecei a participar do grupo de oração Rosa Mística, como já relatei.

Quando fiz a experiência do amor de Deus, senti o toque Dele lá no fundo da minha alma e entendi que Ele queria me curar totalmente de tudo o que me afligia desde a infância. Eu vi que todas as situações que considerava impossíveis tinham solução a partir da fé em Jesus. Foi como uma luz aparecendo no fim do túnel. Compreendi, com o passar do tempo, tendo uma vida de oração, que Jesus é o médico dos médicos e Ele tem o poder de curar o ser humano por inteiro, no corpo, na alma e no espírito.

E, nesta experiência de viver o amor de Deus, a minha fé foi aumentando e foi brotando o desejo de andar de avião novamente. Os anos iam passando e a síndrome do pânico desapareceu, graças a Deus. Tenho certeza de que alcancei este grande milagre por meio da Santa Missa diária e da intercessão de Nossa Senhora.

Após ter feito a viagem aos Estados Unidos e sofrido medo e ansiedade, pensava que Deus não gostaria que eu andasse novamente de avião, porque isso não é para todos. E, assim, através de tais pensamentos doentios, eu tinha “certeza” de que não voaria mais.

Entretanto, era só o meu pensamento, porque o pensamento de Deus era completamente diferente do meu.

Márcio Mendes, da Comunidade Canção Nova, escreveu vários livros, os quais tive a graça de ler e encontrar muitas respostas e grande força para superar o medo de lugares fechados. Existem dois de seus livros, cujos títulos são: *Quando só Deus é a resposta* e *Vencendo aflições e alcançando milagres* que são maravilhosos e nos mostram que em Deus podemos alcançar nossos milagres. Tive a oportunidade de ler também vários outros livros de autores muito

ungidos da Canção Nova eles foram fontes de esclarecimento para muitas dúvidas que trazia e aumentavam muito com a minha fé.

Aliás, a partir da efusão do Espírito Santo, Jesus me deu grande gosto para a leitura e isso em feito grande diferença em minha vida. A minha fé e esperança vêm aumentando, gerando muita alegria em meu coração. Já tenho uma biblioteca em minha casa. Quanto mais eu leio, mais o Espírito Santo me inspira a ler. Tenho aprendido tantas coisas importantes através dos livros que esclarecem dúvidas sobre convivência diária na família, em comunidade; elas nos auxiliam em diversos aspectos de nossas vidas. É através da leitura que nos vem a meditação dos fatos importantes que acontecem diariamente: se quisermos encontrar respostas sobre como agir e tomar decisões importantes, podemos fazer a leitura e meditação, principalmente das Sagradas Escrituras, onde estão contidos todos os ensinamentos e orientações de Deus para o nosso cotidiano.

Continuando a minha partilha, foram muitos anos, em torno de treze, mais ou menos, para voltar a voar de avião. Entendi que precisava começar com voos curtos e, aos poucos, fui aumentando a distância até eu ir pegando confiança novamente. Comecei fazendo um voo de Montes Claros para Belo Horizonte, que é muito rápido. Mesmo sendo curto, foi muito difícil no reinício. Sabia que precisava sair da zona de conforto e isso era muito sofrido. Mas, através da fé na Palavra de Deus que mandava eu ir e no poder do Espírito Santo, eu me aventurei e fui. Lembro que, quando o avião pousou, fiquei muito emocionada, com um profundo sentimento de gratidão a Ele. O impossível aos meus olhos se tornou possível, pelo poder da Santíssima Trindade.

É normal e é bom que nós, seres humanos, criados à imagem e semelhança de Deus, tenhamos sonhos e queiramos alcançá-los,

se esta for a vontade de Deus. É muito importante também a perseverança e não desistir.

Meu marido e eu tínhamos uma vontade enorme de visitarmos a Itália, para conhecer o Vaticano. Porém, ele e eu sabíamos da minha limitação. Sendo assim, nós continuamos na meta de ir me fortalecendo através dos voos nacionais e aumentando sempre a distância. Dessa forma, fui criando coragem e me sentindo mais firme, tendo sempre em mente o sonho da viagem à Itália. Seria um grande desafio, mas eu sabia, através da Palavra de Deus, que Ele consentia com essa viagem. Ela era vontade Dele também. Isso me alegrava muito. E assim continuamos por algum tempo em viagens cada vez mais longas, até chegar o grande sonho de ir à Itália.

Foi no ano de 2015, exatamente quando completei meus cinquenta anos. Quando entregamos nossa vida a Deus, já não somos mais donos dela. É o Espírito Santo que passa a nos conduzir todos os dias. Caminhamos com Ele. Sendo assim, peço resposta Dele para todas as coisas. E fico sintonizada para ouvir o que Ele tem a me dizer através da sua Palavra, através das pessoas, das músicas católicas ou cristãs e dos outros sinais que o Espírito Santo nos envia.

No dia do meu aniversário, em 30 de janeiro de 2015, ano da viagem à Itália, uma grande amiga e irmã em Cristo ligou para me cumprimentar e falou que, naquele ano, Deus iria me dar um grande presente. Naquele momento, percebi que era uma profecia e tomei posse da graça. A minha amiga não tinha noção do que estava falando e não sabia dos nossos planos.

Eu e meu marido havíamos comprado a passagem para a Itália para o dia 16 de abril daquele ano. Estava muito ansiosa, porque sabia do grande desafio que seria sair da zona de conforto novamente, e me seria exigido mais.

Naquele ano, logo no início, passei por um *checkup* e fui diagnosticada com dois nódulos no seio direito. Fiquei um pouco angustiada e pensei na possibilidade de a viagem não dar certo. Mas, graças a Deus, o médico me liberou e disse que poderíamos ir e quando chegássemos ele faria a cirurgia. Então, continuamos nos preparando para o grande sonho.

Então, durante o meu processo de cura, superando meus limites a cada voo, Deus colocou em meu coração que eu deveria escrever meu testemunho. Saindo de uma sessão de terapia, eu disse para Aline: “Agora, o que tenho de fazer é escrever um livro, escrever a história dos milagres que Deus realizou em minha vida”. Para minha grande surpresa, ela disse assim: “Vamos escrever este livro juntas?”.

Fiquei muito feliz com a proposta dela, ainda mais quando ela complementou: “Eu entro com a parte da ciência e você com a parte do testemunho, com a fé”. Depois disso, rezei e Deus confirmou que queria o livro escrito por nós duas.

Meu irmão, minha irmã, entregue para Jesus todas as suas frustrações, todas as coisas que te incomodam, todos os medos, traumas e vícios de que você sonha em se libertar: Deus é por nós! Ele é por mim. Deus é por você. Se Deus é por nós, quem será contra nós?

Como já disse, é preciso arriscar-se sempre e sair do comodismo para superar os desafios e alcançar a vitória. Precisamos mudar nossa maneira de agir. A parte de Deus é garantida, porque Ele é fiel e cumpre o que diz em sua Palavra. O que cabe a nós é sonhar, acreditar e agir na fé, porque o Senhor está sempre ao nosso lado. A fé nos leva a alcançar todos os nossos impossíveis. A fé nos leva para qualquer lugar no mundo. Deus atravessa os oceanos conosco.

Em uma determinada viagem para dentro do Brasil, eu me sentia muito insegura, às vezes meu coração acelerava e eu sentia um calafrio na barriga. Foi quando abri a Bíblia e Deus me deu o Salmo 121,1-8, que diz assim:

Levanto os olhos para os montes: de onde me virá auxílio? Meu auxílio vem do Senhor, que fez o céu e a terra. Não deixará teu pé vacilar, aquele que te guarda não dorme. Não dorme nem cochila o vigia de Israel. O Senhor é teu guarda, o Senhor é como uma sombra que te cobre e está à sua direita. De dia o sol não te fará mal, nem a lua de noite. O Senhor te preservará de todo mal, preservará tua vida. O Senhor vai te proteger quando saís e quando entras, desde agora e para sempre.

Meus irmãos, é uma batalha muito grande quando temos fobias, medos, trauma e vícios e queremos vencê-los. As pessoas que vivem esses problemas sabem que são necessários sacrifícios e renúncias para superá-los.

Talvez você esteja lendo este livro e esteja pensando: “Eu não tenho claustrofobia e nunca tive síndrome do pânico”. Contudo, você possui outros medos e outras coisas que possam te escravizar.

Quantas pessoas possuem seus carros parados na garagem, ou resolvem vendê-los, porque têm o pavor de dirigir? Ou outras que ficam apavoradas quando veem as escadas rolantes e nem querem passar por perto? Já ouvi muita gente dizendo que morre de medo de altura. Outras de ficarem no escuro. Já existem outras que não conseguem falar em público. E você? Qual o seu medo? O que te paralisa? Qual o seu desafio? O que poderia pedir a Deus para te curar? Talvez a explicação seja um vício, como o da bebida, de usar drogas, até mesmo vício em jogar.

São inúmeros tipos de fobias, de doenças emocionais, de vícios que têm levado as pessoas a uma tristeza profunda. Quantos filhos

de Deus estão passando por uma depressão fortíssima, perderam o sentido da vida e não querem viver mais!

Ultimamente, vem aumentando o número de suicídios, infelizmente, e não conseguimos compreender o que se passa na cabeça do ser humano. Na verdade, a pessoa que comete suicídio não quer acabar com a sua própria vida, mas quer dar fim ao sofrimento que está enfrentando.

Meu querido irmão, minha querida irmã, quero dizer uma coisa para você: Deus é o autor da minha vida e da sua vida também. Venho testemunhando ao longo deste livro as curas que Ele realizou para te falar mais uma vez que Ele quer realizar na sua vida também. Não aceite mais viver sob o domínio de seus medos, de seus vícios ou de qualquer escravidão que seja. Para Deus, tudo tem jeito, não há nada impossível para Ele. Deus quer te ver feliz. Assim como um Pai e uma mãe normais querem ver os seus filhos realizados, assim é o nosso Deus.

Lance-se hoje mesmo nos braços do Pai. Ele está te falando. Deus está com saudades de você. Ele te fala que quer te curar, acabar com o seu sofrimento. Deus quer te livrar do cativeiro em que você tem vivido ao longo dos anos. A sua vida tem jeito. Os seus traumas têm cura. Deus quer te dar uma vida plena. Ele reergue o pobre num segundo. Em qual área da sua vida você se sente tão pobre e acha que não tem jeito?

Você acha que Deus não te ama só porque errou muito? Tudo isso não passa de pensamentos distorcidos. Meu irmão e minha irmã, se Deus me tirou do cativeiro, Ele pode e quer tirar você também. Se as pessoas te falaram que você não conseguiria vencer, que você não seria ninguém na vida, não acredite, pois é mentira. Em nome de Jesus, você é vitorioso; não foi à toa que Deus te chamou à vida, Ele tem uma missão linda para você. Tome posse

da graça e vá à luta. Faça como eu, saia de sua zona de conforto e desafie a si mesmo com fé em Jesus e, pouco a pouco, você vai vencer. Para subir uma escada e chegar ao último degrau, é preciso ir de um e um, até alcançar o último com segurança. Então, comece a dar passos, comece rezando, vá à Igreja, una-se a Jesus e espere que Ele vai agir e te dar forças, vai te mostrar o caminho a seguir.

Continuarei testemunhando os milagres que Jesus realizou em minha vida a respeito da superação do medo de avião devido à síndrome de pânico e à claustrofobia.

Relato agora um momento muito importante e cheio de graça divina que aconteceu recentemente. Em novembro de 2017, eu e meu esposo resolvemos fazer outra viagem internacional para Portugal e Inglaterra. Vocês já conhecem minha história e já sabem como é desafiante para mim realizar longos voos.

Então, já com as passagens compradas para abril de 2018, iniciamos o mês de janeiro fazendo planos e construindo nossos sonhos. Tínhamos grande desejo de ir a Fatima, já que somos grandes devotos de Nossa Senhora. Ela é a nossa poderosa intercessora e canal por onde Jesus derramou e derrama tantas bênçãos sobre nós, nossa família e amigos.

No final de janeiro, fui ao ENF – Encontro de Formação Nacional na Canção Nova. Esta é a formação mais importante da Renovação Carismática Católica, que acontece anualmente. Enquanto eu participava deste encontro, o meu marido Mercio ficou em Montes Claros e dormia sozinho em nossa casa. Aconteceu que, na madrugada de sábado, ele se levantou para ir ao banheiro e caiu. Ele bateu com a cabeça no chão e ficou desacordado por um tempo, o qual ele não soube explicar. Quando ele voltou à sã consciência, levantou-se do chão e ficou sentado em uma cadeira até melhorar um pouco mais. Logo que amanheceu, ele ligou para

nossa filha, que o levou à Santa Casa para fazer uns exames, mas não encontraram nada e ele voltou para casa.

Depois de um mês, Mercio começou a sentir uma dor de cabeça muito forte que durou alguns dias. Então, procuramos um neurologista, que solicitou uma ressonância magnética. Conseguimos o último horário daquele dia. O resultado saiu à dez horas da noite. Levamos um grande susto, porque foi diagnosticado um coágulo que ocupava 30% da parte direita do cérebro. A médica pediu para irmos ao hospital e procurar o neurocirurgião de plantão, que provavelmente operaria meu marido naquela noite. O susto foi enorme, porque não imaginávamos um diagnóstico daquele de precisar operar urgentemente.

Assim foi feito, e Deus providenciou todas as coisas. A cirurgia começou de madrugada e, às cinco horas da manhã, meu marido estava no apartamento, graças a Deus. Tudo correu muito bem. Em relação à viagem de abril, eu pensava: será que vai dar certo mesmo? Ao mesmo tempo em que eu acreditava, vinham pensamentos de incerteza por causa dessa cirurgia. Contudo, o neurocirurgião, médico muito competente, trouxe nova esperança e disse que após trinta dias Mercio faria um novo exame para certificar que o coágulo tinha desaparecido. Se estivesse tudo bem, ele poderia fazer a viagem de avião; porém, o voo não poderia passar de nove horas. Foi muito desafiante para o meu emocional, porque, além de ter de acreditar que meu marido passaria bem, eu precisaria exercitar novamente a minha fé através da viagem longa. Existia mais um problema de saúde que Mercio estava enfrentando, que era a insuficiência renal, a qual o levava a tomar 34 comprimidos por dia. Este problema renal começou no ano de 2015, quando fizemos a nossa primeira viagem à Europa. Fazia três anos que ele estava em tratamento. Então, tudo era muito desafiante.

Depois de ter passado os trinta dias da cirurgia da cabeça, Mercio fez um eletroencefalograma e constatou que o coágulo havia desaparecido. Logo, o neurocirurgião liberou-o para a sonhada viagem. Eu falo que os dias foram contados por Jesus, porque por pouco não poderíamos ir, por causa da distância e a data da viagem. Faltando quatro dias para partirmos para Lisboa, veio um calafrio enorme na barriga e eu falei:

*Jesus, estou com muito medo, mesmo sabendo que sua palavra me assegura que é a tua vontade realizar este sonho. Quero te pedir perdão por minha fraqueza e também te pedir uma passagem bíblica para que eu não vacile mais. Misericórdia, Senhor, mais uma vez, por ter uma cabeça dura.*

Meus irmãos, quando abri a Bíblia, olhe só a passagem que Deus me deu, Provérbios 3,5-8:

Confia no Senhor de todo o teu coração e não te apoies na tua própria prudência; pensa nele nos teus caminhos e Ele conduzirá teus passos. Não sejas sábio a teus próprios olhos, teme o Senhor e afasta-te do mal. Isso trará saúde para teu corpo e vigor para teus ossos.

Então, chegou o dia de arrumarmos as malas, para embarcarmos rumo às promessas de Deus. Quando eu lembrava das passagens bíblicas, ficava calma, tranquila e confiante de que tudo iria dar certo. Vencemos muitos desafios.

O dia chegou e embarcamos para Lisboa. Na viagem correu tudo bem, graças a Deus. Ao chegar lá, pegamos o carro que havíamos alugado para fazer os nossos passeios. Para garantir a nossa ida a Fátima, já fomos no dia seguinte, para não corrermos o risco de ficar sem ir, caso acontecesse qualquer imprevisto. Ao chegarmos

à Basílica, fomos profundamente tocados com a forte presença de Nossa Senhora. Precisávamos em primeiro lugar agradecer à Nossa Mãezinha, porque tenho certeza de que foi Ela quem intercedeu para que a viagem acontecesse. Mas não somente aquela, e sim todas as anteriores. Precisávamos agradecer à Mãe pelos milagres e por todas as graças que recebemos, por todas as graças em nossa família e pelos novos amigos.

O nosso coração era só a gratidão. Parecia que, se não desse certo fazer mais nenhum passeio, a nossa viagem já tinha valido a pena, porque o nosso objetivo principal era ir ao Santuário de Fátima. Lá passamos o dia e, à tarde, retornamos para Lisboa, onde estávamos hospedados. Permanecemos por mais três dias e depois fomos para o nosso próximo destino, que era Londres. Mais uma vez, o voo foi tranquilo e eu fui me sentindo cada vez mais curada e confiante. Sentia muito a presença de Deus e de Nossa Senhora em todos os momentos. Ele estava conosco nos protegendo e nos livrando de todo mal. Em Londres, o meio de transporte que mais utilizamos foi o metrô, porque era mais seguro e mais barato. Táxis eram muito caros e alugar carro não seria viável, já que o motorista dirige do lado contrário de nós brasileiros, a chamada mão inglesa.

Quero partilhar com vocês mais uma grande graça que aconteceu lá. Eu tinha muito medo de viajar de metrô e não queria andar de jeito nenhum. Mas, devido aos motivos relatados acima, eu precisei enfrentar o medo e, com isso, recebi uma bênção muito grande. Senti a mão de Deus, com toda a sua força, me capacitando e curando, e me fazendo sentir confortável enquanto andava de metrô. Hoje posso dizer que estou curada para honra e glória de Deus.

Fomos à Catedral de Londres e em algumas igrejas, e ficávamos maravilhados com a beleza das construções. Pensava sobre como

Deus deu inteligência ao homem e capacidade para executar tão grandes obras. Providencialmente, pudemos participar de algumas celebrações da Santa Missa. Louvava e agradecia ao Senhor, por nos proporcionar tão grande graça.

Passados sete dias em Londres, voltamos a Portugal, onde ficamos por mais uns dias. Voltamos a Fátima para visitar a casa dos três pastorinhos. Foi maravilhosa a visita, porque tive a oportunidade de conhecer o local onde eles nasceram, como viveram e como era a rotina daquelas crianças. Fui também ao local da aparição do anjo de Portugal. Veio em meu coração um desejo mais profundo de buscar a santidade, porque via com meus olhos o grande testemunho dos pastorinhos de que era possível fazer a vontade de Deus com muita alegria.

Chegou o dia de retornar ao Brasil e, então, nos preparamos para concretizar esta viagem tão sonhada e abençoada por Deus. Estávamos muito felizes e mais fortes emocionalmente e espiritualmente. Vivemos grandes desafios, saímos da nossa zona de conforto mais uma vez para atingir os nossos objetivos. Quantas curas o Senhor realizou em nossas vidas!

Meus irmãos, tudo que estou compartilhando com vocês me custou muito sacrifício. Estou contando esses acontecimentos para mostrar que, em Deus, nós podemos superar todos os nossos medos e vencer qualquer barreira. Tudo é um processo de um começo e uma sequência que precisa de perseverança. Não podemos parar no meio do caminho, mas persistir na busca da cura e não desistir jamais, até alcançar a nossa meta.

Há uma passagem de que gosto demais na Bíblia, que está em 1Jo 5,4-5:

E esta é a vitória que vence o mundo: a nossa fé. Quem é o vencedor do mundo, senão aquele que crê que Jesus é o filho de Deus?

Fica muito claro que é a fé em Deus que nos faz vitoriosos em todos os sentidos da vida. Mas esta fé precisa ser alimentada todos os dias, sendo que ela fica fraquinha e não nos leva a alcançarmos as graças que o Senhor tem para nós. Se levarmos uma vida de intimidade com a Palavra de Deus, se orarmos e frequentarmos nossa Igreja, alcançaremos os nossos milagres. O segredo de tudo é a fé! A fé em Jesus Cristo, filho de Deus.

Meu irmão, minha irmã, enquanto você está lendo meu testemunho, você deve estar pensando muitas coisas, deve estar mais forte e convicto(a) do poder de Deus que, por meio da fé, nos garante vencer nosso impossível. Você entendeu que não precisa ficar estacionado(a) em suas fobias, medos, problemas, vícios e tribulações. Você viu o que Deus realizou em minha vida.

A fé vai destruindo os nossos medos, ela vai nos fortalecendo e nos dando coragem para buscarmos as nossas curas. Ela nos leva a sair do comodismo e enfrentar todos os desafios. Foi a fé que me levou para muitos lugares. Como diz São João em 1Jo 5,4-5: “Esta é a vitória que vence o mundo, a nossa fé”. Tenho certeza de que Deus nos criou para sermos vencedores.

Mons. Jonas Abib disse em um artigo:

Ao esperar em Jesus, o Espírito Santo nos faz alcançar o que de nenhuma outra forma conseguiríamos. Quando um homem espera Nele, nada mais é impossível para ele. Não há mal tão grande, nem problema tão difícil que Jesus não possa despedaçar. Ele pode, pelo poder do Espírito Santo, nos libertar de todos os males e de qualquer estado de prisão espiritual e de morte. Ele pode e quer nos dar uma vida inteirinha nova nesse novo tempo.

Vamos recomeçar hoje com Jesus e vamos rumo à terra prometida de nossa graça, de nosso milagre. Você alcançará o seu impossível através da fé em nosso Senhor Jesus Cristo! Sendo assim, vamos lutar contra todos os pensamentos que nos atrapalham, os de medo, de pânico, de insegurança, os distorcidos, vamos combater também os pensamentos pecaminosos, os carnisais, os que são contra a vontade de Deus.



## Produtos Canção Nova, INOVANDO PELA EVANGELIZAÇÃO!



### ■ CD's E DVD's

Música de evangelização para você ouvir quando quiser



### ■ LIVROS PARA OUVIR

Ouçá seus livros preferidos onde você estiver



### ■ EBOOK' s

Os livros Canção Nova para você ler como quiser

