



MANEJO CLÍNICO DA ANSIEDADE

**O Checklist Diário
para Regulação
Emocional**

@ D R A J O R D A N A D U T R A

A CIÊNCIA POR TRÁS DA CALMA

ENTENDENDO O CÉREBRO ANSIOSO E A REGULAÇÃO

A ANSIEDADE, EM SUA BASE FISIOLÓGICA, NÃO É UM DEFEITO. ELA É O RESULTADO DE UMA ANTIGA RESPOSTA DE SOBREVIVÊNCIA — A RESPOSTA DE "LUTA OU FUGA"— ORQUESTRADA POR UMA PEQUENA ESTRUTURA CEREBRAL CHAMADA AMÍGDALA.

IMAGINE A AMÍGDALA COMO O ALARME DE SEGURANÇA DO SEU CÉREBRO. EM UM CÉREBRO ANSIOSO, ESSE ALARME É HIPERATIVO E ULTRASENSÍVEL. ELE INTERPRETA GATILHOS COTIDIANOS — COMO UM E-MAIL DE TRABALHO ESTRESSANTE, UM ATRASO OU UMA INCERTEZA — COMO AMEAÇAS MORTAIS IMINENTES. ISSO DESENCADEIA UMA CASCATA DE HORMÔNIOS DO ESTRESSE, COMO O CORTISOL, PREPARANDO SEU CORPO PARA UMA BATALHA QUE NÃO EXISTE.

A BOA NOTÍCIA É QUE VOCÊ TEM CONTROLE. VOCÊ NÃO ESTÁ À MERCÊ DO SEU SISTEMA NERVOSO. E A FERRAMENTA MAIS PODEROSA QUE VOCÊ POSSUI É, IRONICAMENTE, A MAIS SIMPLES:

A SUA RESPIRAÇÃO.

A PONTE PARA O PARASSIMPÁTICO

QUANDO VOCÊ PRÁTICA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA (ESPECIALMENTE QUANDO A EXPIRAÇÃO É MAIS LONGA QUE A INSPIRAÇÃO), VOCÊ ENVIA UM SINAL DIRETO PARA O NERVO VAGO. ESSE NERVO É O "FREIO" DO SEU SISTEMA NERVOSO — ELE ATIVA O SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO, O MODO DE "DESCANSAR E DIGERIR". ISSO INSTANTANEAMENTE SINALIZA AO CÉREBRO: "ESTAMOS SEGUROS". O ALARME DESLIGA.

ESTE GUIA FOI DESENHADO PARA SER SUA FERRAMENTA CLÍNICA DIÁRIA.

O CHECKLIST A SEGUIR NÃO É APENAS UMA LISTA DE TAREFAS; É UM PROTOCOLO DE REGULAÇÃO EMOCIONAL E MANUTENÇÃO BIOLÓGICA.

SEGUI-LO É UM ATO DE AUTOCUIDADO FUNDAMENTADO NA NEUROCIÊNCIA.

**PROTOCOLO DIÁRIO DE MANEJO:
MANUTENÇÃO DA ESTABILIDADE E
REGULAÇÃO NERVOSA**

1. MANUTENÇÃO BIOLÓGICA (O "COMBUSTÍVEL")

- ☐ SONO REPARADOR: 7H A 8H DE REPOUSO EM AMBIENTE ESCURO.
- ☐ HIDRATAÇÃO CONSCIENTE: MÍNIMO DE 2L DE ÁGUA AO LONGO DO DIA.
- ☐ JANELA DE CAFEÍNA: ENCERRAR CONSUMO DE ESTIMULANTES ATÉ AS 14H.
- ☐ NUTRIÇÃO ESTÁVEL: EVITAR PICOS DE GLICOSE (AÇÚCARES) EM MOMENTOS DE TENSÃO.

2. REGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO (O "FREIO")

- ☐ LUZ MATINAL: 15 MINUTOS DE EXPOSIÇÃO SOLAR DIRETA AO ACORDAR.
- ☐ HIGIENE DE TELAS: AFASTAMENTO DE DISPOSITIVOS 1H ANTES DE DORMIR.
- ☐ RESPIRAÇÃO QUADRADA: 3 CICLOS DO PROTOCOLO 4-4-4-4 (MANHÃ/TARDE/NOITE).
- ☐ MOVIMENTO: MÍNIMO DE 20 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA.

3. ESTABILIDADE PSÍQUICA (A "ANCORAGEM")

- ☐ DIÁRIO DE GATILHOS: REGISTRO DE PICOS DE ANSIEDADE NO MOMENTO DO EVENTO.
- ☐ CHECK-IN EMOCIONAL: "COMO ESTOU ME SENTINDO AGORA?" (ESCALA 1-10).

ACOMPANHAMENTO SEMANAL

MONITORE SUA CONSISTÊNCIA NOS PILARES
REGULADORES

PILAR DE MANEJO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Qualidade do Sono (7-8h)							
Cafeína (ate 14h)							
Hidratação consciente							
Respiração Quadrada							
Movimento Praticado							
Registro de Gatilhos							

@ D R A J O R D A N A D U T R A



ACOMPANHAMENTO EM SAÚDE MENTAL

"NÃO ANDEIS ANSIOSOS POR COISA ALGUMA; ANTES EM TUDO SEJAM OS VOSSOS PEDIDOS CONHECIDOS DIANTE DE DEUS PELA ORAÇÃO E SÚPLICA COM AÇÕES DE GRAÇAS; E A PAZ DE DEUS, QUE EXCEDE TODO O ENTENDIMENTO, GUARDARÁ OS VOSSOS CORAÇÕES E OS VOSSOS PENSAMENTOS EM CRISTO JESUS."
FILIPENSES 4:6-7

— FILIPENSES 4:6-7

CLIQUE AQUI PARA SUPORTE CLÍNICO

A CONSTÂNCIA NA REGULAÇÃO E O CUIDADO COM A SUA SAÚDE MENTAL SÃO PASSOS DIÁRIOS DE UMA JORNADA ACOMPANHADA!

DRA. JORDANA DUTRA
MÉDICA CRM-MT-15730
PÓS GRADUADA EM PSIQUIATRIA

@DRAJORDANADUTRA

