

E-BOOK INTERATIVO • SAÚDE EMOCIONAL

ANSIEDADE E COMPULSÃO

Quando o alívio imediato se transforma em prisão -
e como interromper esse ciclo.

COMEÇAR A LEITURA →

Conhecimento que acolhe. Direção que protege.



A DOR QUE NEM SEMPRE APARECE

POR FORA, VOCÊ CONTINUA POR DENTRO, ESTÁ NO LIMITE

A mente prevê problemas, o corpo se prepara para o perigo e surge uma necessidade urgente de fazer qualquer coisa que traga alívio.

Você não é fraco por sentir. Mas precisa olhar com seriedade para aquilo que usa para não sentir.



NÃO ESPERE O SOFRIMENTO CRESCER

FALAR PODE SER O PRIMEIRO MOVIMENTO SEGURO.

Nossa equipe pode ouvir você ou sua família, compreender a situação e ajudar a identificar caminhos responsáveis de cuidado.

FALAR COM A EQUIPE

Acolhimento e orientação não substituem avaliação ou tratamento profissional.

O ALARME HUMANO

ANSIEDADE NÃO É FRESCURA

Sentir ansiedade em alguns momentos é humano. O problema aparece quando medo e preocupação se tornam intensos, difíceis de controlar, persistentes ou prejudicam a vida.

NÃO SE DIAGNOSTIQUE POR UMA LISTA

Avaliação profissional considera duração, intensidade, contexto, prejuízos e possíveis condições clínicas.

QUANDO O ALARME NÃO DESLIGA

A ANSIEDADE OCUPA MENTE, CORPO E COMPORTAMENTO.

CORPO

Tensão, inquietação, suor, tremor ou coração acelerado.

PENSAMENTO

Preocupação difícil de interromper e cenários de ameaça.

ATENÇÃO

Dificuldade de concentração ou decisão.

HUMOR

Irritabilidade, medo e sensação de limite.

SONO

Dificuldade para desacelerar e descansar.

EVITAÇÃO

Fugir alivia hoje e pode encolher a vida amanhã.

A ESPIRAL

A MENTE PREVÊ O CORPO REAGE

Nem toda reação segue essa ordem. Perceba como os elementos se alimentam.

Uma situação parece ameaçadora.

O pensamento amplia o perigo.

O corpo entra em alerta.

As sensações parecem confirmar a ameaça.

A fuga alivia por pouco tempo e reforça o medo.

EXERCÍCIO PRIVADO

DESENHE O SEU MAPA

O que aconteceu?

Situação, horário, lugar ou conversa...

O que passou pela sua mente?

Qual perigo você antecipou?

O que sentiu no corpo e o que fez?

Sensações e comportamento...

As respostas ficam somente neste aparelho, não são enviadas ao projeto e podem desaparecer se os dados locais forem apagados.



QUANDO A URGÊNCIA TOMA A FRENTE

COMPULSÃO NÃO É APENAS UMA VONTADE FORTE

É um padrão repetitivo em que a pessoa sente grande dificuldade de resistir, adiar ou controlar um comportamento, mesmo diante de prejuízos.

Nem todo excesso é um transtorno. Mas toda perda de controle merece atenção.

A ARMADILHA DO ALÍVIO

O QUE ACALMA AGORA PODE COBRAR DEPOIS.

Comer, comprar, apostar, consumir pornografia, beber, usar substâncias ou permanecer conectado pode funcionar como fuga. O alívio breve não resolve a origem e ainda pode trazer culpa, perdas e nova tensão.

O ciclo se fortalece quando o cérebro aprende: “quando doer, faça isso”.

VEJA O CICLO INTEIRO

NÃO COMEÇA NO COMPORTAMENTO.

1. GATILHO, DESCONFORTO OU VAZIO.
2. PENSAMENTO E AUMENTO DA TENSÃO.
3. URGÊNCIA POR ALÍVIO.
4. COMPORTAMENTO IMPULSIVO OU COMPULSIVO.
5. ALÍVIO BREVE.
6. CONSEQUÊNCIA, CULPA OU PREOCUPAÇÃO - E NOVA TENSÃO.

O ciclo pode ser interrompido em vários pontos, não apenas no último segundo.

A FUGA MUDA DE ROUPA

O COMPORTAMENTO VARIA. A FUNÇÃO PODE SER PARECIDA.

COMIDA

Comer sem fome física para regular emoções.

COMPRAS

Buscar alívio e depois enfrentar culpa ou dívida.

TELAS

Scroll, jogos ou pornografia para desligar.

APOSTAS

Antecipação, risco e tentativa de recuperar perdas.

SUBSTÂNCIAS

Álcool ou drogas usados para conter sofrimento.

REPETIÇÕES

Alguns atos pertencem a quadros específicos.

NÃO REDUZA UMA VIDA A UMA CAUSA

NEM TODA COMPULSÃO NASCE DA ANSIEDADE

Trauma, depressão, solidão, transtornos específicos, uso de substâncias, condições clínicas, ambiente, sono e fatores sociais também podem participar.

RÓTULOS PRECIPITADOS ATRAPALHAM

Este e-book ajuda a reconhecer padrões. Diagnóstico e tratamento precisam considerar a pessoa inteira.

EXERCÍCIO PRIVADO

O QUE ACONTECE SEGUNDOS ANTES?

Meu gatilho mais frequente

Emoção, pessoa, lugar, horário...

//

O alívio que eu espero obter

O que você quer deixar de sentir?

//

O preço que costuma aparecer depois

Culpa, perda, dívida, isolamento...

//

Suas respostas ficam somente neste navegador e não são diagnóstico.

A PAUSA NÃO É MÁGICA

É UMA ABERTURA ENTRE O IMPULSO E A AÇÃO.

Afastar-se do acesso imediato.

Nomear o que está sentindo.

Pedir companhia ou fazer uma ligação.

Mudar de ambiente quando for seguro.

Usar uma alternativa que não aumente o dano.

O objetivo é ganhar tempo e proteção para escolher o próximo passo.

PLANO PARA O MOMENTO CRÍTICO

PREPARE ANTES DA URGÊNCIA



Identificar meu principal gatilho.



Reduzir o acesso ao comportamento de risco.



Definir uma pessoa para ligar.



Escolher um lugar mais seguro.



Organizar uma ação alternativa possível.



Saber qual serviço procurar se eu perder o controle.

Seu progresso fica somente neste aparelho e não é enviado.

NÃO DEPENDA APENAS DA FORÇA DE VONTADE

O AMBIENTE TAMBÉM PARTICIPA.

Mudar o ambiente não resolve tudo, mas protege uma decisão.

Acesso fácil reduz o tempo para reconsiderar.

Dinheiro e aplicativos podem acelerar a ação.

Isolamento deixa menos barreiras externas.

Privação de sono enfraquece decisões.

Conflitos e rotina caótica elevam tensão.

QUEM AMA TAMBÉM PRECISA DE DIREÇÃO

**NÃO VIGIE
TUDO. NÃO
IGNORE TUDO.**

A família pode conversar sem humilhar, proteger recursos, estabelecer limites e incentivar ajuda. Não precisa financiar, mentir, encobrir perdas ou tolerar violência.

CONTROLE TOTAL NÃO É CUIDADO

O objetivo é aumentar segurança e responsabilidade, preservando a dignidade de todos.

NÃO ESPERE TUDO DESMORONAR

PROCURE AVALIAÇÃO QUANDO O PADRÃO COMEÇA A GOVERNAR A VIDA.

PERSISTÊNCIA

Medo, preocupação ou urgência se repetem.

PREJUÍZO

Trabalho, relações, saúde ou finanças são afetados.

CONTROLE

Tentativas de reduzir fracassam.

ISOLAMENTO

Vergonha e segredo afastam ajuda.

AUTOMEDICAÇÃO

Substâncias ou remédios sem orientação.

SOFRIMENTO

A pessoa sente que não consegue continuar assim.

URGÊNCIA NÃO PODE ESPERAR

SEGURANÇA VEM ANTES DE QUALQUER CONVERSA

SAMU 192

Risco à vida, overdose, convulsão, dificuldade para respirar ou grave alteração de consciência.

UPA OU PRONTO-SOCORRO

Vontade de se machucar, violência, intoxicação ou crise grave.

Procure o serviço imediatamente. Não coloque contato intermediário ou doação antes da urgência.

VOCÊ NÃO PRECISA DECIDIR SOZINHO

O PRIMEIRO CONTATO PODE COMEÇAR CONOSCO.

Vamos ouvir e ajudar a encontrar caminhos adequados. O direcionamento pode envolver profissionais, UBS, CAPS, CAPS AD, Pastoral da Sobriedade e grupos Esperança Viva ligados à Fazenda da Esperança.

O CAPS é público, comunitário e pode receber procura direta para o primeiro acolhimento.

PEDIR ACOLHIMENTO

Não garantimos vaga ou resultado. Conteúdo baseado em OMS e Ministério da Saúde; não é diagnóstico.

O CICLO NÃO PRECISA DECIDIR O SEU PRÓXIMO PASSO

ALÍVIO VERDADEIRO COMEÇA COM DIREÇÃO.

Você não precisa vencer tudo hoje. Precisa construir um próximo movimento mais seguro.

FALAR COM A EQUIPE

BAIXAR E-BOOK EM PDF

RECOMEÇAR A LEITURA

O Amor Vence Tudo. Você Pode Mais.