

Dr. Leandro Teles

autor de *Antes que eu me esqueça*



O CÉREBRO ANSIOSO

**APRENDA A RECONHECER,
PREVENIR E TRATAR O MAIOR
TRANSTORNO MODERNO**

EDITORA
ALAUDE

Dr. Leandro Teles

O CÉREBRO ANSIOSO

**Aprenda a reconhecer, prevenir e tratar
o maior transtorno moderno**

EDITORIA
ALAÚDE

Copyright © 2018 Leandro Teles

Copyright desta edição © 2018 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico ou a um nutricionista. Uma vez que mudar hábitos envolve certos riscos, nem o autor nem a editora podem ser responsabilizados por quaisquer efeitos adversos ou consequências da aplicação do conteúdo deste livro sem orientação profissional.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009.

Preparação: Raquel Nakasone

Revisão: Cacilda Guerra, Rosi Ribeiro Melo

Capa: Amanda Cestaro

Projeto gráfico: Cesar Godoy

Ilustração de capa: [gst/Shutterstock.com](https://www.gst/Shutterstock.com)

Ilustrações de miolo: Udaix (pp. 37, 41 e 42, acima), Designua (p. 42, abaixo)/[Shutterstock.com](https://www.Shutterstock.com)

Impressão e acabamento: EGB – Editora e Gráfica Bernardi

1ª edição 2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Teles, Leandro

O cérebro ansioso : aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno / Leandro Teles. -- 1. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2018.

ISBN 978-85-7881-530-1

1. Ansiedade 2. Ansiedade - Tratamento 3. Autoajuda 4. Cérebro - Doenças - Tratamento 5. Estresse (Psicologia) I. Título.
18-15763

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Ansiedade : Psicologia aplicada 158.1

2018

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337, conjunto 11

São Paulo, SP, 01311-200

Tel.: (11) 5572-9474

www.alau.de.com.br

SUMÁRIO

Apresentação	7
Introdução: Afinal, o que é ansiedade?	13
Ansiedade do bem <i>vs.</i> ansiedade do mal.....	19
Sinais e sintomas dos distúrbios ansiosos	47
As síndromes ansiosas	91
O que causa um transtorno de ansiedade?	145
Tratamento e prevenção dos transtornos ansiosos	189
Considerações finais	249
Agradecimentos.....	255
Sobre o autor.....	261

APRESENTAÇÃO

Ai, meu Deus, estou ansioso! Começar as primeiras linhas de um novo livro me deixa com um ligeiro frio na barriga. Meu coração palpita consciente, avisando-me de que está lá. Sensação curiosa, um receio confiante. Minha respiração fica ligeira e curta, mas não me deixa ofegante; meus dedos se atíçam e, inquietos, erram a grafia de algumas palavras simples. Essa sensação me impulsiona, afastando-me do dia difícil, ligando-me a esse mais novo projeto.

Parece que hoje recebo adiantada a primeira parcela da emoção que imagino que terei a cabo desta obra. Obrigado, ansiedade! Sem você este livro não seria possível. Você me torna capaz, colore meus dias sombrios e me conecta a um futuro de alternativas, riscos e medos. A vida sem você é vazia, afinal o presente precisa de pitadas de incertezas e expectativas: a insegurança dá o tom vibrante das grandes conquistas, e a luta contínua contra a previsibilidade do próximo passo escreve as melhores biografias. Um brinde à ansiedade! Ela será sempre bem-vinda na sua forma benigna e funcional, em goles suaves, direcionada, contextual e proporcional. Terá sempre seu lugar ao sol quando vier

para alinhar nosso foco, para nos preparar ou nos proteger de riscos reais, para intensificar vivências e ampliar nosso rendimento emocional. Mas espero que estejamos atentos e capacitados a reconhecer e combater suas formas patológicas, demasiadas, inexplicáveis, que trazem tanto sofrimento, bloqueios e franca perda de qualidade de vida.

Imagino aqui que você também possa estar um tiquinho ansioso, afinal, começar um livro é sempre um ato de expectativa e fé. Obrigado pela confiança! Também imagino que você não tenha escolhido uma obra sobre esse tema por acaso. Respire fundo (farei o mesmo por aqui na frente do meu velho notebook) e *vamos que vamos!* Um parágrafo de cada vez.

Convido-o para mais um passeio pela curiosa e fascinante mente humana. Em meu primeiro livro (*Antes que eu me esqueça*, Alaúde, 2016), debatemos aspectos diversificados da cognição, da construção de memórias, do direcionamento da atenção, do gerenciamento da informação e dos pontos de intervenção para otimizar o resultado intelectual. E nesta nova obra nossa missão não será menos ambiciosa. Nas páginas deste livro debateremos, de forma livre, ampla e democrática, aspectos relevantes sobre questões emocionais, usando como ponto central a discussão sobre a ansiedade na sua forma fisiológica (normal) e patológica (transtorno). Buscaremos seus determinantes biológicos, seus sintomas físicos e psicológicos, seu poder de ora proteger, ora paralisar um indivíduo. Nesse passeio, tentarei ser o mais claro e simples possível. Priorizarei a transmissão da informação respeitando a inteligência do público leigo, mas sem entrar em termos estritamente técnicos. Sempre que possível, procurarei trazer analogias, um pouco de história, casos e curiosidades, com o intuito de tornar nossa caminhada mais leve, agradável e interessante.

O roteiro que tracei para nossa nova empreitada foi planejado com carinho e cuidado. Sei que nossa ansiedade nos trará a vontade de acelerar o ritmo para chegar logo ao destino desejado, muitas vezes focado nas medidas de tratamento, prevenção e atenuação do transtorno. Mas, como seu guia nesse passeio, sugiro que curta a jornada, aprecie calmamente as paisagens que surgirão, os oásis e os pontos de reflexão com os quais iremos nos deparar em meio à nossa peregrinação. Partiremos em breve, em poucas páginas. Traga roupas confortáveis e prepare-se para uma imersão. Prometo que um ou outro parágrafo menos interessante no meio dessa caminhada fará muito sentido em determinado momento. Então segure-se firme.

É claro que vários caminhos levam a Roma, mas optei por uma sequência que avalio como mais didática:

- Iniciaremos com uma breve apresentação do tema, para situar nossa cognição no contexto e relevância da obra.
- No primeiro capítulo, discutiremos a função da ansiedade normal e conheceremos um pouco da integração entre mente e corpo, discutindo como o organismo reage em situações agudas e emergenciais. Na sequência, conheceremos um exemplo dramático de como esse sistema feito para nos proteger pode adoecer e passar a nos prejudicar.
- No segundo capítulo, analisaremos os sintomas mais importantes dos transtornos ansiosos, aprenderemos a reconhecer e respeitar o impacto da ansiedade na nossa *performance* física, emocional e intelectual. Tenho certeza de que, ao ler esse capítulo, você vai se surpreender com a quantidade e abrangência dos fenômenos ansiosos e até identificar conhecidos com traços de ansiedade (isso se não identificá-los em si próprio).

- Aqui a coisa fica séria! No terceiro capítulo, conheceremos as principais formas clínicas de ansiedade e aprenderemos sobre o conjunto de sintomas que definem os principais diagnósticos de tipos de ansiedade. Nesse momento, apresentarei casos clínicos comentados, e teremos uma visão mais realista de como a ansiedade pode alterar o nosso ritmo e qualidade de vida, levando-nos a viver sob seu prisma patológico e, por vezes, incapacitante.
- Daremos um estratégico passo para trás no quarto capítulo e discutiremos os determinantes dos transtornos ansiosos, com foco na compreensão dos motivos pelos quais uma pessoa tem mais ou menos chance de desenvolver esse tipo de problema. Nesse importante capítulo, já prepararemos o terreno para a discussão dos pontos de intervenção, das medidas preventivas e atenuadoras do sofrimento.
- O quinto capítulo é a cereja do nosso bolo. A vivência para a qual nos capacitamos nos capítulos anteriores. Aqui, iremos nos debruçar nos tratamentos, nas mudanças de estilo de vida, nos ajustes cognitivos e emocionais, nas modalidades de psicoterapia e nas medidas farmacológicas disponíveis.
- As considerações finais (ufa!) servem para fazer um breve apanhado do que discutimos anteriormente, buscando uma visão global da grande história contada neste livro.

Como você pode perceber, a obra procura ter coesão e sentido, com capítulos articulados, dispostos de forma a conduzir você, leitor, a uma evolução progressiva e ascendente. Os capítulos conversarão entre si, e faremos retornos, reforço de conceitos, apresentaremos novas formas de enxergar um determinado dilema etc. Sugiro que você o leia de forma linear e torço para que saboreie mais a jornada que o destino.

O tema é inesgotável, até porque a ciência ainda não o desenvolveu completamente. Por isso, nossa meta será propiciar informações práticas e objetivas que se tornem tijolos para a construção do conhecimento individual. Queremos um leitor reflexivo, questionador, informado sobre o que se passa em seu corpo, capaz de confrontar as informações recebidas dessa obra com suas experiências pessoais. Espero que, ao fim da leitura, você esteja munido de mais ferramentas para viver melhor e com mais saúde – tirando o máximo de benefícios de sua ansiedade!

Dr. Leandro Teles