

INFORMAÇÃO E CUIDADO EM PALAVRAS SIMPLES

Como se livrar das crises de ansiedade

Informação e práticas de cuidado para o dia a dia

Entenda o que sente, conheça práticas de cuidado e saiba quando buscar ajuda.

Material educativo, sem promessa de eliminar crises.
Não substitui avaliação ou tratamento profissional.

Com dados da Organização Mundial da Saúde e orientações de fontes públicas de saúde

EDIÇÃO 2026 • GUIA EDUCATIVO PARA ADULTOS

Como usar este e-book

Este guia é para adultos que querem entender melhor a ansiedade e encontrar formas possíveis de cuidar de si. Você vai conhecer sinais de atenção, pequenas práticas e caminhos para buscar apoio.

Leia no seu ritmo. Você pode fazer uma pausa, voltar a um capítulo ou escolher apenas uma atividade. Não precisa completar tudo para que a leitura tenha valor.

Um cuidado importante

Este é um material educativo. Não faz diagnóstico nem substitui atendimento de saúde. Os exercícios e exemplos foram escritos para este e-book; não são um protocolo de tratamento nem um método oficial da OMS. Não existe promessa de cura ou de resultado em prazo fixo.

Seu caminho de leitura

Entender a ansiedade e os dados da OMS	3–5
Reconhecer padrões e experimentar práticas ...	6–9
Cuidar da rotina e procurar apoio	10–13
Organizar os próximos passos	14–16
Consultar as fontes	17–18

Publicação independente • Edição de setembro de 2026

A referência à OMS não significa parceria ou aprovação da organização.

01 ENTENDER

O que é ansiedade

Antes de uma entrevista, de um exame ou de uma conversa importante, é comum sentir preocupação. A ansiedade pode aparecer quando pensamos em algo que talvez aconteça.

O ponto de atenção é quando esse medo se torna difícil de controlar, aparece com frequência e começa a atrapalhar o trabalho, os estudos, o descanso ou os relacionamentos. Isso merece uma avaliação profissional.

Sentir não é o mesmo que ter um transtorno

Um momento de nervosismo, sozinho, não confirma um transtorno de ansiedade. O profissional considera a história da pessoa, a duração dos sintomas e o impacto na vida. Também pode investigar outras causas para o que ela sente.

Um exemplo do dia a dia

Imagine duas pessoas antes de uma apresentação. Uma sente frio na barriga e consegue seguir. A outra passa noites sem dormir e começa a faltar ao trabalho por medo. As duas merecem acolhimento; no segundo caso, o prejuízo na rotina é um sinal claro para procurar ajuda.

Pergunta para levar com você: “O que a ansiedade está me impedindo de fazer ou está tornando muito mais difícil?” Não use a resposta como diagnóstico. Use como ponto de partida para uma conversa.

Fontes [3] e [4]. Exemplo fictício criado para este guia.