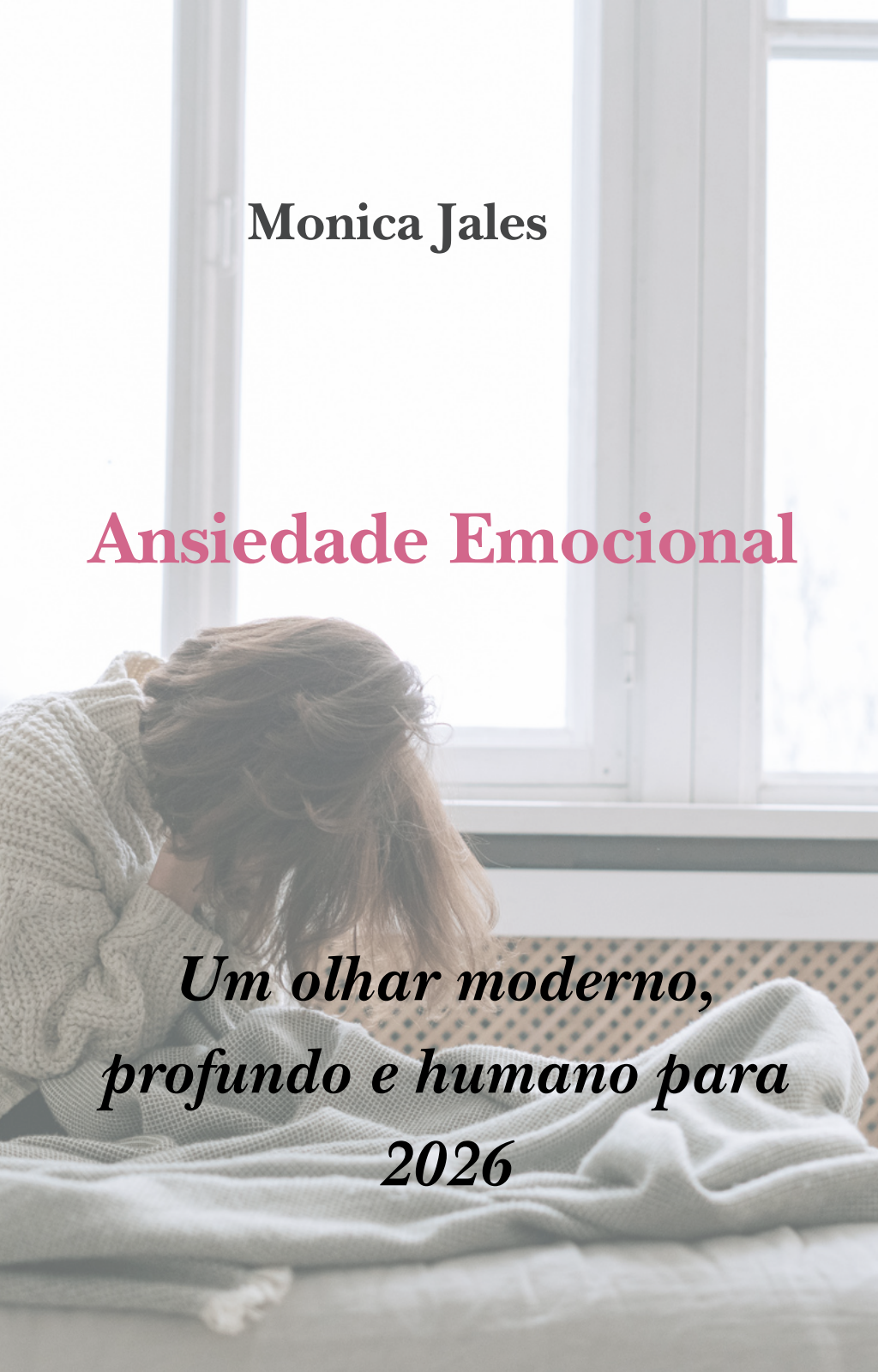




Monica Jales

Ansiedade Emocional

*Um olhar moderno,
profundo e humano para
2026*

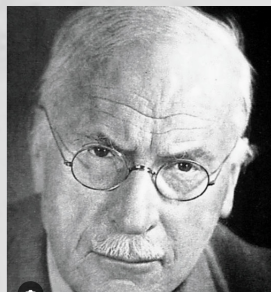


"E assim caminha a humanidade"

Lulu Santos

Ainda vai levar um tempo
Pra fechar o que feriu por dentro
Natural que seja assim
Tanto pra você quanto pra mim

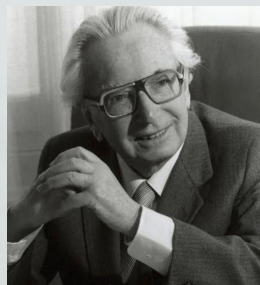
Carl Gustav Jung



**“Aquilo a que você resiste,
persiste.”**

**A ansiedade se intensifica
quando emoções são
negadas, reprimidas ou
evitadas.**

Viktor Frankl



“Quando não podemos mais mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos.”

A ansiedade surge, muitas vezes, da resistência em aceitar o que não controlamos.

Byung-Chul Han



“A sociedade do desempenho produz sujeitos esgotados e ansiosos.”

Em 2026, a ansiedade é também um sintoma de uma cultura que exige demais e acolhe de menos.

Falar de ansiedade em 2026 é, acima de tudo, falar de emoções não escutadas. Vivemos uma era de excesso, de informações, de cobranças, de comparações e de velocidade. A ansiedade deixou de ser apenas um sintoma isolado e passou a ser um reflexo direto de um mundo que não respeita o tempo emocional das pessoas.

Este mini e-book nasce com um propósito claro: olhar para a ansiedade não apenas como um transtorno, mas como um sinal emocional. Um pedido silencioso do corpo e da mente para que algo seja revisto, acolhido e reorganizado internamente.



Capítulo 1

o que é ansiedade?

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante da percepção de ameaça.

Ela prepara o corpo para agir. O problema surge quando essa resposta deixa de ser pontual e passa a ser constante.

Em 2026, entende-se cada vez mais que a ansiedade não surge do nada. Ela é construída ao longo da vida, principalmente nas relações afetivas, nos ambientes de cobrança e nas dores que foram silenciadas.

No olhar emocional, a ansiedade está profundamente ligada a:

Medo do futuro



A mente se adianta ao que ainda não aconteceu, criando cenários de ameaça.

Necessidade de controle



Tentativa de controlar pessoas, situações e resultados para se sentir segura.

Insegurança emocional

Sensação interna de não estar preparada, protegida ou suficiente.

Feridas do passado não elaboradas

Experiências antigas que continuam “ativas” emocionalmente.

Excesso de cobrança interna

Autocobrança, perfeccionismo e medo de errar.

Dificuldade de confiar ...

em si, no outro e no fluxo da vida

Silenciamento das emoções

Sentimentos não expressos encontram saída no corpo.

Desconexão do presente

A pessoa vive mais no “e se...” do que no agora.

A woman with short blonde hair, wearing a bright pink V-neck dress, stands in the foreground of a fairground. She is holding a red and white megaphone to her mouth with her right hand, while her left hand is in her dress pocket. The background is filled with the colorful lights and structures of a fair, including a large Ferris wheel, a roller coaster, and various game stalls. The scene is captured in a soft, slightly faded style.

LEMBRE-SE:

A ansiedade não nasce no corpo ela se instala no emocional quando o coração vive em estado de alerta contínuo.

Capítulo 2

Como a Ansiedade se Manifesta no Corpo

A ansiedade é, muitas vezes, a emoção que aparece quando outras emoções não puderam existir. Quando a tristeza não teve espaço. Quando a raiva foi reprimida. Quando o medo foi ignorado. Quando o choro foi julgado. O corpo passa a "falar" aquilo que a alma não conseguiu expressar. Por isso, tratar a ansiedade apenas no nível do sintoma é como silenciar um alarme sem apagar o incêndio.

A ansiedade é emocional, mas se manifesta fisicamente:

Aperto no peito

Falta de ar

Taquicardia

Tensão muscular

Nó na garganta

Sensação de perda de controle



ATENÇÃO!

**Esses sinais não são
fraqueza. São mensagens
do sistema emocional
pedindo atenção.**

A person wearing a white, textured sweater is sitting on a light-colored couch, using a silver laptop. The background is softly blurred, showing more of the couch and a neutral-toned wall. The overall mood is calm and focused.

Capítulo 3

Dicas Emocionais para Lidar com a Ansiedade

1. Pare de lutar contra o que você sente

Quanto mais se tenta expulsar a ansiedade, mais ela se intensifica. O primeiro passo é acolher.

2. Dê nome às emoções

Nomear o que se sente organiza o caos interno. Emoções reconhecidas perdem força.

3. Respeite seu tempo emocional

Nem tudo precisa ser resolvido rápido. Pressa emocional gera ansiedade.

4. Reduza a autocrítica

Pessoas ansiosas costumam ser extremamente duras consigo mesmas.

5. Cuide do ambiente emocional

Ambientes tóxicos adoecem
emoções sensíveis.

Capítulo 4

Técnicas de Relaxamento Emocional

Técnica 1: Respiração de Presença

Inspire profundamente pelo
nariz contando até 4

Segure o ar por 2 segundos

Solte lentamente pela boca
contando até 6

Repita por alguns minutos,
focando apenas na respiração.

Técnica 2: Ancoragem Emocional

Olhe ao redor e identifique:

3 coisas que você vê

2 coisas que você escuta

1 sensação corporal

Isso ajuda a mente a sair do futuro e voltar para o agora.

Técnica 3: Diálogo Interno Acolhedor

Em vez de dizer:
Isso vai dar errado

diga:

Eu estou ansiosa, mas estou
segura agora.

A woman with short blonde hair, wearing a bright pink V-neck dress, stands in the foreground of a fairground. She is holding a red and white megaphone to her mouth with her right hand, while her left hand is in her dress pocket. The background is filled with the vibrant lights and structures of a fair, including a large Ferris wheel with colorful gondolas, a roller coaster with red and yellow tracks, and various game stalls with colorful prizes. The scene is captured in a slightly desaturated, pastel-like style.

LEMBRE-SE:

Ansiedade Não é Falta de
Fé, Força ou Gratidão

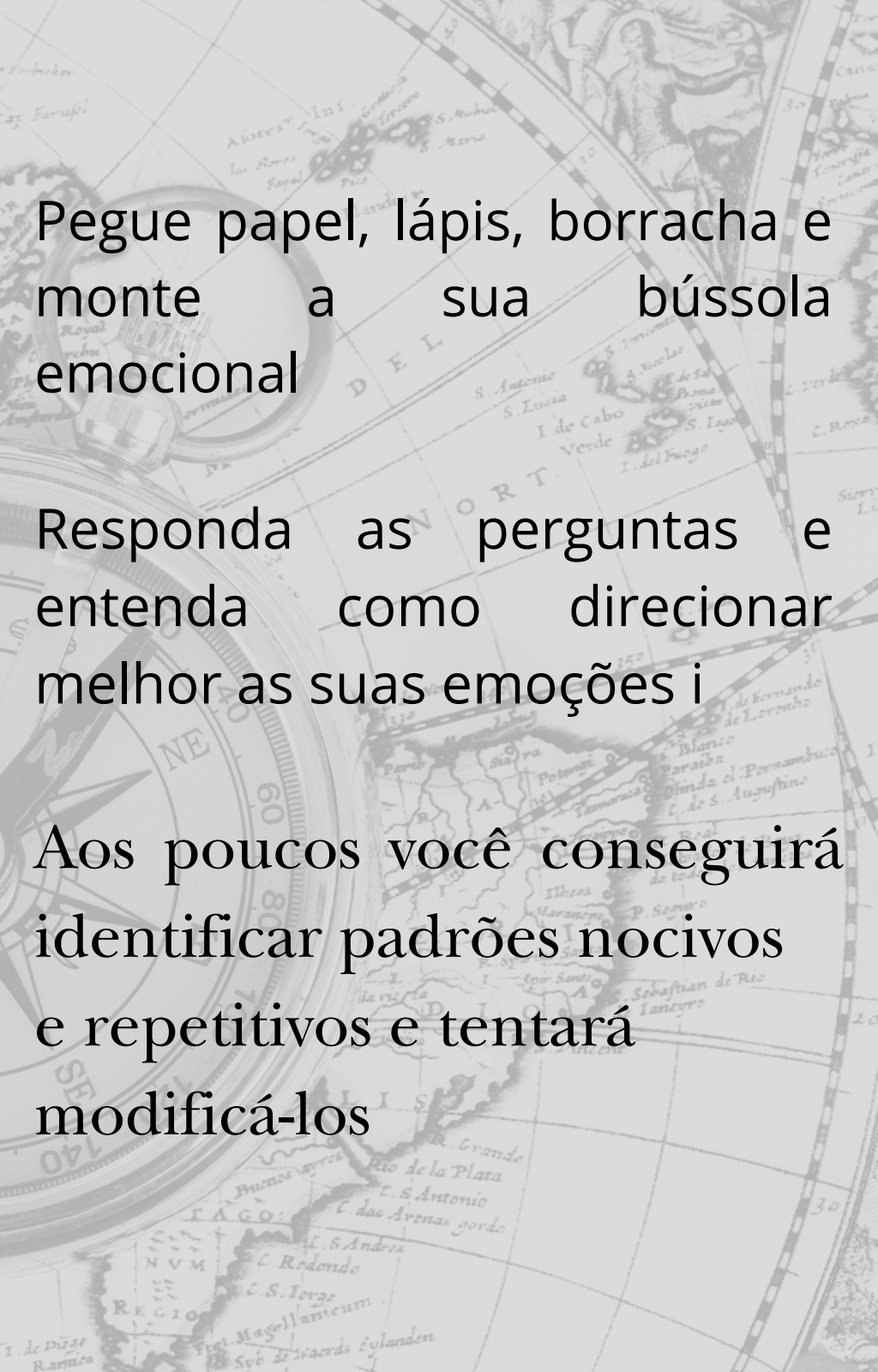
Ansiedade não é fraqueza.
Não é falta de
espiritualidade. Não é
ingratidão.

É excesso de peso
emocional carregado por
muito tempo.

Capítulo 5

Perguntas reflexivas



The background features a faded, historical map with a prominent compass rose in the lower-left quadrant. The map includes various geographical labels in Latin and Spanish, such as 'Alores', 'I. de Cabo Verde', 'I. del Fuego', 'Rio de la Plata', and 'Buenos Ayres'. The compass rose shows cardinal and intercardinal directions like 'N', 'NE', 'E', 'SE', 'S', 'SW', 'W', and 'NW'.

Pegue papel, lápis, borracha e monte a sua bússola emocional

Responda as perguntas e entenda como direcionar melhor as suas emoções i

Aos poucos você conseguirá identificar padrões nocivos e repetitivos e tentará modificá-los

Reserve um momento de silêncio e reflita:

O que dentro de mim pede controle o tempo todo?

Quais emoções eu aprendi que não podia sentir?

Desde quando eu vivo em estado de alerta?

O que tenho medo de perder?

O que aconteceria se eu desacelerasse?

De quem foi a voz que me ensinou a ter medo?

Do que, no fundo, eu estou tentando me proteger quando fico ansiosa?

Que medo aparece primeiro quando a ansiedade surge?

O que eu acredito que pode dar errado?

O que eu sinto que preciso controlar para me sentir segura?

O que acontece dentro de mim quando não tenho controle?

Em que áreas da minha vida a ansiedade é mais intensa?

Essa ansiedade me lembra algum momento da minha infância ou passado?

Quando foi a primeira vez que me senti assim?

Que experiência não foi acolhida emocionalmente em mim?

O que eu acredito sobre mim quando estou ansiosa?

Tenho medo de não ser suficiente para quem ou para o que?

Onde minha mente está
quando meu corpo entra em
alerta?

O que, neste momento, é real e
o que é projeção?

O que eu posso fazer agora que
me traga um pouco de
segurança?

A quem eu sinto que preciso
provar algo?



Essas perguntas não
são para respostas
rápidas, mas para
processos profundos.

A woman with short blonde hair, wearing a bright pink V-neck dress, stands in the foreground of a fairground. She is holding a red and white megaphone to her mouth with her right hand, while her left hand is in her dress pocket. The background is filled with the vibrant lights and structures of a fair, including a large Ferris wheel with colorful gondolas, a roller coaster with red and yellow tracks, and various game stalls with colorful prizes. The scene is captured in a slightly desaturated, pastel-like style.

LEMBRE-SE:

A ansiedade não é sua inimiga. Ela é um sinal de que algo dentro de você precisa ser escutado com mais amor, menos julgamento e mais consciência emocional.

Quando você aprende a ouvir suas emoções, a ansiedade deixa de gritar.

Cuidar da ansiedade é, acima de tudo, aprender a cuidar de si.

Psicanalista Monica Jales



@psicanaliseparamulher



www.terapeutadasemoco.es.com.br



A autora

Iniciei minha caminhada no Magistério, com um desejo genuíno de ajudar e educar. Meu percurso foi guiado pela busca em entender a mente e as emoções, levando-me até a Psicanálise. Após o Magistério, fiz especialização em Pedagogia, ampliando minha visão sobre o desenvolvimento humano. Meu desejo de aprofundar no cuidado emocional me levou a outras pós-graduações voltadas para a saúde emocional, entre elas a Psicopedagogia e a Inteligência Socioemocional. Com uma sólida base educacional, encontrei na Psicanálise uma forma de acessar as profundezas do inconsciente, entendendo o ser humano em sua essência e ajudando principalmente às mulheres a se reconectarem com suas emoções.