

# ANSIEDADE & FÉ CRISTÃ

COMPREENDENDO OS DOIS  
CAMINHOS DA ANSIEDADE



*por Ênio Favacho*

# ÍNDICE

---



CAPÍTULO

**00**

INTRODUÇÃO



CAPÍTULO

**01**

O que é ANSIEDADE



CAPÍTULO

**02**

ANSIEDADE X MEDO:  
os dois lados da mesma moeda



CAPÍTULO

**03**

O NOSSO CÉREBRO  
uma máquina incrível



CAPÍTULO

**04**

ANSIEDADE X FÉ CRISTÃ  
e os dois caminhos da ansiedade



CAPÍTULO

**05**

O Processo da Ansiedade



CAPÍTULO

**06**

Tratando da Ansiedade



CAPÍTULO

**07**

Considerações Finais &  
Informações sobre o autor.

P463 Favacho Ênio

**ANSIEDADE E FÉ CRISTÃ: COMPREENDENDO OS DOIS CAMINHOS DA ANSIEDADE / Favacho, Ênio. -Fortaleza, CE: Makir Edições, 2022.**

112 p.; 21 cm

ISBN 978-85-54202-12-5

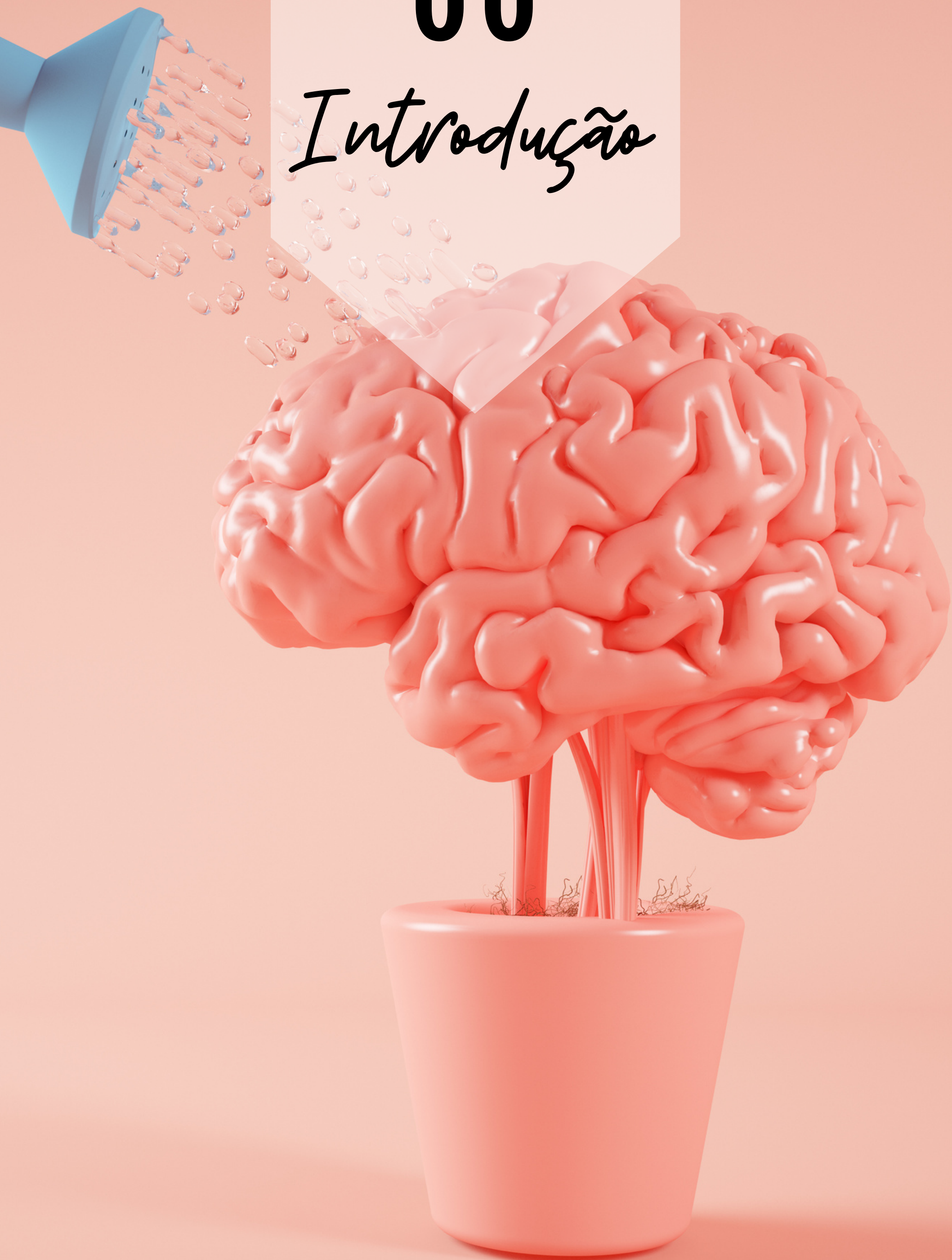
1.Ansiedade. 2. Psicologia 3 Fundamentos. I. Favacho, Ênio. II. Título

CDD: B869.3

CAPÍTULO

00

*Introdução*



00

# Introdução

---

## PROPÓSITO

Quando anunciei a intenção de escrever um livro, na verdade um pequeno manual de como nosso cérebro funciona, eu estava olhando para todas as pessoas que, semanalmente, estavam diante de mim no consultório.

Porque percebi que suas "doenças" eram muito mais por falta de autoconhecimento do que, em si, a patologia: era por acreditarem em algo irreal.



Também percebi que, em sua maioria, a negação da existência de uma doença instalada em sua mente e emoções fazia com que o paciente retardasse sua recuperação.

Muitos faziam exames e mais exames e, ao final, mesmo com o parecer médico de que sua doença não era física, e o da psicologia de que seu mau era de origem emocional, eles se recusavam a aceitar tal parecer e partiam à procura de uma segunda ou terceira opinião.

Em linhas gerais a sociedade onde partilhamos nossas vivências, e dela introjetamos conceitos e valores, tem forte influência em nossas crenças, as quais se estruturam em nós e determinam a nossa resposta ao que nos atravessa.



É por esse motivo que duas pessoas vivendo a mesma experiência, sob as mesmas circunstâncias e nas mesmas condições de temperatura e pressão podem ter respostas diferentes ao mesmo fenômeno.

Não é de hoje que observo acontecimentos como esse, onde a doença física é provocada por uma ou mais questões emocionais - são as chamadas doenças psicossomáticas.

Mas, no caso da ansiedade, como ela tem se apresentado em nossos dias, existem particularidades que não podemos deixar de considerar e que é o principal motivo deste modesto material estar sendo produzido.

Não é minha intenção apresentar abordagens científicas de viés acadêmico, pelo contrário: eu pretendo "descomplicar" o funcionamento do nosso cérebro a fim de promover conhecimento útil e, assim, aliviar a pressão emocional sobre as pessoas que acreditam que seu estado crítico e momentâneo de saúde seja por algum tipo de fraqueza ou "pecado".

Com alguns ajustes no seu dia-a-dia e a ajuda de profissionais, sua vida pode mudar, acredite.



## COMO APROVEITAR MELHOR ESTE LIVRO

Tenho por certo de que existe uma maneira mais adequada de você aproveitar este conteúdo e por isso não me furtarei de orientá-la.

Os capítulos foram escritos em uma ordem que facilite a compreensão do ponto principal da obra e, assim, pular partes do livro para chegar ao capítulo desejado não será proveitoso para você.

Recomendo fortemente que os capítulos sejam consumidos na ordem em que se apresentam, pois foram construídos em uma sequência lógica de raciocínio para facilitar o entendimento de qualquer pessoa que dele fizer uso.

Meu desejo é que o conhecimento chegue ao seu entendimento e que todo e qualquer sentimento de culpa ou auto-condenação seja dissipado de sua mente, trazendo-lhe a paz desejada.





CAPÍTULO

01

*O que é  
Ansiedade?*

01

# O que é Ansiedade?

---

## DEFINIÇÃO

A ansiedade nada mais é que um sentimento provocado por uma preocupação, que pode ser excessiva ou não, uma espécie de sofrimento antecipado. Esse sentimento, traduzido como um sofrimento antecipado de que algo pode dar errado para nós, tem o objetivo de nos tirar da inércia, provocando um estado de reação a esse perigo eminente percebido, seja ele racional, lógico ou apenas imaginário.

Podemos ilustrar isso com exemplos do dia a dia para que possamos entender o mecanismo de funcionamento da "**boa ansiedade**".



Imagine um dia qualquer de sua vida, onde rotineiramente você faça o que sempre fez ao acordar: levanta da cama bem cedo, faz sua higiene pessoal, toma seu café, põe a melhor roupa para o dia, passa pela sala catando as chaves, bolsa, pertences pessoais e olhando o relógio percebe que está encima da hora e sai apressadamente.

Consegue tomar o ônibus que passa no mesmo horário todos os dias, procura um assento e relaxa curtindo a viagem matinal agradecida pelo dia que terá.

Mas, após alguns minutos a caminho do trabalho, lhe vem um **pensamento**: "*será que tranquei a porta de casa? Acho que ela ficou aberta!*"

Essa dúvida em sua mente traz consigo uma certa preocupação, pois se alguém mal intencionado percebe sua porta aberta poderá subtrair seus mais valiosos pertences os quais conseguiu adquirir ao preço de muito esforço e trabalho.

É nesse momento que o coração começa a bater mais rápido bombeando rapidamente sangue para o corpo, a respiração acelera assim como o suor no corpo aumenta, a temperatura...

É nesse exato momento que substâncias são liberadas na corrente sanguínea imprimindo força nos membros preparando você para uma reação de sair correndo de onde está para voltar para casa e se certificar se realmente a porta ficou aberta ou não.

Note que a reação de descer do ônibus, voltar para casa e verificar se, de fato, você deixou as portas abertas, ou não, foi uma reação de auto preservação, uma reação provocada por um sentimento de preocupação legítima em vista de um dano eminente projetado por sua mente.

Por outro lado, todo esse movimento poderia ser evitado se você tivesse tomado a decisão de não se preocupar e dizer a si mesma: **"bobagem: claro que tranquei a porta. Afinal, eu sempre deixo a casa bem fechada e segura. Por quê motivos não o faria dessa vez?"**



Neste caso, mesmo que se desencadeasse todo o processo de ansiedade no corpo descrito acima: coração acelera, respiração fica mais rápida, transpiração aumenta, temperatura do corpo altera... o simples fato de você **processar a informação racionalmente e dizer a si mesmo que está tudo bem, esse pensamento suspenderia os sintomas da ansiedade no corpo** e em alguns instantes você ficaria bem.

Note que a suspensão dos sintomas da ansiedade se deu porque você **processou a informação recebida e concluiu que não há perigo eminente e que tais projeções feitas pelo seu cérebro não fazem sentido ou não se cumprirão** e, assim, os sintomas diminuem até cessar. Essa informação é importante, guarde-a!



Bem, sua jornada de trabalho acabou, assim você se prepara para voltar para casa certa de que tudo ficou bem. Toma o ônibus e segue pensativa pelo caminho até que decide descer alguns pontos antes da sua parada para caminhar, pensar um pouco em seus projetos, no que fazer no fim de semana...



De repente você se dá conta de que a rua que costuma tomar como atalho para sua casa está escura, sem iluminação. Imediatamente lhe vem um medo, uma preocupação quanto ao ambiente que, agora, lhe parece hostil.

Detectando uma possível ameaça a sua vida, seu corpo reage acelerando o coração, a respiração fica mais rápida, o suor aumenta... isso lhe parece familiar? Seu cérebro está processando as informações do ambiente e preparando o seu corpo para uma reação de auto preservação. A isso chamamos de ansiedade - e isso é saudável.

Nesses dois casos onde, no primeiro, você está indo para o trabalho e imagina que a porta de sua casa poderia ter ficado aberta; e, no segundo, onde você percebe que a rua por onde sempre caminha tem agora um ar de perigo eminente, temos os sintomas da ansiedade manifestas no corpo e, como já disse, isso é legítimo e saudável.

Essas sensações são naturais e perfeitamente previsíveis, fazem parte do nosso sistema de autopreservação. Essa ansiedade (***que a chamarei de boa ansiedade***) não deve ser tratada, no sentido de eliminar suas manifestações no corpo, seja por medicação ou outro artifício.





CAPÍTULO

02

*Ansiiedade e o  
Medo*



## AS DUAS FACES DA MESMA MOEDA

Nos exemplos anteriores fica fácil notar que os sintomas da ansiedade e do medo são os mesmos. Na verdade a ansiedade é um medo projetado por nossa mente mediante uma previsão captada por nossos sentidos.

Mas quando você se sente ansiosa certamente não a associa com o medo, mas a ansiedade e o medo são praticamente a mesma coisa e por isso manifestam-se no corpo da mesma maneira.

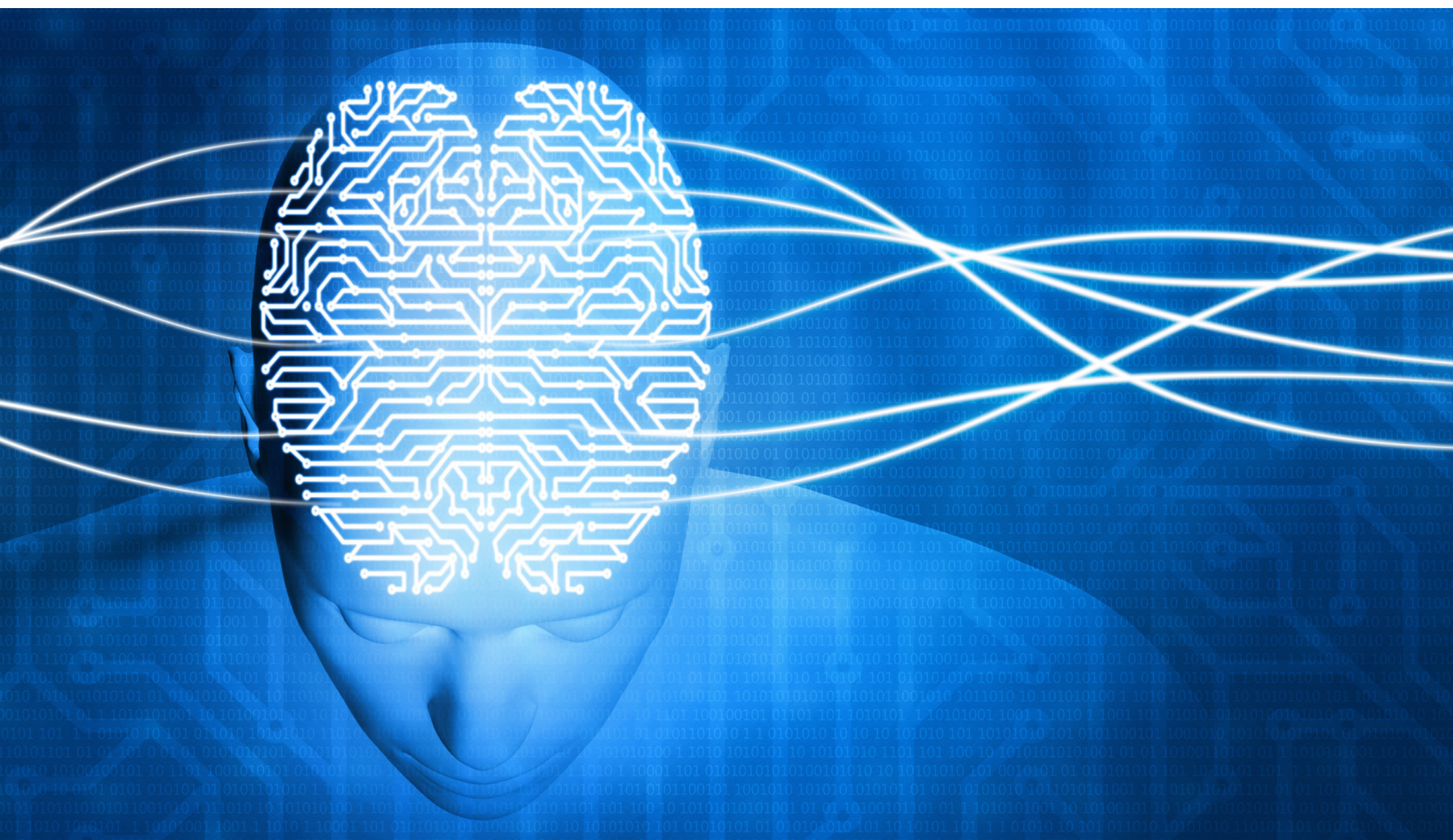
Sim, são a mesma coisa mas acontecem por mecanismos diferentes:

- o medo é avaliado por **uma ameaça real, visível e perceptível de forma eminente**, como no exemplo da rua escura: era visível e sua atenção estava voltada para qualquer ameaça que surgisse à sua frente na tentativa de lhe imprimir qualquer perigo.

- a ansiedade é avaliada por **uma ameaça irreal, invisível e projetada pela nossa mente em forma de previsão**, como no exemplo da porta aberta: você não estava "vendo a porta aberta", somente imaginando que ela estava aberta e isso lhe deu a sensação de perigo eminente.

"Mas por que sintomas da ansiedade e do medo são iguais se eles são coisas diferentes", certa vez alguém me perguntou. e a resposta é simples:

**O nosso cérebro não distingue o que é real do que é imaginário. Ele reage por impulsos elétricos mediante informações sensoriais, captadas do ambiente externo ao nosso corpo pelos sentidos.**



Quero dar um exemplo de **informações sensoriais** para que você possa compreender como o nosso corpo é uma máquina incrível. Vou compará-lo com um carro:

Em dias atuais um carro é comandado por uma **central elétrica** que recebem informações externas a ela para dar comandos ao veículo.

Quando você conecta a chave na ignição e dá partida, essa ação dispara uma informação que foi **processa pela central elétrica do carro** e este, por consequência, dispara vários sinais elétricos aos diversos componentes do veículo para que ele realize ações comandadas por você.

**São seus estímulos externas que comandam a reação do veículo que passa a realizar a manobra.**



Com o nosso corpo funciona praticamente da mesma forma: sinais sensoriais, ou seja, emitidos pelos nossos sentidos, levam informações ao nosso cérebro que, funcionando como uma central elétrica, analisa os sinais recebidos e dá os comandos ao corpo para executar ações.

Ai vai um exemplo para ilustrar: você entra em uma sala com ar condicionado e fica ali alguns minutos e logo sente frio. O que você faz?

Já sei sua resposta, mas vou te contar como isso aconteceu: seus sentidos captaram a informação do ambiente de que a temperatura está abaixo daquela em que nosso corpo funciona e assim, foi emitido um sinal elétrico que fez você pegar o controle e aumentar a temperatura.



Não foi sua escolha pegar o controle e aumentar a temperatura: **você fez o que precisava ser feito naquele momento mediante as informações que dispunha para sua auto preservação - e foi o seu cérebro quem comandou tudo.**

Certamente, agora, você começa a compreender que o nosso cérebro faz previsões e que as ações e reações do nosso corpo vão depender de como ele interpreta os sinais que recebe.

Da mesma forma, tenho a certeza de que você também compreendeu que a ansiedade, assim como o medo, são mecanismos essenciais à nossa preservação e existência e que seus sintomas são bons, legítimos e importantes para nós, não sendo eles motivo de intervenção medicamentosa ou terapêutica a fim de cessá-los. Pelo contrário, precisamos deles.

Mas talvez possam surgir situações em que estes sintomas venham à tona de maneira aleatória e indesejável, não nos permitindo executar tarefas simples do nosso dia a dia. Neste caso, é provável que a **ansiedade esteja se transformando em um transtorno** (que chamarei de má ansiedade) e, se for esse o caso, será necessária que seja feita intervenções para que sua rotina não seja afetada.

CAPÍTULO

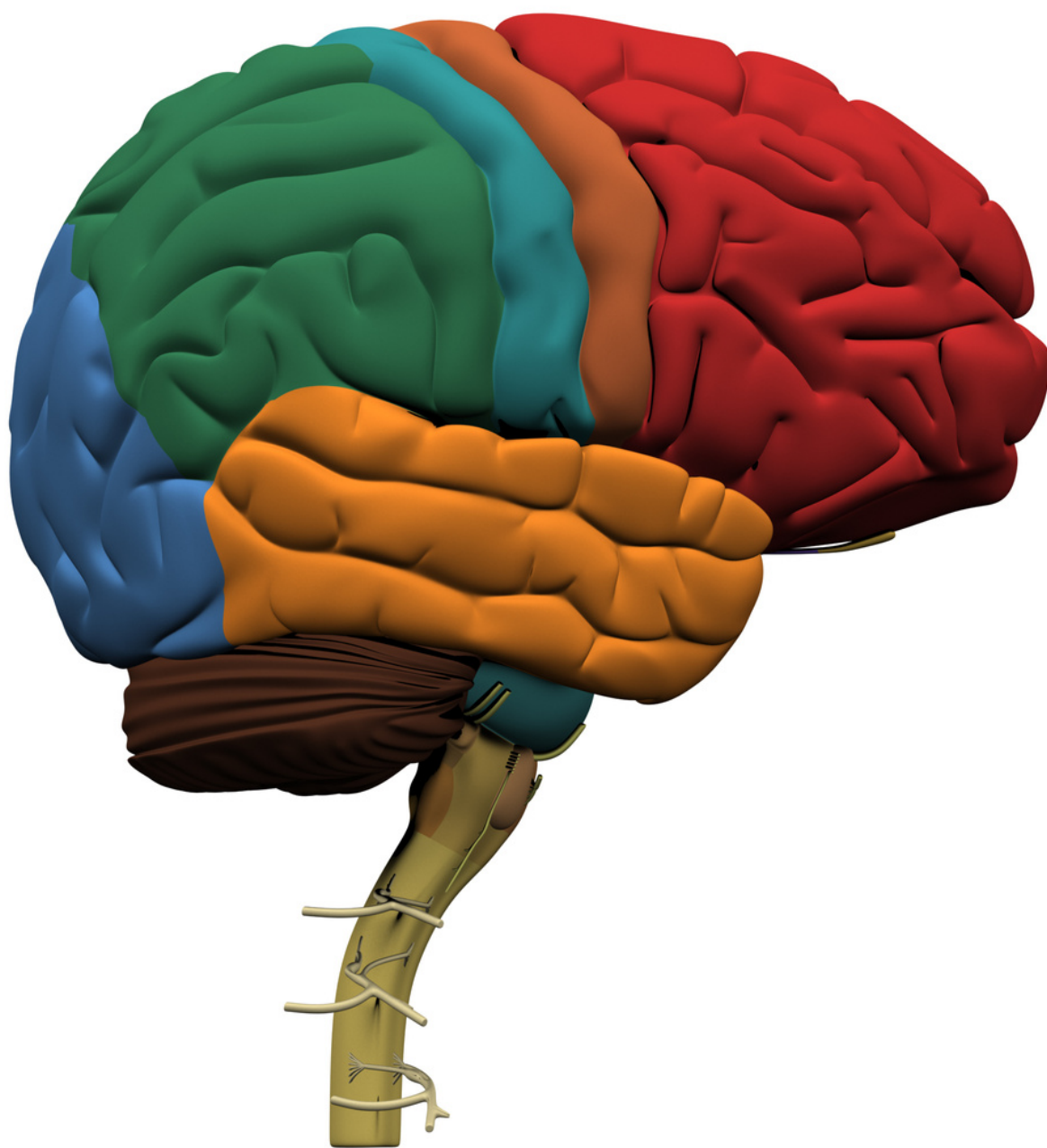
03

*O nosso  
Cérebro*



---

## **CÉREBRO: UMA MÁQUINA INCRÍVEL !**



Depois que comecei a estudar a NEUROCIÊNCIA DA ANSIEDADE, com o psicólogo Alberto Dell'isola, a fim de compreender a dinâmica por trás da ansiedade (e como tratá-la) passei a olhar para esse órgão chamado cérebro com outros olhos, pois entendi que muitos dos nossos hábitos atuais são deveras destrutivos e impeditivos ao seu bom funcionamento.



E falando sobre ele, não estava no meu planejamento fazer qualquer abordagem de forma específica e/ou estrutural, mas devido a alguns *feedbacks* que recebi dos meus revisores, compreendi que abordar, mesmo que de forma simples as suas partes, poderia ajudar o leitor na compreensão geral deste breve artigo.

Por isso não estranhe tal assunto estar quase no meio do livro, porque realmente eu não tinha a menor intenção de falar sobre ele como falarei nas linhas a seguir.

Segundo a bióloga Vanessa Sardinha\*:

"O cérebro relaciona-se com funções como a memória, inteligência, raciocínio, linguagem, **comportamento e razão**. Além disso, é também o cérebro o responsável pelo **controle da contração dos músculos esqueléticos e integração de informações sensoriais**." Ele também trabalha para "garantir o funcionamento adequado do corpo"

Acho que agora aquele exemplo da sala gelada pelo ar condicionado e a sua ação de aumentar a temperatura fez mais sentido para você, não?

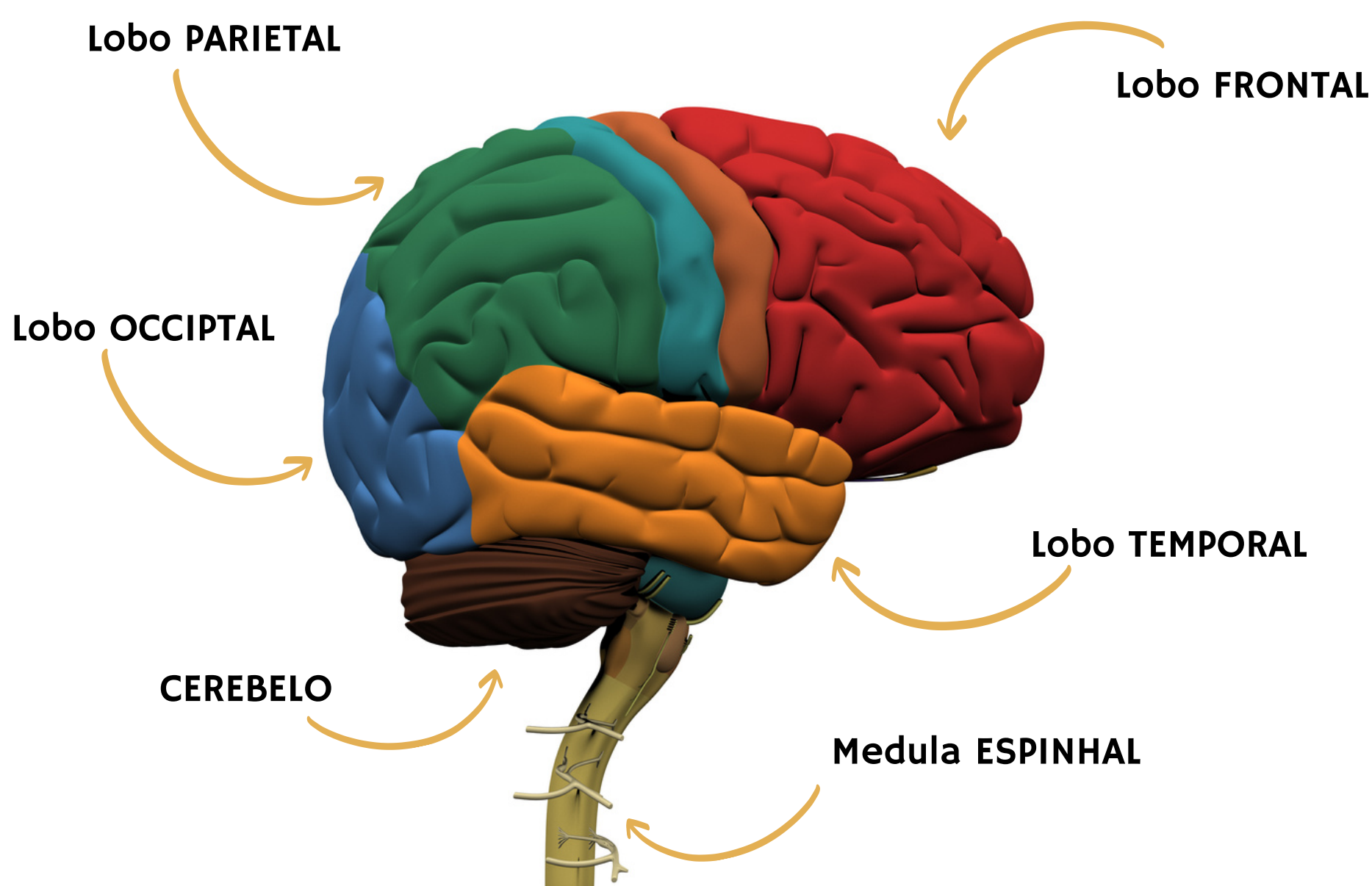
---

\*Veja mais em: <https://brasilecola.uol.com.br/biologia/cerebro-humano.htm>

Para maior compreensão das abordagens que eu farei aqui, julgo importante comentar brevemente como o cérebro é dividido e continuarei a fazer uso da fala da bióloga Vanessa Sardinha:

"O cérebro é dividido em hemisférios direito e esquerdo e vale ressaltar que eles comandam lados opostos do corpo. Assim, o hemisfério esquerdo comanda o lado direito e o hemisfério direito comanda o lado esquerdo."

Ainda podemos dividir os hemisférios em lobos que recebem o nome de acordo com o osso do crânio situado acima dele."



Falando sobre a atuação de cada LOBO, o **lobo temporal** atua principalmente na comunicação, relacionando-se com a audição e a compressão da linguagem.

O **lobo occipital** possui relação com o processamento das informações visuais; já o **lobo parietal** relaciona-se, dentre outras funções, com a percepção de frio, calor, dor e toque.

Agora o **lobo frontal** é aquele relacionado com o trabalho criativo, **raciocínio**, personalidade, **tomada de decisões**, movimentação dos músculos esqueléticos, dentre outras funções.

"A região mais externa do cérebro, de cor acinzentada, é denominada **córtex cerebral** e abriga os corpos celulares dos neurônios. Já a parte mais interna é rica em feixes de axônios mielinizados, o que garante uma coloração mais clara."



Bem, agora que falamos um pouco sobre o nosso cérebro, faz-se necessário que você guarde bem cada ponto **em negrito**, pois, a partir de agora, abordaremos os dois caminhos da ansiedade e a compreensão das funções dos lobos será de suma importância.

Também direi outras partes do cérebro na medida em que tratarmos os caminhos da ansiedade e, acredito, será um marco para sua vida, pois nunca mais você verá a ansiedade da mesma maneira.



CAPÍTULO

04

*Ansiedade e a  
Fé*



## OS DOIS CAMINHOS DA ANSIEDADE

### . A FÉ E O PENSAMENTO CIENTÍFICO

Talvez esta seja a parte mais esperada do livro para você, seja pela curiosidade do que vou falar ou mesmo pelo desejo de conhecer a verdade.

E a questão está exatamente aí: você está preparada para conhecer a verdade? Será que você está disposta a abandonar velhos conceitos uma vez convencida de que esteve enganada por todo esse tempo?

Eu sei que isso não é fácil, tenho que admitir. Construir é muito mais simples do que desconstruir para construir algo novo, mas esse processo é necessário e importante que aconteça, pois uma vez compreendido abre-se novos caminhos para o acolhimento daqueles que estão presos em seus próprios pensamentos.

Bem, a primeira consideração que preciso fazer quanto a ansiedade e a fé é que eles não se contrapõem. Como vimos no Cap. 01, ansiedade "nada mais é que um sentimento provocado por uma preocupação, que pode ser excessiva ou não, uma espécie de sofrimento antecipado."

Se nós considerarmos que existe uma **avaliação consciente** quanto as informações que o ambiente nos dá e que tal avaliação é suficiente para "bloquear" os sintomas da ansiedade, então é possível e certo de ser aplicável os textos bíblicos onde é citado que "não devemos viver ansiosos\*\*", digo, preocupado com o futuro de forma exagerada ou desproporcional a ponto de desencadear os sintomas da "má ansiedade".



---

\*\* Mateus, Cap. 6, verso 25; Lucas, Cap. 12, verso 22; Filipenses, Cap. 4, verso 6

Lembra o caso da porta, onde cogitou-se a possibilidade de você tê-la deixado aberta? Pois bem, vamos voltar a imaginar aquela cena.

Imagine que você está no caminho para o trabalho e começa a surgir um **pensamento**: "será que eu tranquei a porta da frente lá de casa?" Enquanto prossegue para o trabalho, você vai percorrendo na memória passo a passo, como se fosse um filme, tudo o que você fez naquela manhã para ter certeza se você trancou ou não aquela porta.

Na verdade você não tem certeza se trancou ou não aquela porta e num determinado momento você pensa: "Ah, eu não tenho certeza se eu tranquei... provavelmente eu tranquei." E esses **pensamentos** vão crescendo em você gerando um sentimento que pode provocar ansiedade.

Assim, a ansiedade pode ser provocada pelo **pensamento**: é quando você está preocupado com a prova de amanhã, ou com o dinheiro do final do mês... e **essa preocupação te causa ansiedade**.

- Esse é o primeiro caminho da ANSIEDADE: O PENSAMENTO.



Agora, imagine que você está sentada na primeira poltrona do ônibus, bem ao lado do motorista e à sua frente não há ninguém, a não ser a vista proporcionada pelo para-brisa do veículo.

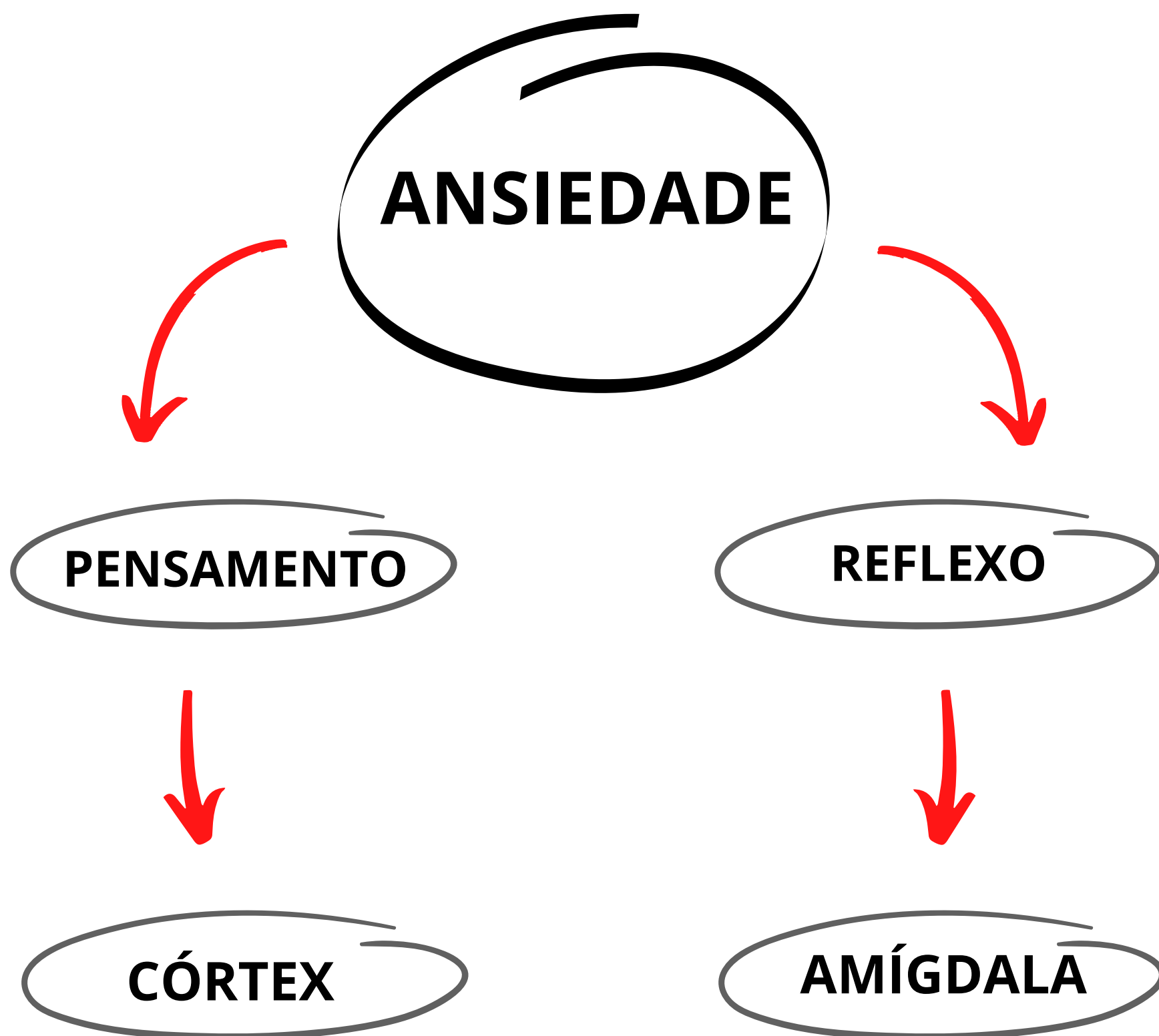


E, de repente, enquanto você está sendo consumida pelos seus pensamentos, você olha e vê o carro na frente do ônibus dar uma freada brusca! **Instintivamente** você segura firme no guarda-corpo a sua frente, como se fosse o volante do ônibus e faz o movimento com os pés como se fossem os freios e o carro não bate - ufa!

Apesar do motorista conseguir impedir um acidente, você fica com uma ansiedade enorme: coração acelerado, respiração ofegante, uma descarga de energia vai para os braços e pernas...

- Esse é o segundo caminho da ANSIEDADE: O REFLEXO.

A tudo isso chamamos de ANSIEDADE. Mas, elas surgem por caminhos diferentes: a primeira pelo **pensamento**, e essa começa no **Córtex Cerebral**; e a segunda pelo **instinto ou reação de sobrevivência**, um reflexo, que é produzida pela **Amígdala Cerebral**.



Acredito que até aqui está fácil entender o motivo pelo qual algumas pessoas não conseguem "parar de sentir" ansiedade, nem tão pouco responder a um comando do tipo:

***"Já deu, né? Já chorou o bastante, agora tá bom: fique firme na fé e não abra mão do seu direito."***

Eu sinto informar, mas se a ansiedade que esta pessoa está sentindo foi disparada por um reflexo de autopreservação vindo diretamente da **AMÍGDALA** e sem passar **primeiro** pelo **CORTEIX**, o seu pensamento ou a sua razão não conseguirá extinguir os sintomas da ansiedade já instalada no corpo.

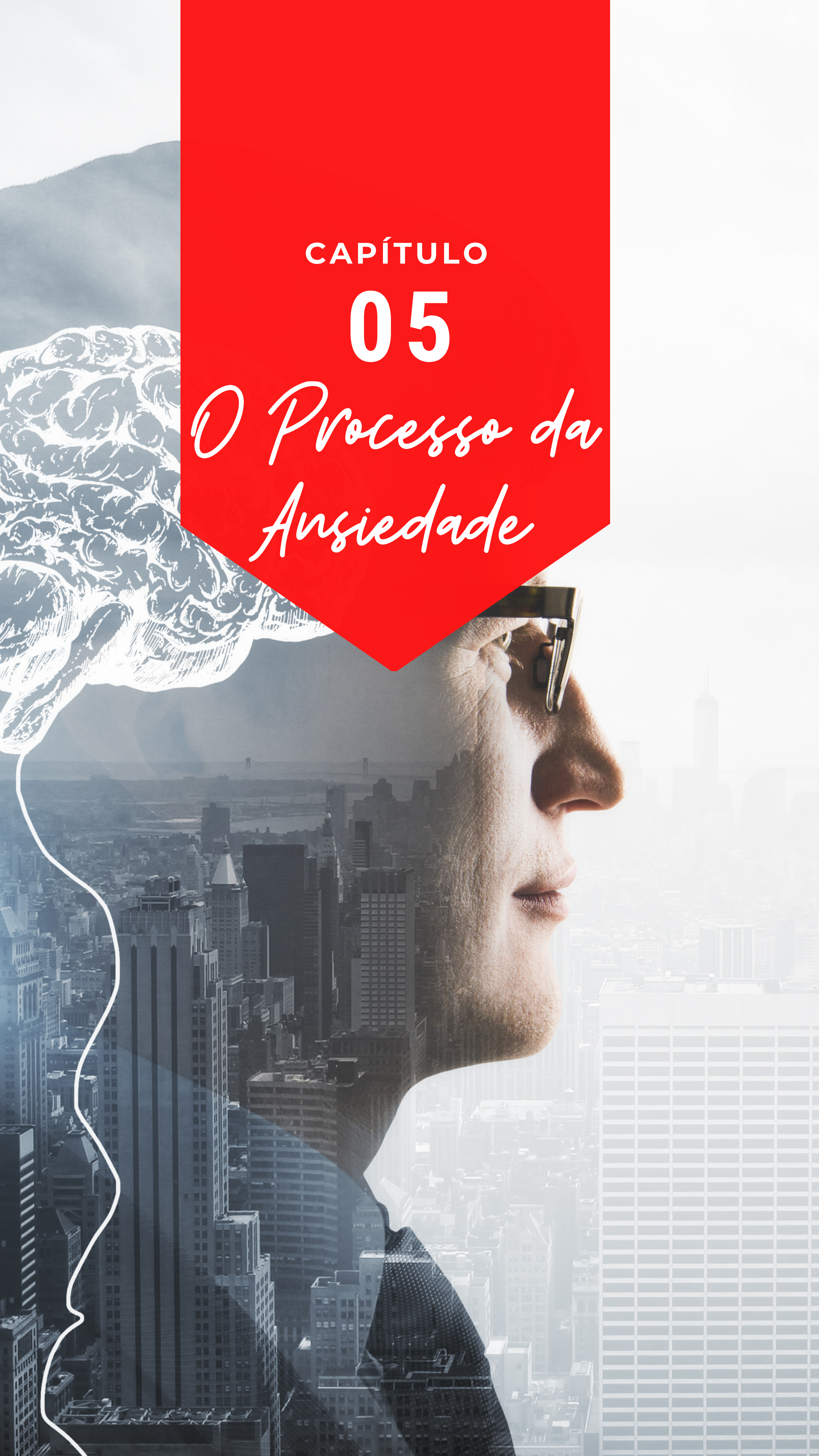
E se esses sintomas persistirem a ponto de atrapalhar nas suas atividades diárias, ela vai precisar de ajuda profissional com psicoterapeuta, associada ou não com outros profissionais aptos a lidar com a situação.



CAPÍTULO

05

*O Processo da  
Ansiedade*



## OS DOIS CAMINHOS DA ANSIEDADE

### . O PROCESSO DA ANSIEDADE

Uma pessoa que está num churrasco com amigos se divertindo muito e "do nada" começa a ficar angustiada, com calafrios, taquicardia, hiperventilação nos pulmões e uma vontade incontável de chorar e sair correndo do lugar onde está, certamente essa pessoa está sofrendo com alguma ansiedade.

***"Mas você não disse que ansiedade é um sentimento provocado por preocupação ou perigo eminente; de que algo pode dar errado para nós e por isso sentimos o que sentimos? O que pode dar errado num churrasco que provoque esse pânico todo? Que perigo há?"***

Pois é, o que pode dar errado?

Fobia também é tratada como um transtorno de ansiedade e ela sempre é provocada por um "gatilho mental", ou seja, algo que "dispara" esse alerta de que algo vai dar errado a ponto de comprometer a nossa sobrevivência.

Agora: o que é uma fobia? Pense bem antes de responder porque ninguém nasce com fobias! Elas são "instaladas no nosso sistema" por algum agente externo, seja um familiar, um amiguinho na rua, na escola... num evento.

Nada acontece "do nada", sempre haverá um evento anterior que irá disparar alertas em nós, gerando os sintomas de ansiedade.

Uma mulher que está em sua estação de trabalho às 8:45h AM e que de repente, meio que "do nada", começa a chorar de forma incontrolável e sai correndo fugindo do ambiente onde estava, certamente está debaixo de alguma ansiedade. Ms o que? Como isso acontece? Por que é tão imprevisível?



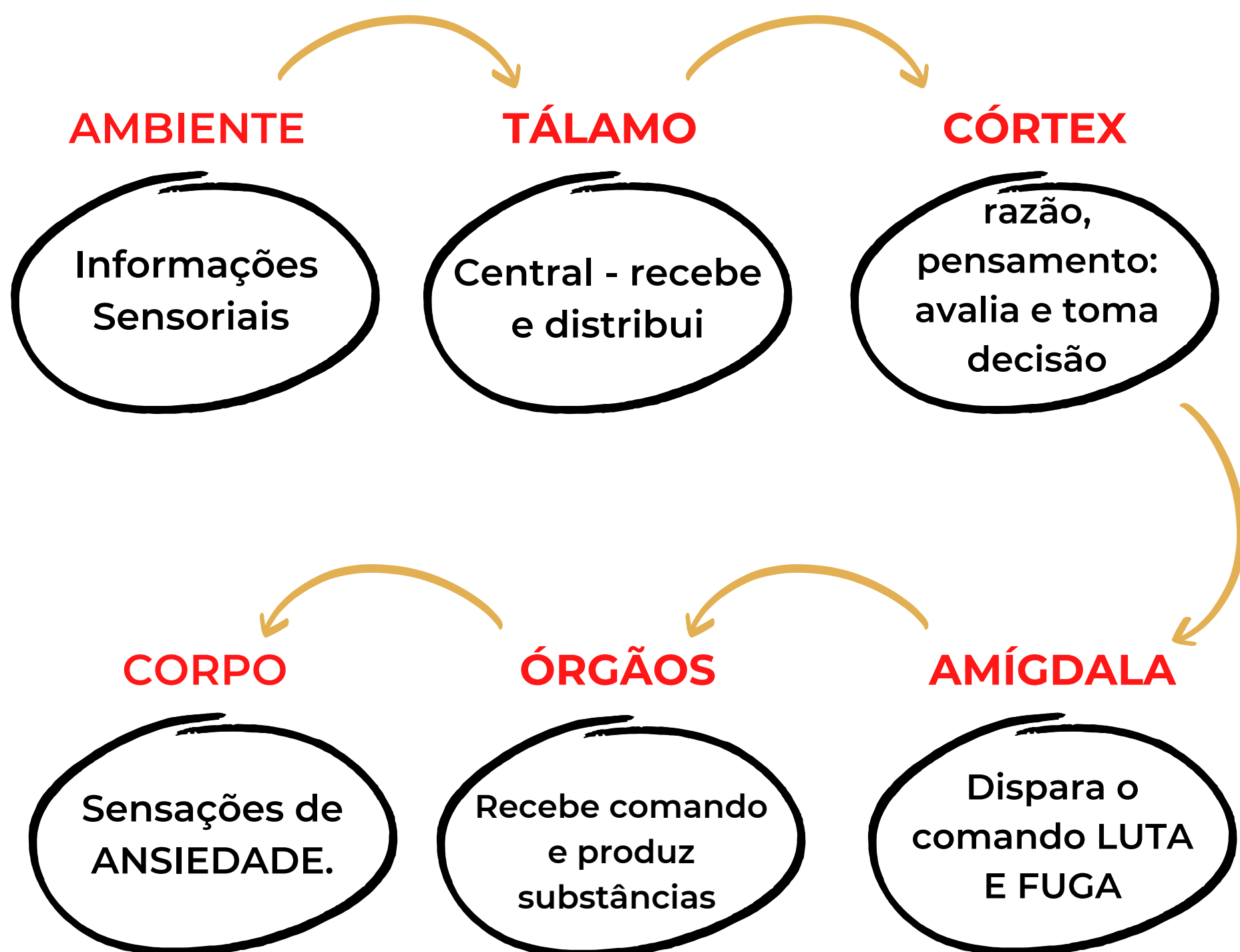
Agora vamos entender o processo que se dá desde o início para que você possa compreender a diferença entre os dois caminhos da ansiedade e em qual delas **a razão** consegue agir:

Como já foi comentado, o nosso cérebro recebe informações através de **estímulos sensoriais - ou mais conhecido como os 5 sentidos**. Essas informações chegam a uma região conhecida como **TÁLAMO**, que seria uma espécie de central, onde se processam todas as informações vindas "fora de nós", recebidas pelo sentidos.

Uma vez o **TÁLAMO** recebendo todas essas informações ele as transfere para outro lugar que faz uma avaliação das informações recebidas.

Essa tal avaliação do cenário ocorre através do **Córtex Pré-Frontal**, situado no Lobo Frontal do cérebro, onde ocorrem as **tomadas de decisão**. É nessa região onde o cenário é avaliado **e a razão entra em cena** ressignificando as informações e impedindo que qualquer sintoma de perigo seja disparado pela **AMÍGDALA CEREBRAL de forma desnecessária**, pois se a avaliação não for de perigo eminente nenhum sintoma deverá ser gerado.

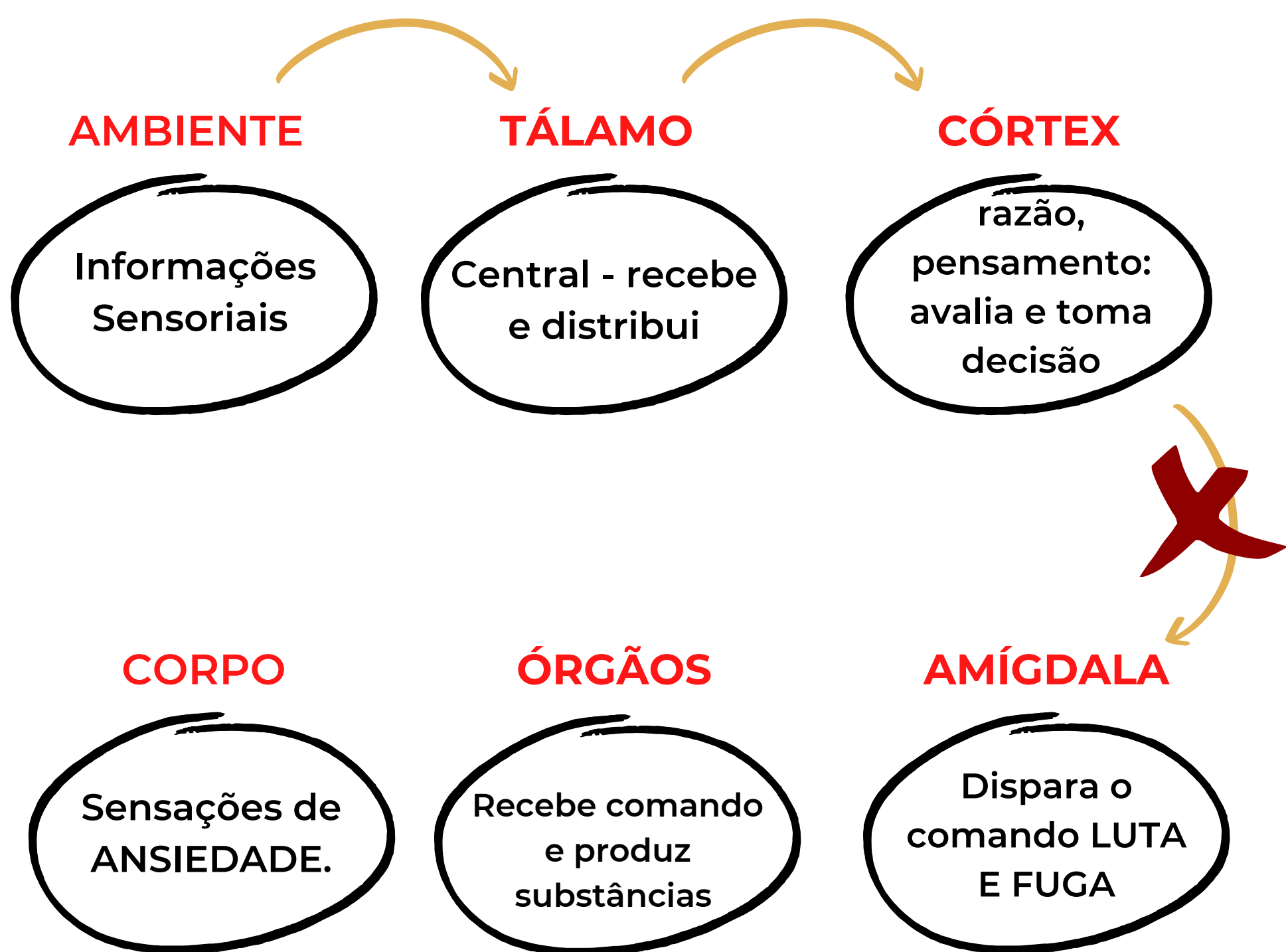
Vejam os o esquema abaixo. Ele representa o caminho que a ansiedade faz até se manifestar no corpo como no **exemplo da rua escura**, onde a informação é processada, avaliada e constata-se que, **SIM**, pode haver um perigo eminente, logo, o corpo se prepara para **lutar ou fugir**:



Agora observe que foi **o pensamento quem deu prosseguimento ao processo de ansiedade** a fim de que o cérebro pudesse desencadear os sintomas de luta e fuga.



Neste outro esquema representamos a situação do ônibus, onde lhe vem o **pensamento** de que a porta pode ter ficado aberta, mas você decide que, **NÃO**, "\_ eu a tranquei e está tudo bem".



Observe que, agora, **o pensamento interrompeu o processo de ansiedade**, pois concluiu que não há perigo eminente; logo, não se faz necessário desencadear os sintomas de luta e fuga.

**E é aqui que entra a aplicação dos textos bíblicos.**

Mas, e no exemplo do ônibus quando a pessoa viu o carro da frente frear? Ela também sentiu ansiedade, certo?

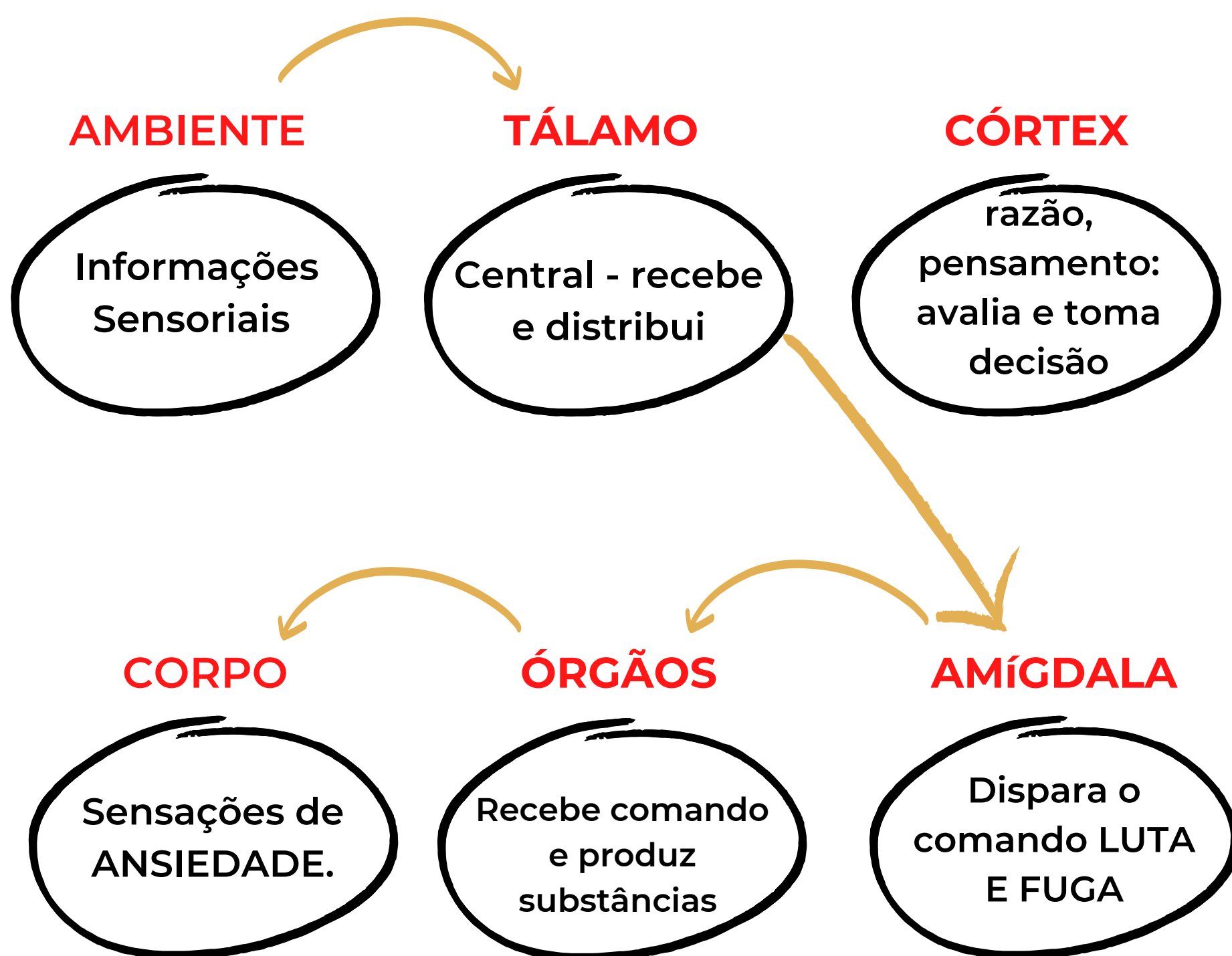
Sim e nesse caso ela "sentiu primeiro para pensar depois", e passada a situação de estresse ela consegue se acalmar.



Porque se o corpo fosse depender da análise das informações recebidas no CORTEX para, então, este analisar se deve ou não prosseguir com o processo de preparação do corpo para lutar ou fugir, certamente não haveria tempo de qualquer tipo de reação.

Nessa caso, a ansiedade percorre **outro caminho**, diferente do descrito nos exemplos anteriores, pois agora a análise do CORTEX entra num processo secundário. E é nesse ponto que precisamos entender a dinâmica da ansiedade.

Quando há uma situação onde o **reflexo** é ativado, como no caso do ônibus em que a pessoa vê o carro da frente frear bruscamente, o **TÁLAMO** envia essa informação diretamente a **AMÍGDALA**, através de uma ligação direta com o seu núcleo central, que acolhe a informação e dá início ao desencadeamento do processo de ansiedade no corpo.



Faz-se importante ressaltar que o **CÓRTEX** também recebe a informação do **TÁLAMO**, mas de forma secundária, a fim de entender o que está acontecendo de forma racional.

Bem, tudo o que vimos até aqui foi a forma como a ansiedade se manifesta em nosso corpo de forma saudável, onde não há necessidade de intervenção medicamentosa ou de qualquer outro tipo.

No próximo capítulo trataremos dos Transtornos de Ansiedade: como identificar e que tipo de tratamento é necessário.



CAPÍTULO

06

*Tratando da  
Ansiedade*



## **ENTENDENDO AS DIFERENÇAS**

Nós vimos que a ansiedade é importante e necessária, mas sabemos que os sintomas de ansiedade podem se manifestar no corpo de forma aleatória, sem que, de fato, seja necessária qualquer ação de luta e fuga.

Em linhas gerais, estas manifestações aleatórias podem ocorrer associadas a uma fobia, como por exemplo: medo de avião, medo de água, medo de insetos, medo de altura...

Mas também podem ocorrer mediante um evento traumático, percebido ou não, e que muito provavelmente foi recalcado, empurrado para o mais profundo do inconsciente a fim de não causar dor, mas que, em condições ideais de temperatura e pressão, vem à tona gerando os sintomas de ansiedade.

É o exemplo da pessoa no churrasco ou da mulher no trabalho logo nas primeiras horas da manhã.

## ANSIEDADE X FÉ CRISTÃ

Aqui acredito que se faça necessário algumas considerações sobre esta dualidade e aproveito para afirmar: não existe contradições entre a ansiedade e a fé cristã.

O que existe é uma não compreensão dos processos do nosso corpo e como o cérebro e a fé tem participação ativa nos sintomas da ansiedade.

Como mencionei, o cérebro não faz distinção se a informação que lhe chega é real ou imaginária, produzida pelas circunstâncias à nossa volta ou não, mas a forma como **acreditamos** é que faz a diferença.

Relembrando o caso da porta de casa: se você acreditar que a porta ficou aberta, esta informação lhe trará uma ansiedade proporcional às possibilidades que seu cérebro fará sobre esta informação.

Mas se você pensar: "certamente ela não ficou aberta, porque eu sempre tranco a casa toda de maneira que tudo que nela está fique bem seguro", seu cérebro fará as previsões sobre essa informação.

É o acreditar que faz a diferença e essa função é exercida pelo **Córtex Pré-frontal**. A análise das informações no nosso cérebro é baseada no nosso sistema de crenças, dentro de uma estrutura de pensamento chamada de paradigma.

Pessoas com tendência a análises pessimistas pensarão sempre no pior materializando no corpo as sensações de ansiedade.

Já pessoas com tendências a análises otimistas pensarão sempre o melhor e, assim, bloqueando no corpo os sintomas da ansiedade.

É exatamente como está escrito no livro aos Hebreus, cap. 11, verso 1:

**"Ora, a fé [aquilo que eu acredito] é a certeza de coisas que se esperam, convicção de fatos que não se vê. [projeção mental do cérebro]"**





Acredito que, agora, faça mais sentido as palavras de Jesus e as de Paulo, nas passagens já inferidas neste breve artigo:

*"Por isso, vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. [...]"*

**Mateus, cap. 6, verso 25**

*"Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças."*

**Carta aos Filipenses, Cap. 4, verso 6.**



Mas haverá situações onde a ansiedade manifesta no corpo não cessará com a fé, na forma explicitada anteriormente.

Isso porque, como já vimos, a ansiedade tem dois caminhos até se manifestar no nosso corpo: um pelo **Córtex**, onde a fé tem gerência objetiva e direta; e outro pela **Amígdala**, onde a fé não tem gerência objetiva: quer você queira ou não, quer você tenha fé do tamanho de um grão de mostarda ou de uma montanha... não importa, o sintoma não vai cessar.

Eu sinto muito ter que lhe dizer, mas a pessoa que está sob efeitos da ansiedade **diretamente via Amígdala e sem passar pelo Córtex**, mediante evento introjetado por traumas e cujo gatilho nos seja subjetivo, depois de manifesta no corpo, ela não vai conseguir fazê-lo parar, a pessoa não vai parar de chorar simplesmente porque você diz a ela para fazer isso.



E é por essa razão que expressões do tipo a seguir devem ser evitadas, porque só promovem a culpa e uma sensação de incapacidade:

**"O que é isso irmã, pare! Exerça a sua fé e declare com a sua boca o direito que você tem."**

**"Onde está a sua fé? Não duvide! Agora pare de chorar e mantenha-se firme na promessa."**

E a explicação para isso você já sabe: seu corpo está inundado de cortisol, seu coração está acelerado bombeando sangue rapidamente, substâncias que promovem força nos membros, preparam você para uma imediata reação de luta e fuga, e caso essas não consigam ser exercidas acontece a paralisia total... e geralmente com desmaio...

Conhecer técnicas de dessensibilização do corpo é a maneira correta de agir em casos como esse - e daí a importância de um profissional da área psicológica para intervir.



Afinal, quando devemos tratar da ansiedade? Quando, de fato, precisamos procurar ajuda profissional?

Quando não conseguimos lidar com nossos pensamentos, seja por preocupação excessiva ou qualquer outro motivo que nos esteja "tirando o sono". Em casos assim, recomendo que se procure um profissional para tratar da questão.

Primeiramente um psicoterapeuta, seja psicólogo ou psicanalista, a fim de analisar o que está acontecendo - porque provavelmente esta ansiedade esteja sendo um transtorno, a tal "má ansiedade".

Este poderá lhe encaminhar a um psiquiatra para possível acompanhamento com medicamentos que irão equacionar a bioquímica cerebral.



Avalie a sua vida diária e responda sinceramente: você tem tido dificuldade de realizar tarefas do seu dia a dia, como: sair de casa à noite, estar com pessoas, trabalhar, realizar projetos válidos, tem deixado de fazer as atividades do lar com muita frequência, tem procrastinado nas coisas mínimas...

Bem, se você se encaixa em qualquer uma dessas coisas mencionadas acima sugiro que procure um psicoterapeuta para analisar seu caso.

Pode ser por outro motivo também, como no caso da mulher que me procurou com fortes sintomas de ansiedade porque o seu marido havia saído de casa.

Consegui estabilizar seu quadro devolvendo seu estado de equilíbrio e, ainda de quebra, trouxe o marido para casa. Ambos precisavam de ajuda profissional.



CAPÍTULO

07

*Considerações  
Finais*



## **TOME A DECISÃO**

Assim, se você estiver passando por qualquer tipo de disfunção, é hora de buscar ajuda. Não tenha medo, não se furte a procurar ajuda profissional.

Certamente existe alguém em sua Comunidade, alguém perto de você, que possa te ajudar, seja como profissional da saúde ou com uma indicação.

Sua saúde emocional é muito importante que seja cuidada, pois ela pode levar você a doenças físicas e isso, certamente, não será bom.

Meu desejo aqui é ajudar com informações válidas, para que você possa viver uma vida feliz e cheia de realizações.

Você é um ser humano incrível, cheio de vigor e potencialidades, as quais o mundo se beneficiará dela, então decida por você primeiro, depois conquiste o mundo e, se precisar, conte comigo!

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Esta obra contou com referências e citações das seguintes fontes:

1. Aulas do Curso de Controle da Ansiedade com a Neurociência, ministrada pelo psicólogo Alberto Dell'Isola, de julho de 2022.
2. A Religião do Cérebro: as novas descobertas na Neurociência a respeito da fé humana, de Raul Marino Jr. Ed. Gente, 2005, SP.
3. Artigo da Bióloga Vanessa Sardinha dos Santos, publicada no Site da BRASIL ESCOLA. [<https://brasilescola.uol.com.br/biologia/cerebro-humano.htm>], em 24/12/2022
4. Bíblia Sagrada versão Revista e Atualizada de João Ferreira de Almeida.







**Ênio Favacho** é carioca, nascido no bairro da Tijuca e morador de Copacabana na sua infância, mas viveu sua juventude em Madureira com seus pais e irmãos.

Nas Forças Armadas fez carreira na Aeronáutica como Especialista em Administração, tendo sua experiência profissional em hospitais e outras unidades de planejamento.

Em sua formação militar se especializou em Gestão e Capacitação em RH, Planejamento Estratégico, Teoria do Erro Humano, Liderança Situacional, dentre outros.

Graduado em Ciência da Religião, encontrou na Psicanálise um propósito e sua formação inclui:

- Especialização em Neurociência da Ansiedade
- Noutesesterapia
- Hipnoterapia Clínica.

Atualmente dedica-se a ajudar pessoas a viverem livre de suas prisões emocionais.



Nós da **MAKIR PUBLICAÇÕES E NEGÓCIOS** esperamos que as informações deste livro tenham ajudado você.

**Ênio Favacho. o seu psicanalista** tem uma mensagem final de agradecimento para você que chegou até aqui, e também **um presente**, algo simples, mas muito significativo.

Para ouvir a mensagem diretamente do autor e receber o que ele tem para você, basta clicar no **PRESENTE** abaixo.

