

E-BOOK GRATUITO

ANSIEDADE: COMO ACHAR UMA SAÍDA PARA O DESCONFORTO MENTAL

Jeanderson Vilas Boas

Psicólogo Clínico
CRP 16/11295





RESPIRA

Aqui é o seu lugar de
acolhimento.

Ei... Talvez você tenha chegado até aqui porque anda se sentindo sobrecarregado. Talvez a ansiedade esteja batendo forte, atrapalhando o sono, bagunçando os pensamentos, acelerando o coração — e você só queria um pouco de paz.

Seja qual for o motivo, quero que você saiba: você está em um espaço seguro.

Este e-book não é um manual cheio de fórmulas. É um convite. Um caminho. Um ponto de partida para olhar com mais carinho para a sua saúde mental.

E o mais importante: você não precisa dar conta de tudo sozinho.



TÁ, MAS... O QUE É ESSA TAL ANSIEDADE?

A ansiedade não é uma vilã.

Ela é um sinal. Um alerta do corpo e da mente de que algo está pedindo atenção. E isso, por si só, é importante.

Sabe aquela sensação de que algo ruim vai acontecer, mesmo quando tá tudo bem? Aquela inquietação constante, o pensamento acelerado, a tensão nos ombros, o peito apertado?

Isso é a ansiedade tentando dizer algo.

E quando ela se torna constante, exagerada ou interfere no seu bem-estar, é hora de escutá-la com mais cuidado.

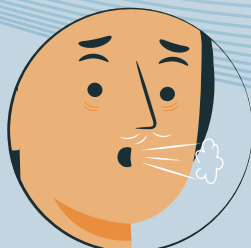




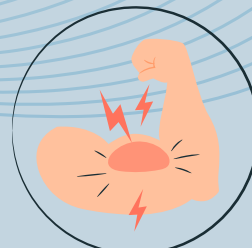
Entre os sintomas mais frequentes, estão:



Coração acelerado,
sensação de
“pulso disparado”



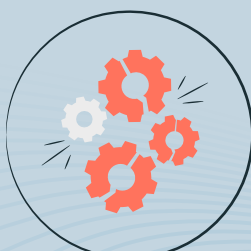
Respiração curta
ou ofegante



Tensão muscular,
principalmente no
pescoço, ombros e
costas



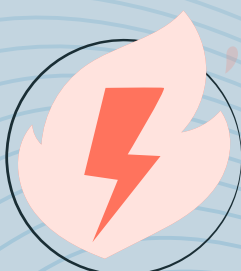
Sensação de
aperto ou peso no
peito



Pensamentos
acelerados,
dificuldade de
concentração



Insônia ou sono
interrompido



Sensação de
inquietação, como
se fosse difícil ficar
parado



Medos excessivos
ou preocupações
que parecem
desproporcionais



Dores de cabeça e
desconfortos físicos
sem explicação
clara



**E COMO DAR
CONTA DESSES
SINTOMAS?
VAMOS
DESMISTIFICAR
A TERAPIA.**

Sei que às vezes
pode bater aquela
dúvida ou até um
receio sobre o que
acontece numa
sessão de
psicoterapia.



Mas a psicologia não é só para
quem tem “problemas graves” ou
está “muito mal”.

Ela é para todo mundo que deseja
se entender melhor, cuidar das
emoções e da própria vida.

Existem muitos caminhos dentro
da psicologia, todos focados em
fortalecer suas emoções, melhorar
suas relações e ampliar o seu
autoconhecimento.

A terapia pode ser leve, prática e
feita do seu jeito, no seu ritmo.

**Procurar ajuda é um ato de
coragem e carinho consigo
mesmo.**

É um passo importante para
cuidar da sua saúde mental e
transformar sua vida de dentro pra
fora.



Deixa eu me apresentar melhor...



**Eu sou Jeanderson Vilas Boas,
Psicólogo Clínico (CRP 16/11295),
e estou aqui com você**

Ao longo da minha trajetória, tenho acompanhado pessoas que convivem com níveis intensos de ansiedade, sentem-se sobrecarregadas e buscam não apenas aliviar sintomas, mas reconstruir uma relação mais gentil consigo mesmas.

Atuo com foco em saúde emocional e cuidado ético, oferecendo uma escuta presente, respeitosa e sem julgamentos. Minha prática clínica é embasada na abordagem sistêmico-relacional, na psicopatologia contemporânea e nas práticas colaborativas e dialógicas – um conjunto de

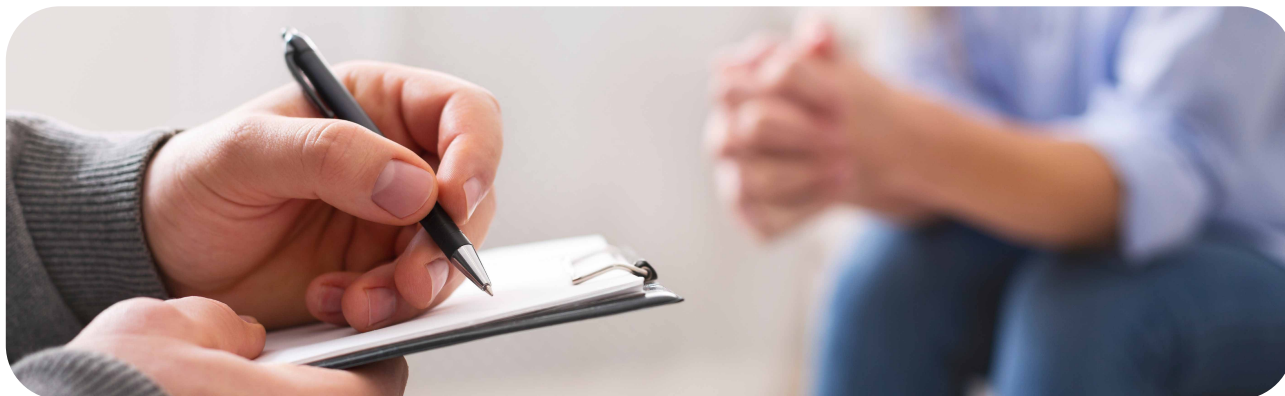
referenciais que me permite olhar para o sofrimento psíquico de forma ampliada e humanizada.

Isso significa que não reduzo você a diagnósticos. Eu escuto suas histórias, seus vínculos, suas dores e seus silêncios.

Entendo que a ansiedade não surge no vazio – ela se entrelaça com experiências de vida, vínculos afetivos e contextos sociais. Meu trabalho é caminhar ao seu lado na construção de sentidos, abrindo espaço para novos posicionamentos diante da vida.



COMO FUNCIONA ESSA TAL DE TERAPIA SISTÊMICO-RELACIONAL?



Na terapia sistêmico-relacional, ampliamos o olhar para além dos sintomas. Isso significa considerar como sua história de vida, seus vínculos afetivos e os contextos sociais influenciam na forma como você sente e lida com a ansiedade.

Aqui, também utilizo referências das práticas colaborativas e dialógicas, que valorizam a conversa como espaço de transformação. Nessa perspectiva, você não é apenas alguém que “recebe” a escuta, mas um(a) parceiro(a) ativo(a) na construção de sentidos durante o processo terapêutico.

Juntos, vamos:

- Observar como a ansiedade impacta diferentes áreas da sua vida — corpo, rotina, relações, escolhas;
- Entender o que na sua história pode ter favorecido a construção desses padrões;
- Criar, de forma conjunta, estratégias realistas e respeitadas com seu tempo e jeito de ser.

Cada pessoa merece uma abordagem alinhada à sua realidade. Meu atendimento é individualizado, respeitando suas necessidades e particularidades. Meu compromisso é construir, junto com você, caminhos possíveis para lidar com a ansiedade com mais leveza, autonomia e cuidado.



O que você pode esperar desse processo?

Bom... pode esperar presença.
Escuta. Respeito. Cuidado.
E com o tempo, também pode
começar a perceber:
Uma nova relação com a
ansiedade, mais compreensiva,
menos combativa.



Um sono mais tranquilo,
uma mente menos
acelerada



Mais clareza nos seus
vínculos e mais
autonomia emocional



Um reencontro com
você mesmo(a), com
menos culpa e mais
gentileza

Não prometo fórmulas mágicas.

Mas prometo estar ao seu
lado no processo de
construir um jeito mais
saudável de viver.



E SE VOCÊ SE COLOCASSE EM PRIMEIRO LUGAR?



Às vezes, a gente passa tanto tempo cuidando dos outros, cumprindo prazos, dando conta de tudo... que esquece de si.

Esse e-book é só o começo.

Talvez, daqui surja a coragem de buscar ajuda profissional.

Talvez seja o primeiro passo para se escutar com mais carinho.

Ou talvez seja só o lembrete de que você merece esse cuidado.

**“Sua saúde mental
é prioridade –
juntos podemos
construir o
bem-estar que
você merece.”**

Se você sentir que chegou o momento, eu estou aqui.

Com escuta. Com calma. Com acolhimento.

Pra caminhar com você, no seu tempo.



LIVRE É QUEM TEM CORAGEM DE PEDIR AJUDA
VOCÊ NÃO PRECISA ESTAR SÓ, LEMBRE-SE DISSO



Jeanderson Vilas Boas

PSICÓLOGO CLÍNICO - TERAPEUTA DE FAMÍLIA E CASAL
CRP 16 / 11295

ENTRE EM CONTATO COMIGO:

 27 9 9285 0155
 @jeandersonvilas
 jeandersonvilasb@gmail.com
 Praça Regina Frigeri Furno, 120
Ed Camburi Center 1, Jardim da Penha

01

02

03

04

05

06

07

08