

O QUE É ANSIEDADE E COMO GERENCIAR A MENTE COM PNL



O que é Ansiedade e Como Gerenciar a Mente com PNL

Autor: Carlos Porcelina Especialista em PNL

Introdução

Bem-vindo a uma jornada de autoconhecimento e transformação. Se você já se sentiu paralisado pela preocupação, sobrecarregado por pensamentos negativos ou sentiu seu coração acelerar sem motivo aparente, saiba que não está sozinho. A ansiedade é uma das experiências mais comuns da condição humana, mas isso não significa que ela precise controlar sua vida.

Neste ebook, vamos explorar o universo da ansiedade, não como uma sentença, mas como um sinal de que algo em sua mente e em suas emoções precisa de atenção. Mais importante, vamos apresentar a você um método poderoso e prático para retomar o controle: a **Programação Neurolinguística (PNL)**.

A PNL é um manual de instruções para a mente humana. Ela nos ensina como nossos pensamentos (Neuro) e nossa linguagem (Linguística) moldam nossos comportamentos e emoções (Programação). Ao entender esses padrões, podemos começar a reescrevê-los de forma consciente e intencional.

Ao longo destas páginas, você aprenderá a:

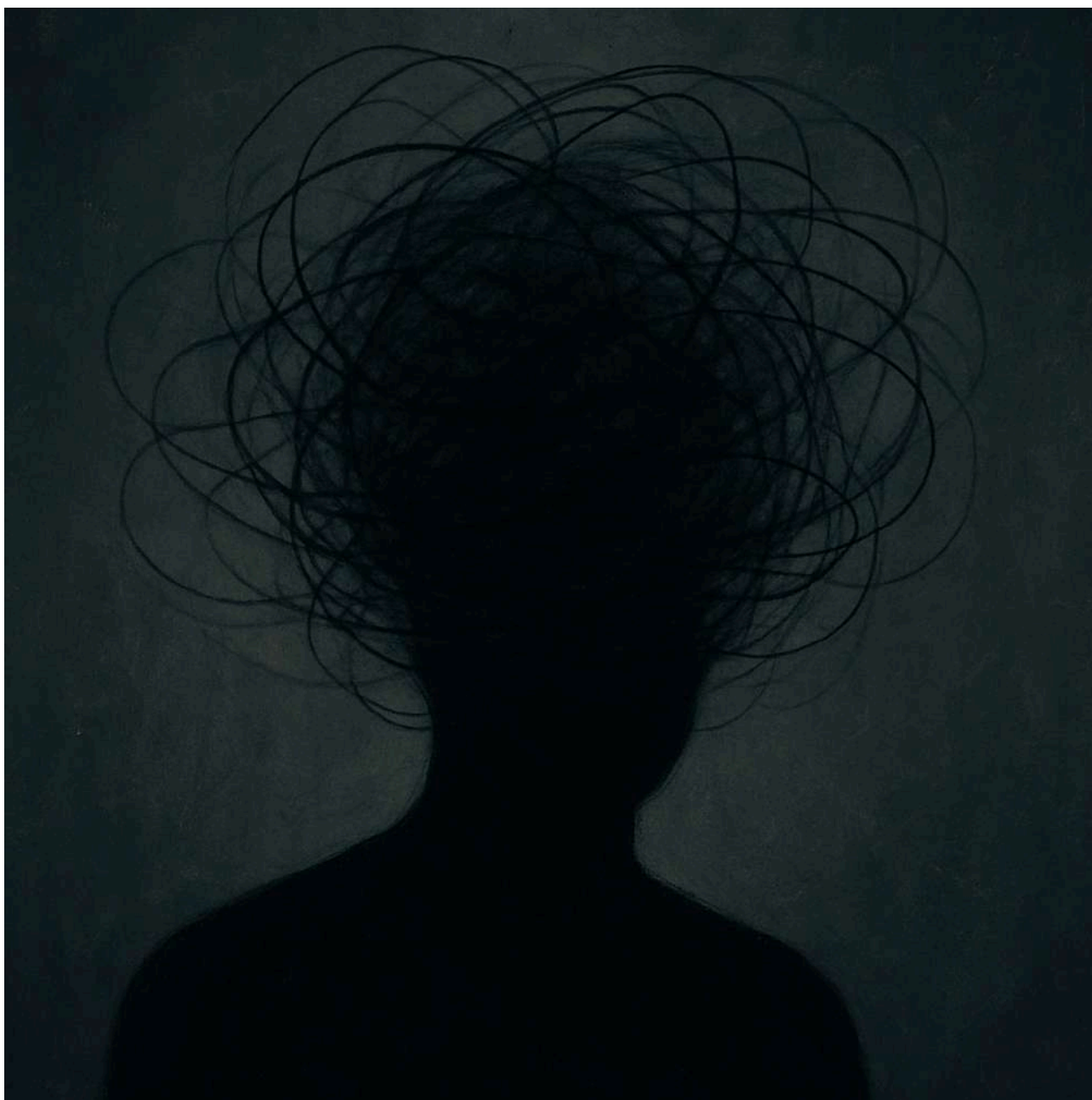
- **Compreender** o que é a ansiedade, seus sintomas e suas causas profundas.
- **Descobrir** os fundamentos da PNL e como ela pode ser aplicada para o gerenciamento mental.
- **Dominar** técnicas práticas e eficazes para acalmar a mente, mudar perspectivas e construir um estado emocional mais resiliente.
- **Integrar** ferramentas complementares, como a respiração consciente e o mindfulness, para potencializar seus resultados.

Prepare-se para não apenas gerenciar a ansiedade, mas para transformar sua relação com sua própria mente. A promessa deste guia não é eliminar a ansiedade para sempre — pois ela é, em sua essência, um mecanismo de proteção — mas sim dar a você o poder de transformá-la de uma força paralisante em um impulso para o crescimento e a autoconsciência. Vamos começar.

Capítulo 1: Desvendando a Ansiedade

A ansiedade é uma palavra que todos conhecemos, mas poucos realmente compreendem em sua totalidade. Ela pode ser uma sombra sutil no fundo da mente ou uma tempestade avassaladora que toma conta de todo o nosso ser. Para gerenciá-la, o primeiro passo é conhecê-la intimamente.

O que é Ansiedade?



Em sua forma mais básica, a ansiedade é uma emoção normal e saudável. Trata-se de uma reação natural do corpo ao estresse, um “sinal de alarme” que nos prepara

para enfrentar perigos ou ameaças, sejam elas reais ou imaginárias [1]. É a sensação que você tem antes de uma apresentação importante ou ao atravessar uma rua movimentada. Esse tipo de ansiedade é adaptativo; ele nos mantém alertas e focados.

No entanto, quando essa preocupação se torna excessiva, persistente e desproporcional à situação, ela deixa de ser uma aliada e se transforma em um transtorno. O **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)**, por exemplo, é caracterizado por uma “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva” que é difícil de controlar e interfere significativamente na vida diária [2].

“A ansiedade é uma emoção normal que representa um ‘sinal de alarme’ ao perigo ou ameaça real ou imaginária, representando um fator evolutivo de proteção.” [1]

Sintomas Comuns da Ansiedade

A ansiedade não se manifesta apenas na mente; ela reverbera por todo o corpo. Reconhecer seus sinais é crucial para intervir antes que ela se intensifique. Os sintomas podem ser agrupados em três categorias principais, conforme detalhado em diversas fontes de saúde [4].

Categoria	Sintomas Comuns
Físicos	Palpitações, falta de ar, tensão muscular, sudorese, tremores, boca seca, tontura, náuseas, dor no peito.
Emocionais	Preocupação constante, medo, dificuldade para relaxar, irritabilidade, sensação de estar “no limite”, apreensão.
Comportamentais	Dificuldade de concentração, alterações no sono (insônia ou sono excessivo), inquietação, evitar situações temidas.

As Causas da Ansiedade

Não existe uma causa única para os transtornos de ansiedade. Geralmente, eles são o resultado de uma complexa interação de fatores, que incluem:

- **Fatores Genéticos e Biológicos:** Uma predisposição familiar e desequilíbrios em neurotransmissores cerebrais podem aumentar a vulnerabilidade à ansiedade.

- **Fatores Psicológicos:** Traços de personalidade, como o perfeccionismo ou a baixa autoestima, e experiências de vida, como traumas na infância, podem desempenhar um papel fundamental.
- **Fatores Ambientais:** Situações de estresse crônico, como problemas financeiros, pressão no trabalho ou crises em relacionamentos, podem ser gatilhos poderosos.

O Ciclo da Ansiedade

A ansiedade se perpetua através de um ciclo vicioso. Compreender esse ciclo é o primeiro passo para quebrá-lo.

1. **O Gatilho:** Tudo começa com um gatilho, que pode ser um pensamento, uma situação externa ou uma sensação física.
2. **A Interpretação (Pensamento):** A mente interpreta o gatilho como uma ameaça. É aqui que surgem os pensamentos catastróficos (“E se eu falhar?” , “Algo terrível vai acontecer”).
3. **A Reação Emocional (Sentimento):** Esses pensamentos geram a emoção da ansiedade, com todos os seus sintomas físicos e emocionais.
4. **A Resposta (Comportamento):** Para aliviar o desconforto, a pessoa adota comportamentos de segurança ou evitação (fugir da situação, procrastinar, buscar reasseguramento). Esse alívio é temporário e reforça a crença de que a situação era realmente perigosa, fortalecendo o ciclo para a próxima vez.

No próximo capítulo, vamos mergulhar na Programação Neurolinguística e descobrir como ela nos fornece as ferramentas para intervir em cada etapa deste ciclo, reprogramando nossa mente para uma resposta mais calma e centrada.

Capítulo 2: Introdução à Programação Neurolinguística (PNL)

Agora que entendemos melhor o terreno da ansiedade, é hora de conhecer o mapa que nos guiará para fora dele. A Programação Neurolinguística, ou PNL, é mais do que

um conjunto de técnicas; é uma atitude e uma metodologia que nos permite entender e transformar a maneira como pensamos, sentimos e agimos.

O que é PNL?



A PNL é frequentemente descrita como “o estudo da estrutura da experiência subjetiva” [5]. Em termos mais simples, ela explora como organizamos nossos pensamentos, sentimentos, linguagem e comportamentos para produzir os resultados que obtemos. O nome pode ser dividido para uma melhor compreensão:

- **Programação:** Refere-se aos nossos padrões de pensamento e comportamento, que aprendemos e executamos como programas de computador. A PNL nos

ensina que, se um programa não está funcionando bem (como um “programa de ansiedade”), podemos reprogramá-lo.

- **Neuro:** Diz respeito ao nosso sistema nervoso e à forma como processamos as informações captadas pelos nossos cinco sentidos. Nossos pensamentos e emoções são o resultado de processos neurológicos.
- **Linguística:** Relaciona-se com a linguagem, tanto verbal quanto não verbal, que usamos para dar sentido às nossas experiências e comunicá-las aos outros e a nós mesmos (através do diálogo interno).

Em essência, a PNL estuda como a mente funciona e como podemos influenciá-la para alcançar nossos objetivos e viver uma vida mais plena e com menos sofrimento [6].

Os Pilares da PNL

A PNL se baseia em alguns pressupostos fundamentais que formam a base para a mudança. Adotar essas crenças pode, por si só, começar a transformar sua perspectiva sobre a ansiedade.

1. **O Mapa não é o Território:** Esta é a premissa mais importante da PNL. A maneira como representamos o mundo em nossa mente (nosso “mapa”) não é o mundo real (o “território”). Duas pessoas podem passar pela mesma experiência e ter reações completamente diferentes. A ansiedade não é causada pelo evento em si, mas pela nossa interpretação (nosso mapa) desse evento. Isso é libertador, pois significa que podemos mudar nosso mapa mental, mesmo que não possamos mudar o território.
2. **Todo Comportamento Tem uma Intenção Positiva:** Por mais destrutivo que um comportamento (como a ansiedade) possa parecer, a PNL postula que, em algum nível, ele tem uma intenção positiva. A ansiedade, por exemplo, pode ter a intenção de nos proteger de um perigo percebido. Reconhecer essa intenção nos permite encontrar maneiras mais saudáveis e eficazes de satisfazê-la, em vez de simplesmente lutar contra o comportamento.
3. **Não Existe Fracasso, Apenas Feedback:** Os resultados que obtemos, sejam eles desejados ou não, são apenas informações (feedback). Se você tentou uma técnica e a ansiedade não diminuiu, você não “fracassou”. Você apenas obteve o feedback de que precisa tentar uma abordagem diferente. Essa mentalidade transforma erros em oportunidades de aprendizado e remove o medo de tentar.

4. **Você Já Possui Todos os Recursos de que Precisa:** A PNL acredita que os recursos necessários para a mudança (como calma, coragem, confiança) já existem dentro de você. Talvez você não os acesse em contextos de ansiedade, mas eles estão lá. As técnicas de PNL funcionam como chaves para destravar e aplicar esses recursos onde eles são mais necessários.

Como a PNL Vê a Ansiedade

Do ponto de vista da PNL, a ansiedade não é algo que você *tem*, mas algo que você *faz*. É uma estratégia, um processo mental e físico que você executa, na maioria das vezes de forma inconsciente.

Lembre-se do ciclo da ansiedade que vimos no Capítulo 1. A PNL identifica que essa “estratégia de ansiedade” é composta por uma sequência específica de **representações internas**: imagens, sons e sensações que criamos em nossa mente.

Por exemplo, uma estratégia comum de ansiedade pode ser:

1. **Visual (V):** A pessoa cria uma imagem mental de algo dando errado no futuro (ex: fracassando na apresentação).
2. **Auditivo Digital (Ad):** Ela então inicia um diálogo interno negativo sobre essa imagem (“Vai ser um desastre”, “Todos vão rir de mim”).
3. **Cinestésico ©:** Esse diálogo interno gera as sensações físicas da ansiedade (coração acelerado, estômago revirado).

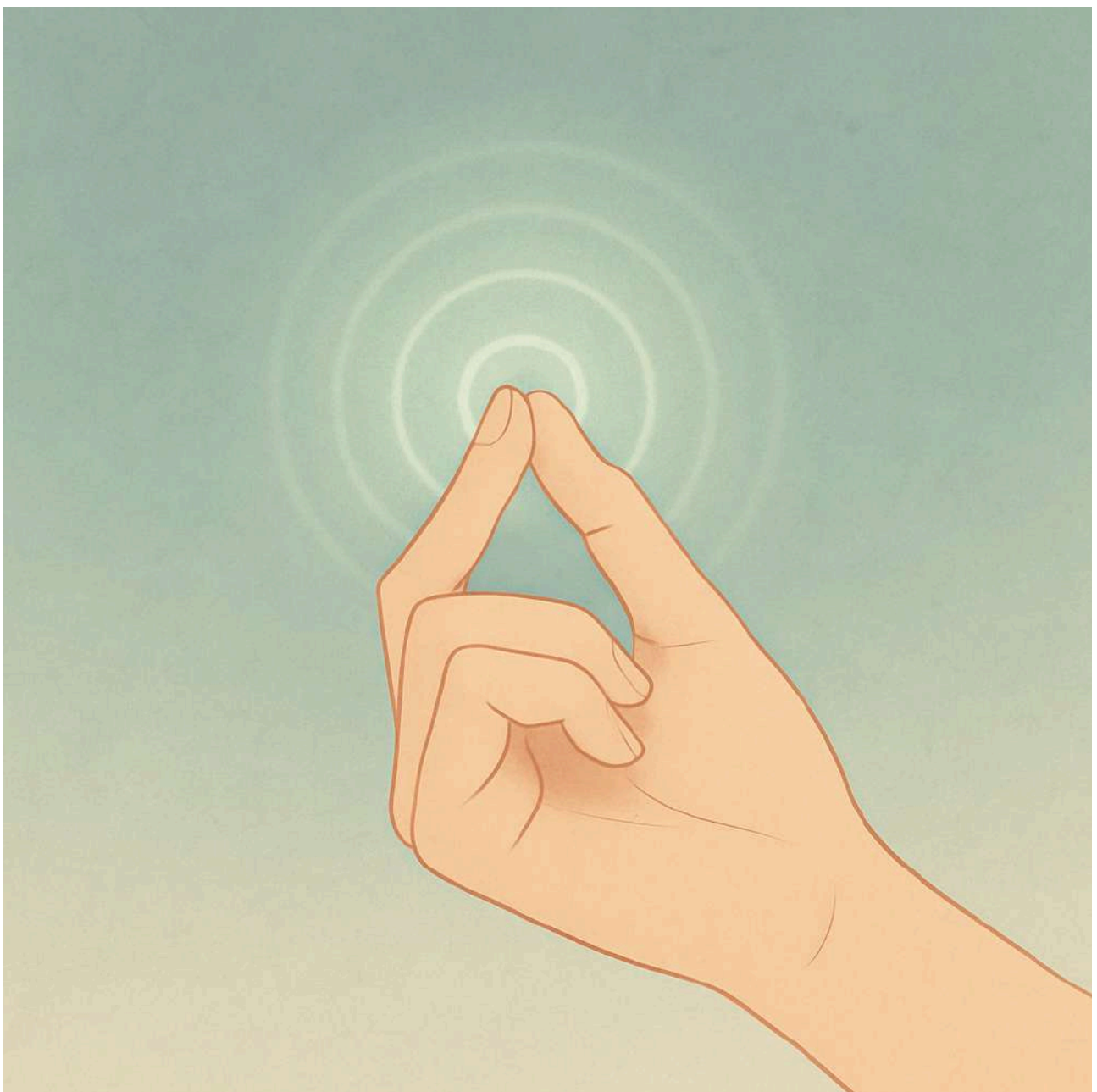
Essa sequência (V -> Ad -> C) é uma “sinestesia”, uma ligação automática entre diferentes sistemas representacionais [5]. A boa notícia é que, uma vez que identificamos essa estratégia, podemos usar as técnicas de PNL para interrompê-la e alterá-la.

No próximo capítulo, vamos mergulhar nas técnicas práticas que permitem fazer exatamente isso. Você aprenderá a mudar suas representações internas, criar novos padrões neurais e assumir o controle do seu estado emocional de forma consciente.

Capítulo 3: Técnicas Práticas de PNL para Gerenciar a Ansiedade

Este é o coração do nosso guia. Nos capítulos anteriores, entendemos o “o quê” e o “porquê” da ansiedade e da PNL. Agora, vamos nos concentrar no “como”. As técnicas a seguir são ferramentas práticas e poderosas para interromper o ciclo da ansiedade e reprogramar sua mente para a calma e a confiança. Lembre-se: a prática leva à maestria.

Técnica 1: Ancoragem - Crie seu Gatilho de Calma



A ancoragem é um processo que nos permite associar um estado emocional poderoso (como calma, confiança ou alegria) a um gatilho específico (um toque, uma palavra ou uma imagem). Uma vez que a âncora é estabelecida, você pode acionar o gatilho para acessar instantaneamente esse estado desejado, mesmo em meio a uma situação estressante [7].

Como Criar uma Âncora de Calma:

- 1. Identifique o Estado Desejado:** Pense em um momento em sua vida em que você se sentiu completamente calmo, relaxado e em controle. Pode ser uma lembrança de férias, um momento na natureza ou a sensação após uma meditação. O mais importante é que a sensação seja forte e clara.
- 2. Acesse o Estado:** Feche os olhos e reviva essa memória com o máximo de detalhes possível. Veja o que você via, ouça o que ouvia e, o mais importante, sinta as sensações de calma em seu corpo. Deixe esse sentimento crescer e se intensificar.
- 3. Estabeleça a Âncora:** No exato momento em que a sensação de calma atingir seu pico, aplique seu gatilho. Escolha algo único e discreto. Por exemplo, pressione firmemente o polegar e o dedo indicador de uma mão juntos. Mantenha a pressão por alguns segundos enquanto se concentra na sensação de calma.
- 4. Quebre o Estado:** Solte a âncora, abra os olhos e pense em outra coisa por um momento (por exemplo, o que você comeu no café da manhã). Isso serve para “limpar a tela” mental.
- 5. Teste a Âncora:** Acione o gatilho novamente (pressione o polegar e o indicador da mesma forma). Observe se a sensação de calma retorna automaticamente. Se não for forte o suficiente, repita os passos 2 a 4, intensificando a memória e a sensação.

Como Usar: Sempre que começar a sentir a ansiedade surgir, dispare sua âncora. É uma maneira rápida e eficaz de interromper o padrão de ansiedade e introduzir um estado de calma em seu sistema nervoso.

Técnica 2: Dissociação - Assista de Longe

A ansiedade é mais intensa quando estamos “associados” a uma memória ou pensamento, vivendo-o como se estivesse acontecendo agora. A dissociação é a habilidade de se afastar mentalmente, tornando-se um observador da situação em vez de um participante. Isso reduz drasticamente a carga emocional [8].

A Técnica do Cinema:

- 1. Imagine um Cinema:** Sente-se confortavelmente, feche os olhos e imagine-se sentado em uma sala de cinema vazia. Você está seguro e confortável em sua poltrona.
- 2. Projete a Situação:** Na tela à sua frente, imagine a situação que lhe causa ansiedade sendo projetada como um filme em preto e branco. Você está assistindo a si mesmo (seu “eu” na tela) passar por essa situação.
- 3. Observe como um Espectador:** Apenas observe o filme do início ao fim. Como você está na plateia, as emoções pertencem ao seu “eu” na tela, não a você. Observe a cena de forma neutra e objetiva.
- 4. Adicione Distância (Opcional):** Se a emoção ainda for forte, imagine-se flutuando para fora do seu corpo na poltrona e indo para a cabine de projeção. Agora você está assistindo a si mesmo, assistindo ao filme. Essa camada extra de distância diminui ainda mais o impacto emocional.
- 5. Rebobine com um Toque de Humor:** Ao final do filme, congele a imagem do seu “eu” na tela após o evento ter terminado bem. Agora, rebobine o filme mentalmente em alta velocidade, do fim para o começo, adicionando uma trilha sonora cômica (como a de um desenho animado). Faça isso 2 ou 3 vezes. Isso ajuda a quebrar o padrão neurológico da memória.

Técnica 3: Ressignificação - Mude o Significado

Ressignificar é a arte de mudar a sua perspectiva sobre um problema, encontrando um novo significado que seja mais útil e fortalecedor. Lembre-se, “o mapa não é o território” . Se mudarmos o significado (o mapa), mudamos a emoção.

Como Praticar a Ressignificação:

Diante de um pensamento ansioso, faça a si mesmo perguntas que desafiem o significado original:

- **Pensamento Ansioso:** “Estou tão ansioso com esta apresentação. E se eu gaguejar e todos rirem de mim?”
- **Perguntas de Resignificação:**
 - “O que mais isso poderia significar?” (Talvez signifique que eu me importo em fazer um bom trabalho).
 - “Qual é a oportunidade de aprendizado aqui?” (É uma chance de praticar falar em público e superar meu medo).
 - “Em que contexto esse sentimento seria útil?” (Essa energia extra, se canalizada, pode me dar mais dinamismo durante a apresentação).
 - “Como uma pessoa que eu admiro veria esta situação?” (Ela veria como um desafio a ser superado, não como uma ameaça).

Ao fazer essas perguntas, você força sua mente a sair do trilho do pensamento catastrófico e a explorar outras possibilidades, o que naturalmente diminui a ansiedade.

Técnica 4: Ponte ao Futuro - Ensaando o Sucesso

Esta técnica permite que você ensaie mentalmente um evento futuro, mas em vez de se preocupar com o que pode dar errado, você se programa para o sucesso, levando consigo os recursos de que precisa [7].

Como Construir sua Ponte para o Futuro:

1. **Acesse um Estado de Recurso:** Use sua âncora (Técnica 1) ou simplesmente lembre-se de um momento em que se sentiu extremamente confiante e capaz. Sinta essa confiança em seu corpo.
2. **Imagine o Evento Futuro:** Mantendo esse estado de confiança, imagine-se “entrando” em um futuro próximo, momentos antes do evento que lhe causa ansiedade (a reunião, a viagem, etc.).
3. **Visualize o Sucesso:** Veja a si mesmo passando pela situação exatamente como você gostaria. Veja-se calmo, centrado e lidando com tudo com facilidade. Ouça

os sons ao redor, talvez elogios ou uma conversa fluindo bem. Sinta a confiança e a tranquilidade em seu corpo durante todo o processo.

4. **Observe o Resultado Positivo:** Veja a cena até o final, com um resultado positivo. Sinta a satisfação e o alívio de ter concluído o evento com sucesso.

5. **Retorne ao Presente:** Traga essa sensação de sucesso e confiança de volta com você para o presente.

Ao fazer a Ponte ao Futuro, você cria um “plano neural” para o sucesso. Sua mente já terá uma referência de como agir de forma positiva na situação, tornando mais provável que isso aconteça na realidade.

Capítulo 4: Potencializando a Calma - Técnicas Complementares

A PNL é uma ferramenta extraordinariamente eficaz para trabalhar a “estrutura” da ansiedade, alterando nossos programas mentais. Para potencializar ainda mais esses resultados, podemos integrá-la com práticas que atuam diretamente em nossa fisiologia e em nosso estado de presença. A respiração consciente e o mindfulness (atenção plena) são duas das mais poderosas aliadas nessa jornada.

O Poder da Respiração Consciente



Quando estamos ansiosos, nossa respiração tende a se tornar curta e rápida, um reflexo do sistema de “luta ou fuga”. Ao mudar conscientemente nosso padrão respiratório, enviamos um sinal poderoso ao cérebro de que estamos seguros, ativando o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo relaxamento.

Técnica de Respiração 4-7-8

Popularizada pelo Dr. Andrew Weil, esta técnica é um tranquilizante natural para o sistema nervoso. É especialmente útil para acalmar a mente antes de dormir ou durante um pico de ansiedade.

Como Praticar:

1. Sente-se com as costas retas e coloque a ponta da língua no céu da boca, logo atrás dos dentes da frente.
2. Expire completamente pela boca, fazendo um som de “assobio” .
3. Feche a boca e inspire silenciosamente pelo nariz enquanto conta mentalmente até **4**.
4. Prenda a respiração enquanto conta até **7**.
5. Expire completamente pela boca, fazendo o som de “assobio” , enquanto conta até **8**.
6. Isso completa um ciclo. Repita o processo por mais três vezes, totalizando quatro ciclos.

Respiração Diafragmática (ou Abdominal)

Esta é a forma mais natural e eficiente de respirar, mas muitos de nós a “esquecemos” e passamos a usar uma respiração mais peitoral e superficial, especialmente sob estresse.

Como Praticar:

1. Deite-se de costas ou sente-se confortavelmente.
2. Coloque uma mão sobre o peito e a outra sobre o abdômen.
3. Inspire lentamente pelo nariz, direcionando o ar para o fundo dos pulmões. A mão sobre o abdômen deve se elevar, enquanto a mão sobre o peito permanece relativamente imóvel.
4. Expire lentamente pela boca, sentindo o abdômen baixar.
5. Pratique por 5 a 10 minutos por dia para que se torne seu padrão respiratório natural.

Mindfulness: A Arte de Estar Presente

Mindfulness, ou atenção plena, é a prática de prestar atenção intencionalmente ao momento presente, sem julgamento. A ansiedade prospera quando nossa mente está

perdida em preocupações sobre o futuro ou em ruminções sobre o passado. O mindfulness nos ancora no aqui e agora, o único lugar onde a vida realmente acontece.

Meditação da Atenção à Respiração

Este é o exercício fundamental do mindfulness. Ele treina nossa capacidade de focar e de lidar com as distrações mentais.

Como Praticar (5 minutos):

1. Encontre uma posição sentada confortável.
2. Feche os olhos suavemente e comece a prestar atenção na sua respiração.
3. Observe as sensações do ar entrando e saindo do seu corpo. Pode ser no nariz, no peito ou no abdômen. Escolha um ponto e mantenha sua atenção ali.
4. Sua mente inevitavelmente irá divagar. Isso é normal. Quando perceber que se distraiu, simplesmente reconheça o pensamento sem se julgar e, gentilmente, traga sua atenção de volta para a respiração.
5. Cada vez que você faz isso — perceber a distração e retornar à respiração — você está fortalecendo seu “músculo” da atenção.

Escaneamento Corporal

Esta prática aumenta a consciência corporal e ajuda a liberar tensões que muitas vezes nem percebemos que estamos segurando.

Como Praticar:

1. Deite-se de costas em um lugar confortável.
2. Leve sua atenção para os dedos do pé esquerdo. Observe qualquer sensação presente (formigamento, calor, frio, dormência) sem tentar mudá-la.
3. Lentamente, vá subindo sua atenção pelo pé, tornozelo, perna, coxa, e assim por diante, percorrendo todo o corpo, parte por parte.
4. Permaneça em cada área por alguns segundos, apenas observando com curiosidade.

5. Se encontrar uma área de tensão, respire “para dentro” dela, imaginando o ar ajudando a suavizar e relaxar a região na expiração.

Integrando Tudo: Seu Protocolo Pessoal de Calma

A verdadeira maestria vem da integração dessas ferramentas em sua vida diária. Você pode criar um “protocolo” para lidar com a ansiedade no momento em que ela surge:

1. **Perceba (Mindfulness):** O primeiro sinal de ansiedade surge. Em vez de reagir automaticamente, você o percebe com atenção plena. “Ah, aqui está a ansiedade.”
2. **Respire (Fisiologia):** Imediatamente, você faz alguns ciclos da respiração 4-7-8 para acalmar seu sistema nervoso.
3. **Ancore (PNL):** Você dispara sua âncora de calma para introduzir um estado de recurso.
4. **Questione (PNL):** Você usa a ressignificação para desafiar o pensamento ansioso. “O que mais isso poderia significar?”
5. **Retorne (Mindfulness):** Você traz sua atenção de volta para o momento presente, focando em sua respiração ou nas sensações ao seu redor.

Com a prática, esse protocolo se tornará sua nova resposta automática à ansiedade, substituindo o antigo ciclo de preocupação e medo.

Conclusão: Sua Jornada Contínua

Chegamos ao final deste guia, mas, na verdade, este é apenas o começo da sua jornada. Você agora possui um mapa e uma bússola — o conhecimento sobre a ansiedade e as ferramentas da PNL, respiração e mindfulness para navegar por ela. O poder não está apenas em ler sobre essas técnicas, mas em aplicá-las consistentemente.

A ansiedade pode não desaparecer completamente da sua vida, e esse nem é o objetivo. Como um alarme de incêndio, ela serve a um propósito. O objetivo é

aprender a ouvir o alarme sem deixar que ele o paralise, a entender sua mensagem e a responder com calma e sabedoria, em vez de pânico.

Lembre-se dos princípios fundamentais que aprendeu:

- **Você não é sua ansiedade.** Ela é um processo, uma estratégia que você pode mudar.
- **O mapa não é o território.** Sua percepção da realidade é mais importante do que a própria realidade. Mude seu mapa e você mudará sua experiência.
- **Você tem os recursos de que precisa.** Calma, confiança e coragem já existem dentro de você. As técnicas deste livro são as chaves para acessá-los.

Continue praticando. Crie suas âncoras. Desafie seus pensamentos. Assista suas preocupações de longe. Respire. Esteja presente. Cada vez que você escolhe conscientemente uma nova resposta em vez do antigo padrão de ansiedade, você fortalece um novo caminho neural. Você está, literalmente, reescrevendo a fiação do seu cérebro.

Seja paciente e compassivo consigo mesmo. Haverá dias bons e dias desafiadores. A maestria não é a ausência de desafios, mas a confiança de que você tem as ferramentas para enfrentá-los.

Sua mente é o seu recurso mais poderoso. Ao aprender a gerenciá-la, você não apenas conquista a ansiedade, mas abre as portas para uma vida com mais propósito, presença e paz.

A jornada é sua. O poder está em suas mãos.

Referências

1. Linhas de Cuidado do Ministério da Saúde. (s.d.). *Definição - Transtornos de Ansiedade no adulto*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/definicao/>
2. Varella, D. (2013). *Ansiedade (transtorno de ansiedade generalizada)*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/ansiedade-transtorno-de-ansiedade-generalizada/>

3. Tua Saúde. (2025). *Ansiedade: o que é, sintomas, tipos, causas e tratamento*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://www.tuasaude.com/ansiedade/>
4. CUF. (s.d.). *Ansiedade: o que é, sintomas e tratamento*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://www.cuf.pt/saude-a-z/ansiedade>
5. Bolstad, R., & Hamblett, M. (2008). *A PNL e o Tratamento da Ansiedade*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://golfinho.com.br/artigo/a-pnl-e-o-tratamento-da-ansiedade.htm>
6. PM3. (2024). *O que é PNL? Entenda como funciona, benefícios e técnicas*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://pm3.com.br/blog/o-que-e-pnl/>
7. Instituto Humanizar. (s.d.). *Conheça as 7 principais técnicas de PNL*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://institutohumanizar.com.br/blog/conheca-as-7-principais-tecnicas-de-pnl/>
8. Cursa App. (s.d.). *Técnicas de PNL para Gerenciamento de Ansiedade e Estresse*. Acessado em 12 de novembro de 2025, de <https://cursa.app/pt/artigo/tecnicas-de-pnl-para-gerenciamento-de-ansiedade-e-estresse>