

20

estratégias

PRÁTICAS E
EFICIENTES

para você

CONTROLAR A ANSIEDADE



Por **Thaiana F. Brotto**
Psicóloga - CRP 06/106524

ASSINE NOSSA NEWSLETTER

Enviamos conteúdos relevantes como este diretamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!



SUMÁRIO

Introdução	3
20 estratégias práticas e eficientes para você controlar a ansiedade	4
1. Você já tem acesso a algo incrível: a sua respiração!	5
2. Tenha controle sobre a sua mente: tranquilize-a!	6
3. Reorganize a sua rotina!	7
4. Elimine o que estimula a sua ansiedade!	8
5. Elimine gastos desnecessários e excessivos do seu orçamento	9
6. Você já arrumou a bagunça do seu guarda-roupas?	10
7. Planeje uma viagem no fim de semana	11
8. Vá para a cama cedo	12
9. Acorde 15 minutos mais cedo	13
10. Use aromaterapia	14
11. Reduza a ingestão de alimentos processados	15
12. Vá de suco verde!	16
13. Saiba que sentimentos não são fatos	17
14. Desafie as crenças básicas negativas	18
15. Pratique gratidão	19
16. Participe de uma reunião social (mesmo que você não queira)	20
17. Faça um check up	21
18. Agende uma visita com um terapeuta	22
19. Mexa-se! Pratique exercícios físicos	23
20. Aceite sua ansiedade	24
Conclusão	25

CRÉDITOS DE IMAGENS:

Pexels - rawpixel.com, Basil MK, Francesco Paggiaro, bruce mars, pixabay, Toni Cuenca, Lisa Fotios, Helena Lopes, / Freepik - yanalya, freepik.

AVISOS LEGAIS:

Esse material pode ser compartilhado e distribuído pelos leitores, desde que seja mantido seu formato integral. Esse material foi produzido para fins de estudo, portanto a venda/comercialização por terceiros é expressamente proibida.





Neste ebook você terá acesso a 20 dicas muito utilizadas pelos psicólogos em consultório para você controlar a ansiedade. São dicas simples e fáceis de seguir mas muito pouco citadas na maioria dos textos que você já deve ter lido sobre o tema. São dicas valiosas e que você não precisará de muito esforço para colocá-las em prática! Até o final deste e-book, eu quero ajudar você a ter controle emocional sobre a sua ansiedade e o seu estresse.

Antes de darmos início, eu quero que você se desapegue de todos os clichês que já leu ou ouviu sobre como lidar com este mal. Ao iniciar a leitura deste ebook, peço que você se entregue ao que falarei aqui e que confie em mim, que, enquanto profissional, tenho a responsabilidade de levar para você informações corretas e precisas. O meu compromisso é com o seu bem-estar.

Introdução

A ansiedade é uma sensação comum para a grande maioria das pessoas na atualidade: muitos compromissos, responsabilidades, família, filhos, trabalho. São muitos os motivos que podem levar uma pessoa a desenvolver ansiedade.

Por isso, cada vez mais pessoas estão em busca de estratégias para melhorar a qualidade de vida, e não só pensando em si mesmas, mas, também, nas pessoas ao seu redor, já que a ansiedade tende a afetar não somente quem a sente, afinal, comumente afeta todos àqueles que estão à nossa volta.

Isso porque uma pessoa que sofre de ansiedade pode responder de forma ríspida a uma simples pergunta, agir de maneira agressiva em situações



comuns do dia a dia, entre tantos outros episódios que podem ser desencadeados em decorrência da ansiedade.

Montei este ebook com um único objetivo: ajudar você a saber lidar com a ansiedade mas, mais do que isso, ajudar você a ter uma vida o mais tranquila possível para que você possa desfrutar dos bons momentos com sua família, amigos e até mesmo sozinho ou sozinha, porque você merece isso.

Ao longo de toda a minha carreira como psicóloga, pude acompanhar a evolução dos meus pacientes que também sofriam com isso. Através da minha experiência, pude saber quais estratégias realmente funcionam e quais simplesmente serviram apenas como uma “máscara” para lidar com a ansiedade. E estas, definitivamente, não são o que eu quero para você.

Por isso, neste ebook, juntei as 20 melhores estratégias que mais trouxeram evolução e bem-estar para as pessoas que as colocaram em prática. Pensei muito na elaboração dessas estratégias porque eu quero que você tenha facilidade em incluí-las no seu dia a dia.

A sua parte no decorrer deste material é comprometer-se com 10 ou, no máximo, 30 minutos por dia para fazê-las. Lembrando que é fundamental que seja um momento confortável para você. Por isso, enquanto você não pegar o ritmo e em algum dia simplesmente não estiver a fim de colocar algo em prática, tudo bem. Retome o processo no dia seguinte. Quanto mais você praticar, mais fácil será e mais rápido você verá os resultados.

20 estratégias práticas e eficientes para você controlar a ansiedade

Como prometido, aqui seguem, uma a uma, as 20 estratégias práticas para você combater a sua ansiedade.



Você já tem acesso a algo incrível: **a sua respiração!**

A respiração é uma ferramenta natural do nosso corpo. Mas, você sabia que nem todo mundo o faz da maneira correta? Você sabia que a respiração correta ajuda a diminuir a ansiedade? Isso acontece porque ela ajuda a diminuir a frequência do batimento cardíaco e a pressão arterial, o que nos deixa mais relaxados.

Desta forma, pela respiração, é possível alterar os estados emocionais e até o humor, fazendo com que a ansiedade seja controlada pelo ritmo respiratório.

Exercícios de respiração são ótimos para que seu organismo aprenda a respirar de forma automática, mas da maneira correta. Para continuarmos a leitura, preparei um exercício para que você comece a partir de agora a sentir a sua respiração da maneira certa!

Sinta a sua respiração.

Deixe fluir sua respiração.

Conte quantas vezes você respira no período de 10 segundos.

Agora, **inspire lentamente**.

Também lentamente, coloque uma mão na barriga e **expire**.

Sinta o ar entrando e saindo de seu corpo.

Repita esse exercício três vezes ao dia.

Eu tenho certeza que neste momento você está se sentindo mais vivo(a) do que nunca! Acertei?

Este exercício de respiração permite que a oxigenação possa atingir de forma adequada todas as células do seu corpo e promove bem-estar imediato, diminuindo consideravelmente a tensão e a ansiedade.



02

Tenha **controle sobre a sua mente:** tranquilize-a!

Mais uma ferramenta poderosa que está de fácil acesso: a sua mente. O próximo exercício é uma das estratégias mais importantes que você pode fazer para combater os vilões do estresse e da ansiedade. Uma dica: essa estratégia é ainda mais eficaz quando feita logo ao acordar.

Quando a pessoa passa a respirar de forma consciente e pausadamente, como vimos no exercício anterior, aquele fluxo de pensamentos ansiosos e caóticos começam a se dissolver em sua consciência a cada segundo. É como se eles fossem perdendo a forma.

Por isso, ao acordar, trabalhe a sua mente para que foque mais na sua respiração do que nos sentimentos de ansiedade. Com isso, você passará a ter controle sobre o que você quer sentir nesse momento. Através deste exercício, a sua mente passará a entrar em uma outra frequência de atividade cerebral. Assim, tranquilizando a mente, seus pensamentos passarão a trabalhar de forma mais organizada e satisfatória. Aproveite esse momento para organizar as suas tarefas do dia.

Reorganize a sua rotina!

Eu sei, eu sei. Você já tem que se preocupar com a escola dos seus filhos, com as reuniões com o chefe, com os prazos curtos, com os boletos... Eu sei que você tem vivido uma vida cheia de atividades, barulhos e pressas, e, com isso, tem sido incrivelmente difícil se sentir saudável e descansado(a).

Eu sei que no final, a soma de tudo isso resulta apenas em estresse e esgotamento. Mas, eu também sei que se você está lendo isso, é porque você quer mudar essa realidade, não é mesmo?

E por saber que você quer viver uma vida muito melhor e mais equilibrada física e emocionalmente, eu preciso te dizer que um hábito vital é o **autocuidado**.

Para quem procura viver uma vida saudável - que é o seu caso -, é fundamental **simplificar**

a sua programação cotidiana. Isso não significa simplesmente deixar de fazer algo importante ou procrastinar. Significa, na verdade, reorganizar as suas prioridades. Alguns não precisam ser ditos.

É claro que eu não vou jogar essa informação para você sem te dar um suporte para lidar com ela. Então, vamos lá.

Você está com excesso de compromisso e afazeres? Procure alguém que possa te ajudar. É sério, as suas costas não foram feitas para carregar o mundo nela. Pergunte-se, com honestidade, quais dessas atividades são imprescindíveis que você resolva e quais dessas atividades você pode terceirizar.

Você tem muitas contas para pagar e, às vezes, por causa da correria, até esquece alguma? Que tal colocar as contas em débito automático, por

exemplo? Otimize seu tempo. Minutos fazem parte do seu tempo, e, otimizando-os, você sentirá a diferença no final do dia.

Seus filhos só dormem se você estiver ao lado deles e você acaba indo dormir tarde? Já pensou em otimizar o tempo que você passa com eles ao longo do dia, fazendo com que seja um tempo de qualidade, com menos tecnologia e mais olho no olho? Eles certamente passarão a sentir você muito mais presente e não sentirão falta do seu afeto e atenção.

Olhe para você com afeto e preste atenção às suas necessidades.

Quando se está atrelado às demandas do mundo do trabalho e da vida, um olhar com atenção para as suas necessidades são importantes para dar mais valor a si.



04

Elimine o que estimula a sua ansiedade!

A maioria das pessoas não percebe que, para acompanhar o ritmo de uma rotina agitada, acabam ingerindo uma grande quantidade de estimulantes. Porém, o que estão fazendo em excesso é simplesmente criar mais ansiedade.

Assim, os estimulantes, como substâncias químicas que estimulam o sistema nervoso central e periférico, hoje se tornaram uma parte comum da dieta diária, tais como o uso de:



ALCOOL



CAFEÍNA



NICOTINA



REFRIGERANTES

Mesmo o álcool em pequenas doses é considerado um estimulante, embora em doses mais altas seja considerado mais depressivo. Cada um dos estimulantes citados excita a mente e o corpo de uma maneira e pode criar uma energia excessiva que se transforma em ansiedade.

É muito importante, ao avaliarmos os casos de ansiedade, analisar todos os fatores externos que podem ser os desencadeadores - alguns, como podemos ver nos exemplos citados, podem parecer inofensivos. Portanto, durante o seu processo de controle da ansiedade, elimine os estimulantes.



05

Elimine **gastos desnecessários** e excessivos do seu orçamento

Comumente vejo pessoas reagindo às crises de estresse e ansiedade através das compras. Gastos desnecessários que geram mais preocupações que, simplesmente, você não precisa ter nesse momento! Além, claro, de se transformar num ciclo vicioso, já que, quanto mais gastos com coisas supérfluas, mais ansiedade.

Guarde bem os cartões de crédito, pelo menos por algum tempo - estabeleça um tempo para você mesmo, em que não precisará utilizar o cartão de crédito. Se precisar de um, mantenha-o apenas para emergências.

Reorganize suas prioridades inclusive em suas finanças. É essencial que você compreenda o real motivo para tomar determinadas decisões e aceite que, até esse momento, em muitos casos, foi a ansiedade quem controlou você. Agora, você tem controle sobre as suas decisões e escolhas.



06

Você já arrumou a bagunça do seu guarda-roupas?

Uma casa limpa facilmente eleva a sua autoestima e diminui a ansiedade. Um guarda-roupas arrumado, então, tem o poder de colocar até as nossas ideias em caixinhas organizadas dentro da nossa cabeça.

Estar cercado pela desordem pode fazer com que você se sinta estressado e ansioso enquanto olha em volta para todas as coisas que ainda restam para fazer. Muitas vezes, só de olhar para elas sua energia já é, de alguma maneira, sugada.

Uma casa bagunçada aumenta a sensação de ansiedade, portanto, não deixe a organização para depois. Se você achar que não dará conta sozinho, peça a ajuda de alguém.

Chegar ao final de um longo dia com uma casa limpa, ajudará você a relaxar e se desconectar dos problemas e da carga pesada. É uma das melhores sensações. Não procrastine essa experiência.

O ambiente em que você descansa precisa ajudar você a relaxar. Muitas informações como bagunça ou excesso de papeladas de trabalho, por exemplo, acabam interferindo no descanso, causando o efeito oposto: aquela sensação de que ainda tem muito para resolver. Então, organize seu espaço.



07

Planeje uma viagem no fim de semana

Planeje um momento só para você. Você adora viajar mas não tem tempo ou dinheiro? Você já pensou numa viagem de um fim de semana ou até mesmo de um dia? Se dê de presente. Uma viagem como essa pode ser realizada sem muitos custos.

O fato de você sair do seu cotidiano e mudar a sua rotina para fazer uma coisa que realmente te dê prazer é **fundamental** para a sua saúde mental.

Esse tipo de investimento em você passa a informação ao seu cérebro que você está dando uma pausa em meio ao caos do dia a dia. Uma dica: vá para um lugar com árvores e ar puro. A natureza por si só já é um remédio incrível para aliviar o estresse.



08

Vá para a cama **cedo**

As pessoas que permanecem acordadas até tarde ou sentem muita dificuldade para dormir, acabam se preocupando mais, pensando nas coisas que não foram resolvidas naquele dia ou nas tantas outras que precisarão ser resolvidas no dia seguinte, e com isso, estimulam a ansiedade.

As horas de ócio e descanso que não estão alinhadas com o ciclo natural do seu corpo, podem confundir o seu cérebro, prejudicando a capacidade de controlar os seus pensamentos, emoções e estados de ânimo.

Organize sua rotina de maneira que vá diminuindo o ritmo ao longo do dia, até que seu corpo esteja pronto para repousar e descansar. **Fique longe do celular por, no mínimo, uma hora antes do horário programado para dormir.** O brilho da tela nos estimula a ficarmos despertados.



09

Acorde 15 minutos **mais cedo**

Entendo que o cansaço e o estresse nos faz querer ficar mais horas na cama e preferimos deixar para acordar no último minuto antes de sair de casa. Mas isso só fará você entrar num ciclo vicioso de preocupações. Por isso, programe-se para acordar 15 minutos mais cedo que o horário habitual, até o seu corpo ir se acostumando com essa nova rotina.

No começo você não precisa pular da cama assim que o relógio despertar. Acorde, **respire fundo** (lembra do exercício de respiração?), não mexa no celular, apenas faça seu exercício de respiração várias vezes, até que você se sinta realmente desperto.

Com o tempo, isso se tornará um hábito e facilmente você sentirá necessidade de ir acordando cada vez alguns minutos mais cedo.

O objetivo deste processo é que você consiga acordar, pelo menos, uma hora mais cedo, para fazer o seu exercício diário de respiração e organização da agenda do dia.



10

Use **aromaterapia**

A aromaterapia é a técnica de usar óleos essenciais para melhorar o seu bem-estar físico e mental. Usar aromaterapia para suas necessidades de saúde mental comprovadamente irá acalmá-lo e reduzirá seus altos níveis de ansiedade.

A **lavanda** é um dos primeiros óleos essenciais que as pessoas recorrem quando estão precisando de alívio da ansiedade. É considerada uma espécie de restaurador do sistema nervoso e é bastante conhecida por sua capacidade de acalmar todos os efeitos colaterais decorrentes do estresse e da ansiedade, incluindo insônia, músculos tensos e agitação.



11

Reduza a ingestão de **alimentos processados**

Se manchetes de nutrição chamam sua atenção, você provavelmente já ouviu o conselho de comer alimentos frescos e integrais e consumir menos alimentos processados.

Os alimentos processados, como lanches e refeições ricas em açúcares adicionados, sódio e gorduras insalubres, são especialmente problemáticos. O seu consumo inclui problemas de saúde como obesidade, doenças cardíacas, diabetes, alguns tipos de câncer e também a ansiedade.

Esse tipo de alimento, **principalmente ingerido a noite**, tem pouca capacidade de digestão, causando desconfortos, inchaços e retenção de líquido, que estão comprovadamente ligados ao aumento do mau-humor e estresse.

Vá de **suco verde!**

Para quem sofre diariamente com a ansiedade, sucos naturais são uma excelente opção quando, na verdade, você gostaria de comer um doce.

As vantagens dos sucos naturais incluem aumento da imunidade, sensação de saciedade e, se ingeridos diariamente, diminuição considerável dos sintomas do estresse.

Aqui estão 2 sucos naturais que são muito eficazes para combater a ansiedade:

SUCO VERDE

Para aqueles que amam o aipo.

- 1 limão com casca.
- 1 laranja sem casca.
- 2 maçãs grandes.

Processe tudo no liquidificador.
Agite, mexa e sirva!



LIMONADA DE LAVANDA

Vimos o poder da lavanda num item anterior. Esta receita de suco de lavanda calmante é muito fácil de fazer. Acalma todos os seus sentidos enquanto satisfaz sua sede.

- 1 colher de mel.
- 1 copo de água.
- 1 gota de óleo essencial de lavanda (não essência, disponível em lojas de produtos naturais).
- Suco de 3 limões.
- Flores de lavanda para decorar.

Quando os ingredientes estiverem bem combinados, esfrie a limonada dentro da geladeira até que esteja perfeitamente gelada. Se preferir, adicione mais mel. Se você gosta de menos, adicione um pouco de água.



13

Saiba que sentimentos **não são fatos**

Este é um grande desafio para os profissionais da psicologia: explicar aos pacientes que sentimentos e emoções à flor da pele, como culpa e medo, não representam os fatos.

Pensamentos negativos geram sintomas negativos. Isso é complicado, porque muitos dos nossos pensamentos negativos são automáticos, profundamente internalizados e enraizados no inconsciente.

Quando esses sentimentos surgirem, lembre-se que eles não são fatos. É a sua **percepção da realidade** e que pode estar distorcida. Procure tomar decisões somente quando estiver com controle total sobre as suas emoções.



14

Desafie as crenças básicas negativas

No cerne das teorias comportamentais cognitivas está a ideia de que nossos pensamentos podem agir como um bloqueio, impedindo a pessoa de ver os eventos ou a si mesmo sob uma perspectiva positiva. Em vez disso, distorcem a realidade e promovem crenças negativas sobre determinada situação.

Uma vez identificadas, essas crenças negativas podem ser contestadas. Portanto, o primeiro passo é **tomar consciência** de quais desses padrões de crenças negativas você é suscetível.

Mantenha um diário e registre seus pensamentos negativos ou faça perguntas sobre qual é a sua evidência para pensar dessa forma, se existe alguma evidência que não apóia essa crença ou se poderia haver outras formas de interpretar este evento.



15

Pratique **gratidão**

Quando você vive com ansiedade, dificilmente parece possível que a gratidão possa diminuir ou ajudar a combatê-la. Por outro lado, pode ser um desafio encontrar ideias pelas quais possa se sentir grato quando está vivendo preso às garras da ansiedade.

Mas, uma vez que você sabe o que é gratidão, poderá usá-la para melhorar sua saúde mental e emocional. Afirmar-se grato, não só não fará a preocupação e o pânico diminuírem, como se tornarem muito pequenos diante dos seus olhos. A gratidão pode **reconectar seu cérebro** a sentir menos ansiedade.

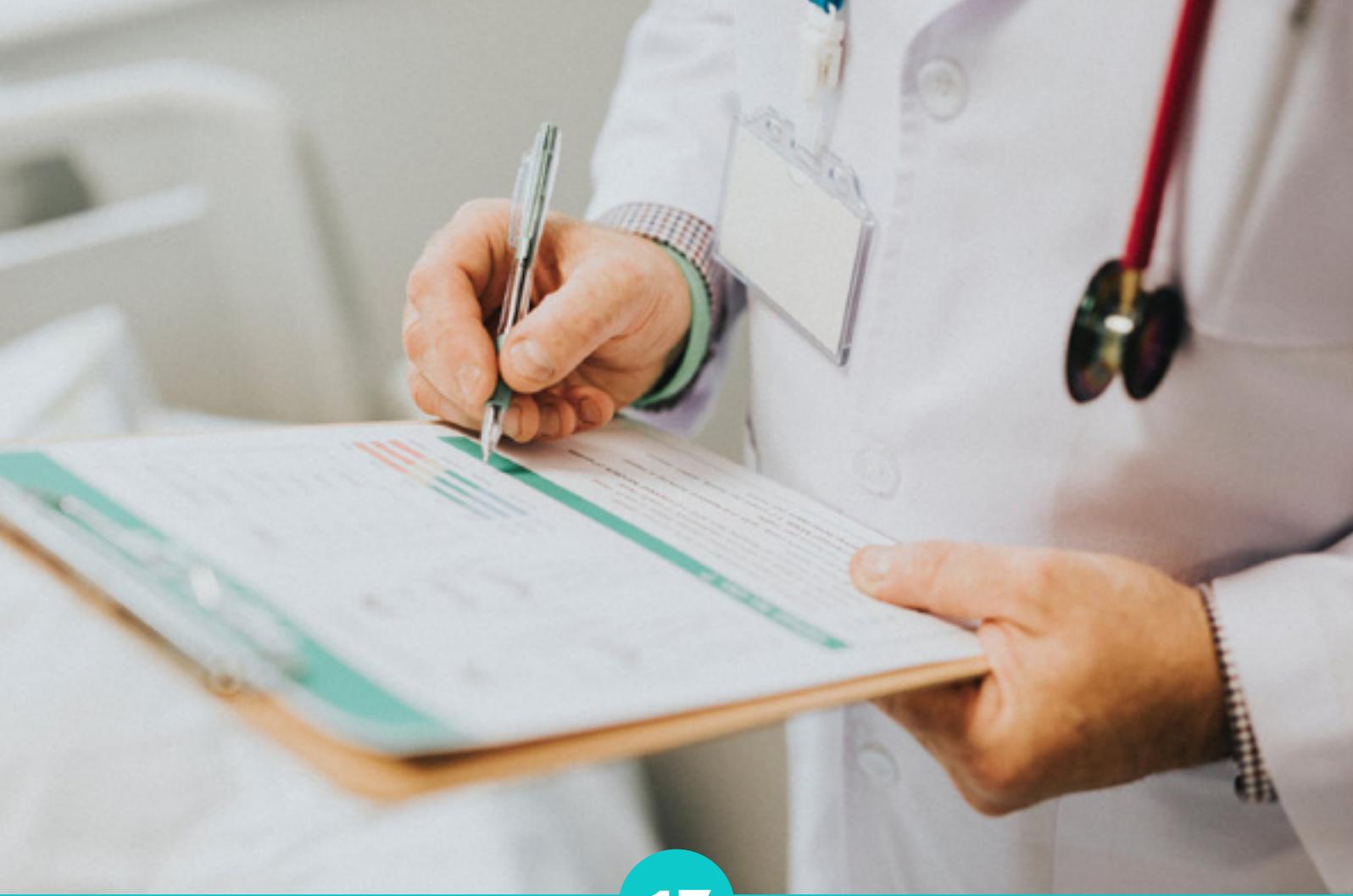


16

Participe de uma **reunião social** (mesmo que você não queira)

Por definição, o transtorno de ansiedade social, também conhecido como fobia social, seria o medo de envolver a si mesmo em qualquer forma de interação social. Em geral, isso vem acompanhado pelo medo constante de ser julgado ou rejeitado em qualquer situação social.

No entanto, estar com pessoas amigas, familiares, e assumir estes problemas, são formas saudáveis de lidar com seus próprios problemas, **enfrentando seu medo**. O ambiente social é muito importante para diminuir o grau de ansiedade e dar pequenos passos para se sentir melhor.



17

Faça um **check up**

Esse passo é muito importante e necessário para descartar uma **condição médica** que seja a origem de sua ansiedade. Existe sempre um número grande de pessoas que tem extrema ansiedade. No entanto, a ansiedade ocasional faz parte da vida da maioria das pessoas. Pode ser uma resposta normal a situações de risco, estresse ou incerteza.

Mas, se a sua ansiedade tem sinais de transtorno, de que forma você pode saber? Se sua ansiedade é apenas incômoda, mas não está interferindo em sua vida, então provavelmente não é um transtorno de ansiedade.

Agora, se os sintomas de sua ansiedade estiverem interferindo em sua vida, você provavelmente deve procurar tratamento para fazer esse check up. Eles podem ser graves, persistentes ou desproporcionais em relação aos perigos que você enfrenta, nesse caso, provavelmente seria ideal um tratamento.



18

Agende uma visita com um **terapeuta**

A escolha de procurar por um psicoterapeuta é uma decisão importante. É esse momento em que você decide: se precisa ou quer ajuda, se pode ou não gerenciar essa situação com a eficiência desejada.

O fundamental é ter esse esclarecimento sobre a saúde mental e como fazer para diminuir os níveis de ansiedades. Procurar um profissional da saúde mental é muito válido, **independente de estar com problemas ou não**. Muitas pessoas buscam o auxílio de um terapeuta apenas para lidarem melhor com questões do cotidiano.

Você e um psicólogo poderão avaliar e traçar diversos tipos de tratamentos para diferentes facetas de sua vida.

Lembre-se que a ansiedade pode causar muitos sintomas físicos indesejáveis, além dos emocionais que já afetam a qualidade de vida.



19

Mexa-se! Pratique **exercícios físicos**

Os exercícios também são considerados vitais para manter a aptidão mental e reduzir a ansiedade. Quando o estresse afeta o cérebro, com suas muitas conexões nervosas, o resto do corpo sente o impacto também.

Desta forma, exercícios e outras atividades físicas produzem **endorfinas**, aquelas substâncias químicas no cérebro que agem como analgésicos naturais, e também melhoram a capacidade de dormir, o que, por sua vez, reduz a ansiedade.



20

Aceite sua ansiedade

Aprender a aceitar a sua ansiedade, principalmente através do tempo, é um processo que pode ser difícil.

Mas, ao invés de fugir ou constantemente tentar encontrar uma solução para o problema, **não se julgue**. Às vezes, permitir-se sentir-se ansioso, focando em pensar que essa não é uma condição permanente, pode impulsionar a melhora da sua condição. A questão não é aceitá-la simplesmente, mas, sim, aceitar o fato de que você precisa passar por isso e encontrar uma solução.

Conclusão



Vimos que a ansiedade **não escolhe a forma de se mostrar**. Sabemos que ela pode vir em forma de insônia, estresse, falta de apetite ou aumento do mesmo, falta de atenção, entre muitas outras coisas. Mas, ela tende a causar reações similares dentro de nossas mentes e corpos: a respiração se intensifica, a mente se sente fora de controle - o que nos faz sentir impotentes contra nós mesmos.

Estas 20 estratégias para combater a ansiedade são importantes se consideradas como chaves para o entendimento da sua ansiedade. Ou seja, é preciso, primeiro, entender e aceitar que você se sente ansioso(a) para, a partir disso, seguir as melhores escolhas para ir em busca da solução definitiva.

O mais importante, acima de qualquer coisa, é que você não deixe simplesmente “passar batido”. Isso porque a ansiedade, não é como um resfriado, que pode se curar sozinho, pelo contrário, se não tratada

eficientemente, ela tende a piorar, gerando outros tipos de transtorno, como TOC e síndrome do pânico.

Se você se reconhece como uma pessoa ansiosa, inicie agora mesmo as dicas deste ebook. São dicas que foram compiladas através de muitos anos de experiência, em que vi pacientes acharem que não teriam mais solução para os seus casos, mas com **foco e engajamento**, foram curados da ansiedade.

Se você reconhece que uma pessoa próxima a você tem esses sintomas, converse sobre a importância de buscar auxílio. Quanto antes tratada, mais fácil a resposta do organismo para o tratamento da ansiedade.

Se mesmo com todas as dicas você ainda se sentir ansioso ou precisar de estímulo para colocar em prática tudo o que foi tratado aqui, **procure um profissional que possa auxiliá-lo**.





SOBRE A AUTORA

Thaiana F. Brotto - Psicóloga | CRP 06/106524

Você pode saber mais [Sobre Mim](#) e sobre a [Minha História](#)

Contato: 11 4564-7707

Valor da Consulta e Agendamentos:

confira nos nossos consultórios!

Consultórios da Thaiana Brotto

Berrini:

www.psicologosberrini.com.br

Brooklin:

www.psicologoeterapia.com.br

Parque da Cidade:

www.psicologo.com.br

Redes Sociais

 [@cantinhodapsicologa](https://www.instagram.com/cantinhodapsicologa)

 [CantinhodaPsicologa](https://www.youtube.com/CantinhodaPsicologa)

Blog: www.psicologo.blog.br

Recomendados:

[Confira mais de 40 textos sobre Crescimento Profissional, Pessoal, Carreira e Vocação](#)

[Da escolha do Psicólogo à Avaliação dos Resultados da Psicoterapia](#)

Para leitura: São mais de 800 artigos!

Mais de 300 artigos no site:

www.psicologosberrini.com.br/sitemap

Mais de 350 artigos no site:

www.psicologoeterapia.com.br/sitemap

Mais de 100 artigos no site:

www.psicologo.com.br/sitemap

Mais de 40 posts no Blog:

www.psicologo.blog.br/blog

ASSINE NOSSA NEWSLETTER

Enviamos conteúdos relevantes como este diretamente em seu e-mail!

CLIQUE E CADASTRE-SE!

