BOAS-VINDAS

Antes de decolar, uma conversa.

Eu conheço esse cansaço de perto.

Durante anos, fui a pessoa que “dava conta”. Gerenciei aeroportos, liderei equipes, tomei decisões com hora marcada e muita gente dependendo de mim. Por fora, tudo funcionava. Por dentro, minha mente não desligava, até o dia em que descobri que eu vivia com Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Eu me tratei, aprendi, e hoje estou em remissão, ou seja, sem os sintomas que atrapalhavam a minha vida. Aquela história virou o meu trabalho: ajudar mulheres que cuidam de tudo a cuidar também de si, sem perder o que construíram.

Este guia é o caminho que eu gostaria de ter recebido naquela época. É simples, tem passos pequenos e segue uma ordem que faz sentido: primeiro você **entende** o que acontece, depois aprende a **acalmar** o corpo e a mente, e só então **reorganiza** a sua rotina.

Ele não promete milagres. Promete direção. Um dia de cada vez, uns 10 a 15 minutos, no seu ritmo.

Vamos juntas?

Shirley Santos Muniz*
Psicóloga Clínica · CRP 06/90896

* © 2026 Shirley Santos Muniz. Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, total ou parcial, a cópia e o compartilhamento deste material sem autorização por escrito da autora. Conteúdo educativo; não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento por profissional de saúde.

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este guia

Quatro passos para aproveitar tudo o que ele oferece.

1. **Abra no leitor certo.** O **Adobe Acrobat Reader** é gratuito e é nele que os campos, as somas automáticas e os botões funcionam por completo. Aponte a câmera para o QR code do seu aparelho e instale.
2. **Toque e escreva.** Quadrados e linhas em branco são campos: toque para preencher. Para guardar as respostas, **salve o arquivo**.
3. **Siga a ordem.** Um dia por vez, de 10 a 15 minutos.
4. **Use os links.** O que está em dourado ou tem ícone é clicável: sumário, mapa do voo e dias.

IPHONE E IPAD
iOS, na App Store

Abrir na App Store

ANDROID
Samsung, Motorola, Xiaomi e outros, na Google Play

Abrir na Google Play

Computador (Windows ou Mac): baixar o Adobe Acrobat Reader

E SE EU ABRIR DE OUTRO JEITO?

Em outros leitores ou no navegador, parte dos campos e as somas automáticas podem não funcionar. Aí, imprima e preencha à mão. **No celular**, campos, links e mapa do corpo funcionam, mas somas, preenchimento automático do ritual e foto do certificado funcionam melhor no **computador**.

NAVEGAÇÃO

Seu plano de voo

Toque em qualquer linha para ir direto ao ponto.

00 **Antes de decolar**
Carta, como usar, rota, embarque, autora e aviso

01 **Check-in**
Ciclo da ansiedade, teste DASS-21 e painel de partida

02 **Semana 1 · Decolagem**
Dias 1 a 7: perceber o seu padrão

03 **Semana 2 · Cruzeiro**
Dias 8 a 14: acalmar o corpo e a mente

04 **Semana 3 · Aproximação**
Dias 15 a 21: reorganizar a rotina

05 **Pouso**
Medir de novo e comparar o antes e o depois

06 **Manual de bordo**
Seu kit pessoal para os próximos voos

07 **Continue o voo**
Quando buscar ajuda profissional e como seguir

08 **Certificado**
O seu certificado simbólico de desembarque

09 **Referências**
Estudos e fontes que sustentam o guia

Ver o mapa dos 21 dias

SEMANA 1 · DECOLAGEM · PERCEBER

10 a 15 minutos

01 Primeiro registro

Hoje você vai escolher um momento de tensão e anotar com calma.

POR QUE ISSO IMPORTA

Ninguém muda um padrão que não enxerga. O primeiro passo é registrar, sem julgar e sem tentar resolver nada.

1. Lembre de um momento de **hoje ou de ontem** em que você ficou tensa, preocupada ou acelerada.
2. Responda às 5 perguntas com frases curtas. Veja o exemplo no Diário de Bordo.
3. Dê uma nota de 0 a 10 para a intensidade.

1. Onde eu estava e o que aconteceu?

2. O que passou pela minha cabeça?

3. O que senti no corpo?

4. O que eu fiz em seguida?

5. O que aconteceu depois? (o alívio e o preço)

Intensidade do que senti *(0 = nada, 10 = o máximo)*

Nota ○ 0 ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

☐ Concluí o Dia 1

‹ Abertura da semana

Dia 2 ›