GUIA GRATUITO

7

coisas que nenhuma pessoa ansiosa deveria fazer na *primeira hora do dia*

e o que fazer no lugar, para não começar o dia já em alerta



Dr. João Farias

SAÚDE MENTAL E METABÓLICA

ANTES DE COMEÇAR

Por que a *primeira hora* importa tanto

Você já acordou e, antes mesmo de sair da cama, o peito já estava apertado e a cabeça já estava cheia? Isso não é fraqueza. Tem explicação.

Nos primeiros 30 a 45 minutos depois de acordar, o corpo libera uma onda natural de **cortisol**, o hormônio que nos coloca de pé. É como o motor de arranque do dia. Em quem vive ansioso, esse motor costuma ligar já acelerado.

> *O que você faz nessa primeira hora pode acalmar esse motor, ou jogar gasolina nele.*

A boa notícia: a primeira hora é a parte do dia que mais depende de você. Ninguém ainda te ligou, ninguém ainda te cobrou. Pequenas mudanças aqui repercutem no dia inteiro.

COMO USAR ESTE GUIA

1. Faça a autoavaliação da próxima página. **2.** Leia as 7 armadilhas e marque as suas. **3.** Monte o seu ritual da primeira hora. **4.** Faça o desafio de 7 dias e compare como você se sente no 1º e no 7º dia.

AUTOAVALIAÇÃO

A sua manhã *alimenta* a ansiedade?

Marque cada frase que descreve a maioria das suas manhãs.

- [ ] O celular é a primeira coisa que eu pego ao acordar.
- [ ] Aperto a soneca mais de uma vez.
- [ ] Acordo já com a sensação de que estou atrasado(a).
- [ ] Passo a manhã em ambiente fechado, sem luz do sol.
- [ ] Tomo café antes de beber água ou de comer qualquer coisa.
- [ ] Meu café da manhã é pão, bolo, biscoito, suco ou café adoçado.
- [ ] Ainda na cama, já começo a pensar nos problemas do dia.
- [ ] Abro e-mail ou WhatsApp do trabalho logo cedo.
- [ ] Não tenho nenhum momento de silêncio ou oração pela manhã.
- [ ] Por volta das 10h, sinto tremor, irritação ou fome urgente.

0 a 3
Sua manhã ajuda. Ajuste os detalhes.

4 a 6
Sua manhã já está acendendo o alerta.

7 a 10
Sua manhã é gasolina para a ansiedade. Comece hoje.

1 Pegar o celular antes de sair da cama

Notícias, grupos, mensagens de trabalho, a vida perfeita dos outros. Em poucos minutos o seu cérebro entra em **modo reativo**: passa a responder ao mundo antes de você decidir como vai viver o seu dia. E tudo isso cai em cima de um cortisol que já está no pico.

> FAÇA NO LUGAR
> Deixe o celular carregando fora do quarto e use um despertador comum. Os primeiros 30 a 60 minutos do dia são seus, sem tela.

2 Apertar a soneca várias vezes

Cada soneca começa um novo pedaço de sono que logo é interrompido. Você levanta mais grogue do que se tivesse levantado no primeiro alarme e, pior, **já começa o dia correndo atrás do relógio**. O corpo entende urgência, e urgência é a língua da ansiedade.

> FAÇA NO LUGAR
> Um único alarme, no mesmo horário todos os dias, inclusive no fim de semana. Coloque o despertador longe da cama, para precisar levantar.

3 Ficar no escuro, sem luz natural

A luz da manhã é o principal sinal que acerta o seu **relógio biológico**. É ela que diz ao corpo que o dia começou e programa a hora em que o sono vai chegar à noite. Sem ela, o ritmo se desregula: dorme-se pior, acorda-se pior, e o humor sente.

> FAÇA NO LUGAR
>
> Pegue de 10 a 15 minutos de luz natural na primeira hora: janela aberta, varanda, quintal ou uma caminhada curta. Mesmo em dia nublado vale.

4 Tomar café antes de beber água e de comer

A cafeína estimula o mesmo sistema de alerta que está hiperativo na ansiedade. Em jejum e em dose alta, ela pode trazer **coração acelerado, tremor e inquietação** muito parecidos com uma crise, e muita gente passa a ter medo do próprio corpo por causa disso.

> FAÇA NO LUGAR
>
> Comece com um copo grande de água. Tome o café depois de comer, uma xícara, e observe como você reage. Se piora a ansiedade, essa é uma informação importante.

5 Começar o dia com açúcar

Pão branco, bolo, biscoito, suco, café bem adoçado. A glicose sobe rápido e cai rápido. Na queda, o corpo libera adrenalina para se defender, e você sente **tremor, irritação, fome urgente e aperto no peito**. Muita "ansiedade das 10 da manhã" é, na verdade, montanha-russa de açúcar.

> FAÇA NO LUGAR
>
> Monte o café da manhã com proteína e gordura boa: ovos, queijo, iogurte natural, castanhas, abacate. Se você pratica jejum, faça com orientação: jejum mal conduzido pode piorar a ansiedade.

6 Ensaiar os problemas do dia ainda na cama

A mente ansiosa vive no futuro. Ela antecipa a reunião, a conversa difícil, a conta para pagar, e reage a cada cena como se já estivesse acontecendo. Você ainda nem levantou e **já viveu o dia inteiro, e mal**.

> FAÇA NO LUGAR
>
> Levante assim que acordar. Mais tarde, com calma, escreva no papel as 3 prioridades do dia, só 3. O que está no papel não precisa ficar girando na cabeça.

A MAIS IMPORTANTE

7 Começar o dia sem silêncio

Aqui está o ponto que quase ninguém fala. A ansiedade não é só química do cérebro. Ela é também o hábito de **carregar hoje o peso de amanhã**, sozinho, como se tudo dependesse de você.

Quem começa o dia sem um momento de silêncio começa o dia sem chão. E esperança não é sentimento: é uma virtude, e virtude se treina, de preferência logo cedo.

> FAÇA NO LUGAR
>
> Reserve de 5 a 10 minutos de silêncio antes de qualquer tela. Faça o oferecimento do dia, leia o Evangelho do dia ou simplesmente agradeça por três coisas. Entregue o dia antes de começar a vivê-lo.

"Não vos preocupeis com o dia de amanhã: o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias. A cada dia basta o seu cuidado."

MATEUS 6,34

NA PRÁTICA

O ritual da *primeira hora*

Um exemplo para adaptar à sua realidade. O importante não é a perfeição, é a ordem: primeiro você, depois o mundo.

0 min — Levante no primeiro alarme
Despertador longe da cama, celular fora do quarto.

2 min — Um copo grande de água
Antes do café, antes de tudo.

5 min — Silêncio e oração
Oferecimento do dia, Evangelho ou três agradecimentos.

15 min — Luz natural e movimento
Janela, varanda ou caminhada curta. Alongue o corpo.

30 min — Banho e preparo
Sem pressa e sem notícia de fundo.

40 min — Café da manhã de verdade
Proteína e gordura boa. O café entra aqui, uma xícara.

55 min — As 3 prioridades no papel
Só depois disso, o celular.

DESAFIO

7 dias para *reprogramar* a sua manhã

Marque o que conseguiu cumprir em cada dia. No fim do dia, dê uma nota de 0 a 10 para a sua ansiedade.

Hábito	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7
Celular fora do quarto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Um alarme só	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Silêncio e oração	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Luz natural	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Água antes do café	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Café da manhã sem açúcar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 prioridades no papel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ansiedade (0 a 10)							

NO 7º DIA

Compare a nota do dia 1 com a do dia 7. Qual hábito fez mais diferença para você? Esse é o seu ponto de partida.

UM PASSO ALÉM

Quando a manhã *não basta*

Mudar a primeira hora ajuda muito, mas não resolve tudo. A ansiedade pode ter raízes no corpo, como alterações de tireoide, deficiências nutricionais, desequilíbrios da glicose, do sono e do intestino, e raízes na vida, na história e na alma. Procure ajuda se:

- → a ansiedade aparece quase todos os dias há mais de algumas semanas;
- → você tem crises com falta de ar, coração disparado ou medo de morrer;
- → o sono, o trabalho ou os relacionamentos já estão sendo prejudicados;
- → você tem usado álcool, doces ou remédios por conta própria para aguentar.



Vamos encontrar a raiz?

Atendo por teleconsulta para todo o Brasil e presencialmente em São Luís (MA).

WhatsApp (21) 99843-5911

ME CONTA

Qual das 7 armadilhas era a sua? Manda o número no meu direct, **@drjoaofarias**. Eu leio todas.

Se você estiver pensando em se machucar, procure ajuda agora: CVV, ligue 188 (gratuito, 24h).
Material educativo. Não substitui consulta médica.
Dr. João Victor Magalhães de Farias · Médico de Família e Comunidade · CRM-MA 11472 · RQE 53477