MENTE EM EVOLUÇÃO

Manual da *Mente Ansiosa*

Por que a sua mente não dói, mas grita pelo corpo, e os 5 pilares que eu uso no consultório para cuidar da ansiedade de verdade.

Dr. Antônio Sena

Engenheiro · CREA 62003859-4
Médico · CRM-CE 26.243

EBOOK GRATUITO

ÍNDICE

O que você vai *encontrar aqui*

Toque em qualquer item para ir direto ao capítulo.

- **Antes de começar** — 03
  Uma conversa franca sobre ansiedade

01 **O único órgão que não sente dor** — 04
Por que a gente demora tanto para cuidar da mente

02 **Quando a mente grita pelo corpo** — 06
O mapa dos sinais que a ansiedade dá

- **Uma história minha** — 08
  O engenheiro que tinha tudo zerado nos exames

03 **Nunca é uma coisa só** — 09
Os 5 pilares para cuidar da ansiedade

Pilar 1 · Terapia — 10

Pilar 2 · Atividade física — 11

Pilar 3 · Sono (com checklist e o exercício das palavras) — 12

Pilar 4 · Espiritualidade — 14

Pilar 5 · Medicação — 15

04 **Primeiro, a sua máscara** — 16
Autocuidado para quem dá conta de tudo

- **Exercício prático** — 17
  O que você tem feito por você?

- **Para terminar** — 18
  Em que momento a gente se perdeu dos nossos sonhos?

→ **O próximo passo** — 19
Entre no grupo e conheça o Mente em Evolução

ANTES DE COMEÇAR

Uma conversa franca sobre *ansiedade*

Este ebook nasceu de uma conversa. Eu gravei um áudio explicando, do jeito que eu explico para os meus pacientes, como eu enxergo a ansiedade. Não é um tratado técnico. É o que eu falaria se você estivesse sentada na minha frente, no consultório.

A primeira coisa que eu quero que você entenda é esta: **a ansiedade não vem do nada.** Ela vem de alguma coisa na vida da gente que está desajustada. Isso é um fato. E quando a gente entende como o nosso cérebro funciona, fica muito mais fácil entender por que a gente sente o que sente, e por que a gente demora tanto para fazer alguma coisa a respeito.

Ao longo destas páginas, eu vou te mostrar:

- Por que o cérebro é um órgão diferente de todos os outros, e o que isso tem a ver com a ansiedade.
- Como a mente adoecida "grita" pelo corpo: no peito, no estômago, na pele, no sono.
- Uma história minha, de quando eu ainda era engenheiro e não fazia ideia de que estava ansioso.
- Os 5 pilares que eu trabalho com os meus pacientes, e por que nunca é uma coisa só.
- Um exercício para você olhar com honestidade para o que tem feito por você.

COMO LER ESTE EBOOK

Leia com calma, de preferência num momento só seu. Quando encontrar uma situação em que você se reconhece, pare e anote. No final, você vai usar essas anotações no exercício prático.

Este material é educativo e não substitui uma consulta. Se você está passando por um momento muito difícil, procure um serviço de saúde ou ligue para o CVV, no 188, a qualquer hora.

01

CAPÍTULO 1

O único órgão que *não sente dor*

O nosso cérebro tem uma particularidade que quase ninguém conhece, e ela explica muita coisa sobre a forma como a gente lida com a saúde mental.

O cérebro não sente dor. Ele não tem receptores de dor. É possível fazer uma neurocirurgia com o paciente acordado, com o neurocirurgião mexendo no cérebro dele, e ele não sente dor nenhuma.

"Mas, doutor, e a dor de cabeça?" Quando a gente sente dor de cabeça, o que dói são as estruturas ao redor: os vasos sanguíneos e as meninges, as membranas que protegem o cérebro. Ali, sim, existem receptores de dor. No cérebro em si, não.

A dor é uma proteção

Pense comigo. Se você tem uma infecção urinária, arde quando você vai ao banheiro. O que você faz? Procura um médico, toma o remédio e fica boa. Você nem lembra o nome do remédio. Você só queria que aquela dor passasse.

Se você tem uma pneumonia, dói quando você respira, e você vai atrás de tratamento. Se bebe demais, fica com dor de estômago e ressaca, e para de beber. Se eu te der uma cutucada na costela, vai doer, e você vai se afastar.

> *A dor diz para a gente que alguma coisa está errada e que chegou a hora de agir. O cérebro não tem esse alarme.*

E é aqui que mora o problema. Como o cérebro não dói, a gente não tem aquele empurrão que nos faz correr atrás de solução. A mente pode estar adoecendo há meses, às vezes há anos, sem que a gente se sinta "doente" do jeito que estamos acostumados a reconhecer.

CAPÍTULO 1

Duas consequências que eu vejo todos os dias

1. A gente adia

Como não dói, a gente não vai atrás de resolver. Fica postergando: "depois eu vejo isso", "é só uma fase", "vai passar".

2. A gente rejeita o tratamento

Ninguém quer tomar remédio para uma coisa que não dói. A gente se autoestigmatiza: "eu não sou doida para tomar remédio".

Remédios que agem no sistema nervoso central podem ter efeitos colaterais? Podem, como qualquer outro remédio. Mas o que acontece na prática é que a gente rechaça o cuidado como um todo, e não só a medicação.

E sabe qual é o resultado? **O tratamento fica muito mais pesado.** Porque a pessoa só procura ajuda quando chega numa situação crítica. A maioria das pessoas chega até mim, como médico, já nesse ponto, porque não fez nada antes, quando seria muito mais simples.

O PARADOXO

Quem mais tem medo de tratamento costuma ser quem acaba precisando de mais tratamento. Não por fraqueza, mas porque esperou demais. **Cuidar cedo é a forma de cuidar menos.**

Mas, se não dói, como eu sei que tem algo errado?

Essa é a pergunta mais importante deste ebook. Se o cérebro não tem o alarme da dor, ele precisa encontrar outro jeito de avisar que está adoecendo. E ele encontra.

O cérebro é o órgão que adoece com as nossas emoções. E, quando adoece, ele começa a mandar sinais para o corpo inteiro. É sobre isso o próximo capítulo.

PARE E PENSE

Existe alguma coisa na sua vida emocional que você vem adiando porque "não dói tanto assim"? Anote aqui, mesmo que seja só uma palavra.

02

CAPÍTULO 2

Quando a mente *grita pelo corpo*

O cérebro comanda o que a gente controla e também o que a gente não controla. E é por isso que a ansiedade pode aparecer em qualquer lugar do corpo.

O QUE VOCÊ COMANDA

Se eu te pedir para levantar a mão direita, você levanta. Se eu pedir para você sentar, você senta. Quem comanda isso é o córtex pré-frontal, a parte do cérebro responsável pelas decisões e pelas ações que a gente toma por vontade própria.

O QUE VOCÊ NÃO COMANDA

Se eu te pedir para desacelerar o coração agora, você não consegue. Se pedir para soltar insulina depois de um doce, também não. Mas o seu cérebro faz isso sozinho, o tempo todo: no susto, na corrida atrás do ônibus, na hora de dormir.

O alarme que dispara sem aviso

Quando o cérebro adoece, ele precisa mostrar que está adoecido. E, como não pode doer, ele começa a disparar sinais aparentemente aleatórios, em qualquer órgão do corpo. **Por isso a ansiedade pode dar praticamente tudo.**

Muitos desses sinais são de urgência: dor no peito, falta de ar, palpitação. Por isso é tão comum a pessoa ansiosa chegar ao pronto-socorro achando que está infartando. São justamente os sintomas das situações em que a gente morre mais rápido: sem ar, sem circulação, com o coração parando. E a mente ansiosa vai direto para o pior cenário.

> *A ansiedade não é "frescura" nem "coisa da sua cabeça". É o seu cérebro usando o corpo para pedir socorro.*

Na próxima página, eu reuni os sinais que eu mais vejo no consultório. Marque os que você já sentiu.

Onde a ansiedade *costuma aparecer*

Marque o que você já sentiu nos últimos meses. Não é um diagnóstico: é um retrato para você levar a sério o que o seu corpo está dizendo.

Peito e respiração

- ☐ Dor ou aperto no peito
- ☐ Falta de ar, dificuldade para respirar
- ☐ Palpitação, coração acelerado

Estômago e intestino

- ☐ Refluxo ou "gastrite nervosa"
- ☐ Intestino solto quando fica nervosa
- ☐ Intestino preso em fases de muita pressão

Pele, cabelo e extremidades

- ☐ Manchas e coceira pelo corpo
- ☐ Queda de cabelo
- ☐ Suor frio nas mãos e nos pés

Mente e sono

- ☐ Pensamento acelerado ao deitar
- ☐ Dificuldade para pegar no sono ou para continuar dormindo
- ☐ Sensação de cansaço mesmo depois de dormir

O sistema digestivo merece atenção especial. Ele é enorme, vai da boca ao intestino, e muitos sintomas que aparecem nele estão ligados à ansiedade. Eu vejo muito, por exemplo, a mulher que vive sob pressão, num ambiente em que não pode falar, sempre preocupada, ficar com o intestino preso.

UM CASO DO CONSULTÓRIO

Já atendi uma paciente com boca ardente, uma queimação que não passava. Ela achava que era alergia, que era o batom, a maquiagem. Não era nada disso. Era ansiedade.

IMPORTANTE

Todo sintoma precisa ser investigado por um médico. A gente sempre procura primeiro uma causa no corpo. **Quando a investigação não encontra nenhuma razão orgânica, é aí que a gente sabe que o problema é a ansiedade.**

UMA HISTÓRIA MINHA

O engenheiro que tinha *tudo zerado* nos exames

Antes de ser médico, eu fui engenheiro. Trabalhei embarcado. Para muita gente, eu estava no lugar certo. Mas eu estava realizando algo que estava fora do meu propósito.

Nessa época, eu tinha um refluxo absurdo. Fui ao médico. Fiz endoscopia. Fiz um exame para avaliar a válvula entre o esôfago e o estômago, um exame superchato, em que colocam uma sonda pela garganta. Fiz tudo o que pediram.

E eu não tinha nada. Absolutamente nada. Nenhuma bactéria, endoscopia normal, tudo certo.

Até que o gastroenterologista olhou para mim e falou: "Vamos tratar isso aqui como ansiedade, porque a gente já tentou tudo e não encontrou nada".

Eu ainda não era médico, ainda não entendia nada disso. E, com o tratamento da ansiedade, eu fiquei literalmente sem sintoma algum.

> *O meu corpo estava avisando o que a minha cabeça ainda não tinha coragem de admitir.*

Hoje eu entendo o que aconteceu. A minha mente estava sobrecarregada, eu estava vivendo uma vida que não era a minha, e como o cérebro não dói, ele encontrou outro caminho para me avisar: o meu estômago.

Eu conto essa história porque eu sei que muita gente que está lendo isto está, agora, colecionando exames normais e sintomas que não passam. Se esse é o seu caso, talvez seja hora de olhar para a sua mente com a mesma seriedade com que você olha para o seu corpo.

PARE E PENSE

Que sintoma o seu corpo vem repetindo, e o que pode estar desajustado na sua vida quando ele aparece?

03

CAPÍTULO 3

Nunca é *uma coisa só*

Muita gente procura "o" remédio para a ansiedade. Mas, quando a gente entende de onde ela vem, fica claro que nenhuma solução isolada dá conta.

O QUE O REMÉDIO NÃO FAZ POR VOCÊ

- O remédio não toma decisões pela gente.
- O remédio não ressignifica os nossos traumas.
- O remédio não muda os nossos hábitos de vida.
- O remédio não se afasta das relações que estão nos destruindo.
- O remédio não faz as coisas que só a gente pode fazer pela gente.

Isso não quer dizer que a medicação não tenha valor. Ela pode ser um apoio importante enquanto você aprende a fazer o resto. Mas ela é um dos pilares, não o tratamento inteiro.

No consultório, eu trabalho a ansiedade em cinco frentes. Cada uma sustenta uma parte da sua saúde mental, e todas conversam entre si:

1	2	3	4	5
Terapia	**Atividade física**	**Sono**	**Espiritualidade**	**Medicação**
Reelaborar a sua história	Quando o corpo cansa, a mente descansa	Um terço da sua vida	Viver o presente	Apoio temporário, nunca o primeiro passo

E, por trás de todos eles, existe uma pergunta que eu sempre faço e que vai fechar este ebook: **o que você tem feito por você?**

I Terapia

A terapia é algo que eu trago em todas as minhas consultas, porque é onde você reelabora tudo, com a ajuda de um profissional treinado para entender o seu padrão de personalidade, as suas vivências e as marcas da infância que ainda repercutem em você.

Eu acredito profundamente nisso: **o autoconhecimento cura e liberta.** Quando a gente entende as próprias dores, fortalece o nosso adulto saudável.

Às vezes, uma conversa com um amigo já faz a gente sair melhor. Isso não é terapia, terapia é feita por um profissional, mas é terapêutico. A terapia reúne tudo o que é terapêutico para você e te propõe exercícios para mudar padrões. Por exemplo:

- A pessoa que não consegue dizer "não" aprende a dizer, deliberadamente, e a entender se ela é amada ou só útil na vida do outro.
- Ela ressignifica traumas e melhora a qualidade das próprias decisões e relações.
- Ela descobre onde estão os seus gatilhos.

COMER AS PRÓPRIAS EMOÇÕES

Muitas pessoas com compulsão alimentar, na verdade, estão com ansiedade. Elas estão comendo as próprias emoções. Tem uma pergunta antiga que eu gosto muito: **quando você ataca o doce, qual é o afeto que está te faltando?**

Por quanto tempo?

Eu sempre digo aos meus pacientes: **a terapia está para a mente como o exercício físico está para o corpo.** Quando o médico diz que você precisa fazer exercício, você não pergunta "por quanto tempo, doutor?". Você sabe que é para a vida.

Terapia não é coisa de doido, nem só para quem está em crise. É para a gente se reestruturar. Relacionamento, infância, trabalho, sonhos, decisões: a gente vai trabalhando parte por parte.

2 Atividade física

Não existe mente saudável num corpo que não funciona. Quem convive com dor crônica, inflamação ou doença tende a ter a saúde mental mais frágil também. Corpo e mente andam juntos.

> *Quando o corpo cansa, a mente descansa.*

Na esteira, correndo, com o coração acelerado e o sangue indo para os músculos, o corpo está ocupado em se manter funcionando. E o pensamento acelerado desliga.

FAÇA O TESTE DO "MENOS 7"

Imagine alguém em ótima forma correndo, cada vez mais rápido. Pergunte: quanto é 100 menos 7? Ele responde "93" na hora. Ele acelera. Quanto é 93 menos 7? Ele já demora um pouco: "86". Mais rápido ainda: quanto é 86 menos 7? A essa altura, ele simplesmente para de conseguir calcular.

Ninguém consegue pensar, calcular e ruminar com o corpo trabalhando no limite. O exercício desliga o pensamento acelerado e ainda traz sensação de prazer e bem-estar.

Cada tipo de exercício ajuda de um jeito

Aeróbico (caminhada, corrida, bike)

Tende a liberar mais serotonina. Ajuda com o sono, com o pensamento acelerado e com a sensação de relaxamento. Costuma ter mais peso nos quadros de ansiedade.

Força (musculação, funcional)

Tende a liberar mais dopamina, ligada a foco, concentração, motivação e ânimo. Costuma ajudar mais quando a ansiedade vem junto com sinais de desânimo.

Os dois liberam as duas coisas, mas cada um puxa mais para um lado. Por isso a proporção entre eles deve ser ajustada a cada pessoa, com orientação profissional. O que não muda é isto: atividade física é uma das intervenções com mais evidência científica para a saúde mental.

E ninguém vai do zero ao cem. Uma caminhada devagar, todos os dias, já é um começo.

3 Sono

Faça a conta: se o dia tem 24 horas e você dorme 8, passa um terço da vida dormindo. É uma parte enorme da sua vida, e não dá para negligenciar.

O sono acontece em etapas

Sono profundo: descanso do corpo

As primeiras etapas, em que o sono vai se aprofundando, são o descanso do corpo.

Sono REM: descanso da mente

A fase dos movimentos rápidos dos olhos é o descanso da mente, o laboratório da criatividade.

Ao longo da noite, a gente passa por vários desses ciclos. Muitas coisas podem impedir que o sono se aprofunde: o ronco da apneia do sono, o excesso de álcool e, claro, o pensamento acelerado.

O ERRO MAIS COMUM

A maioria das pessoas tenta tratar o sono. Mas, na imensa maioria dos casos, **o sono ruim é um sintoma, não a causa.**

É como dar remédio para febre a quem tem pneumonia e achar que ele vai se curar. Quem cura a pneumonia é o antibiótico. O remédio para febre só trata o sintoma. É por isso que tanta gente fica dependente de remédio para dormir: está só "apagando", sem tratar a causa, que quase sempre está na saúde mental.

Os três tipos de insônia

Inicial

Você deita e demora muito para pegar no sono.

De manutenção

Você acorda no meio da noite e não consegue voltar a dormir.

Terminal

Você acorda com as galinhas, cedo demais, e o sono não volta.

Cada tipo pede medidas específicas, e todos eles podem estar ligados à ansiedade. Vale contar ao seu médico qual é o seu.

Para dormir *melhor* a partir de hoje

Mesmo sem exames, existem intervenções simples que melhoram muito a qualidade do sono. Às vezes, o problema é só excesso de tela.

CHECKLIST DA HIGIENE DO SONO

- [ ] Quarto o mais escuro possível: sem frestas na janela, sem luz acesa, sem TV ligada.
- [ ] Nada de tela antes de dormir. O seu relógio biológico, que regula os hormônios, depende do escuro da noite e da claridade do dia.
- [ ] Temperatura agradável. Quarto quente atrapalha.
- [ ] Atenção a ácaro e poeira em cortinas e tapetes, que atrapalham a respiração.
- [ ] Um banho morno e uma atividade analógica, como a leitura, ajudam a desacelerar.

O exercício das palavras

Na hora de deitar, a mente começa a martelar: a conta, o boleto, o trabalho que precisa entregar, o relacionamento que não vai bem. O truque é dar ao cérebro uma tarefa repetitiva, que ocupe o pensamento sem agitar.

Escolha uma palavra e, para cada letra dela, pense em cinco palavras que comecem com aquela letra. Veja com "PRATO":

P	pato, peso, pantufa, piolho, porco
R	rato, rei, romã, rio, ruela
A	avião, abacate, abacaxi, alicerce, amor
T	tatu, trovão, tirolesa, tela, televisão
O	olho, ouvido, osso, ostra, oráculo

Terminou? Escolha outra palavra e recomece, até adormecer. O cérebro fica ocupado com algo repetitivo e para de girar em torno das preocupações do dia.

4 Espiritualidade

A gente é uma tríade: corpo, mente e espírito. A mente não fica bem se o corpo não está bem. E o espírito não fica bem se a mente não está bem. Cuidar de um é cuidar dos outros.

A fé é a certeza das coisas que não se veem. E a gente vive querendo provas, querendo garantias. Só que a vida não tem garantia. A gente não tem garantia nem de que vai estar vivo amanhã. Que garantia a gente tem de que vai resolver tal problema daqui a um mês?

Por isso, praticar uma espiritualidade, qualquer que seja ela, é protetor para a saúde mental. Acreditar em algo maior tira de nós o peso de ter que controlar tudo.

Onde a sua mente está morando?

Passado

Excesso de passado: o que não foi elaborado, traumas, perdas, frustrações. É o terreno da depressão.

Presente

Uma coisa de cada vez. Fazer o que dá para fazer hoje, com autocompaixão e respeito por si.

Futuro

Excesso de futuro: preocupação com o que ainda nem aconteceu. É o terreno da ansiedade.

Os pacientes com ansiedade, quase sempre, têm excesso de futuro. Vivem preocupados com o que vai acontecer. Já quem está deprimido costuma carregar o que não conseguiu elaborar: abandono, perdas, privações, frustrações no relacionamento, na carreira, no dinheiro.

> *A saída está no presente: uma coisa de cada vez, o que eu consigo fazer hoje.*

No Sermão do Monte, Jesus falou: "Olhem as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; e, mesmo assim, o Pai as alimenta". A gente não precisa carregar hoje a provisão de amanhã. Focar no hoje é uma das melhores formas de tirar a ansiedade de dentro do coração.

5 Medicação

Como eu disse antes, a medicação não toma decisões pela gente, não ressignifica traumas e não muda hábitos. Mas ela pode ser um apoio enquanto você faz tudo isso.

A MULETA

Imagine que você operou o joelho e o médico disse: "Use essa muleta. Se você pisar no chão agora, vai estragar a cirurgia". A muleta resolve o problema do joelho? Não. Mas ela dá condições para que o seu próprio corpo se cure. **E, como toda muleta, ela é temporária.**

Existem situações na psiquiatria em que o uso contínuo é necessário. Mas, para pessoas funcionais que estão passando por um quadro de ansiedade, a lógica costuma ser a da muleta: um apoio por um período.

Três verdades sobre a medicação

Nunca é o primeiro passo

Antes, vêm os outros pilares: terapia, atividade física, sono, espiritualidade, autocuidado. A medicação vem depois, quando necessária.

Quem trata cedo, trata pouco

Por mais paradoxal que pareça, um dos motivos de alguém precisar de remédio por muito tempo é ter demorado a tratar.

É escolhida para você

Cada medicação tem efeitos diferentes no sono e no apetite. Um bom médico usa isso a favor do paciente, por isso precisa te conhecer.

IMPORTANTE

Este capítulo não é uma orientação de tratamento. Nunca comece, mude ou pare uma medicação por conta própria. Converse sempre com o médico que acompanha você.

Eu não sou contra a medicação. Sou contra a ideia de que ela, sozinha, vai resolver o que só você pode resolver.

04

CAPÍTULO 4

Primeiro, a *sua* máscara

No avião, na instrução de segurança, eles avisam: se a cabine perder pressão, as máscaras de oxigênio vão cair. Coloque primeiro a sua, depois ajude idosos e crianças.

Com a saúde mental é a mesma coisa. A gente acha que tem que dar conta de tudo. Mas, antes de dar conta de tudo, **a gente precisa estar bem.**

O SALVA-VIDAS

Quando o salva-vidas pula na água, ele precisa estar muito bem preparado. A pessoa que ele vai salvar está nervosa, se debatendo, pesada, lutando pela vida. Ele vai precisar de força para nadar de volta, carregando alguém que pesa sobre ele. Se ele não estiver bem, os dois afundam.

É assim com a mãe, com o filho, com o marido, com o trabalho. Para dar conta de quem a gente ama, a gente precisa estar inteiro. **O amor-próprio precisa vir em primeiro lugar.**

A conta que não fecha

O que a gente tem	**O que a gente diz que não tem**
6, 7, 8 horas por dia de tela.	1 hora por semana de terapia. 30 a 40 minutos por dia de movimento. 15 minutos de leitura.

Não é falta de tempo. É falta de prioridade. E está tudo bem perceber isso: perceber é o primeiro passo.

> *Nem que seja 30 minutos por dia. Uma caminhada devagar, um livro, algo que seja só para você.*

EXERCÍCIO PRÁTICO

O que você tem feito *por você?*

Dê uma nota de 0 a 10 para como você está cuidando de cada pilar hoje. Seja honesta: ninguém vai ver isto além de você.

Terapia e autoconhecimento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Atividade física	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sono	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Espiritualidade e presente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo só para mim	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

AGORA, ESCOLHA UM PASSO SÓ

Olhe para o pilar com a menor nota. Qual é o menor passo possível que você pode dar nele nos próximos 7 dias? Pequeno mesmo: "dormir sem celular no quarto", "caminhar 15 minutos", "marcar uma primeira sessão de terapia".

O meu passo desta semana:

Quando e onde eu vou fazer:

VOLTE ÀS SUAS ANOTAÇÕES

Releia o que você anotou nos capítulos 1 e 2: o que você vem adiando e o sintoma que o seu corpo repete. Tem relação com o pilar que você escolheu? Quase sempre tem.

Em que momento a gente *se perdeu dos nossos sonhos?*

A nossa vida continua precisando de um propósito, de um sonho. E a felicidade não está só em chegar lá. Está em estar no caminho, em busca dele.

Ao longo deste ebook, você viu que a ansiedade não vem do nada. Ela vem de algo desajustado. Viu que o cérebro não dói, mas avisa pelo corpo. Viu que nunca é uma coisa só, e que existem cinco pilares para sustentar a sua mente.

Mas saber tudo isso não basta. A maioria das pessoas que lê um material como este concorda com tudo, se emociona, e na semana seguinte está de volta ao automático: a cabeça que não desliga, o sono que virou briga, o celular na mão até de madrugada, a culpa por não estar se cuidando.

> *Saber o que fazer você já sabe. O que falta é um processo e alguém do seu lado todos os dias.*

É por isso que eu, engenheiro e médico, decidi juntar as minhas duas formações em algo novo. Uma forma de você cuidar da sua mente **todos os dias, em poucos minutos, com acompanhamento**, e não só quando a coisa aperta.

Eu vou apresentar tudo isso numa aula ao vivo e gratuita. E quem está no meu **grupo exclusivo** recebe o aviso em primeira mão.

Um abraço,

Dr. Antônio Sena

Engenheiro · CREA 62003859-4 · Médico · CRM-CE 26.243

MENTE EM EVOLUÇÃO

O próximo passo é *entrar no grupo.*

Este manual foi o começo. No grupo exclusivo, você recebe em primeira mão o convite para conhecer o **Mente em Evolução**, o aplicativo que eu criei para você cuidar da mente todos os dias, em poucos minutos.





- **Aula ao vivo e gratuita** com o Dr. Antônio no dia **03/12, às 20h**, no YouTube. O link chega primeiro no grupo.
- Acesso antecipado ao app e às condições especiais de lançamento, anunciadas só para o grupo.

TOQUE AQUI E ENTRE NO GRUPO →

Está lendo no computador?

Aponte a câmera do celular para o QR code ou acesse sndflw.com/i/aA0PycxCnY3Xi7BNo2bm. É gratuito, e você pode sair quando quiser.

Conteúdo educativo, que não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento. Nunca inicie, altere ou interrompa uma medicação sem orientação médica. Se você está em sofrimento intenso ou pensando em se machucar, procure um serviço de saúde ou ligue para o CVV, no 188, gratuito e 24 horas. Dr. Antônio Sena · Engenheiro · CREA 62003859-4 · Médico · CRM-CE 26.243.