

■ ■ URGÊNCIA vs. MENTE

ANSIEDADE NA CANETINHA

*Equilíbrio emocional no caminho do Mounjaro.
Respiração, magnésio, ômega-3, ambiente.*

CAPÍTULO 1

Por que ansiedade

O cérebro na transformação



Por que a canetinha mexe com o humor

Emagrecer rápido mexe com hormônios e identidade. Cerca de **10–15% dos usuários** relatam ansiedade nova, irritabilidade ou sensação de "vazio" em algum momento.

Os 5 motivos

- » **Mudança hormonal rápida** (cortisol, leptina, grelina).
- » **Comida sumiu como amigo** — você precisa lidar com emoção sem ela.
- » **Hipoglicemia** dispara ansiedade física.
- » **Sono pior** nas primeiras semanas.
- » **Pressão social** e mudança de imagem corporal.

“Quando você tira a comida do papel de calmante, outras emoções aparecem. É bom — e dá pra ajudar.”

CAPÍTULO 2

Protocolo SOS

Crise de ansiedade aguda



Quando a ansiedade bate

Respiração 4-7-8

- » Inspire pelo nariz por **4 segundos**.
- » **Segure** o ar por 7 segundos.
- » Expire pela boca por **8 segundos**.
- » Repita **4 ciclos**. Reduz ataque de pânico em 5 min.

Aterramento 5-4-3-2-1

- » **5** coisas que vê.
- » **4** que toca.
- » **3** que ouve.
- » **2** que cheira.
- » **1** que prova (água, hortelã).

“Pânico não mata. Mas tira você do agora. Volte aos 5 sentidos.”