

## CAROLINA DESLANDES

Compositora, cantora

### Perturbação de Pânico

“Comecei por não querer ir à praia, ao shopping, aqui e ali... Quando dei por mim, vivia com pânico de milhares de coisas e sítios, o que me impedia de viver como uma pessoa normal.”



**SARA SAMPAIO**

Modelo

## **Perturbação de Ansiedade**

"Sinto muita  
ansiedade no meu  
corpo e às vezes  
sem saber porquê,

por isso tento ser  
paciente e cuidar de  
mim."



# ANTÓNIO RAMINHOS

Humorista

## Perturbação de Ansiedade

---

“A ansiedade é estar no sítio certo, no tempo errado. (...) Porque estar no presente é largar a corda, é soltar a mão, é perder as rodinhas da bicicleta. É não controlar. É estar num sítio onde nunca estivemos e, no entanto, o único que nos poderá fazer felizes.

(...)

"Quando se sentirem no passado ou no futuro (...), parem, fechem os olhos, respirem fundo (...). E, como no dia em que entraram na escola pela primeira vez, digam...**eu estou presente**".



# BÁRBARA BANDEIRA

Cantora

## Perturbação de Ansiedade

“Tenham cuidado com a maneira como lidam com os vossos problemas e ansiedades.

(...)

Tentem libertar isso de qualquer forma, com desporto, ioga, ou falem com alguém.

(...)

Não se isolem.”



# SIMONE BILES

Ginasta

## Ansiedade / Burnout

---

*Acerca da desistência nos  
JO Tóquio 2020:*

"Esperava sentir muitas reações adversas e vergonha, mas aconteceu exatamente o contrário. Foi a primeira vez que me senti humana.

(...)

Eu sei que as pessoas têm medo (de falar da saúde mental) Mas, como aprendi ao longo dos anos, não há problema em pedir ajuda."



# ZOELLA

Bloguer, empresária

## Perturbação de Ansiedade

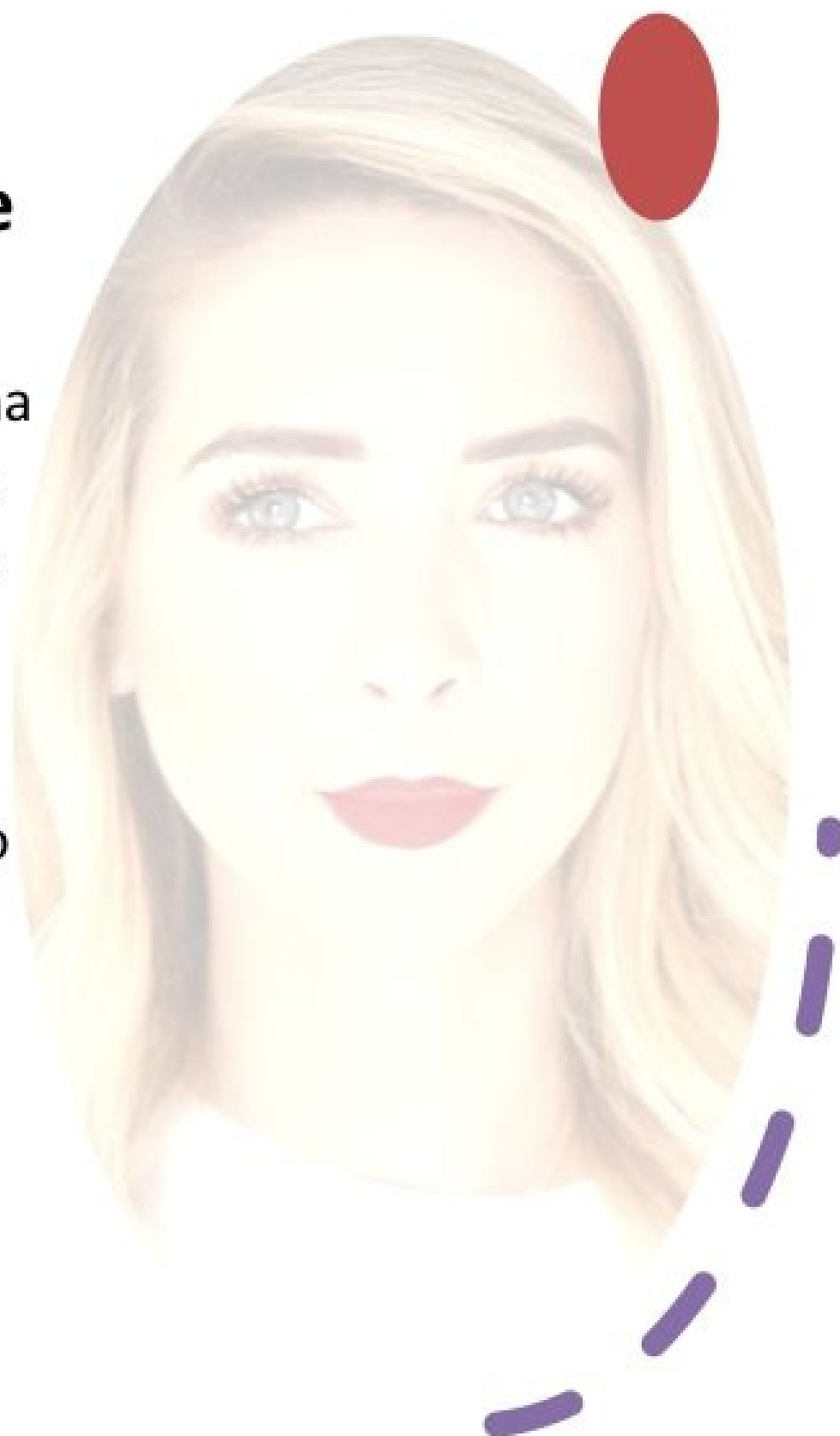
“ Eu passo por fases em que a minha ansiedade está menos má, e outras em que está terrível. Quando estou mal nem consigo sair da cama.

(...)

Uma pessoa com ansiedade é como um carro a circular na rua cujo alarme dispara por uma pequena folha que caiu de uma árvore.

(...)

Trabalhei semanalmente durante três anos e meio para aprender a controlar a minha ansiedade.”



# EMMA STONE

Atriz

## **Perturbação de Ansiedade Generalizada**

“Estava sentada na casa de um amigo e de repente estava convencida de que a casa estava a arder.

(...)

Na segunda classe estava convencida que tinha um problema de estômago

(...)

Eu não sabia que tinha uma perturbação de ansiedade.”



# JENNIFER LAWRENCE

Atriz

## Ansiedade Social

---

“Sempre tive essa ansiedade estranha. Eu odiava o recreio. Estava a ter problemas na escola por causa da ansiedade social.

Atuar era a única coisa que fazia a ansiedade passar, (...) fazia-me sentir feliz.”





# AMANDA SEYFRIED

Atriz, cantora.

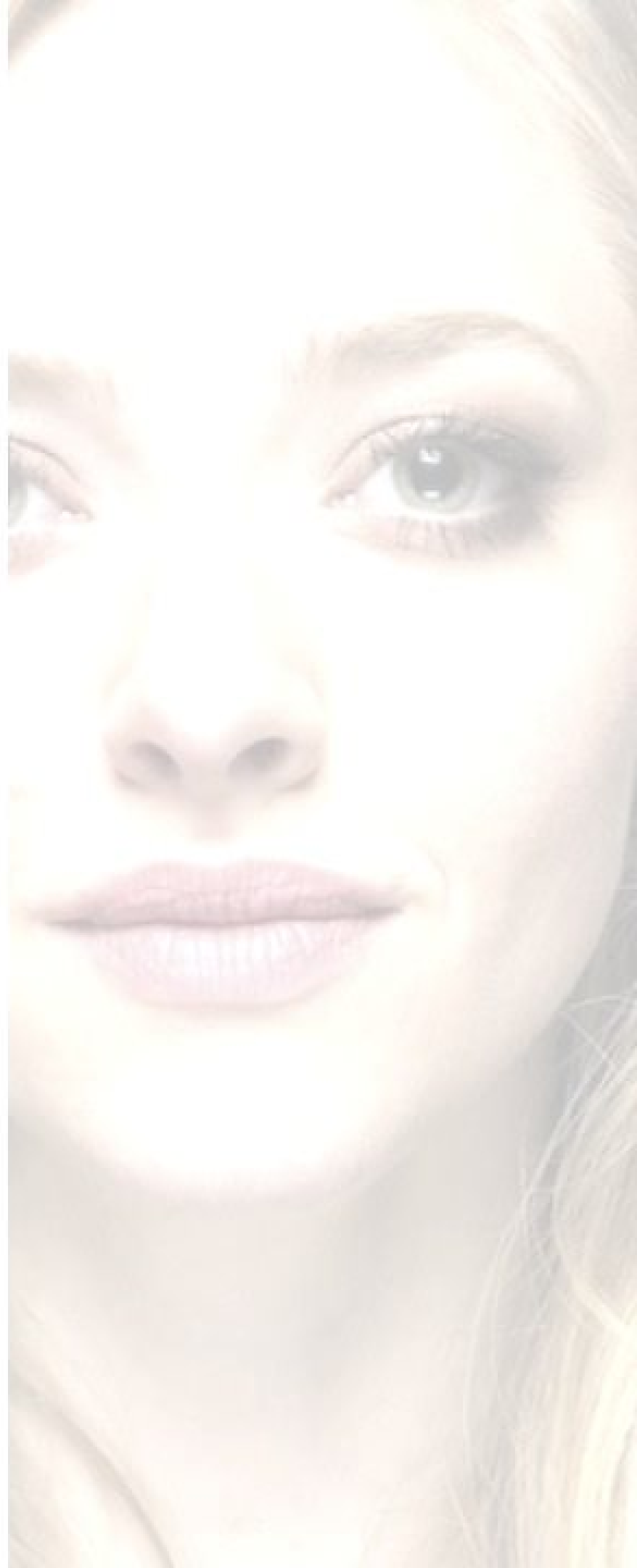
## Perturbação da Ansiedade

*Seyfried toma medicação desde os 19 anos de idade. A ansiedade dominava-a a ponto de acreditar que tinha um tumor cerebral.*

*Foi o neurologista que a encaminhou para um psiquiatra, onde encontrou a ajuda de que precisava.*

“A doença mental não se vê:  
não é uma massa; não é um  
quisto. (...)”

“Não é preciso arranjar provas,  
tem é de ser tratada”



# KRISTEN STEWART

Atriz

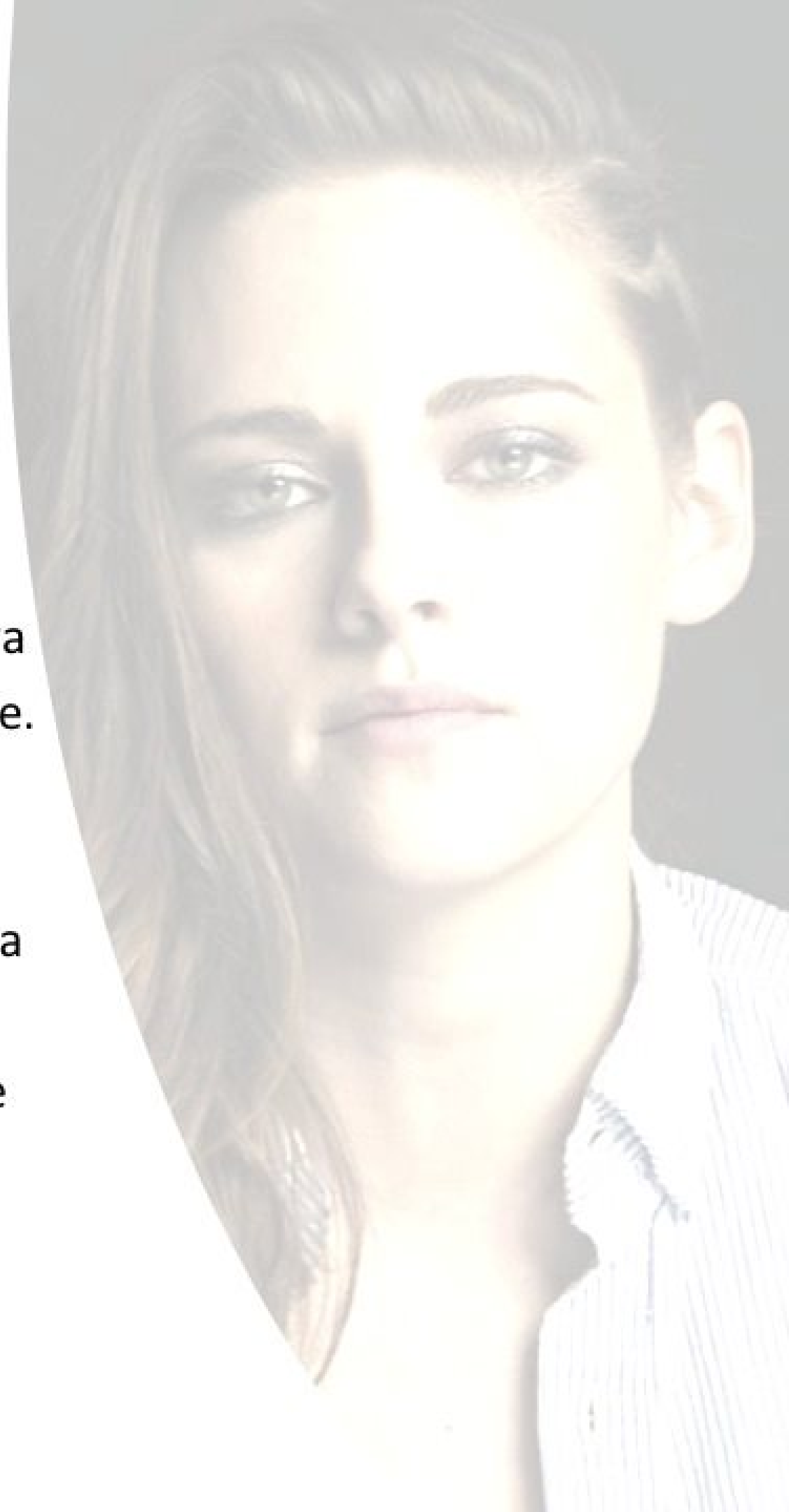
## Perturbação de Ansiedade

---

“Entre os 15 e os 20 anos estava constantemente com ansiedade. Era um pouco controladora, obsessiva. Se não soubesse como é que uma situação se iria desenrolar, fechava-me, ou ficava pouco à vontade mas de uma forma muito intensa.

(...)

Finalmente consegui controlar esse aspeto e ter uma vida.”



# RYAN REYNOLDS

Ator

## Ansiedade

---

“Tenho ansiedade, sempre tive ansiedade...já estive nas profundezas do lado mais sombrio *(da ansiedade)*.

(...)

Para todos os que, como eu, planeiam demais, pensam demais, preocupam-se demais,(...) por favor, saibam que não estão sozinhos.”

