ANA BEATRIZ BARBOSA SILVA
AUTORA DE MENTES PERIGOSAS

Autora
BEST-SELLER
com mais de
2 milhões
de livros
vendidos

mentes ansiosas

O MEDO E A ANSIEDADE NOSSOS DE CADA DIA

principium

Edição revista, atualizada e ampliada

Resumo de Mentes Ansiosas

Nesta nova edição revista, atualizada e ampliada de "Mentes ansiosas – o medo e a ansiedade nossos de cada dia", a psiquiatra e best-seller Ana Beatriz Barbosa Silva aborda as diferentes manifestações da ansiedade.

Medo, estresse e ansiedade, segundo ela, são fatores comuns e até necessários para uma vida mentalmente saudável. O problema, contudo, começa quando eles se agravam a ponto de se apresentarem em suas versões adoecidas: transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, entre outros.

Através de sua linguagem objetiva e acessível, a autora analisa as causas, desdobramentos e possíveis formas de lidar com essas doenças.

Acesse aqui a versão completa deste livro