

Dr. Leandro Teles

autor de *Antes que eu me esqueça*



O CÉREBRO ANSIOSO

**APRENDA A RECONHECER,
PREVENIR E TRATAR O MAIOR
TRANSTORNO MODERNO**

EDITORA
ALAÚDE

Resumo de O Cérebro Ansioso. Aprenda A Reconhecer, Prevenir E Tratar O Maior Transtorno Moderno

Quão ansioso você é? o cérebro ansioso convida o leitor para um passeio pela mente humana, explicando os conceitos por trás dos transtornos de ansiedade, que atrapalham a vida de milhares de pessoas.

Você vai descobrir que a ansiedade na verdade é um sistema criado para garantir a sobrevivência da espécie e entender qual o limite entre uma ansiedade saudável e início da doença.

Também são abordados os principais sintomas e manifestações da ansiedade, os fatores que mais contribuem para seu desenvolvimento, os tratamentos médicos disponíveis até ferramentas de gerenciamento da ansiedade, tudo isso com a linguagem dinâmica, informal e informativa do doutor Leandro.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)