

# fazendo as pazes com a ansiedade

blenda  
marcelletti  
de oliveira

prefácio de sérvulo  
augusto figueira

**Diretor-presidente:**

Jorge Yunes

**Gerente editorial:**

Luiza Del Monaco

**Editor:**

Ricardo Lelis

**Assistente editorial:**

Júlia Tourinho

**Suporte editorial:**

Juliana Bojczuk, Letícia Hashimoto

**Estagiária editorial:**

Emily Macedo

**Coordenadora de arte:**

Juliana Ida

**Designer:**

Valquíria Palma

**Assistentes de arte:**

Daniel Mascelani, Vitor Castrillo

**Gerente de marketing:**

Claudia Sá

**Analistas de marketing:**

Flavio Lima, Heila Lima

**Estagiária de marketing:**

Carolina Falvo

© Blenda Marcelletti de Oliveira, 2022

© Companhia Editora Nacional, 2022

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou meio eletrônico, inclusive fotocópia, gravação ou sistema de armazenagem e recuperação de informação sem o prévio e expresso consentimento da editora.

1ª edição - São Paulo

**Preparação de texto:**

Bia Nunes de Sousa

**Revisão:**

Augusto Iriarte

**Diagramação:**

Marcos Gubiotti

**Projeto de capa:**

Angelo Bottino

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA  
PUBLICAÇÃO (CIP) DE ACORDO COM ISBD**

O48f Oliveira, Blenda Marcelletti de

Fazendo as pazes com a ansiedade / Blenda Marcelletti  
de Oliveira. - São Paulo, SP : Editora Nacional, 2022.  
168 p. ; 14cm x 21cm.

ISBN: 978-65-5881-102-2

1. Literatura brasileira. 2. Não ficção. I. Título.

2022-693

CDD 869.8992

CDU 821.134.3(81)

**Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410**

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Literatura brasileira 869.8992

2. Literatura brasileira 821.134.3(81)

**NACIONAL**



Rua Gomes de Carvalho, 1.306 - 11º andar - Vila Olímpia  
São Paulo - SP - 04547-005 - Brasil - Tel.: (11) 2799-7799  
editoranacional.com.br - atendimento@grupoibep.com.br

## SUMÁRIO

Prefácio .....	9
Introdução .....	15
A ansiedade ao longo da história.....	23
O mundo contemporâneo, a imprevisibilidade e a finitude.....	41
Lidando com o medo e a expectativa .....	54
O amor também traz ansiedade.....	68
A ansiedade na vida profissional.....	89
Redes sociais: gozo e paranoia .....	105
A importância de uma boa saúde mental .....	113
Envelhecer em tempos de ansiedade .....	124
A ditadura da felicidade .....	134
Enfim, o que provoca a ansiedade? .....	144
Considerações finais .....	148
Agradecimentos.....	160
Referências .....	166