

ANSIEDADE PARA QUE (NÃO) TE QUERO?



PROGRAMA MENTORIA SÍNTESE DE CONTEÚDOS E RECURSOS



Origem da Ansiedade

- Razões ancestrais em que a sobrevivência implicava ameaças muito diferentes das atuais, mais iminentes;
- Para conseguir sobreviver, fomos adaptando mecanismos de gestão de perigo para enfrentar a ameaça, que se traduzem em diferentes comportamentos (evitar/fugir, aproximar/lutar e paralisar).
- A ansiedade não tem de ser necessariamente negativa, segundo a **Lei de Yerkes-Dodson**. Enquanto que, um nível muito baixo ou muito elevado pode limitar a qualidade do desempenho, a ansiedade num nível ótimo e moderado, aumenta o desempenho.

O que é a “má ansiedade”?

Estado dominado pela sensação de perigo iminente, inquietação, medo, insegurança, sem fundamentação real, caracterizada pela falta de controlo e crenças irrealistas.

Como se manifesta a ansiedade?

No nosso corpo

Sinais físicos, com diferentes graus de intensidade e em diferentes situações - de pessoa para pessoa - resultam da ativação do sistema nervoso autónomo simpático. Alguns exemplos:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Mãos frias e suadas
- Transpiração abundante
- Secura na garganta e na boca
- Tremor na voz
- Tonturas
- Aperto no peito
- “Borboletas” no estômago
- Tensão muscular
- Corar

No nosso pensamento

Perante uma situação geradora de ansiedade, o **tipo de pensamentos** poder ser a seguinte:

- 1) Exigências de **desempenho irrealistas/desajustadas**;
- 2) Expetativa de **desempenho “fraco”**;
- 3) Expetativa de **desaprovação e consequências negativas**.

Alguns **pensamentos comuns**:

- 1) “isto tem de sair bem” “tenho de dizer/escrever qualquer coisa interessante”;
- 2) “isto vai correr mal”, “não sou capaz”, “vou corar, gaguejar, tremer...”;
- 3) “se errar as pessoas vão rir-se de mim”, “se perceberem que estou nervoso vão achar-me patético”, “nunca mais ninguém vai querer trabalhar comigo”.

No nosso comportamento

Evitamento, evitar expor-se a situações que antecipamos como ansiogénicas.

Comportamento securizante/compensatório, evitar os aspetos ansiogénicos da situação. Ou seja, não evitamos a situação em si, mas recorrermos a esse tipo de comportamento para lidar com o desconforto.

Alguns exemplos de **evitamento**:

- Delegar em outros a responsabilidade de comunicar em público;
- Faltar a (ou não melhorar) uma avaliação;
- Não participar nas aulas;
- Não comparecer num convívio social.

Alguns exemplos de **comportamento securizante/compensatório**:

- Evitar o contacto visual (para não encontrar desaprovação);
- Fazer-nos sempre acompanhar de uma pessoa que conhecemos bem;
- Falar o menos possível;
- Falar muito depressa, para acabar rápido;
- Estar sempre em movimento.

O que fazer quando se está ansioso?

1ª Sugestão → Pensar de forma diferente...

Pensamentos produtores de ansiedade
(distorções de pensamento)



Análise desafiadora desses pensamentos
(desafiar os pensamentos)

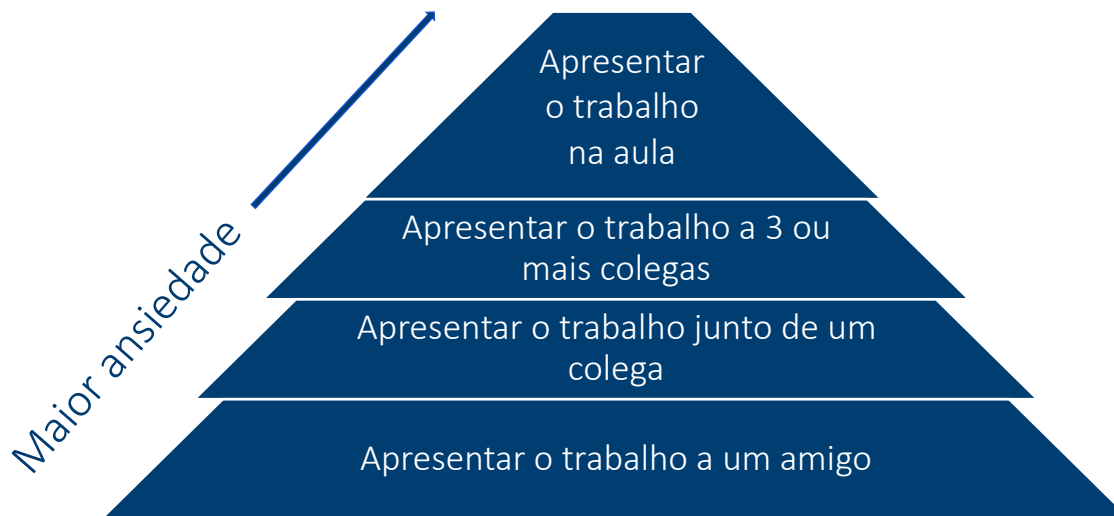
- **Exagerar/Magnificar**: “O exame vai ser muito difícil.”
- **Catastrofizar**, após receber indicações para trabalhos a realizar no semestre: Nunca vou conseguir acabar o curso.”
- **Generalização excessiva**: “Eu sei que os próximos exames me vão correr mal porque tive um resultado baixo no primeiro exame”
- **Desvalorizar o positivo**: Apesar de ter um histórico de resultados positivos, pensa “eu não vou conseguir ter nota positiva neste exame”.

| Pensamento inicial | Pensamento Desafiador |
|--|--|
| “Eu vou reprovar neste exame” | “Mas, ainda falta um mês e tenho oportunidade de preparar-me...” |
| “Aqueles duas colegas estão a rir-se de mim” | “Mas, não estarão a falar de um assunto que não está relacionado com a minha apresentação...?” |
| “O professor pensa que eu não sei nada...” | “Mas, como é que eu sei o que ele pensa? Estou a “ler” o pensamento do professor?” |

NOTA

Outra questão que poderá colocar a si próprio, e que quase sempre é útil, é a seguinte: «O que diria a um amigo que estivesse a pensar desta maneira?» **Autocompaixão!**

2ª Sugestão → Expor-se gradualmente à situação ansiogénica



3ª Sugestão → Utilizar estratégias para reduzir os sintomas físicos

Respiração Diafragmática A

Instruções:

- 1) Sentar-se numa posição confortável.
- 2) Manter os pés relaxados e virados para fora.
- 3) Respirar pelo nariz e prestar atenção à respiração.
- 4) Dobrar os braços e colocar os polegares sob o sítio onde acaba a caixa torácica, com o resto das mãos perpendicular ao corpo.
- 5) Sentir o movimento da barriga: quando inspiramos, a barriga vai para fora; quando expiramos, a barriga vai para dentro.



Nota

Aconselha-se que se realize esta respiração durante, pelo menos, 3 minutos.

Respiração Diafragmática B

Exige que os momentos de expiração sejam superiores aos de inspiração, de forma a ativar mais o sistema parassimpático

Instruções:

- 1) Deitado(a) de barriga para cima com as mãos sobre a caixa torácica ou de pé com os pés ligeiramente afastados...
- 2) Inspirar lenta e profundamente pelo nariz, contando mentalmente (até 4 ou 6).
- 3) Suspender a respiração até conseguir e, de seguida, expirar pela boca muito lentamente numa contagem mais longa do que a anterior (até 6 ou 8); “afundar” (tentar expirar ainda mais um pouco de ar).



Notas

Aconselha-se a repetição do exercício, pelo menos, três vezes.
É possível realizar a respiração diafragmática B de forma guiada

Vídeos sugestivos

- <https://www.youtube.com/watch?v=Mq96rcIz63Y> -
- https://www.youtube.com/watch?v=OskTr6x_gzU
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229923000249>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fP3IG3OhTmA>

Relaxamento muscular progressivo

O relaxamento muscular progressivo permite-nos atingir um relaxamento físico profundo, através da **ativação de tensões nos diversos grupos musculares** e, posteriormente, existe um foco nas sensações de relaxamento que surgem. O relaxamento deve ser algo agradável, pelo que, se sentirmos alguma dificuldade em alguma etapa da realização desde exercício deveremos parar essa etapa e avançar para o exercício seguinte.

Preparação

Escolha um local tranquilo, onde não seja incomodado(a). Pode relaxar deitado(a) numa cama mais firme ou mesmo no sofá, ou sentado(a) confortavelmente numa cadeira, com a sua cabeça bem apoiada. Garanta que não está a utilizar roupa apertada e que a temperatura do ambiente esteja agradável.

Instruções

Para cada grupo muscular, deve:

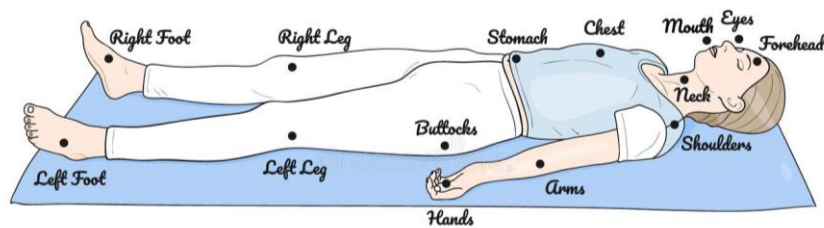
- 1) Focar sua atenção nesse grupo muscular específico;
- 2) Tensionar esses músculos conforme orientações a, b, c (apresentado a seguir);
- 3) Manter essa tensão por aproximadamente 5 a 7 segundos;
- 4) Manter sua concentração nesse grupo muscular por aproximadamente 20 a 30 segundos antes de se movimentar, percebendo as sensações de relaxamento.

Repetir a sequência anterior três vezes, cumprindo as orientações:

- a) **Tensionar e relaxar:** tensione os músculos, mantenha a tensão por alguns instantes, depois relaxe
- b) **Tensionar levemente e relaxar:** tensione os músculos muito levemente, depois relaxe
- c) **Apenas relaxar:** apenas preste atenção a cada grupo muscular e relaxe-os voluntariamente

Sequência dos grupos musculares (recomendada)

1. Mão direita e antebraço direito (feche o punho e tensione o antebraço)
2. Mão esquerda e antebraço esquerdo
3. Parte superior do braço direito (leve a mão direita ao ombro direito e tensione o bícep)
4. Parte superior do braço esquerdo
5. Pé direito e parte inferior da perna (canela) direita (faça ponta de pé e tensione o gêmeo)
6. Pé esquerdo e parte inferior da perna (canela) esquerda
7. Ambas as coxas (pressione seus joelhos e coxas, um contra o outro)
8. Abdómen (contraia bem seus músculos abdominais)
9. Peito (respire fundo e segure o ar)
10. Ombros e costas (curve os ombros ou tente levá-los de encontro às suas orelhas)
11. Pescoço e garganta (empurre a cabeça para trás, contra a superfície em que esta esteja apoiada)
12. Lábios (pressione os lábios superiores contra os inferiores, apertando os dentes)
13. Olhos (feche os olhos com força)
14. Sobrancelhas (enrugue a testa e aproxime as suas sobrancelhas)
15. Testa (enrugue a testa)



Progressive Muscle Relaxation

Sugestões

- <https://www.youtube.com/watch?v=v9L8lgry5BQ&list=PL6sSoaXyTRSjk-xzHR9F2cE8QD8soRyl>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HoTatpt6jN4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EJhk--KH8IY>

Técnicas de distração dos sintomas

- 1) **Assistir passivamente** ao que está a acontecer com o seu corpo;
- 2) Reparar em **coisas à nossa volta**, nos detalhes das coisas, nas conversas das pessoas;
- 3) Concentrar-se ativamente em ver **detalhes da situação** à nossa volta;
- 4) Focar em **aspectos do ambiente**: “Quantas pessoas na sala calçam ténis?”, “Quantas cadeiras estão vazias?”.
- 5) Concentrar-se mentalmente numa **cena relaxante**. Recordação, acontecimento recente ou algo imaginado;
- 6) Passar alguns minutos com essa **imagem positiva na cabeça** (criar imagens securizantes para usar depois).

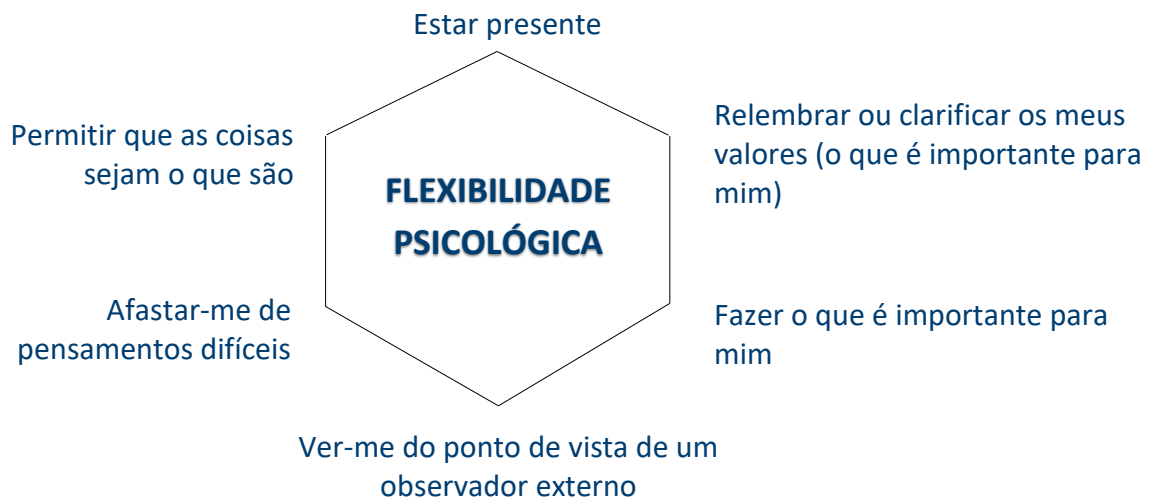
4ª Sugestão → Preparar-se para a situação (construir confiança e segurança)

Por vezes ficamos ansiosos por não nos termos preparado devidamente para as situações (p. ex., testes, exames ou apresentações). Abaixo seguem algumas **sugestões**:

- **Treinar a apresentação** com os colegas previamente;
- Rever as **indicações de estudo** fornecidas pelo professor;
- Tentar **prever que questões** podem aparecer no exame e ensaiar respostas;
- Fazer **exercícios/testes** de anos anteriores.

5ª Sugestão → Mindfulness/Atenção plena

Prática intencional de se **estar no momento** presente da maneira **mais consciente** possível. Ou seja, focar a atenção em cada movimento, situação, respiração para ligar pensamento e ação. É preciso dedicação.



KIT SOS para uma crise

1. Parar o que estamos a fazer e **foco no momento presente** (na realidade que nos rodeia);
2. **Respiração diafragmática**;
3. **Distração/imaginação** (p. ex., o exercício de distração 5-4-3-2-1);
4. Ter presente que é uma **sensação passageira**.

Exercício de distração 5-4-3-2-1

Este é um exercício ótimo para utilizarmos quando sentimos que não estamos a conseguir ter controlo sobre os nossos pensamentos. Consiste em **focarmo-nos no ambiente** em nosso redor, apelando ao uso dos cinco sentidos e à capacidade de concentração. O objetivo é **mudar o foco do corpo e sintomas associados**, para o meio circundante.

Neste exercício, é importante que coloque em ação o número **máximo de sentidos**.

Exemplo prático

Observe o local onde se encontra:

- 1) Nomeie **5** coisas que **vê** (p. ex., uma janela, uma porta, um relógio...). Podem ser objetos, cores ou materiais.
- 2) Em seguida, nomeie **4** coisas que **toca** (p. ex., tocar na cadeira onde está sentado, tocar na mesa próxima de si...).
- 3) **Oiça** em silêncio e identifique **3** coisas que está a **ouvir** (p. ex., o som de um autocarro a passar, a sua própria respiração...).
- 4) Observe **2** coisas que pode **cheirar** (as páginas de um livro próximo de si, abrir...).
- 5) Por fim, preste atenção **a algo que possa saborear** lentamente na sua boca (p. ex., uma peça de fruta).

Ataque de pânico

Sintomas

Como parar

Caminhos de Apoio

Aconselhamento Psicológico do SNS 24

808 24 24 e escolher a [opção 4](#)

Horário de funcionamento: 24h/dia

SOS Voz Amiga

213 544 545

912 802 669

963 524 660

Horário de funcionamento: 15h30-00h30

SOS Estudante

915246060

969554545

239484020

Horário de funcionamento: 20h-01H

Profissional do teu sistema de saúde

Por exemplo, o teu médico de família.

Serviço de Apoio ao Estudante IPL

sape@sas.ipl.pt

Horário de funcionamento: 9h30-17h30

Espaço de Apoio ao Aluno ISEL

psicologo@isel.pt

Horário de funcionamento: A combinar com o aluno

Federação Académica do Instituto Politécnico de Lisboa

21 011 5312

geral@fa.ipl.pt

Associações de estudantes do IPL

Podes entrar em contacto com a associação de estudantes da tua escola.

Provedor do estudante IPL

Trindade Nunes

910 005 009

Horário de funcionamento: Permanente

Recursos online sugeridos

- **Podcast “Somos todos malucos”** António Raminhos, episódios 5, 21, 29, 35, 36 e 45
- <https://www.youtube.com/watch?v=BsA2yN37cCg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Nlvr87oTlOM>
- <https://therapy-central.com/what-we-do/anxiety-therapy-london/>
- <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/anxiety/treatment-anxiety>

Livros sugeridos

Superar a ansiedade. Um Manual para conquistar uma vida mais calma.

Nuno Mendes Duarte

Editora Manuscrito, 2021

Não é Loucura, é Ansiedade

Primeiros socorros para combateres a doença do século

Sophie Seromenho

Editor: Contraponto Editores, 2022

300 Mil Anos de Ansiedade

Porque herdámos o stress e a ansiedade e o que podemos fazer para os gerir

Gustavo Jesus

Editora Lua de Papel, 2022

Guia Prático para Vencer a Ansiedade

Diogo Telles Correia

José de Almeida Brites

Editora Bertrand, 2020