



Ansiedade

O QUE É
COMO IDENTIFICAR
DICAS DE COMO LIDAR



Autores

Elson Busatto Junior
Isadora Langlois Massaro Osório
Marta Mielke Varzim
Tiffani Gomes Cardozo
Vínicus Machado Pedrotti

Orientadores

Tiago Neuenfeld Munhoz
Bruna Venturin
Thiago Melo Santos

Curso de Psicologia - Universidade Federal de Pelotas
Cadeira de Estágio Básico II

ÍNDICE

PÁGINA

01 Introdução

04 ansiedade esperada X
não esperada

06 Entendendo a ansiedade

08 O que ajuda

09 Dicas para lidar com a ansiedade
pré-prova

12 Onde buscar ajuda

Introdução

ANTES DE COMEÇARMOS A FALAR SOBRE ANSIEDADE, DEVEMOS RESPONDER DUAS SIMPLES PERGUNTAS:

- O QUE É ANSIEDADE?
- QUAL A DIFERENÇA DE ANSIEDADE PARA MEDO?

A ANSIEDADE É UM SISTEMA DE RESPOSTAS QUE ENGLOBA DIFERENTES SINTOMAS:

02

NERVOSISMO
TENSÃO
IRRITAÇÃO
IMPACIÊNCIA
FRUSTRAÇÃO

AFETIVOS

TREMOR
CORÇÃO ACELERADO
FALTA DE AR
DOR NO PEITO
SUOR
MÚSCULOS TENSOS
BOCA SECA

FÍSICOS

ansiedade

COMPORTAMENTO

EVITAR SITUAÇÕES DE AMEAÇA
AGITAÇÃO
DIFICULDADE PARA FALAR
RESPIRAÇÃO ACELERADA

PENSAMENTO

MEDO DE SER INCAPAZ
MEDO DA AVALIAÇÃO NEGATIVA DE OUTROS
LEMBRAR DE SITUAÇÕES QUE CAUSAM MEDO
ATENÇÃO VOLTADA APENAS PARA A AMEAÇA

medo

UM ESTADO DE ALARME
CAUSADO POR UMA
AMEAÇA REAL

EX.: MEDO DO ASSALTANTE



ansiedade

É O ESTADO DE ESTAR EM ALERTA ANTES
QUE O PERIGO ESTEJA PRESENTE

EX.: ANSIEDADE SENTIDA AO
ANDAR À NOITE NA RUA



A ANSIEDADE É NATURAL NA VIDA DE TODOS, MAS EM ALGUNS CASOS ELA PODE ATRAPALHAR E PASSAR DO QUE É ESPERADO, EXISTEM ALGUNS FATORES QUE AJUDAM A IDENTIFICAR SE O QUE VOCÊ VEM SENTINDO É O ESPERADO OU NÃO:

ESPERADA

- se mantém por pouco tempo, ligada à uma situação específica
- em situações inusitadas
- não afeta a vida diária, faz parte dela como outras emoções

QUANTO
TEMPO DURA

QUANDO
APARECE

COMO AFETA A
SUA VIDA

NÃO ESPERADA

- se mantém por um longo período de tempo, se repetindo ao longo dos dias
- em qualquer situação
- afeta algumas áreas da vida ao não conseguir identificar os perigos

ESPERADA

- preocupação voltada ao problema, conseguindo controlar e refletir sobre como resolver

TIPO DE PREOCUPAÇÃO

- preocupação voltada a ameaça do problema,
- muito difícil de controlar

- consegue focar nos seus pontos fortes
- identifica os sinais de segurança ao seu redor

MODO DE PENSAMENTO

- o foco está nos seus pontos fracos
- não consegue identificar os sinais de segurança ao seu redor

Ex.: ao passar caminhando por uma casa com um cachorro latindo, consegue perceber que a cerca da casa o protege

Ex.: ao passar caminhando por uma casa com um cachorro latindo, não consegue perceber que a cerca da casa o protege e acaba por sentir uma ansiedade maior



Entendendo a ansiedade

06

A ansiedade é ativada por eventos considerados uma ameaça, Sendo assim, como interpretamos uma situação irá influenciar como iremos responder. Uma situação pode ser percebida como ameaçadora uma vez que passamos a dirigir nossa atenção aos sintomas e ignoramos informações que possam provar o contrário, isto é, que ela não é tão perigosa quanto nossos pensamentos fazem parecer.

O modo de pensamento

**ACONTECE UMA SITUAÇÃO GATILHO
(INTERPRETADA COMO AMEAÇADORA)**

**PENSAMENTO/AVALIAÇÃO
ANSIOSOS**

SENTIMENTO ANSIOSO

*quer entender melhor?
tem exemplo na
próxima página*

Como acontece

07

SITUAÇÃO GATILHO
AO REALIZAR UMA
LISTA DE EXERCÍCIOS
PREPARATÓRIOS DE
FÍSICA VOCÊ ERRA UM
DELES



PENSAMENTO/AVALIAÇÃO ANSIOSOS

NO MOMENTO COMEÇA A PENSAR NA DIFICULDADE
QUE TEM PARA FAZER AS QUESTÕES DE FÍSICA, SE
LEMBRA DE QUANTAS VEZES JÁ TEVE DIFICULDADE
NESSA MATÉRIA



SENTIMENTO ANSIOSO

VOCÊ SE SENTE
PREOCUPADO, SEM
ESPERANÇAS



Para quem tem ansiedade de uma forma não esperada, é complicado quebrar essa linha de raciocínio, pois não consegue lembrar da sua evolução na compreensão da matéria e perceber que errar uma questão não é uma situação tão ameaçadora.

Compreender o erro como uma oportunidade de aprendizagem e não como uma ameaça é uma boa maneira de diminuir os sintomas ansiosos, além de outras dicas que irão aparecer mais a frente nesse ebook.

O que ajuda

08

ALGUMAS ATITUDES DA NOSSA ROTINA EXERCEM GRANDE INFLUÊNCIA NA NOSSA SAÚDE MENTAL, AFETANDO DIRETAMENTE A FORMA COM QUE EXPERIENCIAMOS OU NÃO A ANSIEDADE. DUAS DICAS IMPORTANTES PARA VOCÊ SE CUIDAR:

Ter apoio e manter a vida social



NÃO É RARO VESTIBULANDOS ABANDONAREM TOTALMENTE A VIDA SOCIAL OU TEMPO DE LAZER PARA ESTUDAR MAIS, PORÉM ISTO CONTRADITÓRIAMENTE ATRAPALHA A SAÚDE MENTAL E O PRÓPRIO ESTUDO.

Praticar atividade física regularmente

EXERCÍCIOS LIBERAM UMA SÉRIE DE NEUROTRANSMISSORES QUE AJUDAM A LIDAR COM O ESTRESSE E A ANSIEDADE. A OMS RECOMENDA PELO MENOS 50 MINUTOS DE ATIVIDADE MODERADAS 3X POR SEMANA, OU 25 MINUTOS 3X NA SEMANA DE ATIVIDADE INTENSA.



Dicas para lidar com a ansiedade pré-prova

09

PARA ENFRENTAR OS SINTOMAS ANSIOSOS RELACIONADOS ÀS PROVAS IMPORTANTES, O ESTUDANTE PODE SE UTILIZAR DAS SEGUINTE TÉCNICAS:

TÉCNICA DE MINDFULNESS

O mindfulness é um **exercício de atenção ao momento presente, que combate a mente inquieta, promovendo uma sensação de presença e paz.** Para praticá-lo, precisamos fazer três coisas:



1. Concentrar-se no momento presente,
2. Observar as sensações e pensamentos
3. Aceitação, gentileza e sem julgamento.

As estratégias mais usadas para a realização desta prática são o **escaneamento corporal**, onde você vai **prestar atenção e observar, sem julgamento, cada parte do seu corpo, e a concentração na respiração**, também com uma atitude de observação sem julgamentos. O mindfulness é uma atividade simples, **por que não a experimentar, fazendo por 5 minutos?**

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E RELAXAMENTO MUSCULAR

10

Em situações de **ansiedade muito elevada, que requerem um alívio mais rápido dos sintomas**, costumam ser indicadas as técnicas de controle da respiração e de relaxamento muscular. Durante a ansiedade costumamos respirar aceleradamente, e isto intensifica os sintomas ansiosos. Para lidar com este problema, uma das melhores técnicas envolve

CONTROLAR A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA:

1. **Coloque uma mão no peito e outra na barriga**
2. **Inspire (puxe o ar) lenta e profundamente pelo nariz**, você precisa sentir o avanço da barriga para fora em sua mão
3. **Expire (coloque o ar para fora) pela boca o mais lentamente possível**, a barriga deve ir para dentro nesse processo
4. Repita esse processo até sentir os sintomas de ansiedade diminuírem.



RELAXAMENTO PROGRESSIVO MUSCULAR

1. **Concentre a sua atenção em um grupo muscular** específico, como os braços ou punhos.
2. **Contraia-os por um tempo**, prestando atenção na contração
3. **Relaxe os músculos e preste atenção na sensação de relaxamento.**
4. Repita este processo algumas vezes, até se sentir relaxado.



TÉCNICA DE BUSCAR EVIDÊNCIAS

11

Pessoas com ansiedade têm a tendência a acreditar em todos os seus pensamentos em torno de uma ameaça.

Por exemplo, podem acreditar que irão mal em uma prova baseados em ideias de que não são capazes. Uma técnica interessante seria **colocar esses pensamentos em julgamento e buscar quais evidências existiriam para acreditar que eles são reais.**

Alguns **exemplos de como fazer esse processo de questionamento:**

Pensamento: Vou rodar na prova

Questionamentos: Por que acredito nisso? (escreva seus motivos em um caderno, questione também se eles são verdadeiros)

Pensamento: Não sou capaz de compreender física

Questionamentos: Não consegui realizar nenhuma questão dessa matéria ou apenas não consegui compreender um ponto específico?



TÉCNICA DE EXPOSIÇÃO

A exposição é uma técnica importante para diminuição da ansiedade, pois ela proporciona um **treino para lidar com a situação.**



No caso dos estudantes pré-vestibulandos, **a melhor forma de praticar essa exposição é a partir de simulados das provas que vão realizar.** É interessante também **montar um ambiente parecido com o do local de prova, com som, luzes e também, se possível, cronometrar a duração da prova.**

PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL

12

Apesar das técnicas anteriores serem importantes e uma grande ajuda para lidar com a ansiedade do dia-a-dia. **Caso essa ansiedade esteja num nível não esperado, essas técnicas não substituem a ajuda de um profissional capacitado.**



Ele irá auxiliar o estudante em questões de saúde mental além da prova, proporcionando além de um desempenho acadêmico, uma melhor qualidade de vida.

ONDE PROCURAR *ajuda*

CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS)

O CAPS deve ser procurado quando apresentados sintomas de sofrimento mental graves e persistentes

- Baronesa, avenida Ferreira Viana nº 1091.

Telefone: 3272-1030

- Castelo, rua Lobo da Costa nº 1959.

Telefone: 3227-6465

- Escola, rua Félix da Cunha nº 451.

Telefone: 3229-2923

- Fragata, avenida Duque de Caxias nº 342.

Telefone: 3281-1081

- Porto, rua Félix da Cunha nº 457. Telefone: 3278-2068

- Zona Norte, avenida Fernando Osório nº 5615.

Telefone: 3273-6301



ONDE PROCURAR *ajuda*

13



CLÍNICA PSICOLÓGICA ANHANGUERA PELOTAS

53984375959 Endereço: Faculdade Anhanguera
Prédio 2, Bloco B - Av. Fernando Osório - Jacob Brod,

CLÍNICA PSICOLÓGICA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PELOTAS

Clínica Psicológica - Universidade Católica de Pelotas: o encaminhamento é feito a partir das UBS'S dos bairros Pestano e Nossa Sra de Fátima e no Campus da Saúde da UCPel



AMBULATÓRIO DE SAÚDE MENTAL

R. Gen. Osório, 456 - Centro

3272-2999

Funcionamento das 8h às 19h

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA (CVV)

188

O CVV realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma voluntária todas as pessoas que querem conversar



Referências

- CLARK, D. A., BECK, A. T. *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática*. tradução: Maria Cristina Monteiro; dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- LEAHY, R. L., TIRCH, D., NAPOLITANO, L. A. *Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. tradução: Ivo Haun de Oliveira; dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- ROCHA LOBO, Beatriz. *Mindfulness na Educação: uma revisão integrativa sobre os efeitos de mindfulness no contexto escolar*. 2020. 39 f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Mindfulness) - Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2020.
- ARAÚJO, S. R. C., MELLO, M. T., LEITE, J.R. *Transtornos de ansiedade e exercício físico*. Associação Brasileira de Psiquiatria. São Paulo, v. 29, n. 2, p. 164-171, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000027>. Acesso em 11 Nov. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/fLNhMjCxyWyzQLDYWFYNBCs/abstract/?lang=pt>
- SANTOS, B. M. B. dos; PIMENTA, M. Q. F.; ZANACHI, J. A. *Exercícios Físicos como auxílio no tratamento e prevenção da ansiedade*. In: ANAIS DO FÓRUM DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO UNIFUNEC, v. 11, n. 11, 2020. Santa fé do Sul (SP). Anais...Centro Universitário de Santa Fé do Sul (UNIFUNEC), Santa Fé do Sul, 2021,.. Disponível em: <https://seer.unifunec.edu.br/index.php/forum/article/view/4979>. Acesso em: 11 nov. 2021.
- FREITAS, G. R. CALAIS, S. L. e CARDOSO, H. F. E. *Ansiedade e qualidade de vida em professores: efeitos do relaxamento progressivo*. *Psicologia Escolar e Educacional*. São Paulo, v. 22, n. 2. p. 319-326, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018018180> . Acessado 11 Nov. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/RfDxQsvDBdk3KH5hPqMDT4x/?lang=pt&format=html#>
- WILLHELM, A. R, ANDRETTA, I, UNGARETTI, M. S. *Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade*. *Contextos Clínicos*, Porto Alegre, vol. 8, n. 1, 2015. DOI: <https://doi.org/10.4013/ctc.2015.81.08>. Acesso em 11 Nov. 2021. Disponível em: revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2015.81.08/4658.