



UFSM
Coordenadoria de
Ações Educacionais



ANSIEDADE:
características e técnicas
de alívio.

A619 Ansiedade [recurso eletrônico] : características e técnicas de alívio /
Carine Viegas Cavalheiro ... [et al.]. – Santa Maria, RS : CAED-UFSM, 2023.
1 e-book : il.

ISBN 978-65-88403-68-6

1. Saúde 2. Ansiedade 3. Psicoeducação 4. Técnicas de manejo
I. Cavalheiro, Carini Viegas II. Coordenadoria de Ações Educacionais

CDU 159.938.363.6

159.42

613.86

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492
Biblioteca Central - UFSM

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA

Luciano Schuch

Reitor

Martha Bohrer Adaime

Vice-Reitora

Jerônimo Siqueira Tybusch

Pro-Reitor de Graduação

Sílvia Maria de Oliveira Pavão

Coordenadora da Coordenadoria de Ações Educacionais

Santa Maria - RS

2023

ANSIEDADE:
Características e técnicas de alívio.

Autores:

Carine Viegas Cavalheiro; Ângela Quatrin Campagnolo; Renato Favarin dos Santos; Christiano Paulo Kloss; Dieine Aparecida Maia Bevilacqua; Marcelo Froelich Noal; Thailini Vebber.

Projeto gráfico e diagramação:

Luana Telöken

Descrição das imagens:

Subdivisão de Acessibilidade da
Universidade Federal de Santa Maria - CAED

SUMÁRIO

06 Objetivo do material

07 Apresentação da CAEd

08 Ansiedade, o que é?

11 Modelo da ansiedade

12 Ciclo da ansiedade

14 Ansiedade: como ela pode se apresentar?

16 Estratégias para lidar com a ansiedade

28 Considerações finais

29 Referências

30 Descrição das imagens

Objetivo do material

Objetivamos por meio deste e-book difundir informações acessíveis e que alcancem um maior número de pessoas, sobre temas diversos relacionados à saúde mental, a fim de promover autocuidado, promoção de saúde e bem estar físico e emocional.

A ideia de elaboração do material surgiu devido ao grande número de casos de estudantes com sintomas de ansiedade dentro do ambiente acadêmico.

Dessa forma, o presente e-book abordará, de forma breve, características da ansiedade. Logo em seguida, selecionamos algumas dicas e técnicas simples para que você possa colocar em prática no seu dia a dia, de forma a potencializar sua autonomia, autoconfiança e qualidade de vida.

Apresentação da CAEd

A Coordenadoria de Ações Educacionais (CAEd) é vinculada à Pró-Reitoria de Graduação e desenvolve ações de apoio voltadas para a comunidade acadêmica da UFSM.

O seu trabalho é direcionado para o acesso, a permanência, a promoção da aprendizagem, a acessibilidade e as ações afirmativas na universidade.

A CAEd conta com servidores e bolsistas das seguintes áreas: Educação Especial, Fonoaudiologia, Pedagogia, Psicologia, Terapia Ocupacional, Medicina, Tradutor Intérprete de Libras e Técnico em Assuntos Educacionais.



UFSM
Coordenadoria de
Ações Educacionais

Ansiedade, o que é?

[Ansiedade é uma resposta emocional, natural de sentirmos quando estamos com medo]



Ela engloba um sistema de respostas físicas, cognitivas, afetivas e comportamentais que são acionadas quando o sujeito identifica certos “perigos futuros”. Ela pode ser saudável e nos auxiliar em vários contextos:

por exemplo:

Você sabe que tem um trabalho para apresentar para seus colegas. É normal ficar ansioso à medida que o dia da apresentação se aproxima. A ansiedade está sinalizando que este é um acontecimento importante para você, com o qual você se importa e que demanda uma preparação da sua parte para que tudo ocorra da melhor maneira possível.

[A ansiedade surge como uma resposta do nosso corpo a uma situação de estresse, sendo uma ferramenta de defesa, essencial para a sobrevivência do ser humano, podendo ser bastante útil, já que antecipa o que está por vir e permite que a gente possa se preparar para o pior ou para o melhor, afinal, conquistas também geram ansiedade.]

Precisamos compreendê-la como uma das mais importantes defesas que possuímos para lidar com o mundo, com o nosso cotidiano.

Vivenciar a ansiedade não é agradável nem confortável. Trata-se de uma defesa que busca dialogar conosco por meio de sinais de alerta.



ALERTA!

No entanto, quando a ansiedade manifesta-se de modo intenso e frequente, pode ser difícil controlar as preocupações.

A sensação de perigo iminente pode ocupar a maior parte dos seus dias e prejudicar a realização das tarefas do cotidiano.

por exemplo:

Se você passar a maior parte dos dias pensando que a prova da próxima semana será muito difícil e que não terá condições de ter um bom desempenho, há grande probabilidade de você ter dificuldade de concentração e comprometer a realização da avaliação.



Modelo da ansiedade

[Não é a situação em si que gera a ansiedade, mas o que penso sobre ela.]

A ansiedade elevada é desencadeada por pensamentos desadaptativos (erros de pensamento do tipo catastróficos), que superestimam a probabilidade do pior evento possível ocorrer, a gravidade da situação e a sua vulnerabilidade para enfrentar o evento temido.



Por exemplo:

Não é a prova em si que gera ansiedade elevada, mas o que você pensa sobre ela.

Se com frequência você pensar:

- É muito provável que eu reprove na disciplina;*
- Ir mal na prova é muito grave; ou*
- Não tenho condições de superar uma possível reprovação*

Muito provavelmente você sentirá uma ansiedade elevada que irá atrapalhar a sua concentração nos estudos.

Ciclo da ansiedade

[Uma das estratégias desadaptativas mais comuns para lidar com a ansiedade é a evitação.]

Por exemplo:

É muito comum as pessoas procrastinarem o estudo para amenizar o seu sofrimento. Esta estratégia gera uma sensação temporária de alívio, no entanto, não resolve o problema e ainda aumenta a ansiedade.

A situação temida, a prova, por exemplo, ainda estará presente e, muito possivelmente, você sentirá culpa e ansiedade elevada por não ter se preparado adequadamente para ela.

Além disso, perderá a oportunidade de verificar que tem condições de ir bem na prova se estudar.





Ansiedade: como ela pode se apresentar ?

SINTOMAS FÍSICOS

Batimentos cardíacos acelerados;
Sudorese (transpiração);
Tensão muscular;
Rubor facial (vermelhidão na pele);
Tonturas;
Respiração ofegante;
Náusea;
Cefaleias (dor de cabeça);
Dores abdominais.

ESTADOS DE HUMOR

Ansiedade;
Inquietação;
Impaciência;
Pânico;
Irritabilidade;
Frustração.

COMPORTAMENTOS

Evitação de situações onde a ansiedade possa ocorrer;
Tentar controlar os acontecimentos para prevenir o perigo;
Fazer coisas para se sentir seguro.

PENSAMENTOS

“É muito provável que o pior vai acontecer comigo”.

“Não vou conseguir lidar com isso”.

“Não vou ter como sair da situação”.

“Isso será muito grave”.

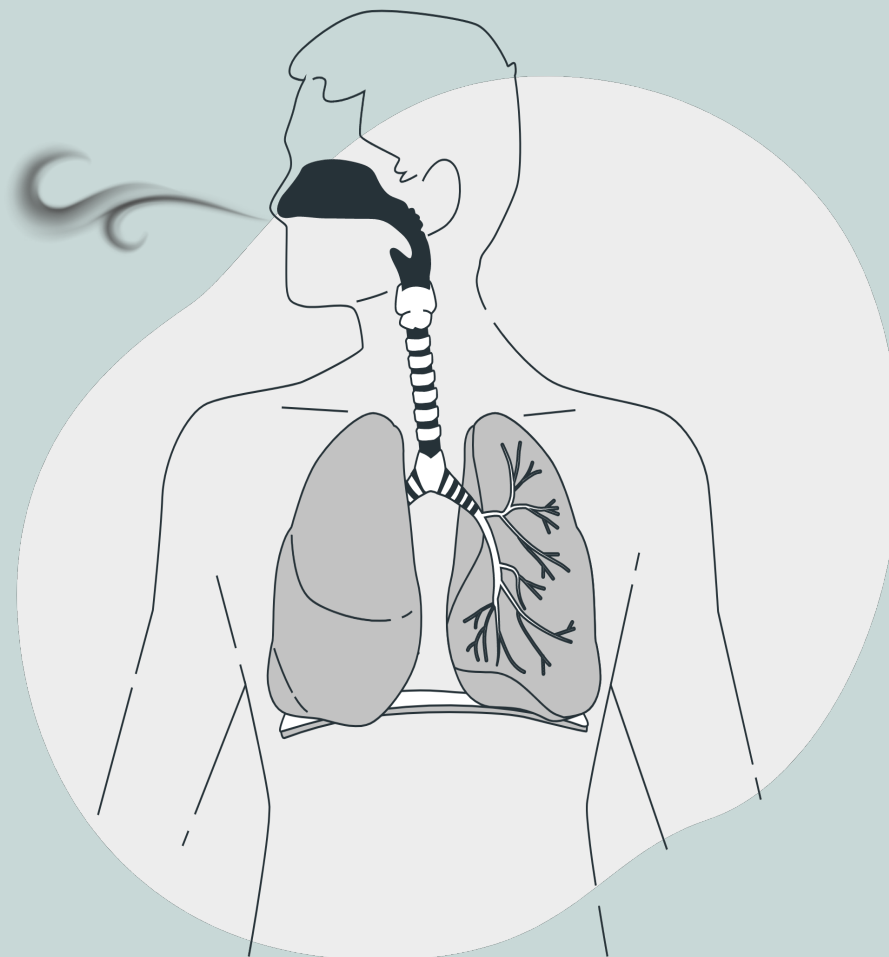
Durante uma crise de ansiedade, a pessoa vivencia sintomas que podem ser confundidos com os de um infarto.

Como: dores no peito, suores, taquicardia, palpitações, falta de ar e vertigem.

E não, você não está enlouquecendo, a ansiedade é um sentimento natural e normal de todo ser humano.

Mas pense que é passageiro.

Tenha em mente que a crise vai passar, pois ela tem um tempo limitado e apesar de acreditar que está sem ar, fique tranquilo, na verdade, há aumento da quantidade de ar inalado.



A manifestação de intensidade pode variar, tendo em média de 20 a 40 minutos.

Estratégias para lidar com a ansiedade

Automonitorar e questionar os seus pensamentos:

- *O que você está pensando quando sinto ansiedade?*
- *O que passou na minha cabeça quando me senti ansioso?*
- *Que evidências tenho de que aquilo que temo é provável?*
- *Que evidências tenho de que aquilo que temo é grave?*
- *E se o que temo acontecer, será mesmo que não terei condições de lidar com isso?*
- *Já passei por situações parecidas ou piores que essa antes?*



Enfrentar a situação temida:

[A evitação da situação temida, pode me trazer um alívio, mas essa sensação é momentânea.]

Se não enfrentar a situação, possivelmente sentirei culpa e impotência mais tarde; perderei a oportunidade de aprender que as situações são seguras e que consigo passar por elas.

> Separamos algumas técnicas que irão auxiliar no manejo de situações que geram ansiedade. Elas podem ser tanto autoaplicáveis como também, você pode ensinar ou aplicar em alguém que esteja passando por um momento de ansiedade.



Respiração diafragmática:

[A respiração diafragmática é a respiração ideal, visto que ela expande o diafragma e leva o oxigênio até o abdômen, o corpo e o cérebro.]

Esta técnica pode ser praticada em qualquer lugar: na rua, no trabalho, na faculdade, no trânsito, etc.

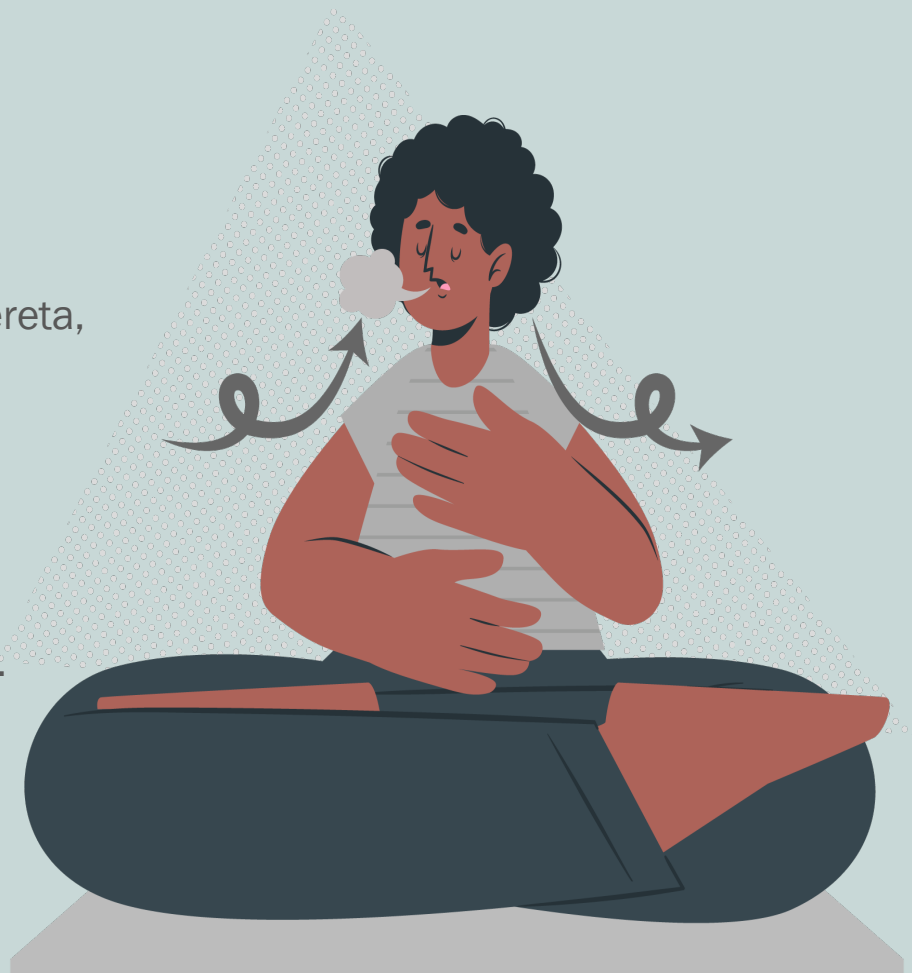
Pode ser realizada por qualquer pessoa, auxiliando a reduzir os sintomas do estresse e da ansiedade e se sentir mais relaxado no dia a dia.

Utilizada também em situações de insônia ou dificuldade de relaxar antes de dormir.



Como fazer a respiração ideal:

- Coloque-se de forma confortável com a postura ereta, pode ser sentado ou deitado.
- Coloque a mão no abdômen próximo ao umbigo.
- Feche os olhos e concentre-se na sua respiração.
- Inspire pelo nariz e encha os pulmões de ar, leve-o até o abdômen, percebendo que ele se movimenta.



Você pode imaginar que está enchendo uma bexiga que está dentro de sua barriga, ou então, imaginar que você está assoprando velas que estão a sua frente.

- Ao inspirar conte até quatro para que o pulmão e o abdômen fiquem expandidos.
- Segure o ar contando até dois, mantendo a barriga e seus pulmões cheios.
- Expire lentamente pela boca, contando até seis, esvaziando completamente o pulmão e o abdômen.
- Repita o processo por quantas vezes achar necessário.



Lembre-se: terá mais efeito se você praticar diariamente.

Relaxamento muscular progressivo:

[Para iniciar o relaxamento muscular progressivo, faça uma contração de cada parte de seu corpo, conforme a seguinte descrição:]

BRAÇOS

Com os braços esticados, de forma reta: contraia os punhos e em seguida contraia todo o braço de forma que sinta essa região enrijecida. Sinta a sensação que causa ao enrijecer essa região. Em seguida, relaxe a musculatura e deixe os braços repousarem sobre o seu colo.

OMBROS E COSTAS

Mova os cotovelos para cima sentindo as escápulas nas costas e em seguida traga-os para baixo, focando no alongamento dessa região. Repare na contração dos ombros que esse movimento ocasiona, assim como na região superior das costas. Em seguida, relaxe a musculatura deixando os braços apoiados sobre o seu colo.



TÓRAX

Respire fundo e segure o ar, sinta o tórax contraindo. Em seguida, solte o ar e sinta o tórax relaxando.

ABDÔMEN

Contraia o abdômen o máximo que conseguir. Foque a sua atenção em toda a região do abdômen, se você preferir, você pode colocar a mão sobre a sua barriga para sentir a contração da mesma. Logo após, relaxe o abdômen e concentre-se na sensação desse movimento.

PERNAS

Sentado em uma cadeira, levante uma de suas pernas, aponte os dedos dos pés para a sua cabeça, em seguida contraia toda a musculatura da perna. Repare como é essa contração: nos pés, na panturrilha, no joelho, na coxa.

Em seguida, vá relaxando aos poucos essa região, soltando a perna e dobrando o joelho até tocar os pés no chão. Repare na sensação de relaxamento após parar de tensionar essa região. Por fim, basta repetir esse mesmo exercício na outra perna.



TESTA

Erga as sobrancelhas o mais alto que conseguir, de forma que a testa fique enrugada. Perceba a sensação de extensão causada pelo movimento. Em seguida baixe as sobrancelhas lentamente e sinta essa região relaxando.

OLHOS E NARIZ

Feche os olhos e aperte-os apenas com a musculatura ao redor dos olhos, de forma que você consiga sentir a pele enrugando por cima do nariz. Concentre-se nessa sensação. Em seguida, vá soltando lentamente essa musculatura com os olhos fechados. Quando terminar, foque apenas na sensação de relaxamento.

MAXILAR E BOCA

Contraia a boca com um sorriso, buscando alargar o sorriso o máximo que conseguir. Contraia também a região do queixo e aperte os dentes. Concentre-se nessa sensação. Em seguida relaxe essa musculatura e repare na sensação de relaxamento da musculatura.



> Para finalizar o exercício, contraia junto todas as partes do corpo por alguns segundos e após, sinta a sensação de relaxamento.

Grounding:

[É uma técnica que objetiva o bem estar e que auxilia na percepção e no contato que você tem com o ambiente ao seu redor.]

> Para iniciar o Grounding, respire e observe a sua volta:



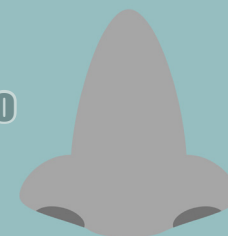
5 - coisas que você pode ver ao seu redor
(ex. cadeira, caderno, caneta, paredes)



4 - coisas que você pode tocar
(sua roupa, sua pele, o chão)



3 - coisas que você pode ouvir
(carros, passarinhos, ventilador)



2 - coisas que você pode sentir o cheiro
(de um perfume, alimentos, flores)



1 - coisa que você pode sentir o gosto
(chimarrão, café, chiclete)

Atenção Plena/Mindfulness:

[É uma técnica de meditação, que tem o intuito de trazer o sujeito para o presente momento. Buscando criar estratégias para manter a atenção focada, sem entrar no “modo automático”.]



A principal forma de praticar a atenção plena é focar a atenção na sua respiração. Mas você também pode concentrar a sua atenção em qualquer experiência que esteja vivendo.

por exemplo:

Enquanto escovar os dentes prestar atenção na escova de dentes, sua textura, o sabor da pasta de dentes, a textura da pasta de dentes, a temperatura da água.

Como realizar a atenção plena através da respiração:

1. Sente-se ereto em uma cadeira, se possível afaste as costas do encosto para que a sua coluna se sustente sozinha. Seus pés devem repousar no chão. Feche os olhos.
2. Concentre a atenção em sua respiração, enquanto sente o ar fluir para dentro e para fora do seu corpo. Perceba as sensações geradas cada vez que inspira e respira. Observe sem esperar mudanças ou que algo especial aconteça. Não há necessidade de acelerar a respiração ou torná-la mais lenta.
3. Após alguns instantes, talvez a concentração na respiração se perca. Ao se dar conta disso, traga a sua atenção de volta à respiração, calmamente.

4. Perceber que sua mente se dispersou e trazê-la de volta sem se autocriticar é o ponto central para a prática da meditação de atenção plena.
5. A sua mente poderá ficar tranquila, ou não. Ainda que você obtenha uma sensação de paz absoluta. Pode ser que esta sensação seja breve. Você pode sentir tédio, também. Ou irritado. Seja qual for o sentimento, permita que seja como é.
6. Após um minuto, abra os olhos devagar e observe o ambiente em que está, novamente.

Considerações finais

Esperamos que este e-book tenha lhe beneficiado de alguma forma, especialmente em seu cotidiano. As estratégias aqui apresentadas estão baseadas em pesquisas científicas que comprovam a sua eficácia.

Mas atenção, o processo para lidar com a ansiedade é de caráter individual e contínuo, as técnicas aqui descritas são uma ferramenta complementar para manejar a ansiedade, não dispensando a procura de um profissional qualificado.

Gostou do material?

Conhece alguém que se beneficiaria com
essas dicas?

Compartilha com essa pessoa.

Referências

CLARK, D. A; BECK, A. T. Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MARTINS, H. S; DAMASCENO, M. C. de T; AWADA, S. B. PRONTO-SOCORRO: MEDICINA DE EMERGÊNCIA. 3ª edição. São Paulo, 2012.

PINTO, Ênio Brito. Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado. São Paulo: Summus, 2021. 224 p.

WILLIAMS, M; PENMAN, D. ATENÇÃO PLENA: COMO ENCONTRAR A PAZ EM UM MUNDO FRENÉTICO. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

Descrição das imagens

Página 1: Imagem 1: Na parte superior direita, o brasão da Universidade Federal de Santa Maria e “UFSM Coordenadoria de Ações Educacionais” ao lado.

Página 1: Imagem 2: Inferiormente à esquerda, a ilustração de uma cabeça com folhagens saindo da parte superior. A cabeça é marrom e as folhagens coloridas nas cores verde, branco, amarelo, azul e marrom.

Página 7: Imagens 3: Situada na lateral esquerda, o brasão da Universidade Federal de Santa Maria com “UFSM Coordenadoria de Ações Educacionais” ao lado.

Página 8: Imagem 4: Inferiormente à esquerda, a ilustração de uma menina branca com cabelos ruivos. Está sentada, rosto com expressão de medo, as mãos estão nas laterais do rosto. Atrás dela, uma figura de fantasma cinza escuro e ao lado direito, dois fantasmas menores em cinza claro. Ela usa uma calça cinza e blusa branca com listras cinzas.

Página 9: Imagem 5: Inferiormente à esquerda, a ilustração de um cérebro na cor cinza. Dentro dele há uma figura de ponto de exclamação em amarelo e abaixo a escrita “Alerta”.

Página 10: Imagem 6: Centralizada à direita, a ilustração de uma menina parda com cabelos escuros. Está sentada com a mão esquerda no rosto, tem uma expressão de tristeza. Ao seu redor, várias caixas de diálogos e flechas em várias direções. Usa uma calça cinza e uma blusa cinza com estrelas brancas.

Página 11: Imagem 7: À esquerda, a ilustração de uma menina parda com cabelos escuros. Está sentada atrás de uma mesa, com livros e um computador. Na mão direita, segura um lápis sobre uma folha de papel. Ela usa óculos e está com uma blusa cinza com bolinhas brancas.

Página 12: Imagem 8: Centralizado à direita, um ícone circular na cor cinza escuro, dentro um homem correndo para uma porta de saída de emergência escrito “exit” em cima. O homem é branco com cabelos escuros e está com uma calça cinza e uma camiseta branca.

Página 13: Imagem 9: Mapa do ciclo da ansiedade, apontada por flechas e separados por balões.

Página 15: Imagem 10: Situado no canto superior direito, a ilustração figurativa vazada de um corpo humano, no toráx se concentra a figura de um pulmão e a traqueia, a figura representa a respiração, na parte externa do corpo, no local da boca, à uma figura de ar saindo pelos lábios.

Página 16: Imagem 11: À direita, a figura de uma mão escrevendo em um caderno.

Página 17: Imagem 12: Inferiormente à direita, a ilustração de um cadeado.

Página 18: Imagem 13: Inferiormente à esquerda, a ilustração de uma cabeça na cor cinza clara, dentro dela a figura de um cérebro na cor cinza escuro, plantadas no cérebro, algumas flores.

Página 19: Imagem 14: Centralmente à direita, um menino negro de cabelos ondulados e pretos, o menino está em posição de meditação, sentado em um tapete cinza, com as pernas cruzadas e a mão esquerda no pulmão e a direita no abdômen. A ilustração também compõe uma figura de ar saindo pela boca do menino, também à flechas que demonstram a entrada e saída de ar.

Página 20: Imagem 15, 16 e 17: Centralmente na parte inferior, três ilustrações sequenciais de cor cinza com texto centralizado. Imagem 15: Uma ilustração de cabeça humana na cor cinza claro com uma flecha apontando para o nariz, no texto está escrito “conte até 4”. Imagem 16: Mesma ilustração com o texto “Conte até 2”. Imagem 17: Mesma ilustração, porém com a flecha saindo da boca e apontando para fora, agora o texto tem “Conte até 6”.

Página 21: Imagem 18: Centralmente à direita, uma ilustração de um menino branco com cabelos escuros meditando. O menino está flutuando, abaixo dele um tapete cinza e para compor o ambiente à esquerda, um vaso de flor.

Página 22: Imagem 19: Superior à direita, a ilustração de um menino pardo com os cabelos escuros fazendo flexão abdominal em uma cadeira de academia. No ambiente, há uma planta à esquerda da cadeira.

Página 22: Imagem 20: Inferiormente à direita, a ilustração de um menino pardo com cabelos escuros sentado em um pufe, sua perna direita está esticada. O menino usa calça e camiseta preta.

Página 23: Imagem 21: Centralmente à direita, uma ilustração do rosto humano. Ao lado esquerdo, saem flechas da testa, dos olhos e nariz e por fim na boca e maxilar.

Página 24: Imagem 22, 23, 24, 25 e 26: Situadas nas laterias, cinco ilustrações na cor cinza, uma abaixo da outra, todas estão com o texto ao lado. Imagem 22: Ilustração de um par de olhos. Imagem 23: Uma mão. Imagem 24: Um ouvido. Imagem 25: Um nariz. Imagem 26: Uma boca.

Página 25: Imagem 27: Inferiormente à esquerda, uma ilustração de uma menina branca com cabelos escuros sentada em posição de meditação, com as pernas cruzadas e as mãos sobre os joelhos, a menina está de olhos fechados e vestindo um top e short cinza claro. Ao seu redor, de forma circular, possui 7 ícones dos chakras humanos.