
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt
Apoio psicológico por marcação:
De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ansiedade e Pânico

O que são e como lidar?



O que é a Ansiedade?

A **ansiedade** é uma resposta **emocional e fisiológica normal** ao sentimento de ameaça e/ou medo que antecede momentos de perigo real ou imaginário.

Pode desencadear sensações corporais desagradáveis como: sensação de vazio no estômago, batimento cardíaco acelerado, medo intenso, aperto no tórax, transpiração excessiva, etc.

Podes sentir-te ansioso/a face a situações gerais da vida

- **Sair de casa** e/ou adaptar-se à vida na Universidade
- Mudar-se para uma **nova cidade** ou **novo emprego**
- Fazer **apresentações** ou atuar em **situações sociais**
- Lidar com o **trabalho** e/ou os **exames**
- Lidar com **relacionamentos** e/ou **falta de relacionamentos**
- Assuntos de **sexualidade**
- Preparar-se para **sair da Universidade**

E também em situações específicas

- Lidar com **figuras de autoridade**
- **Escolha do curso** ou **trabalho**
- **Aceitação social** ou aprovação
- **Insucesso, crítica** ou **rejeição** por parte de outros
- Medos sobre a **própria saúde** e/ou de **pessoas próximas**

Estar ansioso/a é algo natural e toda a gente o sente, em níveis diferentes, perante situações stressantes!

Como lidar?

É possível e aconselhável lidar com ansiedade e pânico a diferentes níveis:

Aprender a relaxar física e mentalmente.

- O exercício de técnicas de relaxamento pode ajudar a manter um **estado de calma transversal em qualquer situação ou lugar** (à espera de uma reunião, a caminhar na rua, na paragem do autocarro,...)

Desviar a atenção de pensamentos que causem ansiedade:

- **Concentrar-se no ambiente circundante** (procurar uma determinada cor, contar as pessoas, rever o mobiliário, ...)
- Praticar **atividade mental** (contar até cem de trás para a frente, tentar memorizar o nome das pessoas com quem se esteve nesse dia, ...)
- Praticar **atividade física**

Gerir as crises de angústia ou descontrolo. Ter um plano de ação para saber como agir caso surja uma crise:

- **Respirar devagar e profundamente**, tentando concentrar-se no exercício (pensar em cheirar uma flor e soprar uma vela,...)
- Saber esperar, **não fugir da situação**, pois depois de um tempo suficiente, o medo acaba por passar
- Quando a crise terminar, **continuar com a mesma atividade** que se estava a fazer
- Compreender que **a crise, por si só, não é prejudicial** e nada de mal lhe vai acontecer

Ainda assim, pode ser difícil regular os excessivos níveis de ansiedade. **Se nenhuma destas técnicas resultar, procura ajuda especializada nas áreas de Psicologia e/ou Psiquiatria!**

O que é o Pânico?

O **pânico** ou um ataque de pânico é uma **crise repentina e intensa de ansiedade** que, habitualmente, leva a pessoa a ter que sair imediatamente da situação e do contexto onde se encontra.

Pode desencadear vários sintomas físicos e pensamentos extremos como: sentir que se está a perder o controlo, que se está a enlouquecer, a ter um ataque cardíaco ou que se vai morrer.

A ansiedade e o pânico são, frequentemente, acompanhados de sentimentos de depressão, falta de apetite e ausência de perspetivas de futuro.

É importante estares atento/a a ti mesmo/a para que possas identificar sinais de ansiedade excessiva. Se os sinais que apresentamos a seguir ocorrerem durante mais de metade dos dias, ao longo de pelo menos 6 meses, interferindo com o teu funcionamento normal diário, deves procurar ajuda profissional:

- Ter dificuldade em concentrar-se
- Esquecer-se de tarefas programadas
- Ter dificuldade em adormecer, acordar amíúde e ter um sono agitado
- Sentir-se frequentemente fatigado, irritado e com tensão muscular
- Ter dificuldade em controlar a preocupação
- Evitar atividades importantes por causa da ansiedade.

