

O que é a ansiedade?



A ansiedade é uma reação natural do corpo a situações que percebemos como ameaçadoras, sejam elas físicas, emocionais ou sociais.

Em momentos de stress, é normal sentir o coração acelerar, ter tensão muscular ou dificuldade em respirar. No entanto, quando estes sentimentos surgem de forma constante ou intensa, podem afetar a nossa qualidade de vida e o bem-estar.



A ansiedade pode ser um desafio, mas **não precisas de enfrentá-la sozinho.**

No Gabinete de Apoio Psicológico da FFUL, estamos prontos para te ouvir, apoiar e ajudar a encontrar estratégias que promovam o teu bem-estar.

Abaixo deixamos-te os contactos do gabinete, assim como de algumas linhas de apoio:

Gabinete de Apoio Psicológico FFUL

- psicologa@ff.ulisboa.pt
- estagiopsicologia@ff.ulisboa.pt

Voz amiga

- 213 544 545

SOS Estudante

- 915246060
- 969554545
- 239484020

Para saberes mais sobre o *Fight, Flight or Freez Mode*, podes consultar este video ilustrativo:

https://www.youtube.com/watch?v=jEHwB1PG_Q&ab_channel=Braive



O QUE É A ANSIEDADE?



Compreender, Gerir e Superar



• Ciclo de Pensamentos Negativos

- A ansiedade é alimentada por pensamentos distorcidos, em que vemos o pior cenário possível. Estes pensamentos criam um ciclo vicioso, intensificando os sintomas.



Resposta Física

O corpo entra em estado de alerta

Percepção de Ameaça

Situação/pensamento interpretado como perigoso

Pensamentos Negativos

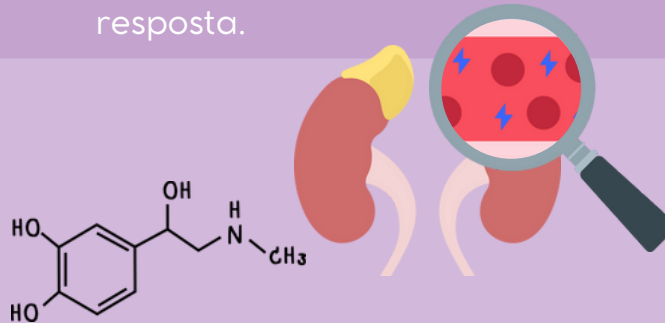
Foco no pior cenário possível, reforçando a sensação de perigo

Reforço da Ameaça

Os pensamentos negativos e os sintomas físicos intensificam a percepção de ameaça, perpetuando o ciclo

• Libertação de Adrenalina

- As glândulas suprarrenais produzem adrenalina, que prepara o corpo para agir, aumentando a energia, a concentração e a capacidade de resposta.



• Alterações no Cérebro

- A ansiedade ativa a amígdala (responsável pelas emoções) e o córtex pré-frontal (associado ao controlo emocional). Com ansiedade frequente, estas áreas podem ficar hiper-reativas, interpretando situações normais como ameaças.



Como é que a ansiedade afeta o teu corpo?

A ansiedade envolve tanto o corpo como a mente. Quando nos sentimos ansiosos, o cérebro ativa um mecanismo biológico natural chamado *Fight, Flight and Freeze (FFF)*, que nos prepara para reagir a uma ameaça.

• Ativação do Sistema Nervoso Simpático

- Durante a ansiedade, o sistema nervoso simpático é ativado, preparando o corpo para a reação de luta, fuga ou congelar.
- Isto resulta no aumento da frequência cardíaca, respiração acelerada, tensão muscular, aumento da sudorese, entre outros sintomas físicos; mas também hipervigilância, dificuldade de concentração e aumento da ansiedade.



1. Brown, T. A., O'Leary, T. A., & Barlow, D. H. (2001). Generalized anxiety disorder. In D. H. Barlow (Ed.), Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual (3rd ed., pp. 154-208). Guilford Publications.
2. Manyande, A. et al. (1992). Anxiety and endocrine responses to surgery: Paradoxical effects of preoperative relaxation training. Psychosomatic Medicine, 54:275-287.
3. Thompson, K. L., Hannan, S. M., & Miron, L. R. (2014). Fight, flight, and freeze: Threat sensitivity and emotion dysregulation in survivors of chronic childhood maltreatment. Personality and Individual Differences, 69, 28-32. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.005>
4. Walton, M. (2021). Evolutionary psychology and soft skills: A framework for understanding behavior in the workplace. IUP Journal of Soft Skills, 15(4), 7-16.
5. Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). Anxiety 101. Springer Publishing Company.