

## Do que é feita a ansiedade



O coração acelera, dói-te a cabeça, notas as tuas mãos a tremer, o peito afunda-se:  
estás a experienciar ansiedade.

A ansiedade é, à partida, uma resposta necessária e útil. À semelhança dos outros sentimentos, esta tem uma razão de ser, ou seja, cumpre alguma função e traz-nos informação preciosa. Não é possível eliminar a ansiedade, tal como não é possível eliminar a tristeza ou a alegria das nossas vidas.

No entanto... e se a ansiedade estiver a interferir na tua vida? E se te trouxer uma angústia que ocupa demasiado espaço em ti? Este fator é o que, à partida, nos indica que a ansiedade que carregamos é algo a olhar com especial atenção e cuidado. Tal depende da intensidade e frequência com que se vive a ansiedade, bem como o impacto que tem.

## Do que é feita a ansiedade?

Primeiro que tudo, é importante compreender porque é que, de uma forma geral, não adoramos sentir ansiedade - quer constitua um problema para nós ou não.

Este sentimento serve para antecipar eventos potencialmente ameaçadores. Claro que, há muito tempo atrás, isto significava algo como termos a capacidade de prever que uma família de leões andava por certas bandas e, portanto, nós escolheríamos um sítio afastado para passar o dia a caçar o nosso alimento. Hoje, refere-se a algo do nosso quotidiano: um teste, uma conversa difícil com uma chefe, um exame de condução. Serve para nos mantermos alertas numa situação de stress, preparando-nos para tal.

No caso dos testes, exames, ou provas no geral, a ansiedade é particularmente importante: o “nervoso na barriga” faz com que nos lembremos de que precisamos de estudar, ativa-nos para o fazermos com antecipação e, no momento da prova em si, mantém o nosso foco de atenção especialmente *on point*. Uma boa relação com a ansiedade pode ser muito vantajosa.

Ainda assim, a forma como a ansiedade se expressa no nosso corpo é através de sensações extremamente desagradáveis. O frio na barriga, a tensão muscular, o aperto no peito ou outros sinais de que estamos ansiosos não são agradáveis de forma nenhuma. Antes, estas emoções eram conhecidas por “emoções negativas”. No entanto, mais recentemente adotou-se uma perspetiva que levou à modificação desta categorização: as emoções são adaptativas e, por isso, não existem emoções negativas ou positivas, mas sim desconfortáveis ou confortáveis. A ansiedade, claro, há de estar no Top 1 de emoções desagradáveis de grande parte de nós.

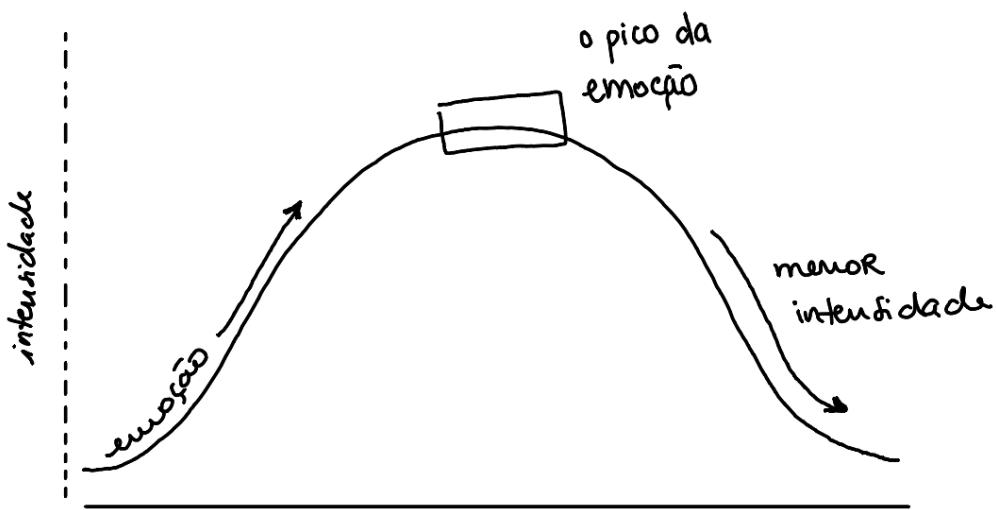
Portanto, esta é uma nuance importante de referir:

A ansiedade é **uma emoção de desconforto**, o que quer dizer que não nos vamos sentir bem em experienciá-la, muitas vezes não a vamos querer e, mais relevante ainda, **sentir ansiedade pode assustar-nos**.

Por isso, pode ser difícil sentir a ansiedade “até ao fim”, ou seja, notar os sinais que emite sem nos assustarmos com eles, compreender a sua mensagem (isto é, compreender o que me está a causar esse sentimento e do que tenho medo que aconteça), aceitá-la e confortarmo-nos ou agirmos de acordo com o que precisamos.

### Ciclo da ansiedade

Partindo da expressão “sentir a ansiedade até ao fim”, olhemos para uma emoção como um ciclo. No seu início, as diferentes emoções produzem hormonas e emitem sinais para o corpo - é assim que vamos dando conta que elas estão lá. Sobem na sua intensidade, atingem o seu pico (a máxima intensidade) e descem de intensidade de novo. É algo como isto:



Com emoções desconfortáveis, como é o caso da ansiedade, este ciclo pode ser muito difícil de ser aceite e experienciado completamente. Como consequência, desenvolvemos uma relação de medo face à emoção em si. Ou seja, cada vez que sinto coisas possivelmente indicadoras de ansiedade, como o coração a palpitar, a respiração a acelerar, um desconforto na zona do peito, mãos a suar ou frio (esta lista poderia ser bem longa, há muita diversidade por aí!), fico com medo, que intensifica

ainda mais o ciclo. O pico da emoção sobe ainda mais, precisamente porque fico ansiosa por a ansiedade estar cá.

É um mecanismo perfeito de feedback positivo.

Algo que era desconfortável por si só pode tornar-se uma experiência horrível e muito assustadora, apenas pela maneira como interajo com a ansiedade.

### E então o que é que eu faço?

Voltemos ao básico: a ansiedade é uma resposta emocional que tem a sua função.

Comunica coisas e informa-nos sobre nós próprios.

É importante manter presente que a ansiedade é uma resposta e não o problema em si. Normalmente, apenas reconhecer o que é que nos está a trazer ansiedade baixa-a significativamente. Ao tentarmos evitar senti-la, a ansiedade pode tornar-se, como todas as emoções, um fator dificultador do nosso bem-estar.

Por isso, aqui vão algumas técnicas às quais podes recorrer para conviveres com a tua ansiedade com menos desconforto:

1. **Respiração diafragmática** [consultar o texto do GAPsi “Como Aprender a Relaxar”, que tem as indicações necessárias para realizares esta técnica];
2. **Imagética**. Exemplos: imaginar um lugar que nos traga conforto e segurança, real ou imaginado;
3. **Apaziguamento** ou *Self-soothing*. Exemplos: recorrer a algo prazeroso para os sentidos (música, cheiro, sabor, observar fotografias de pessoas ou eventos, ...);
4. **Autoverbalizações**. Fala contigo como falarias com a pessoa que mais gostas no mundo, ou o oposto, ou seja, da forma que a pessoa que mais te aceita e conforta falaria contigo num momento assim. Também pode ser uma personagem de um filme ou alguém imaginado. Podes falar em voz alta com palavras de conforto e apoio, como: “é ok sentires-te ansioso”, “faz sentido que estejas nervosa, porque (...)”, “já conseguiste antes, tens recursos para isto”, “até



"podes sentir-te ridícula, não és ridícula". Utiliza uma forma de falar contigo que não fomente a ansiedade ou mal-estar, mas sim a regule.

Resumindo:

- A ansiedade é uma resposta necessária e útil;
- Mantém presente que a ansiedade é uma resposta e não o problema em si;
- Estar com a ansiedade é o que de facto ajuda. O que isto quer dizer é que **não querer a ansiedade ou ter medo dela suporta a ansiedade**, alimenta o seu ciclo;
- Todos somos vulneráveis, porque a própria vida o é. Temos todos medos, preocupações, emoções difíceis e situações muito complicadas. Reconhecê-lo é, talvez, o passo mais importante.

**Nota:** caso a ansiedade tenha um impacto grande na tua vida, aquilo que a alimenta pode ser muito complexo e difícil de navegar sozinho. Por isso mesmo há profissionais que te podem ajudar. Considera consultar um/a psicólogo/a e/ou psiquiatra.

Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Dezembro de 2025