

# SINTO ANSIEDADE E AGORA?

Informações úteis para quem sente ansiedade

**sape**  
Serviço de apoio ao estudante

**POLITÉCNICO DE LEIRIA**

sape@ipleiria.pt

## ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional desagradável direcionado para o futuro. Habitualmente aparece como resposta a situações novas, estranhas ou perigosas que se traduz por um sentimento de insegurança ou medo.

Considerada uma resposta protetora e adaptativa presente em todos os seres humanos, a ansiedade pode ser sentida por todos nós em determinados momentos da vida sem que isso seja patológico.

## SINAIS TÍPICOS DE ANSIEDADE

A ansiedade expressa-se por alguns dos seguintes sinais:

medo  
inquietação  
secura de boca  
pulso acelerado  
transpiração  
aperto no peito  
vertigens  
sensação de perigo iminente, de insucesso, morte súbita, perder o autocontrolo, ficar mentalmente desestabilizado entre outros  
Quanto maior for o número de sintomas, maior será a intensidade da ansiedade



***"Quando o sangue começa a ferver, é tolice desligar o coração."***

Nelson Mandela

## IDENTIFICAR A SUA GRAVIDADE

Podem existir diferentes graus de ansiedade:

### **1. Ligeira**

Ligeira sensação de medo e mau estar  
Ligeiro tremor na voz

### **2. Moderada**

Dificuldade em falar  
Suor nas mãos e no resto do corpo  
Dificuldade em ficar parado/a

### **3. Grave**

Sensação intensa de quase morte  
Muita dificuldade em focar a atenção  
Os sentidos não funcionam totalmente  
Ataque de pânico

### **Contactos gerais SAPE**

sape.esecs@ipleiria.pt | sape.estg@ipleiria.pt | sape.esad@ipleiria.pt  
sape.estm@ipleiria.pt | sape.esslei@ipleiria.pt

### **Contactos úteis:**

Polícia Segurança Pública | www.psp.pt  
Serviços de Saúde | Linha Saúde 24 (808 24 24 24) | www.saude24.pt  
Politécnico de Leiria | www.ipleiria.pt

**www.sape.ipleiria.pt**



*“Só se está  
intranquilo  
enquanto se  
tem esperanças.”*

hermann hesse

## FUNÇÃO DA ANSIEDADE

As emoções são importantes para a nossa sobrevivência. Uma destas emoções é a ansiedade.

A ansiedade alerta-nos para perigos e obriga-nos a estar atentos/as.

Quando temos medo de um exame, estudamos.

Quando temos medo de um acidente automóvel, andamos mais devagar.

Quando temos medo de perder alguém, tratamos bem essa pessoa.

## É NORMAL...

Sentir ansiedade, sendo até bastante útil, porque nos obriga a agir. No fundo, faz parte de nós.

Devemos aceitar a ansiedade e pensar no que devemos fazer para lidar com o problema.

Quando nos leva a exageros é que se torna complicada... Quando deixamos de fazer coisas por causa da ansiedade ou quando fazemos a mais, quando “tomamos” coisas para baixar a ansiedade, quando evitamos pessoas, locais ou objetos, etc.

## 9 DICAS PARA A ANSIEDADE:

1. Falar com alguém. O segredo pode ser contar a alguém da nossa confiança o que se está a passar.

2. Escrever num caderno, de forma organizada, as ideias que nos preenchem a cabeça.

3. Contar até 20, calmamente.

4. Saber escutar. Por vezes, dão-nos conselhos para lidar com a ansiedade que não aceitamos ou procuramos evitar, mas é melhor tê-los em atenção.

5. Fazer algo diferente, experimentar outras soluções.

6. Procurar um/a psicólogo/a.

7. Tentar uma técnica de relaxamento

8. Enfrentar o problema: quanto mais depressa lidar com o medo, mais depressa a ansiedade diminui.

9. Se for muito intenso, procurar um hospital, ou serviço de urgência.

## EXERCÍCIO BREVE DE RELAXAMENTO

1. Sentar num local confortável

2. Contar até 10 e respirar calmamente

3. Fechar os olhos

4. Pensar num local agradável e tranquilo (na praia, em casa, no campo, etc.)

5. Procurar identificar os cheiros e os sons desse local

6. Pensar num acontecimento agradável.

7. Relaxar os músculos progressivamente: primeiro relaxa as pernas e imagina a sensação de uma onda que percorre o corpo, começando nos pés e subindo por toda a perna

8. Esta onda de bem-estar continua a subir pelo tronco e segue para os braços e mãos, devagar

9. Por fim, chega ao pescoço e à cabeça

10. Não adormecer! É importante manter uma atitude ativa e curiosa, mas tranquila

11. Abrir os olhos e identificar o que sente no corpo

12. Contar até 10 novamente

13. Levantar e fazer algo importante para lidar com o problema

O SAPE pode ajudar através de:

consultas de psicologia

apoio psicopedagógico

orientação vocacional

formações sobre diversos temas: gestão do tempo, métodos de estudo, apresentação de trabalhos, etc

acompanhamento na integração na Escola e na comunidade

divulgação de informação e outras atividades de interesse

Para o efeito dispõe de gabinetes de atendimento em cada um dos Campus do Politécnico de Leiria e uma equipa de 3 psicólogos especialistas

Para contactar diretamente:

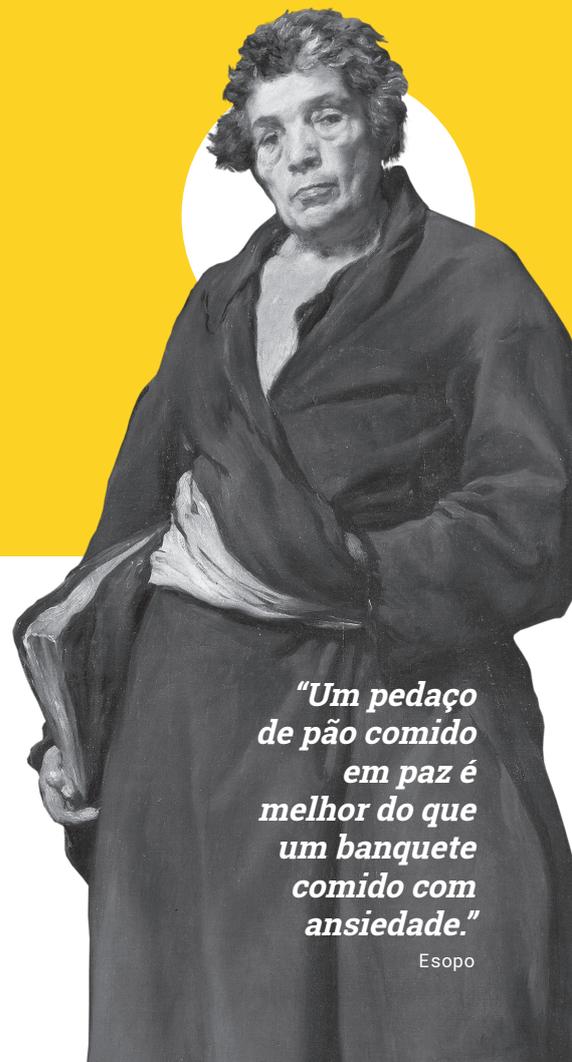
sandra.alves@ipleiria.pt

patricia.pereira@ipleiria.pt  
(ESECS, ESTG e ESSLej)

luis.filipe@ipleiria.pt

(ESAD.CR, ESTM e Núcleo de Torres Vedras)

Coordenação: graca.seco@ipleiria.pt



*“Um pedaço  
de pão comido  
em paz é  
melhor do que  
um banquete  
comido com  
ansiedade.”*

Esopo