

Helena Paixão

**GUIÃO**  
**SOS**  
**ANSIEDADE**

O que é a ansiedade e para que serve. Identificar os principais sintomas, a origem dos mesmos e o que fazer em SOS para a gerir.



# Guião SOS Ansiedade



Construi este Guião S.O.S Ansiedade a pensar em si. Aqui vai ter acesso à informação-chave baseada em evidência científica sobre tudo o que está envolvido num quadro de ansiedade, de forma prática e descomplicada. Com este guião vai aprender o que é a ansiedade e para que serve, a identificar os principais sintomas, a origem dos mesmos e o que fazer em SOS para a gerir. Vai ainda ter acesso a informação para que consiga identificar o que o pode desencadear um ataque de pânico e como geri-lo.

Helena Paixão

**Nota:** *Este guião não substitui um processo de psicoterapia, pode sim ser um complemento, e funcionar como o seu “psicólogo de bolso”.*

# Ansiedade É... viver maioritariamente no futuro

A mente de uma pessoa com ansiedade é pautada por um pensamento acelerado, pensamentos de cariz negativo, dúvidas, ruminações e catastrofizações. Há, essencialmente, um excesso de futuro, que impede a pessoa de estar presente no aqui e agora.

Há – doses elevadas de – medo: de falhar, de perder o controlo, da exposição, de ser julgado ou mesmo de morrer. O medo é uma emoção adaptativa e funciona como mecanismo de defesa para nos proteger dos perigos reais, porém quando ganha dimensões ampliadas e não é proporcional à ameaça torna-se desadaptativo, podendo limitar, de forma significativa, a vida da própria pessoa.

## **O que significa ter um pensamento acelerado?**

- Dificuldade em focar a sua atenção numa tarefa de cada vez
- Quando pára, o seu cérebro demora a abrandar
- Sentir culpa quando abrandar
- Sentir que está sempre em contra relógio
- Sentir que o que está a fazer não é suficiente
- Dificuldade em escolher e focar a atenção na solução
- Não tirar tempo do seu dia-a-dia para autocuidado

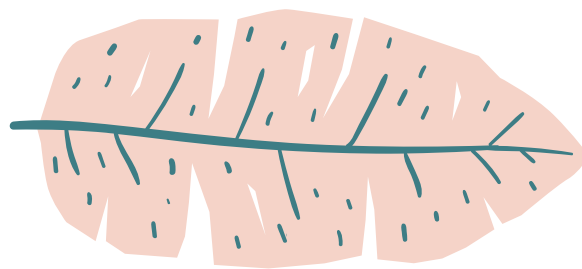
# Qual a diferença entre Estar Ansioso e Ser Ansioso?

## **Estar ansioso:**

- A ansiedade aparece quando está perante uma situação específica (apresentação de um trabalho, exposição numa aula ou reunião)
- A ansiedade, mesmo que seja sentida de forma intensa numa determinada situação, depois da situação passar, dilui-se completamente
- A ansiedade é adaptativa e temporária

## **Ser ansioso:**

- Está permanentemente em estado de alerta
- Há, com frequência, sintomatologia física marcada
- Há medo e preocupação excessivos
- A ansiedade é frequente, intensa e duradoura
- É uma perturbação psicológica



**Nota:** No entanto, quero que saiba que a ansiedade não define quem é. Sentir ansiedade não é equivalente a ficar refém da mesma; sentir ansiedade não faz de si menos capaz. Você não é a ansiedade.

## Quais são os principais sintomas de Ansiedade?

**Pensamentos ruminantes:** foco recorrente em pensamentos negativos

**Preocupação excessiva:** pautada por nervosismo, agitação e irritabilidade

**Pensamento demasiado acelerado:** preocupação recorrente com cenários futuros

**Dificuldade de concentração:** Dificuldade em canalizar a atenção para as atividades que está a fazer

**Dúvidas e indecisões:** Dificuldade acentuada em fazer escolhas ou em resolver situações

**Desgaste Psicológico:** Fadiga excessiva acompanhada de desmotivação para a realização das suas atividades de vida diárias

**Dificuldades de sono:** A preocupação excessiva e frequente pode impactar na qualidade do sono e manifestar-se no inconsciente através dos sonhos. Pode haver insónias (dificuldade em adormecer) ou hipersónias (dormir excessivamente)

## Quais são os sintomas físicos, mais frequentes, da ansiedade?

**Cabeça:** Cefaleias, tonturas, insónias

**Ouvidos:** Alterações auditivas

**Olhos:** Alterações da visão (visão turva)

**Boca:** Boca seca; bruxismo

**Pulmões:** Sensação de falta de ar/dificuldade em respirar

**Coração:** Dor no peito; palpitações ou taquicardia

**Braços/Pernas:** Comichão

**Axilas:** Sudorese excessiva

**Estômago/intestinos:** Náuseas, vômitos, diarreia, dor abdominal

**Bexiga:** Micções mais frequentes

**Útero:** Menstruação irregular

**Orgãos sexuais:** Diminuição da libido ou disfunção erétil

**Músculos:** Dores musculares, tensão, dormência, formigueiro, fraqueza, fadiga

**Pele:** Manchas

## De onde vêm os sintomas físicos da ansiedade?

Há uma ativação do sistema nervoso autônomo, o qual se divide em dois:

- **Simpático** (associado a situações de luta ou fuga)
- **Parassimpático** (associado a situações de tranquilidade)

O SNA simpático e parassimpático, têm respostas distintas e há sempre um que prevalece em relação ao outro. Esta ativação acontece sem que a possamos controlar, estas funções são controladas pelo sistema nervoso autônomo. Exemplo: frequência cardíaca e respiração.

Em caso de ansiedade, há uma resposta marcada sobretudo pelo sistema nervoso simpático – uma resposta muito similar à que acontece em situação de luta ou fuga, surge medo e isso acaba por desencadear todo um leque de sintomatologia física associada à ansiedade.

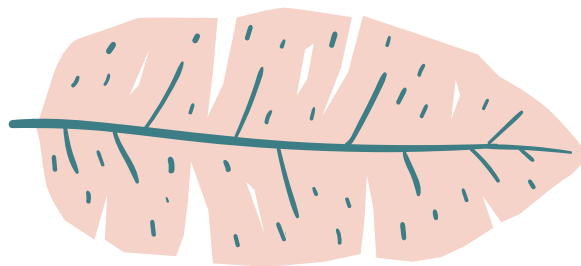
O excesso de pensamentos negativos gera também muita ansiedade e pode significar que o seu sistema nervoso está desregulado. O nosso corpo desequilibra-se quando temos ansiedade excessiva, em simultâneo com os pensamentos negativos, o coração dispara, a cabeça pode doer, a digestão torna-se mais difícil. Porém, saiba que pode aprender a ativar o nervo vago, sendo uma forma de gerir o impacto das emoções desagradáveis.

O nervo vago é o canal interno que desativa as respostas ansiosas. Saiba que pode aprender a regular o seu sistema nervoso de forma a diminuir o impacto dos seus pensamentos. O nervo vago começa no cerebelo, e está intimamente ligado às nossas emoções, sobretudo com a sensação de medo. Como posso então gerir o meu sistema nervoso? A respiração diafragmática ajuda a ativar essa estrutura.

## Vamos a um Exercício?

1. Procure relaxar a testa
2. De seguida o maxilar
3. Seguidamente os ombros
4. Faça uma inspiração profunda em 3 segundos
5. Agora expire lentamente em 6 segundos (repita algumas vezes)

A respiração profunda estimula o sistema nervoso parassimpático. Este é o sistema que o permite sentir calma. As técnicas de respiração promovem a conexão com o seu corpo, descentrando a sua atenção dos pensamentos negativos e conecta o seu cérebro ao seu corpo, ativando o nervo vago.



**Nota:** É fundamental um processo de psicoterapia, tal como consistência na prática dos exercícios.

## Quais as causas da ansiedade?

Ao longo da nossa vida podemos ter vivências sentidas como traumáticas que impactam no nosso bem-estar. Essas vivências podem refletir-se na forma como nos sentimos, condicionando a nossa forma de ver o mundo e de viver a vida.

A maioria dos eventos traumáticos acontecem durante a infância e/ou adolescência, os quais no futuro poderão gerar estados mais, ou menos severos de ansiedade.

Temos também fatores genéticos a ter em consideração.

Tal como várias pressões, às quais estamos sujeitos no âmbito pessoal, profissional e social, que podem ampliar em nós o perfeccionismo e o medo de falhar o que por si só pode ampliar estados de ansiedade que condicionam e geram sofrimento.

## Ter ansiedade significa ter ataques de pânico?

Não. Há ansiedade com e sem pânico. O pânico é um expoente máximo de ansiedade.

## Vou explicar-lhe todo o ciclo de um ataque de pânico:

- *Uma sensação física de calor intenso no corpo* pode gerar pensamentos automáticos como “algo de errado se passa comigo”; “vou perder o controlo”; “vou morrer”.

- *Uma sensação física de tremores no corpo* pode gerar pensamentos automáticos como “não aguento isto”; “vou desmaiar”.

- *Uma sensação física de dificuldade em respirar e aperto no peito* pode gerar pensamentos automáticos como “estou a perder completamente o controlo”; “Vou morrer”.

- *Uma sensação física de Taquicardia* pode gerar pensamentos automáticos como “vou ter novamente um ataque de pânico”; “e se agora for um ataque cardíaco?”

É muito frequente surgir medo de ter medo. O medo de voltar a acontecer. Num ataque de pânico não há um perigo real, mas os ataques de pânico são reais, não são um capricho. Os sintomas sentidos são reais, parecem doenças graves, o que leva a que o ataque se intensifique mais. É uma experiência dura, desgastante e desafiante de gerir. Os pensamentos e as emoções associadas ficam muito intensos, tal como o medo de que o ataque se volte a repetir.



No entanto, há várias estratégias que o ajudam a restabelecer a calma e a voltar, gradualmente, ao seu equilíbrio. Ao aparecer sintomatologia física, o cérebro vai procurar ativamente sinais de alerta e de perigo que impulsionam a fazer uma leitura ampliada e catastrófica dos sintomas físicos, o que promove um ciclo vicioso (mais medo e mais sintomas e vice-versa), sendo cada vez mais marcado e, no limite, leva a pessoa a sentir medo de morrer.

Saiba que é uma leitura errada dos sintomas por parte do seu cérebro. O que os seus pensamentos lhe transmitem não é uma verdade absoluta. Há que fazer o exercício da possibilidade vs probabilidade. É muito improvável que aconteça.

## **Qual a razão dos ataques de pânico acontecerem?**

Há muito medo das sensações físicas, o que gera no cérebro um alerta e vai procurar permanentemente indicadores de risco no seu próprio corpo, ampliando quaisquer sintomas que possa ter, encarando-os de forma catastrófica. Isto leva a um acumular de sintomas ampliados pelos pensamentos e emoções como medo, desencadeando o ciclo vicioso de sintomas, emoção de alerta – medo e vice-versa.

## **Qual a diferença entre um ataque de pânico e uma crise de ansiedade?**

O ataque de pânico surge de forma imprevisível e inesperada e é uma descarga enorme de adrenalina. A crise de ansiedade acontece quando a pessoa já está ansiosa, habitualmente, após um período de preocupação excessiva.

## **O que fazer para acalmar-me durante um ataque de pânico?**

**Técnica dos 5 sentidos:** 5 coisas que pode ver; 4 coisas que pode tocar; 3 coisas que pode ouvir; 2 coisas que pode cheirar; 1 coisa que pode saborear

**Cubo de gelo:** Leve um cubo de gelo junto da sua cara ou na zona dos pulsos, este exercício vai permitir que a sua atenção se descentre para a reações do corpo geradas pelo frio.

**Anote** no seu bloco de notas: “Estou a sentir-me mal e muito assustada, mas neste momento já sei que isto não é um perigo real. Já passei por isto antes, é uma sensação muito desagradável, mas é temporária. Vai passar.”

**Dê a mão à sua mente e leva-a ao seu lugar seguro:** Feche os olhos, respire fundo e observe-se num lugar onde nada nem ninguém o pode incomodar. Pare e esteja apenas aí. Observe tudo o que está aí à volta e repita mentalmente “este é o meu lugar seguro”.

## **E o que posso fazer depois de um ataque de pânico?**

**Pare:** Durante um ataque de pânico todo o corpo e mente estão em estado de alerta máximo, o coração dispara, a respiração fica muito difícil de controlar, os pensamentos gritam. Como tal, é recomendado que a recuperação aconteça de forma gradual. Permita-se fazer uma pausa durante o tempo necessário para restabelecer a sua homeostase. Comece por respirar, profundamente, e recentre a sua atenção no que estava a fazer anteriormente.

**Vá para um lugar seguro e confortável:** Depois de um ataque de pânico a vulnerabilidade aumenta, como tal, procure um lugar conhecido e confortável, uma roupa confortável, um cheiro agradável, algo que funcione como um cobertor quentinho que aconchega e acalma.

**Diminua os estímulos:** Esta atitude pode ajudá-lo a recuperar a calma. Desligue as notificações do seu telemóvel, coloque o telefone em modo avião ou em silêncio, desligue a televisão ou qualquer outro aparelho durante o tempo que sentir ser necessário. Ao diminuir os estímulos e variáveis externas vai conseguir voltar a aclamar-se mais naturalmente.

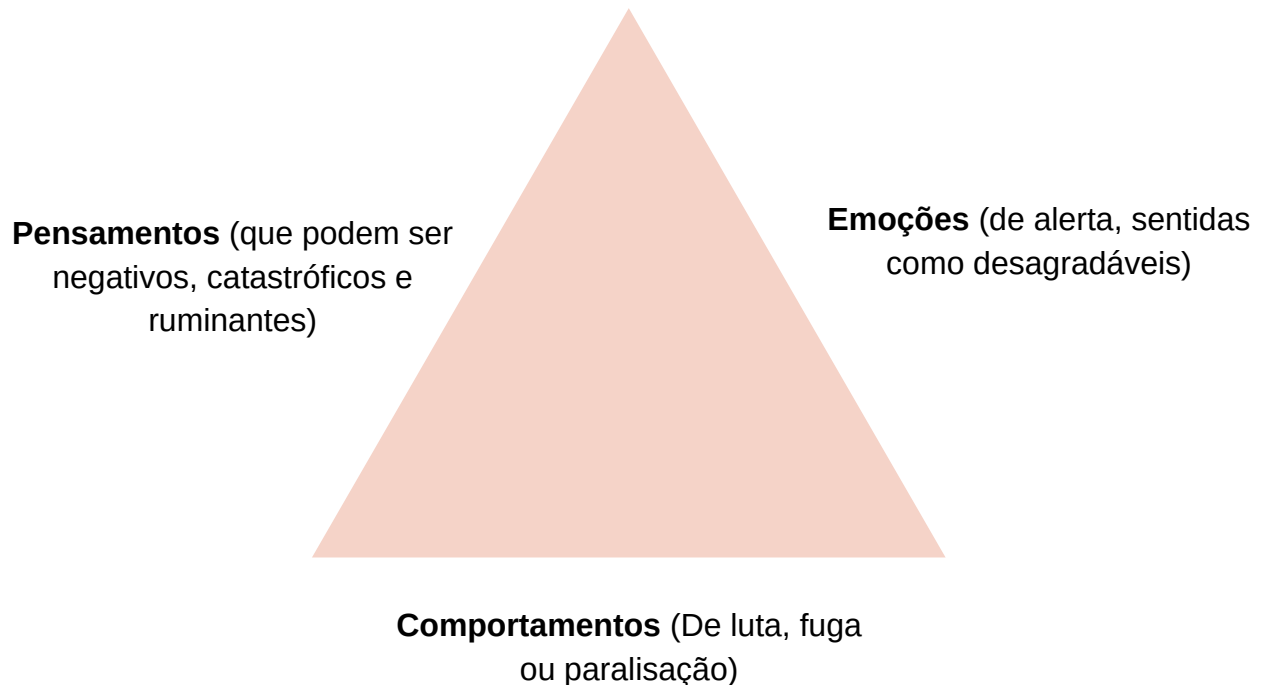
**Beba algo frio ou quente:** As bebidas não alcoólicas podem ajudar a voltar a relaxar, bebidas frias tendem a gerar uma sensação agradável e revigorante e bebidas quentes tendem a gerar uma sensação de bem-estar e conforto. De evitar cafeína que acelera o organismo.

**Seja investigador em vez de juiz:** Após reerguer-se do ataque de pânico e de ganhar o distanciamento possível da situação, permita escutar-se, com curiosidade e autocompaixão e refletir sobre o que pode ter gerado o ataque de pânico e a forma como o geriu.

**Peça ajuda profissional:** Caso os ataques de pânicos sejam recorrentes, peça ajuda de um profissional de saúde mental, isso vai permitir-lhe falar sobre o que aconteceu num espaço seguro, ganhar perspetiva, desenvolver ferramentas para gestão da ansiedade e aumentar o seu nível de autoconhecimento.

## Como é que se instala um Ciclo de Ansiedade?

Ciclo da Ansiedade = Tríade cognitiva



Esta tríade retroalimenta-se e pode entrar no efeito bola de neve.

**Sabia que...** A ansiedade aumenta por acreditar nos pensamentos?

**Permita-se fazer o seguinte exercício**, anote mentalmente e repita De Si para Si

*“Os pensamentos não são factos e também não são verdades absolutas, são apenas isso, pensamentos.”*

**E como é que eu posso gerir a ansiedade de uma forma consciente e saudável?**

Vou mostrar-lhe...

Tal como existe o ciclo de ansiedade também existe o **ciclo de autoregulação**.

## Ciclo de autoregulação da Ansiedade

Pensamentos ruminantes e catastróficos



Questionar (com gentileza) esses pensamentos



Aprender a substituir os pensamentos desadaptativos por pensamentos construtivos



**Estado de maior calma e serenidade**

**Nota:** O tratamento mais eficaz para a ansiedade é a Psicoterapia. Um processo psicoterapêutico permite-o ampliar o seu autoconhecimento, ajudando-o a potenciar recursos internos e desenvolver ferramentas psicológicas determinantes para uma boa autoregulação emocional, o que o permite deixar de viver refém da ansiedade.

Vamos passar agora à parte prática!

É fundamental perceber e identificar mas é determinante alavancarmos ações e desenvolvermos novas competências para gerarmos mudança na relação com a ansiedade. Assim, vou partilhar consigo um caderno de exercícios práticos para o ajudar a libertar a ansiedade. Vamos lá? 😊

# CADERNO DE BOLSO SOS ANSIEDADE

## **1 - Gestão de pensamentos intrusivos:**

Os pensamentos intrusivos vêm de forma automática, não pedem licença para entrar, e podem ser um fator de risco para uma crise de ansiedade. Este exercício assenta em cinco fases específicas que o permite treinar a sua atenção para o momento presente.

Faça um **mapeamento mental** – Identificar os pensamentos

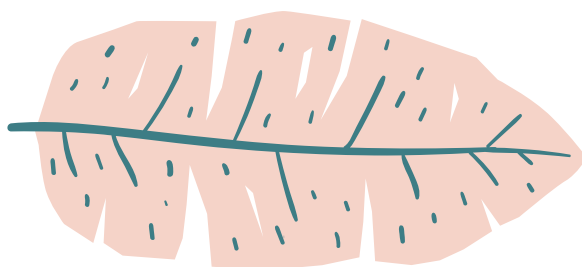
**Aceite** que o pensamento negativo surgiu, não o alimente nem lute contra ela, procure apenas notá-lo

**Duvide dos pensamentos** – de 0 a 10 qual a probabilidade de acontecer na realidade?

**Questione os pensamentos** – A partir de um lugar de aceitação, interrogue com gentileza cada uma das hipóteses catastróficas “Será este pensamento uma verdade absoluta?”; “Que outras hipóteses poderão estar aqui presentes para além desta?”

**Escolha ser gestor da sua mente e dos seus pensamentos:** Seja velcro para o positivo em vez de ser teflon e treine a mente como treina o corpo transmitindo de Si para Si: “Eu escolho ser o gestor da minha mente. Escolho deixar de acreditar em tudo o que a minha mente me diz. Escolho trazer a minha atenção para o momento presente, todas as vezes que forem necessárias.”

**Nota:** *Os pensamentos não se eliminam apenas porque decide eliminá-los com rigidez e imposição, os pensamentos libertam-se questionando-os e desconstruindo-os, de forma gentil, através da criação de pensamentos mais construtivos e possibilitadores.*



## **2 - Treino do músculo da atenção:**

Um músculo da atenção pouco estimulado e a presença de pensamentos e comportamentos pautados por rigidez constituem bloqueios marcados a uma boa gestão da ansiedade.

Para gerir a ansiedade de forma mais leve e consciente é necessário treinar a flexibilidade e uma atenção de qualidade. **Vamos então ao exercício?**

### **- Uma Pausa de 2 minutos**

Pode fechar os olhos ou fixá-los num ponto neutro. Convido-o deixar assentar a sua atenção na sua respiração durante alguns segundos. Observe a sua respiração a acontecer. Inspire pelo nariz contando mentalmente até 3 e expire pela boca contando mentalmente até 6. Imagine que a sua mente tem uma sala com várias janelas abertas, por umas janelas entram pensamentos, emoções, sensações físicas e gradualmente vão saindo pelas outras janelas saudavelmente... Note os pensamentos, emoções e sensações físicas... Experimente notar tudo isto com uma nova lente de curiosidade e flexibilidade. Permita que os pensamentos, emoções e sensações físicas que vão surgindo estejam no seu campo de atenção para que gradualmente possam ser libertados sem se apegar demasiado a eles... Todas estas partes têm um propósito, têm um objetivo embora possam ser bastante desconfortáveis... Recentre o foco da sua atenção do seu interior para o aqui e agora.

## **3 - Transformar o Diálogo Interno:**

Se o seu diálogo interno for pautado por autocrítica, autojulgamento e rigidez vai gerar mais insegurança e ansiedade. Ao contrário, se o seu diálogo interno for construtivo vai favorecer uma diminuição da ansiedade e gerar um terreno fértil para poder transformar aquilo que precisa.

De hoje em diante coloque em prática estas 5 **afirmações valiosas** para libertar a ansiedade:

1. O meu cérebro está a dar-me sinais errados. Estou seguro.
2. Esta sensação é intensa, mas escolho lembrar-me que é temporária.
3. A ansiedade não me define, nem determina o meu valor.
4. Os pensamentos, são apenas isso, pensamentos.
5. Escolho libertar-me da ansiedade, sei que posso pedir ajuda profissional.



Para o ajudar a **gerir a ansiedade** vou lançar o **programa LIBERTE A ANSIEDADE QUE HÁ EM SI**.

As inscrições vão 22 de outubro e serão apenas até dia 5 de novembro (Informo que quem se inscrever até dia 31 de outubro terá acesso ao valor promocional. As vagas serão muito limitadas)! Tudo na BIO da minha página de IG: helenapaixao.psicologa.

**Informação-Bónus: Quem se inscrever no programa terá acesso a:**

- 4 semanas acompanhado por mim num grupo privado de whatsapp com exercícios práticos
- 4 lives semanais comigo em que o foco está em ajudá-lo a desenvolver ferramentas de terceira geração para gerir a ansiedade
- E vai receber, gratuitamente, e em primeira mão o meu **NOVO E-BOOK LIBERTE A ANSIEDADE QUE HÁ EM SI**.

Juntos a potenciar mudanças conscientes.

Um abraço,

**Helena**

www.helenapaixao.com  
geral@helenapaixao.com  
helenapaixao.psicologa (IG)  
Helena Paixão (Facebook)