

**Saber relaxar é fundamental e deve fazer parte das suas atividades diárias. Aqui ficam umas indicações básicas de como fazê-lo:**

- Sente-se numa cadeira confortável e desaperte roupas ou calçado justo;
- Respire profunda e lentamente durante uns segundos;
- Foque a sua atenção no relaxamento do seu corpo, começando pelos pés;
- Após sentir todo o corpo relaxado goze o bem-estar que está a sentir;
- Durante alguns minutos, foque a sua atenção em lembranças ou cenários agradáveis.

**Depois sim, estará pronto para retomar as suas atividades!**

# Ansiedade



## UNIDADE DE SANTO TIRSO

Tel. 252 830 700 | Fax. 252 858 986  
Morada: Largo Domingos Moreira  
4780-371 Santo Tirso

## UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 312 963  
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n  
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

**A ansiedade** faz parte do nosso sistema de defesa, sendo responsável pela acção rápida face a um perigo, e surgindo como reacção normal à incerteza, problemas ou dificuldades da vida.

Quando se torna intensa e incontrolável ao ponto de interferir na nossa rotina diária, pode estar em evolução uma **perturbação da ansiedade**.

## Qual a diferença entre Ansiedade Normal e Perturbação da Ansiedade?

### Ansiedade Normal

- Preocupação acerca de eventos específicos;
- Vergonha ou auto-crítica numa situação social desconfortável;
- Medo realista de um objeto, local ou situação ameaçadores;
- Episódios de «nervos» ou tremor, tonturas e/ou sudorese durante um evento importante (ex: exame oral, apresentação, etc);
- Querer assegurar-se que está bem de saúde, e a viver num ambiente seguro;
- Ansiedade, tristeza, ou dificuldade em dormir imediatamente após um acontecimento perturbador.

### Perturbação da Ansiedade

- Preocupação constante, crónica e não contextualizada, que compromete a vida social e interfere no trabalho;
- Evitamento de situações sociais comuns, pelo medo de ser julgado, envergonhado ou humilhado;
- Medo irracional ou evitamento de um objeto, local ou situação que tenha pouca ou nenhuma perigosidade;
- Episódios imprevisíveis repetidos de terror ou morte eminente, preocupação persistente com a sua repetição;
- Ações repetitivas e incontroláveis para a sua verificação (ex: lavar as mãos repetidamente, verificar situações múltiplas vezes);
- Persistência ou recorrência de pesadelos, flashbacks ou emoções intensas relacionadas com um evento traumático que tenha ocorrido há vários meses/anos.

**A perturbação da ansiedade** é uma doença frequente, estando presente em 1 em cada 6 pessoas (17%), segundo estatísticas mundiais.

Pode ocorrer em qualquer idade, mas manifesta-se mais frequentemente na adolescência ou vida adulta jovem. É duas vezes mais frequente nas mulheres.

Esta perturbação inclui várias entidades:

- **Ansiedade Generalizada:** preocupação excessiva e incontrolável acerca de questões da rotina diária.
- **Ansiedade Social:** evitar situações sociais devido a preocupação excessiva em sentir-se julgado/humilhado pelos outros.
- **Perturbação de Pânico:** crises de terror intenso sem razão aparente, associadas à sensação de morte (ex: ataque cardíaco) ou loucura eminente.

■ **Fobias específicas:** medo intenso de um objeto, local ou situação (ex: andar em elevadores, etc), que se traduz no seu evitamento irracional e inapropriado.

■ **Perturbação Obsessivo-Compulsiva:** pensamentos persistentes e recorrentes (obsessões) que refletem um medo ou ansiedade exagerados; podem manifestar-se por comportamentos repetitivos (rituais). Ex: à obsessão de contaminação associa-se o ritual de limpeza.

■ **Perturbação de Stress Pós-Traumático:** recordação persistente e vívida de um evento traumático ocorrido há vários meses ou anos; isolamento, insónia, problemas de concentração e irritabilidade são outros sintomas presentes.

**Independentemente de ter uma ansiedade normal ou uma perturbação da ansiedade, algumas estratégias são úteis para o seu controlo:**

■ **O exercício físico** ajuda o corpo e a mente. Pode ser desde frequentar um ginásio, sessões de ioga, ou simplesmente caminhar.

■ **Alimente-se de forma saudável.** Não salte refeições e escolha alimentos de todos os grupos alimentares.

■ **Evite a cafeína,** presente em cafés, chá preto, e refrigerantes. A cafeína pode levar a crises de pânico/ansiedade.

■ **Limite o consumo de álcool e evite as drogas.** São substâncias que precipitam crises de pânico.

■ **Limite o stress diário,** assegurando que tem intervalos para lazer ou descanso.

■ **Faça o seu melhor, em vez de tentar ser perfeito.** A perfeição não é possível, por isso orgulhe-se com o que alcança.

■ **Relativize os problemas.** Questione se são tão maus quanto pensa.

■ **Partilhe as preocupações ou «cismas»** com outras pessoas. Os seus familiares e amigos ajudá-lo-ão a sentir-se melhor.

■ **Descubra os fatores precipitantes da ansiedade/stress,** através do registo diário dessas situações.