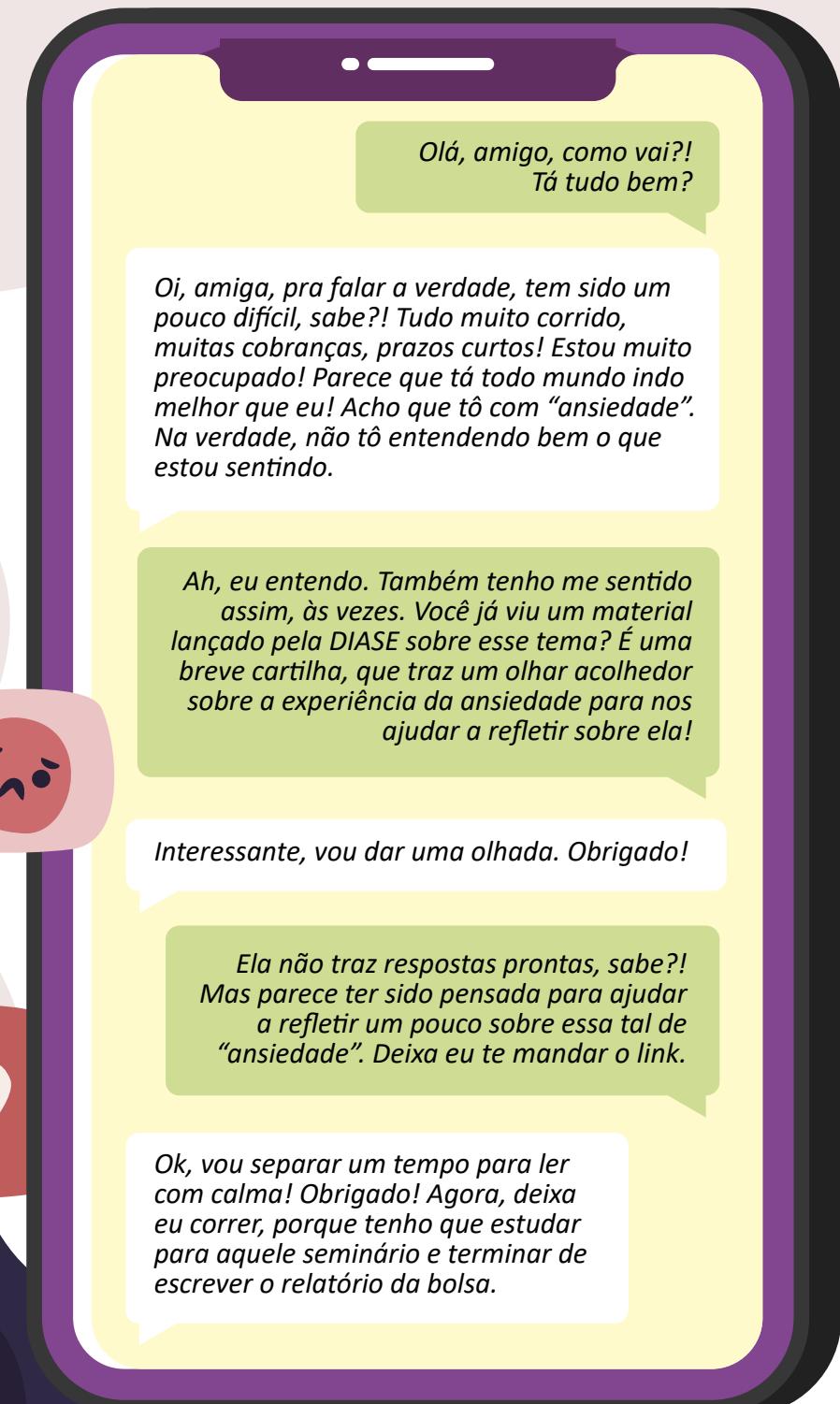


*Vamos conversar um  
pouco sobre essa tal...*

# Ansiedade



Olá, amigo, como vai?!  
Tá tudo bem?

Oi, amiga, pra falar a verdade, tem sido um pouco difícil, sabe?! Tudo muito corrido, muitas cobranças, prazos curtos! Estou muito preocupado! Parece que tá todo mundo indo melhor que eu! Acho que tô com "ansiedade". Na verdade, não tô entendendo bem o que estou sentindo.

Ah, eu entendo. Também tenho me sentido assim, às vezes. Você já viu um material lançado pela DIASE sobre esse tema? É uma breve cartilha, que traz um olhar acolhedor sobre a experiência da ansiedade para nos ajudar a refletir sobre ela!

Interessante, vou dar uma olhada. Obrigado!

Ela não traz respostas prontas, sabe?! Mas parece ter sido pensada para ajudar a refletir um pouco sobre essa tal de "ansiedade". Deixa eu te mandar o link.

Ok, vou separar um tempo para ler com calma! Obrigado! Agora, deixa eu correr, porque tenho que estudar para aquele seminário e terminar de escrever o relatório da bolsa.

# **Apresentação desta cartilha:**

**Olá, cara/o estudante! Tudo bem?!**

Considerando que a ansiedade, uma velha conhecida da humanidade, tornou-se assunto constante na vida de muitos de nós, na mídia e redes sociais, esta cartilha foi pensada com o objetivo de estimular um olhar acolhedor sobre este sentimento, potencialmente ajudando-a/o a percebê-lo de forma mais abrangente e compreensiva, bem como colaborar para sua identificação e sugerir possíveis formas de lidar com o ele no dia a dia. Nossa propósito não é oferecer soluções prontas ou generalistas. Afinal de contas, por mais que as pessoas possam designar com o termo “ansiedade” determinadas experiências, é importante reconhecer que você é único e experimenta a realidade ao seu modo, com valores, pensamentos e sentidos pessoais! Dessa forma, pretendemos compartilhar aqui algumas informações e reflexões com o intuito de colaborar para uma ampliação do conhecimento (e quem sabe fomentar um novo olhar) sobre o tema, ajudando-a/o a qualificar seu julgamento pessoal sobre quando poderá valer-se da busca por ajuda profissional.

**vamos à leitura!**

# Iniciando o assunto...



## O que é ansiedade?

A ansiedade pode ser entendida como uma emoção ou mesmo um sentimento inerente à **experiência humana**. Em outras palavras, experimentá-la é algo que nos perpassa em certos momentos e, de certa forma, faz parte de nossa vida!

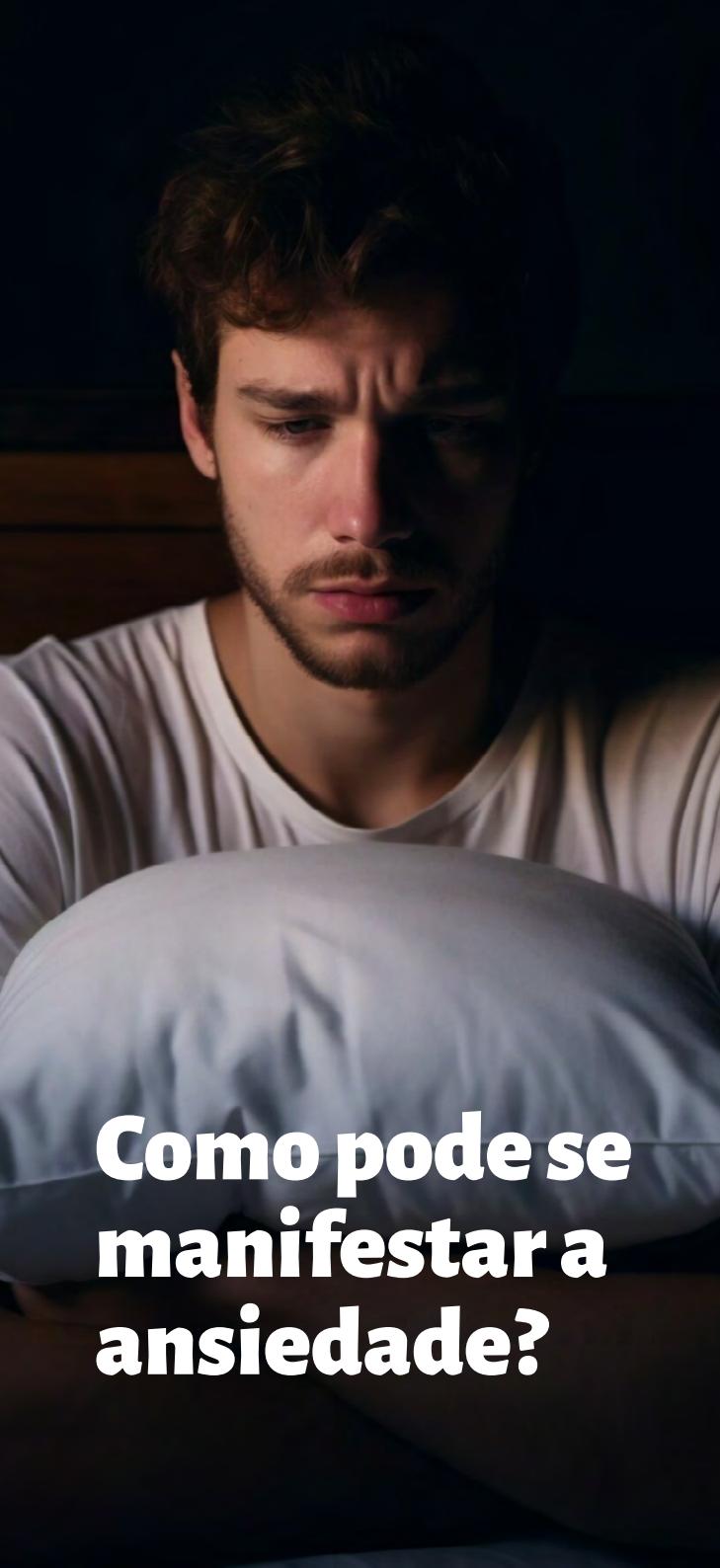
Estarmos atentos a algo relevante, preparamos-nos para certos contextos ou para tomar decisões importantes geralmente são ações que se relacionam em algum grau à ansiedade. Além disso, a forma como nos relacionamos com as pessoas, com o mundo ao nosso redor e, sobretudo, os significados culturais que atribuímos a essas interações influenciam diretamente a maneira como vivenciamos estados ansiosos. Trata-se, portanto, de um fenômeno não apenas biológico ou fisiológico, mas profundamente relacionados a múltiplos fatores, sejam existenciais, subjetivos (emocionais, cognitivos) ou socioculturais.

Do ponto de vista evolutivo, a ansiedade exerceu papel importante para a sobrevivência e para o desenvolvimento da nossa espécie, atuando muitas vezes como um **mecanismo de adaptação**, ajudando-nos a anteciparmos os perigos, influenciando a forma como nos relacionamos com o ambiente ao nosso redor.

Atualmente, em decorrência de características históricas, socioculturais e econômicas do mundo contemporâneo - com o ritmo acelerado da vida, o excesso de estímulos e a pressão por desempenho - podemos afirmar, como Leahy (2011) que vivemos em uma verdadeira “Era da Ansiedade”. Esse cenário parece aumentar a frequência e a intensidade com que as pessoas experimentam estados ansiosos, tornando-os não apenas mais comuns, mas também mais constantes no cotidiano de parte significativa da população.

Apesar de inserida junto ao contexto maior, a compreensão mais adequada da experiência ansiosa pessoal pode ocorrer por meio de suporte profissional, que contribui não apenas na identificação de quadros mais intensos, bem como na promoção de saúde, e também na ampliação da compreensão dos sentidos pessoais atribuídos à experiência ansiosa.





**Como pode se manifestar a ansiedade?**

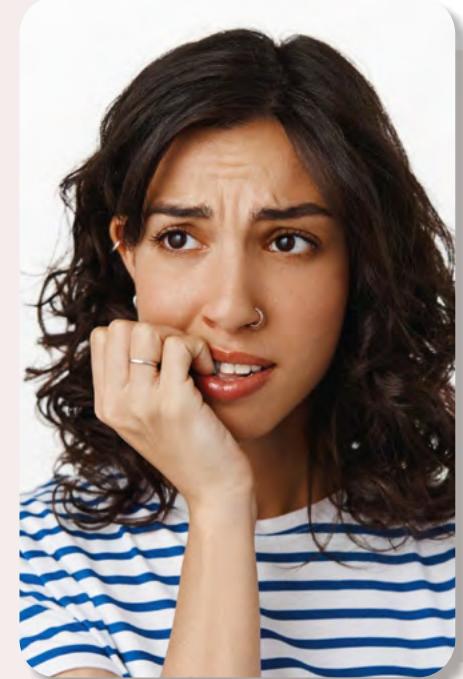
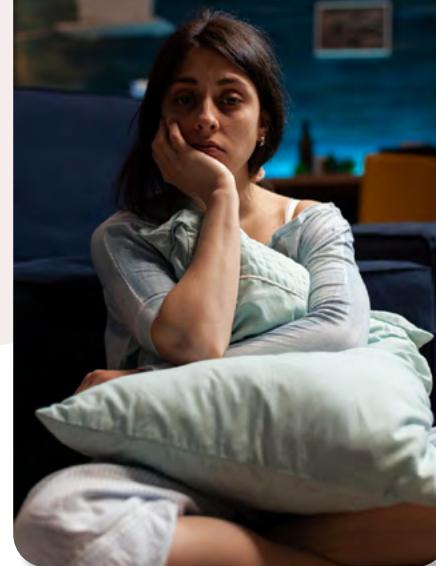
## **Expressões frequentes da experiência ansiosa:**

A ansiedade pode se manifestar de formas diferentes em cada pessoa. Algumas expressões possíveis são:

- Preocupações excessivas;
- Sensação difusa de ameaça ou perigo;
- Atitude constante de alerta ou hipervigilância;
- Tensão muscular;
- Respiração curta;
- Agitação motora (mexer-se muito, roer unhas, bater os pés);
- Dificuldade de concentração e/ou de aprendizado;
- Irritabilidade;
- Insônia ou sono agitado;
- Sensação de “vazio no estômago” ou de “frio na barriga”;
- Sudorese excessiva;
- Sensação de “coração acelerado”, dentre outros.

As expressões podem se manifestar de forma isolada ou em combinação, e sua intensidade, duração e impacto variam de acordo com a realidade de cada pessoa, considerando-se seu contexto de vida e os recursos — internos ou externos — disponíveis para o enfrentamento.

Observe que as expressões da experiência ansiosa são múltiplas e variadas e podem ter um aspecto mais físico (tensão muscular, por exemplo) ou mais psicológico (como preocupações excessivas) e, até mesmo, misturarem-se.



Como vimos, apesar de ser uma experiência muitas vezes desconfortável ou dolorosa, a ansiedade pode funcionar como uma resposta do organismo a situações de alerta ou desafio, sendo um recurso de adaptação e mudanças frente a situações novas ou desestabilizadoras.

Desta forma, experienciar manifestações ansiosas não significa, necessariamente, estar diante de processos de adoecimento. Tal confusão costuma ser comum em conversas informais, nas redes sociais, na mídia não especializada - ou seja, no senso comum. No entanto, as dificuldades podem se intensificar quando negligenciamos nossas necessidades e o contexto relacional e social dos quais fazemos parte, não dando a devida atenção e cuidado à experiência ansiosa.

Por isso, é válido o aprendizado quanto ao reconhecimento e à autoconsciência quanto à experiência ansiosa, o que nem sempre é uma tarefa simples, mas importante para que possamos lidar com esta.

A tarefa da compreensão da experiência ansiosa — em diferentes graus e contextos — pode valer-se do suporte profissional, que pode contribuir tanto para o reconhecimento/autopercepção quanto para o enfrentamento.



# Que crenças são frequentemente associadas à experiência da ansiedade?



## Crenças sobre ansiedade no senso comum:

Ideias equivocadas sobre ansiedade circulam no senso comum e, muitas vezes, são repetidas sem reflexão. Apresentaremos aqui algumas dessas crenças, buscando incentivar uma reflexão mais cuidadosa sobre elas.

### **“A ansiedade é uma doença ou transtorno, eu não deveria me sentir assim”**

A ansiedade é uma experiência comum e esperada para todos(as). Sentir-se ansioso/ano caracteriza, necessariamente, a existência de um quadro patológico, como vimos.

Em outras palavras, não se está “doente” ou “insano” simplesmente por experimentar sintomas ansiosos. Existem situações em que a ansiedade pode surgir como uma resposta compreensível e proporcional ao contexto vivido.

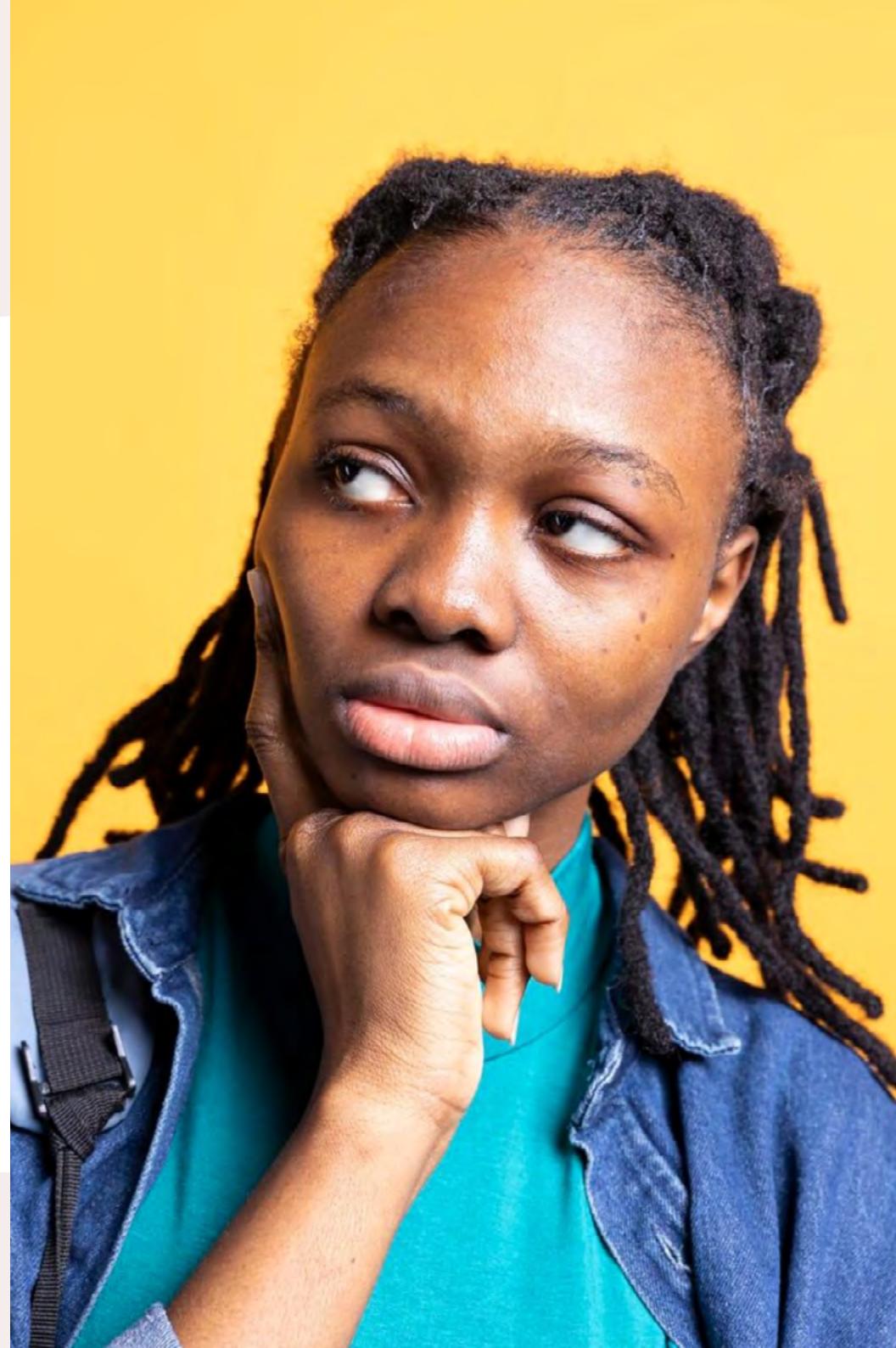
Você recorda de situações em que a ansiedade foi tratada apenas como doença como, por exemplo, na mídia ou no discurso de conhecidos/as?

# **“A ansiedade é sempre problemática”**

A experiência de estar ansioso nem sempre é problemática, sendo muitas vezes uma forma de autoproteção, por mais que percebida como desagradável ou desconfortável.

A ansiedade, também, pode ser importante em situações em que haja a necessidade de uma ação, uma adaptação ou uma mudança de rota. Além disso, em certos contextos, pode atuar como uma força organizadora e mobilizadora de recursos internos diante de situações significativas.

Você consegue recordar de alguma ocasião em que a ansiedade teve uma certa função em sua vida — como, por exemplo, na véspera de uma viagem importante ou ao iniciar um novo desafio?





## **“Devo ser sempre lógico e racional, pois isso evitará a ansiedade”**

O ser humano é complexo, sendo a rationalidade apenas um dos múltiplos aspectos que compõem sua natureza — não o único, tampouco o mais determinante. Para além da lógica e da razão, somos afetos, emoções, sentimentos e um corpo — biológico e existencial — que se constitui em constante relação com o mundo ao redor: as pessoas, a cultura, as instituições, as condições de vida, etc.

A busca por uma rationalidade absoluta não apenas se mostra impossível no âmbito da condição humana, como também indesejável, uma vez que tende a fragmentar nossa subjetividade e favorecer processos de adoecimento. De forma equivalente, também não é verdade que a ansiedade é a “ausência de razão”. Trata-se de uma crença equivocada, ainda que disseminada, que desconsidera a complexidade do humano e do fenômeno da ansiedade.

Você já se percebeu tentando lidar com a ansiedade apenas por meio da lógica e da razão, e percebeu limitações em torno disso?

## **“Preciso suprimir a ansiedade”**

É importante que a ansiedade seja acolhida, observada e compreendida por quem a vivencia e, em alguns casos, com suporte profissional especializado.

A tentativa de suprimir a ansiedade, sem uma compreensão acerca do sentido da experiência em seu contexto pessoal e relacional, pode ter efeitos contrários ao esperado. Esforçar-se para suprimir experiências ansiosas pode gerar mais desconforto e menos compreensão acerca das próprias emoções.

Em algum momento, você já se sentiu pressionado a controlar e suprimir um estado de ansiedade?

## **“Quando sinto-me ansioso, necessariamente preciso ser medicado/a”**

O uso de medicamentos constitui-se como uma das possibilidades de intervenção profissional diante de determinados quadros de ansiedade. É importante ressaltar que a utilização de medicamentos deve ser feita sob prescrição e acompanhamento médicos.\*

Por outro lado, o acolhimento à experiência ansiosa, assim como processos de cuidado e tratamento, são multifatoriais, podendo valer-se de estratégias diversas: desenvolvimento pessoal; fortalecimento do autoconhecimento; desenvolvimento de formas de autorregulação emocional; apoio social e familiar. Em momentos de ansiedade, você já se sentiu inclinado a utilizar a medicação como forma de supressão dessa experiência?

\*Consulte aqui nossa cartilha sobre Uso Racional de Medicamentos e saiba mais sobre o tema.



# 8 sugestões de autocuidado para o dia-a-dia estudantil:

Algumas práticas podem ajudar a lidar com a experiência ansiosa. Nenhuma delas, porém, é uma receita mágica ou uma fórmula pronta: cada pessoa deve avaliá-la com base em uma observação atenta de si mesma, do seu momento de vida e de seu contexto. A seguir, apresentamos algumas sugestões e o/a convidamos a refletir sobre quais podem fazer sentido para sua vida estudantil:

# 1

**Estabelecer pausas intencionais ao longo do dia, aquietar-se, contemplar a si em meio ao ambiente ao redor, a fim de observar-se, perceber-se: o ritmo de sua respiração, tensões musculares, as emoções ou sentimentos presentes, a existência (ou não) de necessidades fisiológicas básicas a serem satisfeitas, como dormir, ir ao banheiro, alimentar-se, tomar água ou descansar.**

Estar mais consciente de si costuma colaborar para iniciativas de autocuidado.

As pausas com este fim podem ajudar.

Além disso, as pausas no estudo também são importantes para preservar/favorecer as funções relacionadas à atenção e à memória. **Em sua experiência pessoal, recorda de algum momento em que um banho relaxante, parar para escutar uma música ou até mesmo preparar um chá, funcionou como uma pausa e ajudou a observar-se mais a si mesmo, ou como tem estado ou se sentido?**





## 2

**Praticar atividades físicas com regularidade, dentro das possibilidades.** A rotina de um estudante universitário envolve muitas horas em que se está sentado estudando ou vendo aulas, o que favorece certo sedentarismo. Sabe-se, no entanto, que o movimento corporal (exemplos: caminhada, natação, ciclismo, dança, musculação, etc.) costuma ser um grande aliado, podendo favorecer a liberação de substâncias associadas ao bem-estar, além de ajudar na reconexão e atenção ao próprio corpo e suas necessidades. Como você avalia a possibilidade de incluir atividades físicas em sua rotina, reservando este tempo para cuidado consigo e não apenas como obrigação?

## 3

**Observar-se sobre possíveis autocobranças ou rigidez excessivas consigo mesmo/a.** Questionar-se sobre padrões enrijecidos de perfeição ou desempenho ou, ainda, sobre estar se cobrando em demasia para a satisfação de exigências internas e externas pode favorecer-lo/a a ter uma postura mais realista e cuidadosa consigo. Como você tem lidado, por exemplo, com situações de grande pressão, como diante de uma prova ou em véspera de um seminário, por exemplo?

# 4

**Questionar a influência de demandas, tarefas e cobranças externas sobre sua vida emocional:** Refletir sobre o impacto (do excesso) de demandas impostas externamente sobre sua vida emocional pode ser importante para compreender o contexto da experiência ansiosa e possíveis formas de ação sobre este contexto e a forma de lidar com ele. Você se recorda de situações em que demandas em excesso foram fatores influenciadores em sua experiência de ansiedade?

# 5

**Reorganizar pequenas tarefas e espaços do cotidiano:** algum grau de previsibilidade na rotina pode ajudar. Não se trata de tornar-se rígido consigo (como já vimos), mas de sentir-se com mais segurança. Pequenos rituais diários de autocuidado (como organizar o dia pela manhã ou preparar um ambiente tranquilo para dormir) podem contribuir para a sensação de maior bem-estar. **Lembra-se da última vez em que organizou sua mesa/material de estudos ou até mesmo sua agenda/planner? Isso fez diferença em sua rotina?** Para saber mais, especificamente, sobre planejamento de estudos, conheça e consulte nosso material sobre o tema.

# 6

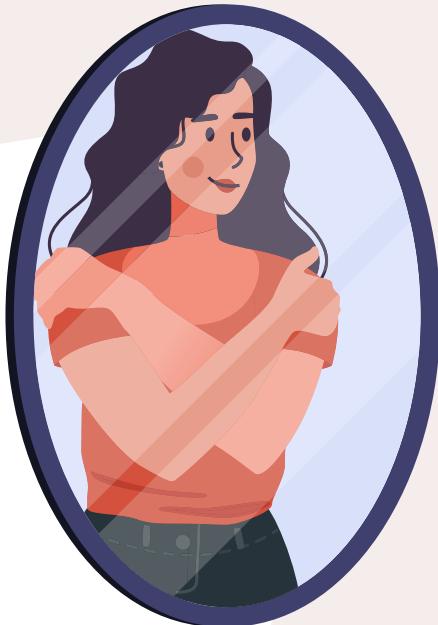
Procurar e reconhecer diferentes formas pessoais ou culturais de conseguir relaxamento cotidiano, distensionamento muscular e promoção de bem-estar. Você consegue reconhecer que práticas de relaxamento fazem sentido para você e se adaptam à sua dinâmica pessoal? Reconhecendo-as, as tem utilizado com que frequência em seu cotidiano?



# 7

**Buscar “compreender a ansiedade”, ou seja, buscar ouvi-la (ouvindo-se), dialogar com ela, compreendendo-se.** Como parte da nossa existência, a ansiedade não nos surge para ser “controlada” ou “evitada”, mesmo que ela seja uma experiência desagradável e desconfortável. Muitas vezes, ela nos pede atenção e se relaciona com a necessidade de realizarmos certas mudanças no campo pessoal e relacional em nossas vidas.

**Você tem dado atenção às suas experiências de ansiedade, buscando compreendê-las, utilizando-se delas como forma de compreender a si mesmo/a?**





# 8

**Se necessário e quando possível, buscar por apoio profissional.** Muitas vezes é difícil compreender, manejar ou lidar com experiência ansiosa sozinho/a. Alguns profissionais de saúde podem ajudar com estas tarefas, de acordo com suas especialidades, ofertando escuta qualificada, ajudando-a/o na compreensão e na construção de diferentes caminhos de cuidado.

Você considera importante a ajuda profissional qualificada em experiências ansiosas? O quanto a busca de auxílio qualificado reflete um compromisso com o próprio bem-estar e com o autocuidado?

# Cuidar de si não é somente tarefa individual, também é com o coletivo!



Embora seja essencial o autocuidado, é importante o reconhecimento de que a ansiedade não é permeada somente por fatores individuais, mas também por fatores sociais e coletivos, considerando que vivemos em uma sociedade marcada por grandes desigualdades, violências cotidianas e relações marcadas por diversas pressões (sociais, produtivas, etc.), inseridas em um cenário social de precarização.

Além disso, observa-se a limitação no acesso a direitos básicos por parte de parcela significativa da população, bem como a presença de ambiente cultural marcadamente competitivista e acelerado, o que é potencializado pelo uso massivo das redes e ferramentas de comunicação. Ao reconhecer-se a ansiedade como um tema complexo, a abordagem sobre o fenômeno poderá tornar-se também mais abrangente, permitindo que possíveis ações sejam refletidas não apenas ao nível do indivíduo, mas também em níveis institucional, social e político.

Formas de lidar com a experiência ansiosa podem passar, portanto, por atitudes solidárias, como a criação e/ou o fortalecimento de **redes de apoio** entre amigos, familiares, vizinhos ou colegas, a participação em **espaços institucionais/comunitários, grupos culturais ou associativos voltados às diferentes formas de suporte, entre outras.**

# Pontuações adicionais

Esta cartilha apresenta uma perspectiva possível sobre a experiência ansiosa, sem o objetivo de esgotar a discussão ou substituir abordagens complementares sobre o tema.

Em determinados casos, pode ser necessário acolhimento profissional ou multiprofissional para possíveis encaminhamentos.

No que tange a serviços de atendimento em saúde, dos quais você poderá se beneficiar, citamos:

- **Rede de Atenção Psicossocial\*** de seu município, a qual compõe o Sistema Único de Saúde (SUS), externamente à universidade;
- Serviços da DIASE, como o Plantão Psicológico e o atendimento médico ou o atendimento de enfermagem, na Unilab.

\**Exemplos de Equipamentos: Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), unidades básicas de saúde, etc.*



## **Outros materiais da DIASE que podem ser consultados:**

- Planejamento dos Estudos
- Cartilha sobre Afetividade e Autocuidado
- Plantão Psicológico
- Dialogando e Refletindo sobre o Sono
- Uso Racional de Medicamentos
- Rede de Atenção Psicossocial

# **Referências/fontes inspiradoras:**

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento.. et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

LEAHY, Robert L. Livre de ansiedade: estratégias para transformar preocupações em soluções. Porto Alegre: Artmed, 2011.

BRITO PINTO, Énio. Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado. 1. ed. São Paulo: Summus Editorial, 2021.

MAY, Rollo. Psicologia e dilema humano. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1973

**Desejamos a você ótimas  
vivências na universidade**

Este é um material produzido pela equipe da DIASE/PROPAE.  
**Consulte aqui outros materiais produzidos.**

**Divisão de Assistência à Saúde do Estudante (DIASE)**

Telefone (Whatsapp): 2222 0889

E-mail: atendimento.diase@unilab.edu.br

Local: Bloco administrativo 2 - Campus de Liberdade

Horário de atendimento: 8h30 às 16h

