

Promover a literacia emocional em adolescentes: A ansiedade

¹Hugo Rodrigues, ¹João Ferreira, ¹Mafalda Lacerda, ¹Sabina Nunes, ¹Tomás Santos, ^{2,3}Ana Xavier, ^{2,3}Lara Palmeira & ^{2,3}Susana Santos

¹Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Porto, Portugal, DPE

²RISE-Health, Department of Psychology and Education, Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 541 4200-072, Porto, Portugal

³Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental

*susana.santos@upt.pt

Introdução:

Função da Ansiedade:

A ansiedade é uma resposta **natural do corpo e da mente** face a situações que são percebidas como uma **ameaça ou um desafio**. O indivíduo fica em estado de alerta, permitindo o foco e a motivação necessária para lidar com uma determinada situação, ficando concentrado apenas na ameaça existente, esquecendo tudo o resto à sua volta e **preparando-se assim para uma possível resposta de luta, fuga ou congelamento**.

Efeitos Fisiológicos:

Sintomas depressivos

Tremores



Taquicardia

Dores de cabeça

Dificuldade na concentração

Dores musculares

Agitação



Falta de ar

Pressão no peito

Pensamentos:

Perante a ansiedade, surge na nossa cabeça uma mistura complexa de diversos pensamentos: **repetidos e catastróficos** ("Os meus planos não vão correr bem"), **cheios de incertezas** ("Eu não estou preparado para isto") e com uma **excessiva preocupação face ao futuro** ("E se da próxima vez não me conseguir controlar?")



Comportamentos:

Os sujeitos têm tendência para recorrer a:

- **Evitamento** de situações, atividades e lugares;
- **Hipervigilância e dificuldade em relaxar**, uma vez que estão em constante alerta e a antecipar os piores cenários;
- **Dificuldade em tomar decisões** devido à sua incerteza constante.

Regulação Emocional:

Exemplo prático: A Joana passou um dia muito difícil. Quando chegou a casa não conseguia relaxar e gritava com os familiares. Logo de seguida, começou a sentir falta de ar e taquicardia. De modo a lidar eficazmente com a sua ansiedade, recorreu à estratégia dos 5 sentidos, identificando:

❖ 5 coisas que está a **ver**;



❖ 4 coisas que consegue **tocar**;



❖ 3 coisas que consegue **ouvir**;



❖ 2 coisas que consegue **cheirar**;



❖ 1 coisa que consegue **saborear**.



Outras estratégias:

1. **Respiração profunda e controlada:** Inspirar lentamente pelo nariz contando até 4, segurar por 4 segundos, expirar pela boca contando até 6 (repetir algumas vezes)
2. **Autodiálogo positivo:** Substituir pensamentos catastróficos por frases mais realistas, como: "Eu estou ansioso agora, mas isso vai passar."

Método:

Objetivo: Trabalho realizado para dar resposta a um pedido de uma IPSS (Semear Futuro)

Público-alvo: Crianças e adolescentes de Cabo Verde.

Discussão:

A psicoeducação é fundamental para o bem-estar, oferecendo ferramentas que ajudam na compreensão e gestão das emoções, como a ansiedade. Educar para as emoções favorece o desenvolvimento pessoal e social, promovendo uma vida mais equilibrada. Esta abordagem está em sintonia com vários Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS):

