



UNIVERSIDADE  
CATOLICA  
PORTUGUESA

UCP<sup>2</sup>  
Mental  
health



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
MINISTRA ADJUNTA E DOS  
ASSUNTOS PARLAMENTARES



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
CIÊNCIA, TECNOLOGIA  
E ENSINO SUPERIOR

PROGRAMA  
PROMOÇÃO  
SAÚDE MENTAL  
ENSINO SUPERIOR

DGES  
Direção-Geral do Ensino Superior

# Como reconhecer e gerir a ansiedade no contexto académico?

Equipa UCP2 Mental Health  
novembro 2025





## Quais os possíveis sintomas?

Já recebeu uma nota de um exame e pensou? “Não sou nada competente nesta disciplina, não sou capaz”! Ou, durante a apresentação de trabalhos, sentiu o batimento cardíaco a acelerar e a surgirem pensamentos como: “Eu não vou conseguir, eu vou bloquear.”?

Estas situações têm algo em comum: **ansiedade**.

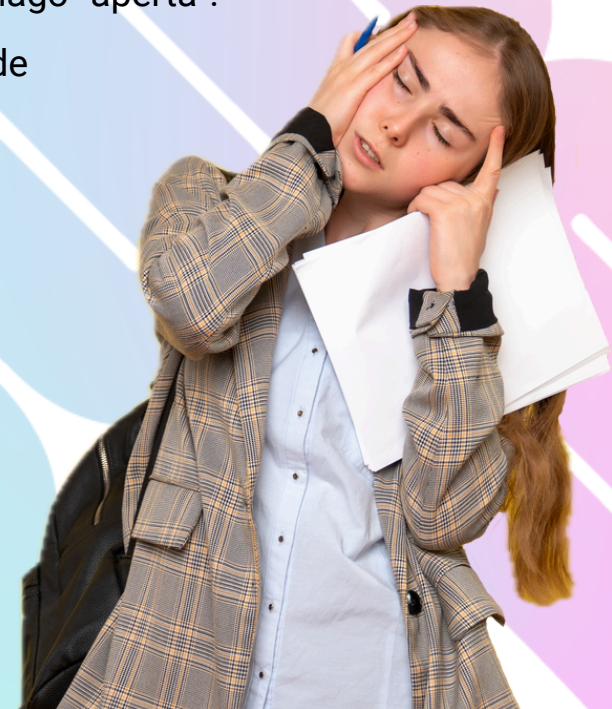
O coração acelera, a respiração fica curta, os músculos contraem-se, o estômago “aperta”.

Pode ser difícil concentrar-se, a mente parece que fica “em branco” ou cheia de pensamentos que não param.

O sono torna-se leve ou interrompido.

Há irritabilidade, cansaço, um estado constante de alerta.

Às vezes, surge até uma sensação de tontura, calor, tremores ou enjoos.





## Mas, afinal, porque é que isto acontece?

A ansiedade é uma **resposta automática do corpo a algo que interpreta como ameaça.**

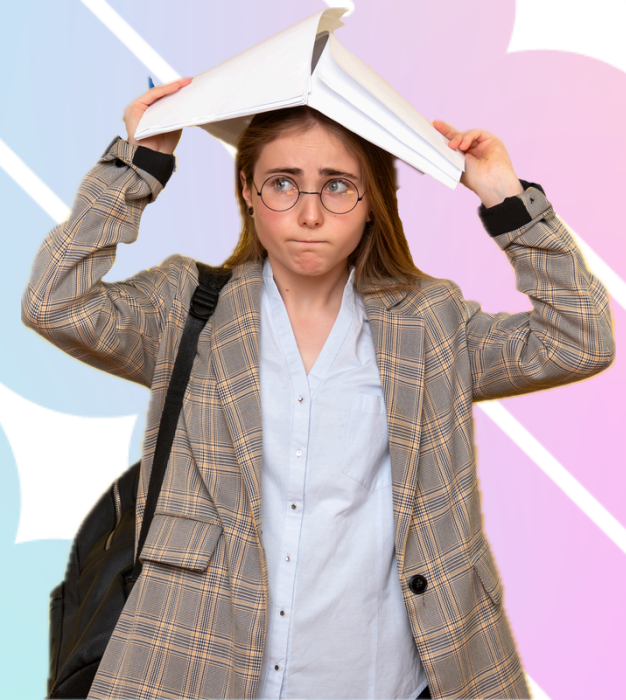
Quando o cérebro acredita que há perigo, ativa um conjunto de reações para nos preparar para reagir. É o nosso “alarme interno” que nos protegeu ao longo de toda a evolução do Homem.

Por isso, por mais desagradáveis que os sintomas sejam, eles têm um propósito: ajudar-nos a lidar com o que percecionamos como perigoso.

Às vezes, esta reação é útil — dá-nos foco, energia e motivação.

Mas, outras vezes, o corpo continua em alerta mesmo quando o perigo já passou ou quando a situação não representa uma ameaça efetiva.

É aí que a ansiedade deixa de ser uma aliada e passa a ameaçar o nosso bem-estar psicológico.





## O que influencia a ansiedade?

A forma como a ansiedade se manifesta resulta da interação entre diferentes fatores internos e externos.

Nem todos poderão ser mudados de imediato, ou mudar totalmente.

Mas, ao reconhecermos o que aumenta o risco e o que nos protege, conseguimos agir, aos poucos, sobre o que está ao nosso alcance e promover o nosso bem-estar psicológico.

### Fatores de Risco

#### Experiências adversas e stress:

- Vivências traumáticas ou situações de stress intenso.

#### Comportamentos de risco:

- Consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias.

#### Pressões externas:

- Pressão social e económica percebida ou real.

#### Fatores pessoais:

- Elevada preocupação com a avaliação social.
- Perfeccionismo e autocritica excessiva.
- Tendência a interpretar acontecimentos de forma negativa.
- Baixas competências de autorregulação (procrastinação, má gestão do tempo, desorganização).
- Baixo autoconceito como estudante.

### Fatores de Proteção

#### Experiências e contextos positivos:

- Relações interpessoais de apoio (família, amigos, professores) e ambientes seguros e estimulantes.

#### Comportamentos saudáveis:

- Sono adequado, alimentação saudável, prática regular de atividade física e ausência de consumo de substâncias.

#### Recursos pessoais:

- Boa autoestima e autoconceito positivo.
- Capacidade de gestão do stress.
- Competências de comunicação.
- Boas estratégias de autorregulação da aprendizagem (organização, gestão do tempo).
- Metas académicas claras e realistas.





## Algumas possíveis estratégias... mas que precisam de treino!

### 1 Adiar a preocupação

Uma forma de lidar com a ansiedade é reservar um horário específico do dia (por exemplo, 15 minutos ao fim da tarde) para pensar nas “preocupações”.

Quando o pensamento surgir fora desse período, reconhecemos a preocupação e adiamos “pensar nela”: “Vou pensar especificamente neste assunto/preocupação mais tarde, às 17h30, quando acabar este trabalho”.

Muitas vezes, quando chega o momento combinado, a necessidade de se já passou, ou, caso se mantenha, foi fundamental realizar este treino de identificação e controlo.





## Algumas possíveis estratégias... mas que precisam de treino!

### 2 Desafiar os pensamentos negativos

A ansiedade aumenta quando acreditamos que os nossos pensamentos são factos. A reestruturação cognitiva ajuda a desafiar pensamentos negativos como “Vou falhar este exame e nunca vou conseguir terminar o curso” através de questões como:

- “Que provas tenho que isto vai mesmo acontecer?”
- “Houve vezes em que pensei o pior e, afinal, correu bem?”
- “Qual a pior coisa que me pode acontecer?”

Ao questionar o pensamento e considerarmos alternativas mais racionais como “Um resultado menos positivo não define todo o meu percurso académico”, deixamos de os perceber como verdades absolutas. Isto permite-nos ver a situação de forma mais realista, reduzindo os níveis de ansiedade.

Este processo requer prática e consistência – mas como podemos fazer isto? A ficha “**Desafiar os pensamentos negativos**” permite-nos treinar esta estratégia passo a passo, de forma estruturada, consolidando progressivamente respostas mais realistas aos pensamentos ansiosos.





## Algumas possíveis estratégias... mas que precisam de treino!

### 3 Respiração diafragmática

O corpo também precisa de aprender a sair do estado de alerta.

Esta técnica simples, mas muito eficaz, ajuda a reduzir a ansiedade através da inspiração lenta pelo nariz e expiração pela boca, prestando atenção ao movimento do abdómen, a subir e descer.

Ao concentrar-se na respiração e no movimento do abdómen, o corpo reaprende a libertar o stress e a recuperar o equilíbrio.

A ficha “**Respiração diafragmática**” permite treinar esta técnica passo a passo. Com prática regular, o objetivo é conseguir aplicá-la de forma “rotineira” ao longo do dia, em qualquer lugar, tornando-a uma ferramenta prática e simples para gerir a ansiedade.





## Que apoios e recursos existem na Católica?

Lidar com a ansiedade pode ser desafiante. No campus, existem várias formas de fortalecer os seus fatores de proteção e cuidar do seu bem-estar:

### 1. Envolvimento em atividades promotoras de saúde mental

Participe em atividades extracurriculares, voluntariado, desporto, entre outras, para desenvolver integração, apoio social e sentido de comunidade. **Saber mais**

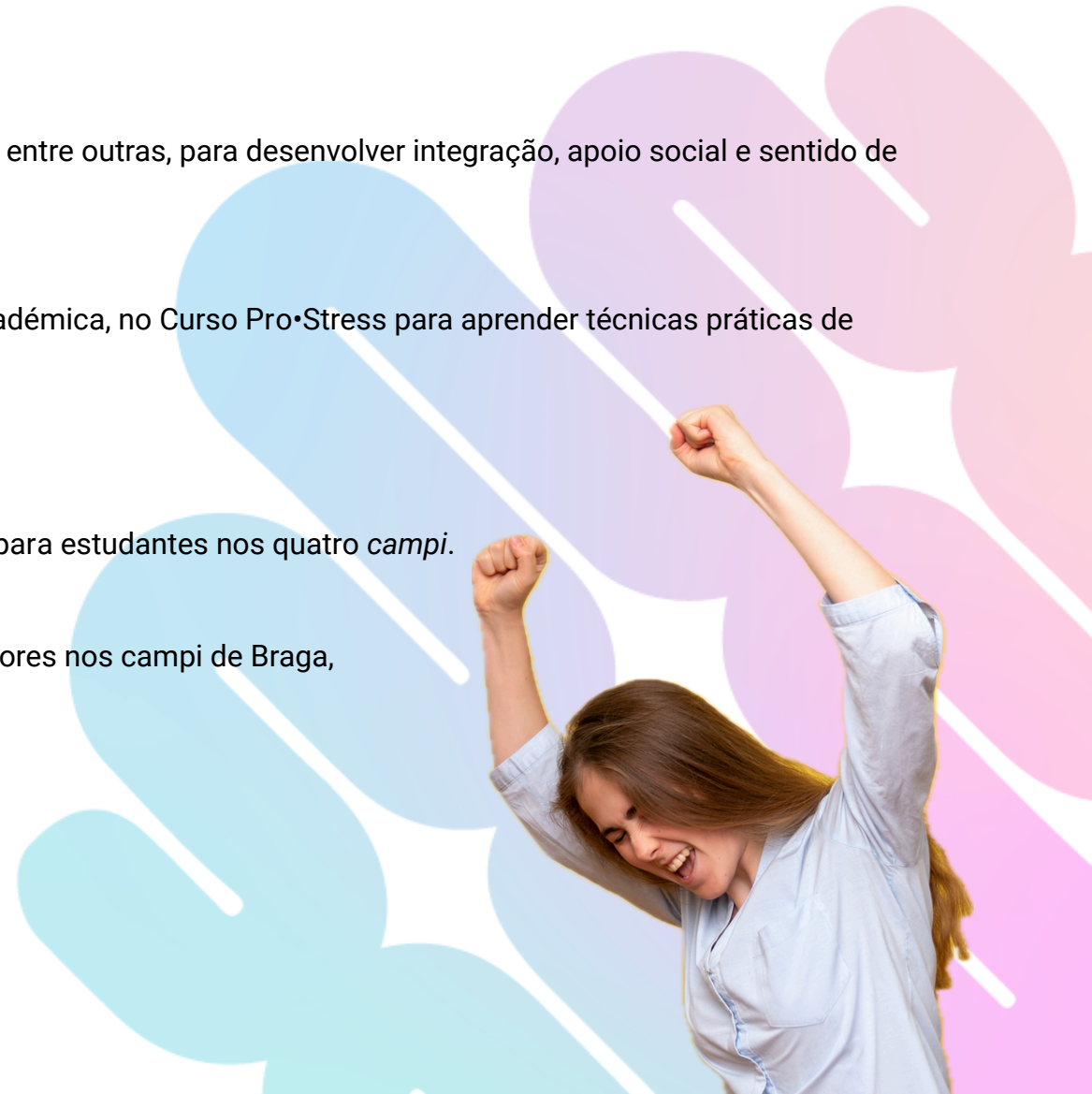
Participe em workshops de gestão de ansiedade e ansiedade académica, no Curso Pro•Stress para aprender técnicas práticas de gestão do stress e da ansiedade. **Saber mais**

### 2. Apoio psicológico

O UCP2 Mental Health disponibiliza apoio psicológico individual para estudantes nos quatro *campi*.

#### **Saber mais**

Este serviço está, também, disponível para docentes e colaboradores nos campi de Braga, Lisboa e Viseu. **Saber mais**





## Referências

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Carr, A. (2016). *The handbook of adult clinical psychology: An evidence-based practice approach* (2nd ed.). Routledge.

Fullana, M. A., Tortella-Feliu, M., Fernández de la Cruz, L., Chamorro, J., Pérez-Vigil, A., Ioannidis, J. P. A., Solanes, A., Guardiola, M., Almodóvar, C., Miranda-Olivos, R., Ramella-Cravarro, V., Vilar, A., Reichenberg, A., Mataix-Cols, D., Vieta, E., Fusar-Poli, P., Fatjó-Vilas, M., & Radua, J. (2020). Risk and protective factors for anxiety and obsessive-compulsive disorders: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychological medicine*, 50(8), 1300–1315. <https://doi.org/10.1017/S0033291719001247>

Zimmermann, M., Chong, A.K., Vechiu, C., & Papa, A. (2019). Modifiable risk and protective factors for anxiety disorders among adults: A systematic review. *Psychiatry Research*, 285. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112705>

## Respiração Diafragmática

**Objetivo:** ajudar o corpo a libertar a tensão e promover o relaxamento através da respiração diafragmática.

### Preparar

- Sente-se numa posição confortável.
- Feche os olhos e mantenha as pernas afastadas, com os pés e ombros relaxados.
- Coloque a mão direita sobre o abdómen, entre a costela e o umbigo, e a mão esquerda sobre o peito.

### Praticar

- Inspire normalmente pelo nariz e expire pela boca. Preste atenção à subida e descida das mãos enquanto respira.
- Ao inspirar, imagine que o abdómen é um balão a encher, que faz subir a mão direita. Ao expirar, o balão esvazia e a mão direita desce.
- Repare que, enquanto a mão direita sobe e desce, a mão esquerda não se movimenta e não sente o ar no peito.
- Não force a respiração; concentre-se apenas no movimento das mãos.
- Agora, reduza o ritmo respiratório, fazendo uma pausa lenta de cerca de 2 segundos entre cada inspiração e expiração.
- Preste atenção à tensão que se liberta a cada expiração.

### Terminar

- Inspire fundo uma última vez, enchendo completamente o abdómen de ar.
- Expire lentamente, observando a sensação de leveza e calma no corpo.
- Permaneça alguns instantes nesse estado antes de retomar as atividades.

### Observações:

---

---

---

---

---

---

## Desafiar os pensamentos negativos

**Objetivo:** identificar pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos racionais alternativos.

### Situação

O que aconteceu?

---

---

### Emoção

O que sentiu e com que intensidade (0-100%)?

---

### Pensamento Negativo

Que pensamento surgiu?

---

Há algum padrão (ex.: catastrofização\*, generalização\*\*)?

---

### Análise

Que provas apoiam este pensamento?

---

---

Que "provas" tenho?

---

---

### Pensamento Racional Alternativo

Como pode reformular de forma mais realista?

---

---

Como se sente agora (0-100%)?

---

### 💡 Dica Prática:

Nem sempre é possível mudar o pensamento de imediato.

O objetivo é ver a situação com mais clareza, não forçar o otimismo.

E não se esqueça, desafiar os pensamentos negativos implica treino.

\***Catastrofização:** distorção cognitiva caracterizada pela tendência para antecipar e exagerar as consequências negativas de uma situação, imaginando cenários muito piores do que os mais prováveis.

\*\***Generalização:** distorção cognitiva caracterizada pela tendência para tirar uma conclusão ampla a partir de um único acontecimento, assumindo que algo que ocorreu uma vez se repetirá em todas as situações semelhantes.

