

# Ansiedade no ensino superior

Serviço de Saúde Mental  
e Bem-Estar do IPCB



**Politécnico  
Castelo Branco**  
Polytechnic University

# O que é a ansiedade?

A ansiedade é uma resposta natural e adaptativa do nosso corpo a situações que consideramos imprevisíveis ou incontrolláveis. Manifesta-se a vários níveis: cognitivo, emocional, fisiológico e comportamental.

É normal sentirmo-nos ansiosos antes de um exame, uma apresentação ou ao tomar decisões importantes. No entanto, quando a ansiedade é exagerada, frequente ou interfere com o dia-a-dia, pode indicar um problema mais sério.

# Quais os sintomas da ansiedade?

## Sintomas fisiológicos

- Batimentos cardíacos acelerados
- Faltade ar ou respiração rápida
- Dores no peito ou pressão
- Tonturas, náuseas
- Boca seca, suores
- Tensão muscular, tremores
- Sentir os braços ou pernas dormentes
- Sensação de desmaio



## Sintomas cognitivos

- Medo de perder o controlo ou “enlouquecer”
- Medo de ser avaliado de forma negativa pelos outros
- Pensamentos intrusivos negativos
- Dificuldade de concentração, atenção ou memória
- Sensação constante de perigo

## Sintomas comportamentais

- Evitamento de situação
- Agitação ou paralisia
- Dificuldade em falar

## Sintomas afetivos

- Nervosismo, tensão
- Medo
- Impaciência e frustração



# Como controlar a ansiedade?

- Os pensamentos não são factos, são interpretações. Questiona os pensamentos ansiosos que te veem a cabeça!
- Mudar o foco: Em vez de pensares no que pode correr mal, pensa no que pode correr bem!
- Aceita que não podes controlar tudo: Nem tudo está nas tuas mãos, e está tudo bem.
- Organiza-te: Cria listas e agendas para sentires mais controlo sobre o teu tempo.
- A ansiedade dá-se bem com a incerteza: Ter uma rotina e certezas acerca do dia-a-dia ajuda a controlar os sintomas de ansiedade.
- Evita a procrastinação: Adiar tarefas aumenta a sensação de descontrolo
- Cuida do teu sono: Dormir bem é essencial para regular a ansiedade.

- Praticar mindfulness: Está atento aos teus sentimentos sem os julgar, isto ajudar-te-á a ganhar perspetiva.
- Observa o teu corpo: Monitorizar as reações do corpo a eventos desencandadores de ansiedade, ver quais os eventos que “gastam a energia ou que lhes dão energia”
- Recorda bons momentos: Traz à memória situações em que te sentiste bem e seguro.
- Exercícios de respiração: ao controlar a respiração podemos diminuir a frequência cardíaca e assim reduzir a resposta de ansiedade.
- Exercícios de relaxamento focalizado: Tensionar e relaxar os músculos ajuda a aliviar o stress.

# E se não for suficiente?

- Se sentes que a ansiedade é constante, se tens ataques de pânico ou se as estratégias não estão a ajudar, é importante procurar ajuda.
- Marca uma consulta no Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB.
- Não estás sozinho. Falar com um profissional pode fazer toda a diferença.



# Lembra-te:

- Sentir ansiedade não é sinal de fraqueza. É sinal de que o teu corpo está atento e a tentar proteger-te. Aprende a ouvi-lo e a cuidar de ti.



# Referências

- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1-32.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford press.
- Böke, B. N., Mills, D. J., Mettler, J., & Heath, N. L. (2019). Stress and coping patterns of university students. *Journal of College Student Development*, 60(1), 85–103. <https://doi.org/10.1353/csd.2019.0005>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Nelson, D. W., & Knight, A. E. (2010). The power of positive recollections: Reducing test anxiety and enhancing college student efficacy and performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(3), 732-745.
- Peper, E., Harvey, R., Cuellar, Y., & Membrilla, C. (2022). Reduce anxiety. *Neuroregulation*, 9(2), 91-91.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Smith, J. (2022). *Why Has Nobody Told Me This Before?: The Sunday Times bestseller, with over 1 million copies sold*. Penguin UK.



**Politécnico  
Castelo Branco**

Polytechnic University

Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar do IPCB

Telefone: +351 272 339 650

E-mail: [gap@ipcb.pt](mailto:gap@ipcb.pt)

Localização:

Serviços Centrais e da Presidência do IPCB

Av. Pedro Álvares Cabral, nº 12

6000-084 Castelo Branco

© IPCB /2025