



# GESTÃO DO STRESS E ANSIEDADE

CAPÍTULO  
VIII

## STRESS E ANSIEDADE

O *stress* e a ansiedade são problemas muito comuns em pessoas com doença respiratória crónica e suas famílias.

### O QUE É O *STRESS*?

O *stress* acontece quando julgamos não ter os recursos adequados para lidar com uma determinada situação<sup>(1)</sup>.

Uma doença respiratória crónica pode ser um acontecimento *stressante*, pois não é fácil aceitar que uma doença crónica pode limitar o seu dia-a-dia e o da sua família.

### COMO RESPONDEMOS AO *STRESS*?

#### Fisicamente

- Batimentos do coração acelerados;
- Respiração acelerada;
- Músculos rígidos/tensos;
- Transpiração;
- Cansaço;
- Dores de cabeça;
- Dores de barriga;
- Perda ou ganho de peso.

#### Mental e Emocionalmente

- Ansiedade;
- Dificuldade de concentração;
- Sentimento de pressão de tempo;
- Esquecimentos frequentes;
- Preocupação excessiva;
- Mau humor;
- Irritabilidade;
- Impaciência.

## Comportamentos

- Distúrbios de sono;
- Agressividade para com as pessoas e os objetos;
- Consumo excessivo de tabaco;
- Choro frequente.

## Socialmente

- Maus relacionamentos a nível social, familiar e profissional;
- Deterioração da comunicação familiar;
- Abandono da profissão.

Tabelas adaptadas de Ramos (2005)<sup>(2)</sup>

## O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é uma consequência do *stress*, embora também possa ser a sua origem<sup>(3)</sup>.

Sentir falta de ar pode ser uma experiência assustadora, e pode levar ao receio de que novos episódios de falta de ar possam surgir. Daí falar-se do ciclo vicioso de falta de ar-ansiedade<sup>(4)</sup>.



## O QUE É O CICLO VICIOSO DE FALTA DE AR-ANSIEDADE?

O principal sintoma das doenças respiratórias crónicas é a falta de ar. Este é um sintoma que pode causar ansiedade e até ataques de pânico. A ansiedade, por sua vez, acelera a respiração, o que agrava ainda mais a falta de ar, resultando em mais ansiedade<sup>(4)</sup>. Este ciclo é conhecido como o **ciclo vicioso de falta de ar-ansiedade** (figura 1).

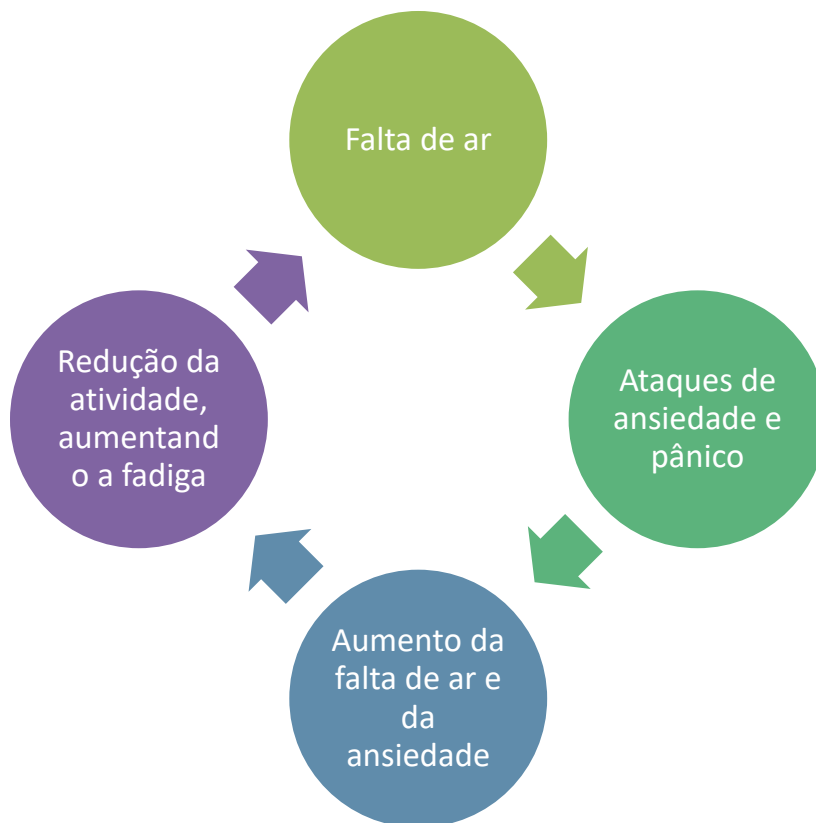


Figura 1 – Ciclo vicioso de falta de ar-ansiedade

## COMO LIDAR COM O STRESS E A ANSIEDADE?



### FALE SOBRE OS SEUS SENTIMENTOS

Partilhar os seus sentimentos com alguém (e.g., com a sua família) pode ser reconfortante, pois ajuda a sentir que é compreendido e ao mesmo tempo ajuda os outros a compreenderem-no melhor<sup>(2, 3)</sup>.

### NÃO SE PREOCUPE POR ANTECIPAÇÃO

Não tenha uma atitude pessimista perante o futuro, esperando sempre o pior, pois isso aumenta a sua ansiedade e *stress*. Tente focar-se no presente<sup>(2, 3)</sup>.

## PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

A prática de exercício físico pode ajudar a libertar a tensão muscular e a relaxar<sup>(2, 3)</sup>.

## REALIZE ATIVIDADES DE LAZER

As atividades “absorvem” a tensão emocional, levando-o a sentir-se mais calmo e descontraído. Estas atividades podem incluir: realizar um passeio, ouvir música, dançar, ver um filme, entre outras, de acordo com os gostos e preferências de cada um<sup>(2, 3)</sup>.



## MANTENHA UMA ATITUDE POSITIVA

Uma atitude negativa pode bloquear a sua capacidade de pensar claramente e assim impedi-lo de encontrar soluções para os seus problemas<sup>(2, 3)</sup>.

## PRATIQUE RELAXAMENTO

O relaxamento pode prevenir ou diminuir a tensão que experimenta quando está stressado, ajudando-o assim a controlar o seu estado emocional<sup>(2, 3)</sup>.

## COMO PRATICAR RELAXAMENTO?

Pode praticar relaxamento durante o seu tempo livre. Convém que o pratique num local tranquilo, sem interrupções e com pouca luminosidade<sup>(3)</sup>.

## ALGUNS EXEMPLOS DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

### RELAXAMENTO MUSCULAR

Esta técnica de relaxamento envolve contrair e relaxar vários músculos de forma ordenada<sup>(5)</sup>.

- Sente-se ou deite-se de uma forma confortável e de preferência com os olhos fechados;
- Comece por contrair os músculos da face. Mantenha a contração por 10 a 15 segundos;
- Deixe os músculos da face relaxar e foque-se nas sensações que acompanham este relaxamento. Sinta a diferença entre um músculo contraído e um músculo relaxado;
- Experimente com todos os músculos do corpo, desde os pés à cabeça, até ter contraído e relaxado todo o seu corpo.

#### Exemplos:

- Empurre os ombros para trás e aguarde essa posição durante 10 a 15 segundos. De seguida, relaxe os ombros e foque-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Empurre os cotovelos contra os braços da cadeira durante 10 a 15 segundos. De seguida, deixe os cotovelos relaxar e centre-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Cerre os punhos e, mantenha a contração durante 10 a 15 segundos. Deixe os músculos da mão relaxar e concentre-se nas sensações que acompanham este relaxamento;
- Contraia os músculos abdominais, durante 10 a 15 segundos. Relaxe os músculos e centre-se nas sensações que acompanham o relaxamento;
- Contraia os músculos da barriga das pernas e mantenha a contração durante 10 a 15 segundos. De seguida, relaxe os músculos e foque-se nas sensações que acompanham o relaxamento.

## RELAXAMENTO COGNITIVO

No relaxamento cognitivo procura-se utilizar todos os sentidos, imaginando-se um cenário que desperta sensações positivas e que contribui para a diminuição da tensão e da ansiedade<sup>(5)</sup>.

- Sente-se ou deite-se de uma forma confortável;
- Tente realizar a respiração diafragmática (ver capítulo III);
- Feche os olhos e tente visualizar algo agradável, pode ser, por exemplo, uma praia ou o topo de uma montanha;
- Imagine-se nesse local. O que vê? O que ouve? Que cheiro sente?
- Foque-se nessa imagem durante, aproximadamente, 10 minutos.

### Exemplo:

Sinta-se confortável e feche os olhos. Imagine-se numa montanha... sinta o calor... a relva que pisa é macia e suave.... O sol está a brilhar... e veja a sua luz a atravessar os ramos das árvores...e a aquecer a sua pele! Possivelmente consegue sentir a frescura do cheiro das árvores e flores... ouça o chilrear dos pássaros... como é tão agradável... Imagine que está a dar um passeio por essa montanha... encontra uma queda de água, com um grande lago... a luz do sol brilha nesse lago... experimente tocar nessa água... fica surpreendido por essa água estar quente e agradável. Mas está na altura de regressar. Observa novamente a queda de água, caminha pela montanha a ouvir o chilrear dos



pássaros e a sentir o cheiro das árvores, das flores e do sol que lhe aquece a pele. Chega à relva inicial macia onde iniciou a sua jornada e lentamente vai sentir os seus pés a tocarem no chão... o seu corpo encostado na cadeira... Inspire lenta e profundamente, renovando o seu corpo com energia... expire o ar lentamente, libertando todo o *stress*. Quando estiver preparado pode abrir os olhos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Folkman S. Stress: appraisal and coping. Encyclopedia of behavioral medicine: Springer; 2013. p. 1913-5.
2. Ramos M. Crescer em stresse: Usar o stresse para envelhecer com sucesso. Lisboa: Ambar; 2005.
3. Marques A, Figueiredo D, Jacome C, Cruz J. Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC). E agora?: Lusodidacta; 2016.
4. Bailey PH. The Dyspnea-Anxiety-Dyspnea Cycle—COPD Patients’ Stories of Breathlessness: “It’s Scary /When you Can’t Breathe”. Qualitative Health Research. 2004;14(6):760-78.
5. Payne RA, Donaghy M. Relaxation Techniques E-Book: A Practical Handbook for the Health Care Professional: Elsevier Health Sciences; 2010.

## Agradecimentos e Financiamento

Este estudo foi financiado pelo projeto “CENTR(AR): Pulmões em andamento”, através do Programa de Parcerias para o Impacto, Portugal Inovação Social, mediante o Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE-03-4639-FSE-000597), da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (SFRH/BD/148738/2019) e do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020 - POCI-01-0145-FEDER-007628; UIDB/04501/2020); e pelo projeto “COATIVAR”, através do LabEx DRIIHM International Observatory Hommes-Millieux (OHMI Estarreja).





Cofinanciado por:

