

2º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP)

IX Congresso Iberoamericano de Psicologia

Centro Cultural de Belém – Lisboa, 9-13 Setembro 2014

Autoras: Odília D. Cavaco¹; Isabel Serrano²

Filiação institucional:

¹ Escola Superior de Saúde e Unidade para o Desenvolvimento do Interior (UDI) - Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

² Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos – Facultad de Psicología - Universidad de Salamanca.

Poster:

Ansiedade: sintoma ou aspiração?

Resumo (máximo 250 palavras)

Com base na literatura científica psicológica e na nossa experiência clínica, propomos uma reflexão sobre o conceito de ansiedade e algumas das suas principais implicações práticas no contexto clínico.

Atualmente, o termo ansiedade é amplamente usado na linguagem científica e na linguagem corrente, e nos mais diversos contextos, escola, trabalho, família. Psicologicamente falando, o que se entende por ansiedade? A ideia mais comumente aceite é a de que a ansiedade é um “estado emocional”. O que significa isso? A ansiedade será emoção, sensação ou sentimento? Ela constitui um processo patológico ou um elemento do projeto de vida? Ela resulta de um “erro cognitivo” ou de uma “hesitação afetiva”? Os designados “transtornos de ansiedade” não seriam melhor entendidos em termos de “transtornos de decisão”? Para respondermos a estas questões, duas preocupações guiarão a nossa análise/reflexão: 1) evidenciar a perspetiva psicológica da ansiedade e distingui-la da perspetiva biofisiológica, e 2) distinguir a ansiedade “normal” da ansiedade “patológica”. Na perspetiva psicológica, três fatores devem ser tidos em conta na compreensão da ansiedade: atividade, futuro e risco. Torna-se necessário inverter o fenómeno de “psicopatologização” da ansiedade para um melhor serviço psicológico à comunidade.

Palavras-chave: ansiedade, emoção, patologia, projeto.