

## ANSIEDADE



### Você sabia que a ansiedade pode ser normal?

Isso mesmo! Ela é considerada uma emoção natural do ser humano quando existe um motivo. Dura pouco tempo, não exige muito esforço e a pessoa é capaz de controlá-la e superá-la.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a ansiedade corresponde a um dos principais problemas de saúde mental a nível mundial. Trata-se de uma problemática comum, mas devemos atribuir especial atenção.

### Quando ela é patológica?

A pessoa se sente tensa, angustiada, ameaçada, bloqueada, mesmo sem, muitas vezes, conseguir identificar um motivo aparente. E, quando esses episódios são frequentes e/ou intensos e incontroláveis, causam mal estar significativo,

## Quais são as causas da ansiedade?

A origem dos transtornos de ansiedade varia bastante de indivíduo para indivíduo.

E é importante destacar que raramente existe um único fator responsável pela ansiedade. Geralmente são vários os estímulos que vão criando um quadro clínico propício às reações ansiosas (angústia, insegurança, etc).

Este mal estar pode ser provocado por estímulos endógenos (internos) ou exógenos (externos).

Os fatores **endógenos** estão associados a questões biológicas, à própria herança genética (hereditária) do indivíduo ou a alterações do organismo (ex: alterações hormonais; desenvolvimento de doenças como: cardiovasculares, respiratórias, tumores cerebrais, dores crônicas ou abuso de drogas, álcool ou medicações como benzodiazepínicos).

Por outro lado, os fatores **exógenos** encontram-se ligados aos eventos que vão ocorrendo ao longo da vida e que podem ser de ordem mental (forma como a pessoa estrutura seus pensamentos ou linhas de raciocínio e, conseqüentemente, como encara as situações do dia a dia; pessoal (ex: dúvidas sobre religião, orientação sexual, estilo de vida); familiar (ex: conflitos, morte); relacional (ex: divórcio, casamento, assédios); profissional (ex: possibilidade de desemprego ou de promoção); social (ex: alterações no estatuto socioeconómico); e comportamental (ex: noites mal dormidas, sedentarismo e falta de lazer).

## Se liga nos sintomas!

A ansiedade pode provocar vários **sintomas físicos e psíquicos**, que podem afetar a qualidade de vida dos indivíduos.

### Principais sintomas físicos:



Principais sintomas psicológicos:



**Pensamentos negativos**

**Pensamentos acelerados**

**Pensamentos obsessivos e perfeccionismo**



**Comportamentos compulsivos**



**Medos paralisantes/ estagnação/ medos irracionais**



**Preocupação excessiva com o futuro**

**Dificuldade de concentração e /ou de encarar a realidade**



**Procrastinação do trabalho, tarefas e obrigações**



**Sensação de que algo ruim vai acontecer, agitação e Perfeccionismo**

## Diagnóstico?

O diagnóstico deve ser sempre realizado por um profissional de saúde, preferencialmente da área da saúde mental (psicólogo/a ou psiquiatra). Testes psicológicos e exames físicos auxiliam no processo e, também, afastam outras doenças.



## DIFERENÇA ENTRE ANSIEDADE E MEDO

O medo é a resposta emocional natural à ameaça iminente real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de ameaça futura. A ansiedade é uma preocupação, um medo, um temor de que as coisas não saiam como gostaríamos.

Medo e Ansiedade são necessários para a nossa evolução e sobrevivência. Mas passam a ser um problema quando há um exagero em sua intensidade e duração. Os ataques de pânico se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo peculiar e extremo de resposta ao medo.

### **RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Ansiedade e Depressão estão ligadas à disfunção de neurotransmissores que englobam a serotonina; têm sintomas muito semelhantes e podem ocorrer concomitantemente.

Além disso, grande parte das pessoas com transtornos de ansiedade evitam situações que podem desencadear sintomas e, com isso, passam a viver de forma muito restrita, como não sair de casa sozinho, não participar de encontros e outros eventos sociais, e ficar preocupado com tudo e acabar não fazendo nada. Quanto mais a ansiedade abala a vida de uma pessoa, maior a chance de ela ficar deprimida.

### **Tratamento?**

Aprendemos a neutralizar a ansiedade quando descobrimos seus gatilhos emocionais. Após identificar os agentes causadores da ansiedade, devemos limitar a nossa exposição aos mesmos e estimular mecanismos internos de resiliência. Desse modo, uma das melhores ferramentas atuais para lidar com os momentos ansiosos é a psicoterapia.

Paralelamente, pode ser necessário o uso de medicamentos, particularmente ansiolíticos ou benzodiazepinas (comumente designados calmantes), com o intuito de diminuir a sintomatologia no momento, principalmente nos casos mais agudos. Nesses casos, o tratamento deve ser idealmente complementado com a psicoterapia.

### ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Alguns **comportamentos e atitudes** simples podem ser colocados em prática no sentido de prevenir ou de melhor lidar com a ansiedade.

1. Psicoterapia
2. Prática de Atividade Física
3. Música
4. Redução do estresse diário
5. Alimentação saudável
6. Sono reparador e momentos de descanso (preparação para o sono)
7. Momentos de lazer/prazer (ex: ler um livro, assistir a um filme, etc.)
8. Momento de relaxamento e reflexão
9. Exercícios de respiração
10. Foco nos momentos positivos do dia / da atualidade
11. **Meditação** e **Mindfulness** (“atenção plena”)
12. Maior organização
13. Estar com pessoas amadas
14. Prática do autocuidado
15. Religiosidade / Espiritualidade

### **ALIMENTOS QUE REDUZEM A ANSIEDADE**

Frutas cítricas: a vitamina C, presente nas frutas cítricas, diminui a secreção de cortisol, hormônio liberado pela glândula em resposta ao estresse

Leite, ovos e derivados magros: ótimas fontes de um tipo de aminoácido, o triptofano, que alivia os sintomas de ansiedade.

Carboidratos: o nutriente eleva o nível de açúcar no sangue, dando energia, bem-estar e disposição, como arroz, pão integral, aveia

Banana: tem alto teor de triptofano que a fruta carrega, ajudando na produção de serotonina.

Carnes e peixes: eles são a melhor fonte natural de triptofano, aminoácido que em conjunto com a vitamina B3 e o magnésio produzem serotonina. Além disso, contêm outro aminoácido chamado taurina, que disponibiliza de um neurotransmissor chamado GABA, que o organismo usa para controlar fisiologicamente a ansiedade.

Chocolate: é rico em flavonoides, um tipo de antioxidante que favorece a produção de serotonina.

Espinafre: contém folato (ácido fólico), que é uma potente vitamina antidepressiva natural, pois quando está em baixas concentrações no organismo também diminui os níveis cerebrais de serotonina.

Chá de extrato de camomila: sensações de calma

**ATENÇÃO:** Evitar substâncias como a cafeína (café, chá preto...), alimentos ou bebidas ricos em açúcar ou bebidas alcoólicas



## Práticas para aliviar a ansiedade.

É bem complicada a pessoa em crise de ansiedade focar no presente. A mente, que desenha cenários improváveis e muitas vezes catastróficos, impede esse foco

O Bizu é o seguinte:

### 1- Técnica de Atenção Plena

Aí é que age a 5-4-3-2-1. Ela é uma **técnica de atenção plena** com objetivo de trazer de volta para o momento atual

A sua execução é simples. Durante a crise, ou mesmo antes de ela chegar, aguce os sentidos e liste mentalmente:

**É massa Visse!**



**Vamos executar...**



## Técnica 5-4-3-2-1 (ou 5 sentidos)



5

5 coisas que  
você consegue  
ver ao seu redor

4 sons que  
você pode ouvir  
neste momento

4



3

3 coisas que você  
pode tocar sem  
sair do lugar

2 aromas que você  
consegue sentir no  
ambiente

2



1

1 sabor que você pode  
provar, seja aquele que  
já está na sua boca ou  
um copo de água.

- 5 coisas que você consegue **ver** ao seu redor
- 4 sons que você pode **ouvir** neste momento
- 3 coisas que você pode **tocar** sem sair do lugar
- 2 **aromas** que você consegue sentir no ambiente
- 1 **sabor** que você pode provar, seja aquele que já está na sua boca ou um copo de água.

Os passos podem ser repetidos quantas vezes você precisar. Ao prestar atenção no seu entorno, você “volta” para o presente e consegue aliviar a crise de ansiedade.

## 2. Técnica dos números

Se no momento de uma crise você não se lembrar de nenhum dos outros exercícios para controlar a ansiedade, esse não tem como esquecer. Ele é tão **simples** que você pode ensiná-lo para uma pessoa de confiança te guiar.

A técnica consiste em **contar regressiva e pausadamente de 100 até 0**. *Cem, noventa e nove, noventa e oito...*

Como são números longos e você deve se lembrar deles na ordem decrescente, será preciso atenção. Atenção que você dará aos números é atenção que você tira dos pensamentos intrusivos da ansiedade.

Dica: se precisar, comece contando de 1 a 10 ou 1 a 20 para se centrar nos números. Só depois parta para a regressiva.

### 3. Técnicas de respiração

Pessoas em crise de ansiedade podem hiperventilar e perder controle da respiração, o que as deixa ainda mais nervosas. Existem algumas técnicas de respiração que ajudam a retomar o controle do fluxo de ar a sair do estado de emergência que o seu corpo entra.

A mais simples delas se chama **respiração quadrada**, utilizada em algumas práticas de Yoga e **relaxamento**.



**Respiração Quadrada**

Mantenha os **pulmões vazios** por quatro segundos.

**Inspire** por quatro segundos

**Segure o ar** por quatro segundos

**Expire** por quatro segundos

A **respiração quadrada** é feita da seguinte maneira:

- Inspire por quatro segundos
- Segure o ar por quatro segundos
- Expire por quatro segundos
- Mantenha os pulmões vazios por quatro segundos.

No final de cada ciclo, você forma um “quadrado” de 16 segundos. Repita o ciclo até sentir que retomou o controle da respiração.



#### 4. Questione-se

Este não é necessariamente um exercício para controlar a ansiedade, mas funciona como um.

Quando perceber uma crise de ansiedade se aproximando, **reconheça o que está acontecendo e busque evidências** se você realmente tem motivos para tanta preocupação. Procure ser justo consigo mesmo, sendo objetivo e factual na sua resposta.

Muitas vezes você será capaz de entender que a preocupação estava desproporcional à realidade, conseguindo vencer uma crise antes mesmo de ela começar.

Esses mesmos quatro exercícios para controlar a ansiedade podem ser usados em casos de crises de pânico.

Cuide-se. Cuide da sua saúde mental como cuida do seu sono e da sua saúde física. Procure ajuda de profissionais.



SEÇÃO DE SAÚDE MENTAL

## EQUIPE DE SAÚDE MENTAL DO TRT6

Angelita Michelle Rangel – CRP-02/8738

Cláudia A. O. Andrade – CRP-02/22721

Roberto Victor – Profissional em Coaching

## Bibliografia

<https://www.vittude.com/blog/ansiedade/>

<https://saude.abril.com.br/medicina/ansiedade-o-que-e/>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/psicologia/ansiedade/>

<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>