

# ENTENDENDO A ANSIEDADE



A ansiedade já está presente no nosso cotidiano e nas nossas vidas há tempos. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população). No contexto de pandemia, por sua vez, níveis mais elevados de ansiedade foram e estão sendo vividos e sentidos.

Apesar dessa realidade, ainda existe muito desconhecimento sobre o real significado da ansiedade e sobre os seus impactos, o que gera preconceito e, muitas vezes, impede que sejam adotados cuidados de saúde importantes para um bem-estar e qualidade de vida.

Dessa forma, segue material informativo, com perguntas frequentes sobre **"ANSIEDADE"**, com objetivo de esclarecer e desmistificar alguns tabus sobre o tema.





## O que é ansiedade?

De maneira geral, podemos definir ansiedade como um estado de humor negativo caracterizado por sintomas corporais de tensão física e apreensão em relação ao futuro, pela impossibilidade de prever ou controlar os eventos que estão por vir. Consiste em uma sensação desagradável, uma inquietação interna, uma preocupação exagerada com o futuro, acompanhada de sensações corporais como tontura, secura na boca, sensação de vazio no estômago, aperto no peito, batimentos cardíacos acelerados, suores, calafrios, tremores, formigamentos, etc.

## Todo mundo sente ansiedade?

Apesar de não ser agradável, a maioria das pessoas sente algum grau de ansiedade. Sentir ansiedade moderada diante de situações importantes é normal, pois ajuda na preparação para enfrentar momentos mais tensos da vida como uma entrevista de emprego, uma prova de concurso ou uma apresentação em público.

No entanto, quando o que se sente é uma ansiedade excessiva diante das situações, incluindo as positivas, é possível que haja não um impulsionamento, mas sim um comprometimento no enfrentamento destas situações, o que gera abalos consideráveis na vida do sujeito.



## Quais os sintomas da ansiedade?

Os sintomas são manifestações que indicam algum adoecimento ou mesmo uma condição de saúde que inspira cuidado preventivo. Eles sinalizam que algo maior pode estar acontecendo e precisa ser investigado.



No caso da ansiedade, o organismo pode apresentar **sintomas fisiológicos** (batimento cardíaco acelerado, falta de ar, tensão muscular, principalmente na região dos ombros, alterações no sono e/ou na alimentação, sudorese, mãos frias), **emocionais** (preocupação e controle excessivos, inquietação, perfeccionismo, autocrança, cansaço constante, fadiga, irritabilidade, dificuldade de se concentrar ou relaxar, medo de morrer e sensação de algo ruim vai acontecer, insegurança) e **comportamentais** (timidez excessiva, pensamentos obsessivos, comportamentos compulsivos, medos excessivos de um objeto ou de uma situação).

Cada pessoa tem seu jeito próprio de evidenciar a ansiedade. Por isso, é necessário ter atenção aos sinais e procurar ajuda profissional ao perceber que eles ficaram mais intensos e/ou frequentes. É sempre importante também investigar se os sintomas não são decorrentes de outras afecções/doenças orgânicas.

### **A dificuldade para dormir pode estar relacionada com ansiedade?**

A ansiedade é uma das grandes responsáveis por dificultar a indução do sono, bem como a sua manutenção. Pessoas com altos níveis de ansiedade parecem estar sempre em alerta e dormem um sono superficial, com despertares e microdespertares frequentes, além de terem dificuldades de adormecer por não conseguirem relaxar ou pela chuva de pensamentos que vem à mente.

No entanto, o sono é um mecanismo fisiológico importante para o nosso ritmo biológico e para o descanso da mente e do corpo e, sem um sono de qualidade, qualquer indivíduo, mais cedo ou mais tarde, irá "pifar". Depois de vários dias sem sono adequado, a pessoa sentirá mais dificuldades para exercer suas atividades cotidianas, podendo apresentar alterações na memória, na concentração e no humor (irritabilidade frequente, por exemplo).



## Qual a diferença entre ansiedade e medo?

Apesar de estarem relacionadas, a ansiedade e o medo são sensações diferentes. Enquanto a ansiedade está orientada para o futuro e se trata de uma sensação de receio e de apreensão, sem causa evidente, ou diante de situação que é avaliada de forma exacerbada e distorcida, com uma perturbação causada pela incerteza ou pelo receio, o medo é uma reação emocional imediata ao perigo atual, orientada para o presente, que vem acompanhado de uma onda de energia no sistema nervoso que nos motiva a fugir do perigo. Ou seja, no medo, existe um objeto real desencadeante dessa onda e ocorre no presente.

## Quando a ansiedade passa a ser adoecimento?

Quando a ansiedade é excessiva e não desaparece, ou seja, mesmo quando não há nada a temer, e a pessoa continua apresentando sintomas de ansiedade, e estes se prolongam e passam a trazer prejuízos sociofuncionais e/ou sofrimento importante para o indivíduo, é possível que exista uma ansiedade patológica, o que os manuais de saúde mental chamam de transtornos de ansiedade.



A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas rotineiras (como usar o elevador) por causa do grau de desconforto que sentem. Quando ocorrem tais prejuízos significativos com interferências no funcionamento do sujeito e no seu bem-estar, é hora de buscar suporte e acompanhamento profissional especializado para avaliação, diagnóstico e tratamento devidos.

Infelizmente, muitas pessoas com transtornos de ansiedade resistem em aceitar que seus sintomas podem ser causados por um quadro patológico ou acham que podem lidar sozinhas com a situação, e acabam sem buscar ajuda especializada adequada, o que pode levar a um agravamento da situação.

**“Não se envergonhe nem esconda seu problema, pois isso só faz o ‘monstro’ interno crescer ” (SILVA, 2017).**





### **Pessoas ansiosas são mais agitadas?**

Não necessariamente. Os indivíduos são singulares na sua vivência de ansiedade. É possível uma pessoa transparecer calma e tranquilidade e, na verdade, estar em intenso sofrimento com sintomas ansiosos internos. Falar sobre o que sente e estar atento para ouvir (e buscar e/ou encaminhar corretamente para atendimento profissional) pode favorecer bastante o bem-estar de quem sofre.

## Durante a pandemia, me senti mais ansioso(a). É normal?

A pandemia aflorou, em grande parte da população, sentimentos de incerteza, medo e insegurança. Diante de um cenário de tantas perguntas e poucas respostas, é natural que as pessoas sintam mais ansiedade, em função da vulnerabilidade da vida. Mas isso não indica, obrigatoriamente, um transtorno ou doença. Pode ser apenas uma resposta do organismo às adversidades e mudanças impostas pela situação, quando este busca se adaptar e recuperar o equilíbrio.

De qualquer maneira, é importante manter ou adotar cuidados com a saúde mental que ajudem no processo de adaptação às mudanças e adversidades impostas nesse momento.



## **A ansiedade afeta crianças e adolescentes também?**

A ansiedade pode afetar qualquer pessoa, independente da idade. Em crianças e adolescentes, choro, irritabilidade, explosões de raiva, isolamento, vergonha e queda no desempenho escolar podem ser tomados como desobediência e birra quando, na verdade, podem ser sinais de um quadro de ansiedade. Além disso, em situações de ansiedade, algumas crianças podem voltar a apresentar comportamentos que já tinham sido superados, como choro mais frequente, necessidade maior de colo e contato físico, fazer xixi na cama, dificuldade maior em dividir atenção e objetos, etc.

Crianças e adolescentes são bem mais suscetíveis ao contexto socioafetivo. Nunca subestime a capacidade de compreensão e percepção que as crianças e adolescentes têm dos problemas que estão sendo vivenciados em espaços como o familiar e o escolar.

É necessário que seja dado à criança e ao adolescente espaço e tempo suficientes para que possam expressar suas emoções, quer por palavras, contato físico, pinturas ou qualquer outro meio saudável de vivência. Demonstrar respeito e acolhimento a essas emoções pode ser uma excelente ação de promoção da saúde.

## A ansiedade pode levar a outras doenças?

Níveis elevados de ansiedade contribuem para o surgimento de diversas doenças e influenciam de forma negativa seu prognóstico (previsão de como a doença pode transcorrer ao longo do tempo). Uma série de patologias podem ser desencadeadas ou agravadas tais como doença na tireóide, respiratórias, gastrointestinais (úlceras, gastrite, constipação) cardíacas (hipertensão arterial, arritmias), fibromialgia, enxaquecas, artrites e condições alérgicas, dermatites, labirintites, o que leva a maior prejuízo e pior qualidade de vida.

Essas patologias, muitas vezes, servem como sinalizadores da existência de um quadro de ansiedade, sendo, através do diagnóstico dessas doenças que a pessoa, com a ajuda dos profissionais de saúde, descobre a existência de uma ansiedade de base.



## O que posso fazer para melhorar a ansiedade?

Um passo importante é reconhecer e aceitar a ansiedade, que está presente em todos nós, sem exceção. A partir daí, buscar as alternativas para melhora do bem-estar e da qualidade de vida. Para tanto, algumas mudanças de hábitos são importantes. Seguem, abaixo, algumas indicações de saúde, que podem contribuir para regular os níveis de ansiedade:

- Praticar regularmente atividade física. A prática de exercícios físicos estimula a liberação do hormônio serotonina, que ajuda na regulação do humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, sensibilidade a dor e funções intelectuais.
- Manter alimentação balanceada. Alguns hábitos alimentares podem ter influência direta na intensificação ou na redução de sintomas de ansiedade. É essencial a busca de um profissional da área da nutrição para orientações precisas e adequadas.
- Diminuir o uso de estimulantes (p.ex., cafeína e nicotina).
- Restabelecer o sono em quantidades adequadas e de qualidade. Implementar medidas de higiene do sono podem ajudar bastante. Segue link com dicas de higiene do sono: [https://www.trt7.jus.br/files/publicacoes/higiene\\_do\\_sono.pdf](https://www.trt7.jus.br/files/publicacoes/higiene_do_sono.pdf)

- Evitar exposição excessiva a conteúdos negativos como reportagens sobre acidentes e desastres.
  - Falar. Falar sobre seus problemas ajuda a compreender a situação de uma diferente perspectiva, abrindo espaço para enxergar soluções as quais você pode não ter pensado ainda, e ajuda a reduzir os sentimentos negativos associados.
  - Fortalecer a rede de apoio de amigos e familiares, intensificando as relações de afeto e cuidado.
  - Praticar exercícios de relaxamento e meditação os quais você pode fazer sozinho ou com auxílio de vídeos na internet ou de aplicativos gratuitos disponíveis nas plataformas digitais.
  - Incluir o uso de Práticas Integrativas e Complementares como acupuntura, arteterapia, biodança, reiki, yoga.
  - Dar atenção à espiritualidade: para algumas pessoas, uma aproximação com a sua espiritualidade e fé ajudam no enfrentamento de situações ansiogênicas.
  - Dedicar um tempo para si: o tempo pessoal normalmente é o primeiro a ser sacrificado quando há muitas preocupações e problemas para resolver. Essa prática, no entanto, gera desgaste e torna o enfrentamento das situações mais difícil.
- 

- **Buscar suporte de profissional de saúde mental:** se a ansiedade estiver causando desconfortos ou grandes prejuízos em algumas áreas da sua vida, é necessário também buscar ajuda especializada para diagnóstico e tratamento corretos, que devem ser encarados com seriedade e cuidado. Você não precisa passar por isso sozinho, busque ajuda.
- **Psicoterapia:** como cada ser humano é único em sua história e vivência, a psicoterapia é uma ação de saúde essencial para que o indivíduo aprofunde o conhecimento sobre os fatores e as situações causadoras da ansiedade, sobre como a ansiedade se manifesta e repercute em si, sobre o controle dos sintomas e sobre o desenvolvimento de estratégias saudáveis de enfrentamento e autocuidado.
- **Acompanhamento médico:** o profissional da psiquiatria é o mais indicado para o adequado diagnóstico e orientação e acompanhamento do tratamento, que pode incluir o tratamento medicamentoso.



Recomendamos o acesso à live promovida pela Escola Judicial do TRT da 10ª Região **“Penso, logo me preocupo: como gerenciar ansiedade”**, com a psicóloga Kátia de Lima. Esta dá algumas orientações práticas de como gerenciar a ansiedade: <https://www.youtube.com/watch?v=ahiPCofV2fl>

*“O que nos cabe fazer, como seres humanos determinados a evoluir física, psíquica e espiritualmente, é utilizarmos o conhecimento que possuímos hoje sobre a ansiedade e o modo como ela atua em nosso cérebro e aciona nossa maneira de interpretar e agir no universo. Somente assim seremos capazes de entender o verdadeiro papel que ansiedade desempenha em nossa vida e deixaremos de lado a enganosa ideia de eliminá-la.*

*Aprenderemos a controlá-la, pois assim ela deixará de ser uma força usurpadora de nossa saúde ou um agente debilitante de nossa liberdade. Com níveis ‘saudáveis e adequados’ de ansiedade, seremos verdadeiramente humanos, com as dores e os prazeres de não sermos perfeitos” (SILVA, 2017)*



## Referências

<https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/agencia-estado/2019/06/05/brasil-e-o-pais-mais-ansioso-do-mundo-segundo-a-oms.htm?cmpid=copiaecola>

BARLOW, D. H.; DURAND, V. M. Psicopatologia: Uma abordagem integrada. São Paulo: Cengage Learning, 2017.

FORLENZA, O.V; MIGUEL, E.C. (Org). Compêndio de Clínica Psiquiátrica. Barueri : Manole, 2012;

SILVA, A.B.B. Mentas ansiosas: medo e ansiedades nossos de cada dia. São Paulo: Principium, 2017.

## Expediente

Texto: Seção Psicossocial / Divisão de Saúde.

Projeto Gráfico: Mirella Fernandes da Silva / Divisão de Comunicação Social.

Fortaleza, Ceará. Novembro/2020.

