A EPIDEMIA DE ANSIEDADE

CÉREBRO SAUDÁVEL

Cérebro Saudável - Ano 2, nº 13

alto astral

R$ 9,90

O distúrbio emocional já atinge 26% dos brasileiros. Por que ele está fora de controle?



As principais terapias alternativas para reduzir os **SINTOMAS DA ANSIEDADE**

Descubra **10 SINAIS** do mal do século

VOCÊ ANDA ANSIOSO DEMAIS?



Veja se sua ansiedade está dentro do normal ou precisa de tratamento

EDITORIAL

MENTES ANSIOSAS POR METRO QUADRADO

Quando o orgão que rege os trâmites da saúde mundial confirma que o Brasil é o país mais ansioso e deprimido da América Latina, os mecanismos de investigação sobre o distúrbio que acomete parte da população brasileira devem ser aprimorados. Sobre o tema, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou um relatório no qual 26,8% do contingente populacional brasileiro apresenta ansiedade.

O que está por trás desta doença, que se revela uma das respostas ao trabalho incansável das novas mentes? Quais são os gatilhos que determinam o surgimento dos seus sintomas e quais são as vias para redução de seus danos a médio e longo prazo? Descubra as respostas para essas e outras perguntas nesta edição de **CÉREBRO SAUDÁVEL**, a qual se debruça sobre a elucidação das engrenagens que controlam **A EPIDEMIA DA ANSIEDADE**.

Boa leitura!
A redação

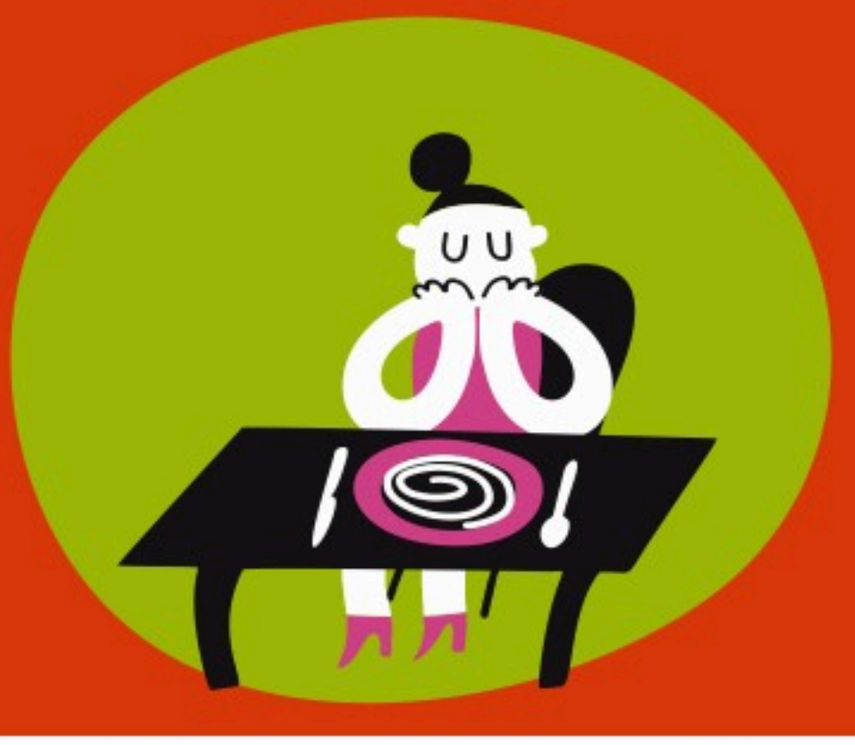


CAPA - Produção: Wilson Luiz Monaco Junior; Imagem: Autumnn/Shutterstock

Imagem: Nick Photoworld/Shutterstock

ÍNDICE

PÍLULAS DA REDAÇÃO
O que as pesquisas mais recentes revelam sobre o tema

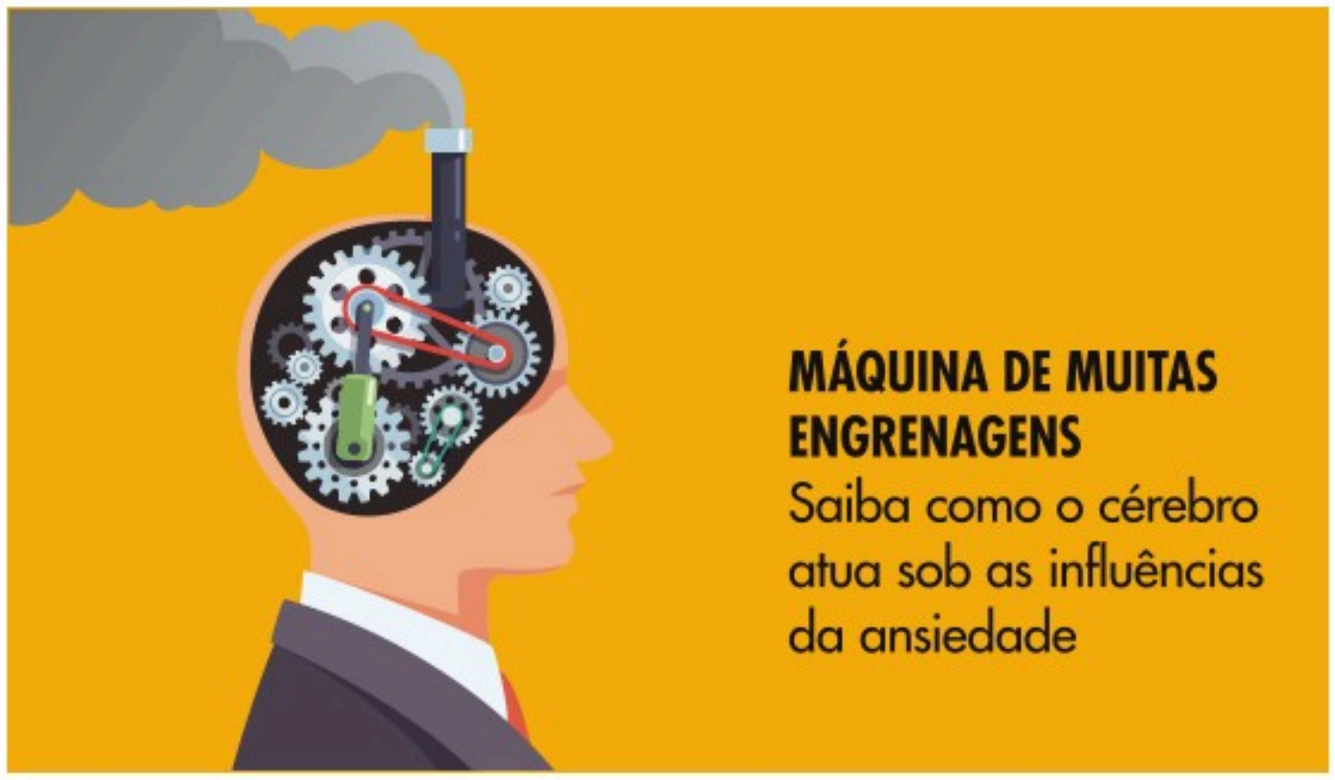


SERÁ O MAL DO ÚLTIMO SÉCULO?
Saiba como o distúrbio tem sido identificado mundialmente



ENTENDENDO O INIMIGO
Compreenda o que é o transtorno e como os sintomas surgem na rotina





MÁQUINA DE MUITAS ENGRENAGENS
Saiba como o cérebro atua sob as influências da ansiedade

QUAL É O NÍVEL?
Descubra o que é síndrome de *burnout*



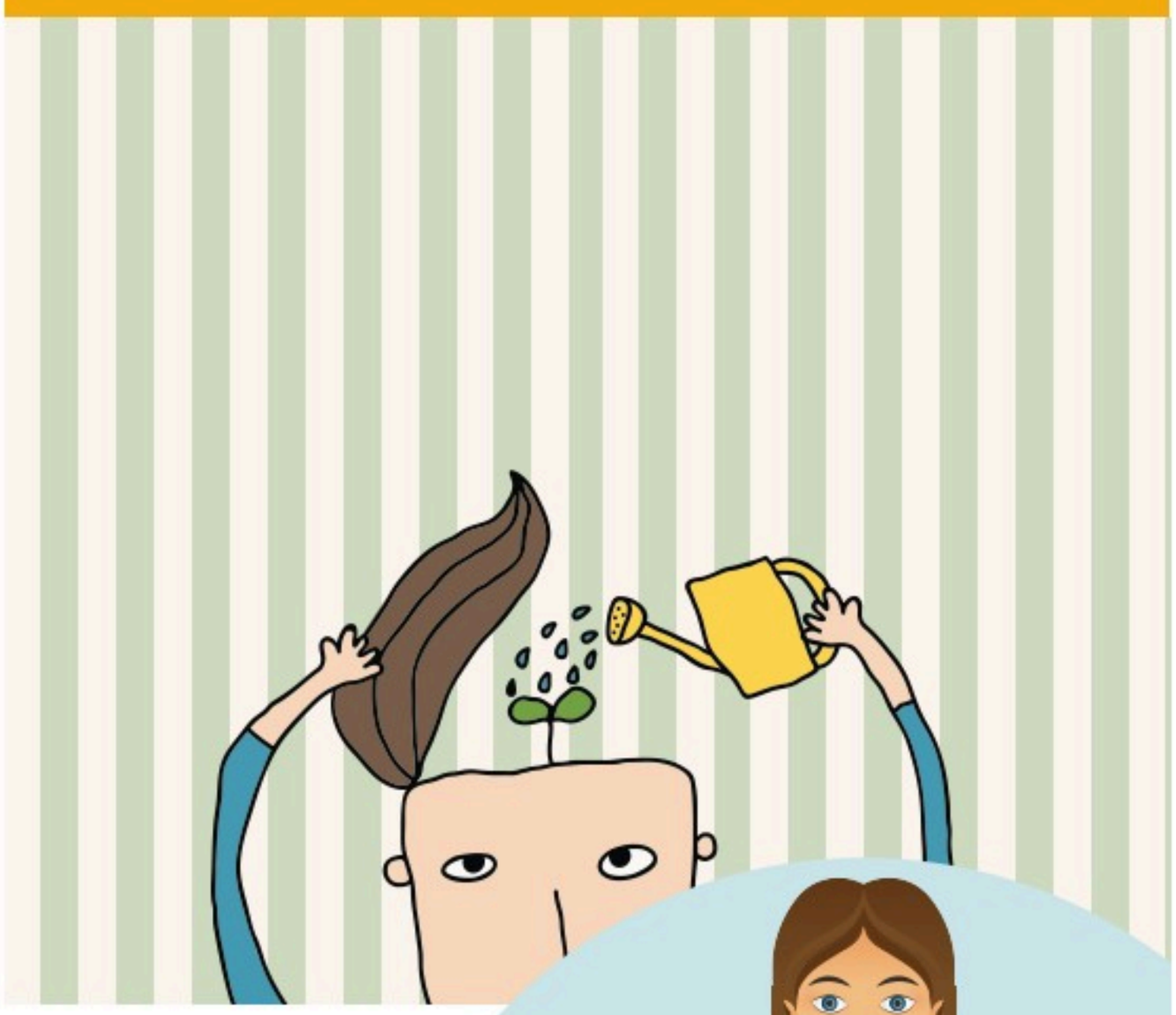
DIAGNÓSTICO PRECOCE
Veja quais são os sinais que podem identificar uma pessoa com o distúrbio





O PODER DA PSICOTERAPIA
Como o auxílio da psicologia pode garantir a melhora do bem-estar

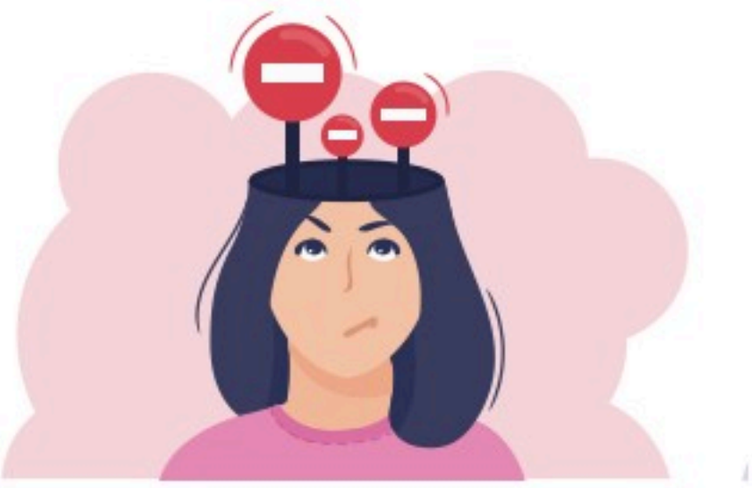
ALÍVIO EM POUCOS PASSOS
Medidas para deixar o dia a dia mais leve



TERAPIAS COMPLEMENTARES
Métodos que estão além da ciência também agem no combate ao transtorno



LIMITES PARA TUDO!
Descubra se a ansiedade pode ser saudável



APONTAMENTOS FÍSICOS
O organismo também apresenta traços de um indivíduo ansioso

TURBINE O CONHECIMENTO!
Referências de séries, livros e filmes para entender melhor o tema

PÍLULAS DA REDAÇÃO

@cantinhodoprofessor

Saiba quais são as pesquisas mais recentes sobre o tema ansiedade



UM PRATO DE POSSIBILIDADES

A regulação da ansiedade pode estar associada à alimentação. Foi o que revelou um estudo publicado no jornal *General Psychiatry*, no qual é possível perceber a importância da regulação dos microorganismos no sistema digestivo como fonte para os tratamentos de doenças, como a ansiedade. Para essa melhora, os pesquisadores do Centro de Saúde Mental da Universidade de Jiao Tong, em Xangai, demonstraram que os alimentos não probióticos se conferem como uma das alternativas a esse novo tratamento.

Para a realização do estudo, os cientistas analisaram os dados de 1,5 mil pessoas, contidos em 21 estudos realizados anteriormente. Como resultado, os pesquisadores denotaram eficácia em 36% dos casos, nos quais foram aplicados suplementos alimentares probióticos. Enquanto isso, a eficiência dos alimentos não probióticos na atenuação dos traços deste mesmo distúrbio foi apresentada em 86% dos casos em que esses alimentos foram administrados.

Para tanto, os cientistas concluíram que a alimentação pode atenuar o ritmo de vida das bactérias dentro do organismo e, assim, tornar a flora intestinal mais regulada. Algumas fontes de energia, provindas da nutrição, ditam o ciclo de vida das bactérias presentes no sistema digestório e, portanto, a ingestão de alguns probióticos podem tornar o ambiente mais propício ao desequilíbrio no crescimento desses microorganismos. As consequências desses fenômenos, por fim, podem ser percebidas no âmbito emocional.

IMAGEM Ekat Er ina kapr an ova/Shutterstock

RASTROS DA ANSIEDADE

Cientistas da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, demonstraram que o estado ansioso pode ser apresentada por uma rede de neurônios específicos. Em um experimento, camundongos de laboratório, onde os mesmos foram submetidos a caminhos de um labirinto em que havia indutores de ansiedade, apresentaram atividade em células na parte ventral do hipocampo. Quanto maior o nível de ansiedade, maior seria a ativação desses neurônios. Essas unidades, inclusive, puderam ser controladas por feixes de luz.

A suposição dos pesquisadores é de que essas mesmas células estejam presentes na anatomia humana, o que conferiria à ciência a possibilidade de investigar e, até mesmo, silenciar as partículas causadoras do transtorno.



IMAGEM whit Eho un E/Shutterstock



A ANSIEDADE E OS SEUS PERIGOS

Os riscos de um quadro de tristeza persistente após infarto pode se caracterizar como um dos caminhos ao falecimento prematuro. Esta conclusão foi obtida com um estudo publicado no *European Journal of Preventive Cardiology*, em que consta a análise do perfil de 57 mil pessoas, as quais passaram por problemas cardíacos. Para o experimento, o estresse emocional dos entrevistados foi analisado por cerca de 12 meses, e a saúde geral por, em média, quatro anos.

Os resultados obtidos demonstraram que 20% dos casos se reduziram ao estresse emocional persistente. Aqueles que apresentaram quadros de ansiedade tiveram o perigo de morte elevado a 54%. Já os os depressivos apresentaram essa taxa com um aumento de 46%. Dentre as pessoas que se demonstraram em grupos de risco, constam-se mulheres, desempregados, além de jovens e estrangeiros.

Um outro estudo realizado anteriormente mostrou que as emoções podem determinar a previsão de um ataque cardíaco. Contudo, as mudanças de humor após um infarto se revelavam passageiras e em menor porcentagem. Ou seja, apesar da apresentação de emoções tidas como problemáticas, essas, quando em menor nível, são naturais aos seres humanos.

IMAGEM JESS r odr iguES/Shutterstock



PESQUISA À BRASILEIRA

Um estudo realizado pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) revelou que um tipo de vegetação encontrada, principalmente, nas regiões Nordeste e Sul do Brasil pode ser a base para um novo ansiolítico.

A pesquisa, divulgada no periódico científico European Journal Of Pharmacology, demonstrou que a Corticeira – ou, como é conhecida popularmente, Eritrina – possui compostos como Isovitexin e 6-C-glicosídeo-diosmetina, capazes de se conectar ao neurotransmissor GABA, sem afetar a memória. Ou seja, além de terem o potencial de atenuação dos sintomas apresentados por pessoas ansiosas, as propriedades da planta preservam o vigor de alguns tipos de memória.

O estudo conduzido pela pesquisadora brasileira Suzete Maria Cerutti foi realizado a partir da extração dos componentes da árvore e, posteriormente, aplicação da substância em ratos de laboratório. Os animais eram estimulados a sentir medo a determinados ambientes. Se a frequência exploratória dos roedores aumentava nesses lugares, significava que os níveis de ansiedade estavam regulados.

Apesar de se revelar como um estudo inovador, o uso da Corticeira, planta que chega aos 25 metros de altura, já era realizado pelos povos indígenas em combate aos mesmos sintomas. Nesse caso, o consumo era possibilitado a partir da fervura das cascas das árvores, objetivando o efeito sedativo do vegetal.

IMAGEM Sto ck vEcto r /Shutterstock

ENTENDENDO O INIMIGO

Para debater os riscos do estado ansioso, é necessário compreendê-lo inicialmente

Uma das franquias mais famosas do cinema conta a história de um bruxo que ficou órfão precocemente. Harry Potter (Daniel Radcliffe) é um personagem cativante que conquistou uma legião de admiradores e amigos. Dentre eles, Ron Weasley (Rupert Grint) se destaca como fiel

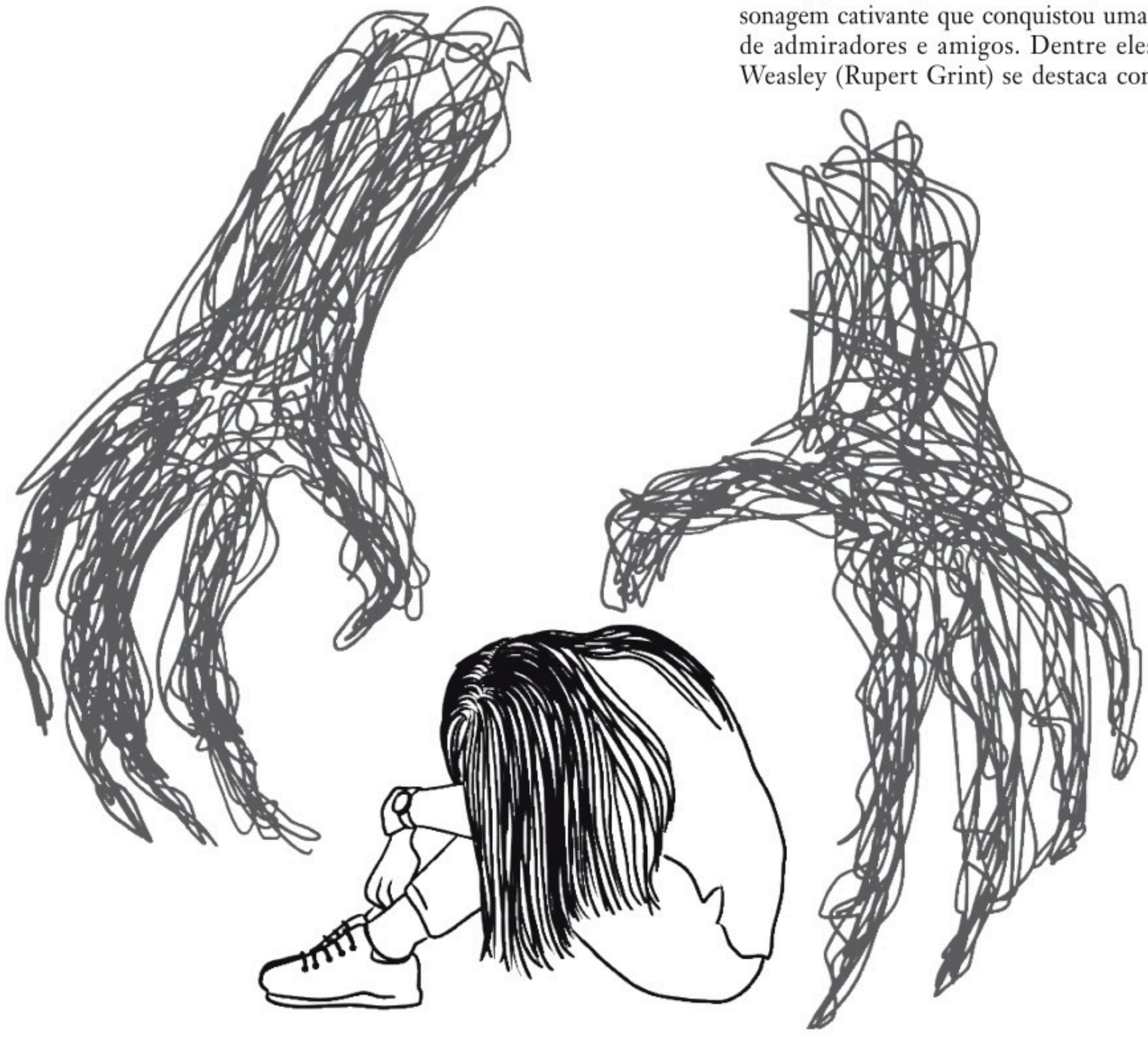


IMAGEM pimchawee/shutterstock

companheiro. O comportamento displicente e atrapalhado do rapaz pode se traduzir em uma das suas principais características: a ansiedade.

Não é só na ficção que os ansiosos surgem tão caricatos. A vida real apresenta a esses indivíduos situações que parecem desafios à adequação social. Infelizmente, a realidade também não é tão delicada como as histórias traduzidas pela sétima arte. Pessoas ansiosas se apresentam constantemente em maior número e a tendência é de que a solução para atenuação dos sintomas provindos deste estado, mesmo que próxima, esteja ainda muito distante da total promoção do bem-estar.

PESQUISAS

Só no Brasil, 26,8% da população convive com a ansiedade de maneira patológica, segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS). O ranking destaca a nação brasileira como o país mais ansioso da América Latina. Os fatores atribuídos a esse resultado podem estar associados aos setores político e profissional - principalmente, devido a alta taxa de desemprego que figura na atual conjuntura. Mundialmente, a ansiedade acomete 33% da população. Muito se debate sobre a ocorrência da ansiedade, mas praticamente, em igual número, há o desconhecimento sobre o seu início e decorrência. Esse último fenômeno é um dos projetores da estigmatização enfrentada pela população que apresenta ansiedade. O termo, inclusive, é visto de maneira banalizada em alguns âmbitos, especialmente nos setores menos familiarizados com a ciência.

O mal da ansiedade não escolhe sexo, idade ou etnia. Contudo, alguns fatores podem representar gatilhos para o surgimento de traços ansiosos. Profissões específicas, inclusive, demonstram que têm alto potencial para conferir traços ansiosos aos funcionários. É o caso do setor da saúde, que figura com uma das maiores taxas. A evolução disso pode ser a síndrome de *burnout* (veja mais na página 18).

Faixas etárias também revelam prevalência. Um exemplo é o grupo formado pelos adolescentes. Segundo o Instituto Nacional de Psiquiatria do Desenvolvimento para Crianças e Adolescentes, 13% das pessoas entre 6 e 16 anos apresentam transtornos mentais. Os dados, que datam de 2015, demonstram que o maior percentual de casos se relaciona à ansiedade. Essa condição pode estar associada à autoafirmação requisitada como defesa aos julgamentos presentes nos grupos sociais desta idade.

Outro dado importante sobre os números acerca da ansiedade é que mulheres sofrem deste mal ainda mais do que os homens. Segundo o panorama divulgado pela OMS, as mulheres dos continentes americanos apresentam um contingente que soma 7,7 % do total, contra 3,6 do grupo formado pelos homens.

COMO SABER?

Para compreender o diagnóstico da ansiedade, é necessário entendê-la como um processo disfuncional da personalidade. A elucidação daquilo que é sentido só é possível com o aval de uma consulta médica. No entanto, alguns sintomas podem denunciar o problema que acomete a saúde mental. Geralmente, a ansiedade marca a constante e desagradável sensação de perigo ou alerta.

A tensão sentida pode desencadear outros transtornos, como o próprio Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). “Um diagnóstico bem feito orienta o paciente para os devidos caminhos que guiarão a pessoa à diminuição dos efeitos colaterais negativos da ansiedade, sem impedir sua vivência social - ou considerando sua reintegração social o quanto antes, nos casos mais graves”, comenta a psicóloga e educadora criativa Bianca Solléro. Segundo a especialista, o impacto da primeira consulta no tratamento será positivo à redução dos sintomas. Contudo, ainda há muita estigmatização no âmbito social e, consequentemente, exclusão do indivíduo que se encontra em um estado ansioso.

“É preciso criar mais políticas públicas voltadas para esses transtornos mentais. Palestras nas escolas também são fundamentais para a criança e o adolescente entenderem melhor sobre um transtorno que eles podem ter”

Fernanda Fontes, psicóloga clínica e hospitalar

Um dos fatores que acentuam a gravidade desta problemática, comum a pessoas que se desdobram em inúmeras atividades, é a visão diferenciada sobre a realidade. Isso pode dificultar o processo de reconhecimento da ansiedade. "Um indivíduo ansioso tende a ter a percepção alterada de espaço, tempo, sobre si mesmo, sobre suas relações", revela a coach Vanessa Correa.

IMPRECISÃO QUE ESTIGMATIZA

Um dos obstáculos à divulgação e à melhora do cenário atual em relação à ansiedade é o fato de que os sujeitos que a apresentam não foram imunizados anteriormente (por meio de conselhos e informações) aos próprios sentimentos e sensações debilitantes. Tal fato contribui para o prolongamento da "janela" existente entre o início dos sintomas e o diagnóstico e, consequentemente, agrava o quadro - que pode se tornar agudo.

O excesso de reações físicas a essa angústia frequentemente sentida gera somatizações nos diversos sistemas do organismo, variando da sudorese à gastrite, e sintomas adjacentes. Tal fato também colabora para pos-síveis equívocos no diagnóstico e no tratamento.

No organismo, a ansiedade se revela de maneira complexa. "Um dos maiores osteopatas do mundo, Torsten Liem, diz que a ansiedade sobrecarrega as estruturas corporais de tal forma que gera cortisol, um hormônio extremamente inflamatório. Esta produção pode ser desde comportamental (cansaço) até química", comenta a fisioterapeuta Janaína Cintas. A profissional denuncia ainda que os casos podem vir também de maus hábitos alimentares e falta de atividade física. "Enfim, tudo que corrobora com a atual vida moderna", acrescenta.

Os cuidados geralmente são negligenciados pela falta de divulgação e naturalização de uma rotina com traços hostis à saúde emocional. "É preciso desmistificar essa ideia do senso comum de que Transtorno de Ansiedade (TAG) é frescura", enfatiza a psicóloga clínica Fernanda Fontes. A especialista vai mais adiante e comenta que "é preciso criar mais políticas públicas voltadas para esses transtornos mentais. Palestras nas escolas também são fundamentais para a criança e o adolescente entenderem melhor sobre o transtorno que eles podem ter, mas não se dão conta".



IMAGEM pimchawee/shutterstock



Para tanto, as medidas a serem tomadas tanto pela ciência quanto pela sociedade devem priorizar a assistência e divulgação de casos que se manifestam cada vez mais preocupantes. O Fórum Econômico Mundial de Davos, na Suíça, priorizou o debate sobre saúde mental. Segundo os especialistas presentes, os problemas relacionados a esse campo também afetaram a economia global, proporcionando um déficit de US$ 2,5 trilhões de dólares. Um recorte dessa situação pode ser visto em âmbito nacional: no Brasil, o INSS possibilitou a 74 mil pessoas afastamento do trabalho devido ao diagnóstico de transtornos de ansiedade, entre 2017 e 2018.

"Uma pessoa ansiosa tende a ter a percepção alterada de espaço, tempo, sobre si mesma, sobre suas relações"

Vanessa Correa, coach

CONSULTORIAS Bianca Solléro, psicóloga e educadora criativa; Fernanda Fontes, psicóloga clínica e hospitalar; Janaína Cintas, fisioterapeuta; Vanessa Correa, coach

SERÁ O MAL DO ÚLTIMO SÉCULO?

Os níveis de ansiedade da população mundial alertam os setores da saúde para uma possível epidemia deste transtorno

A ansiedade tem sido vista como um dos grandes males do século 21. Podendo ser associada aos meios digitais e ao avanço tecnológico, essa problemática não se restringe apenas aos dias atuais. Os registros de um diagnóstico apropriado demonstram que, a partir dos estudos de Freud, a ansiedade passou a ter maior visibilidade. Portanto, não é possível dizer que a categoria nunca existiu ou que o ser humano , no passado, era imune a essa condição.

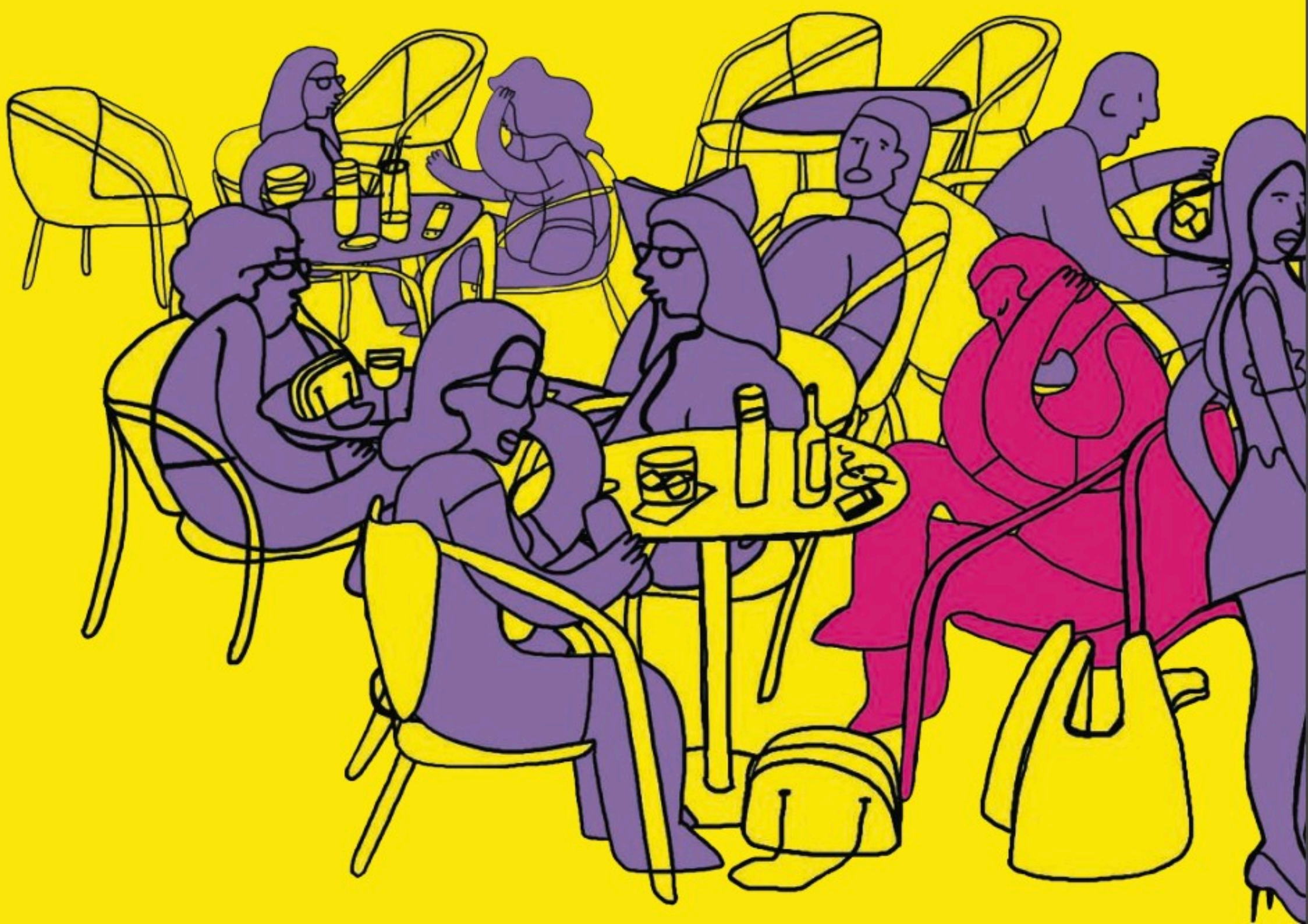


IMAGEM Jess RodRigues/shutterstock

Contudo, não se pode negar que a dinamização do tempo e o aumento das pressões, obtidas com o período de maior veiculação de informações da história humana, não deixam de influenciar direta e gravemente neste quadro.

BOOM DE ANSIEDADE

Um estudo divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) demonstra que 30% dos habitantes da região metropolitana de São Paulo apresentam transtornos mentais, e o destaque foi atribuído à manifestação da ansiedade.

Os números avassaladores da OMS demonstram que 264 milhões de pessoas ao redor do mundo apresentam os sintomas da ansiedade. Como possibilidade de causa, existem fatores que tangem tanto às questões ambientais como sociais. A divulgação da informação sugere também um aumento no número de casos, por apresentar ao mundo o que há de mais perverso em áreas negligenciadas pelo ser social. Outro peso que recai sobre a vida do ser humano são as consequências de um passado permeado por estigmas e que, atualmente, geram problemas quase irreversíveis ao sistema sócio-ambiental.



"O século XXI vem sendo caracterizado por transformações aceleradas em velocidade exponencial. Nunca vivemos uma era em que as coisas mudassem tanto e tão rapidamente. A autoexigência de necessitar dar conta de tudo (que nasce na forma pela qual fomos educados) entra em choque nessa realidade, e isso é uma das principais causas de ansiedade", explica a psicóloga Bianca Solléro. A especialista, que trabalha com criatividade e educação, revela que há uma espécie de inquietação a qual as pessoas estão sujeitas, geralmente, ocasionada pela sublimação dos desejos. "De um lado, muitos de nós fomos educados para calar a nossa voz interior, as nossas habilidades e talentos mais naturais e fomos levados a seguir caminhos padronizados, nada criativos, que supostamente nos conduziriam a um sucesso hipotético. A questão é que viver uma vida tão automática nos adoece", comenta.

OUTROS MALES ADVINDOS

A ansiedade também ocasiona, atualmente, "subproblemas". Devido à descarga de sentimentos causadas pela ansiedade, uma das problemáticas que se associam à ela, e que tem entrado em debate frequentemente, é a procrastinação.

Segundo o pesquisador Tim Pychyl da Universidade do Canadá, em palestra divulgada na plataforma de vídeos YouTube, a procrastinação consiste no "maior problema educacional da atualidade". Isso se deve ao fato de que tantas exigências são capazes de gerar inseguranças em relação aos prazos ou mesmo ausência de interesse durante a produção. Em contraposição ao tempo que se leva para realizar as tarefas, o adiamento origina uma sucessão de frustrações no indivíduo que apresenta esse tipo de comportamento.

"Toda tecnologia é bem-vinda desde que o sujeito não perca o controle. Quando falamos nesses fatores, percebemos que a tecnologia, para os que não possuem autocontrole, pode ser, sim, prejudicial"

João Nolasco, psicanalista

Com tais efeitos, o sujeito torna-se incapaz de gerir com êxito seus próprios sentimentos, ocasionando sintomas que podem comprometer o desempenho pessoal e profissional. A exemplo, o neuropsicólogo Thiago Gomes aponta que "a procrastinação está associada ao aumento do estresse e da ansiedade, além de causar menor desempenho no contexto educacional ou no trabalho".

Para a leader coach Soraya Salomão, "o assunto tem sido bastante recorrente porque, durante a rotina agitada, cobra-se alta produtividade". Nesse processo, a prorrogação das atividades origina o acúmulo de prazos e, desse modo, a insatisfação é acometida com a consciência de que, no futuro, a realização das atividades será dificultada pelo curto período de tempo. Engana-se, no entanto, quem pensa que a procrastinação atinge apenas o lado emocional. Assim como exemplifica a empresária e palestrante de carreira Lilian Bertin, alguns estímulos físicos podem surgir como resposta aos efeitos da procrastinação. "Para alguns, o comportamento se manifesta em forma de desânimo ou em forma de irritação, assim como também em questões relacionadas ao organismo, como dores de estômago e de cabeça", finaliza a profissional.

UNIVERSO DIGITAL E SEUS PROBLEMAS

Uma das questões mais recentes que tange a ansiedade é o uso das redes sociais em demasia. Neste universo composto por pessoas que expõem relatos, imagens e textos sobre seu bem estar, o outro lado da verdade pode parecer insólito. Por haver uma natural comparação, há uma banalização dos sentimentos provindos dessa relação tecnológica. Entretanto, os níveis de ansiedade e depressão podem ser visualizados como parâmetro real de uma condição que se acirra a cada dia.

As empresas responsáveis por essas mídias, inclusive, têm ofertado alternativas para a melhoria da condição mental de seus usuários. No caso, por exemplo, do Instagram, uma das redes sociais com maior acesso no mundo, a alternativa foi criar um canal de apoio, focado em possibilitar suporte a pessoas que apresentam quadros de ansiedade e depressão, mostrando dicas e informando o contato do Centro de Valorização à Vida (CVV). Segundo uma pesquisa realizada pela Sociedade Real Para Saúde Pública (RSPH, na sigla em inglês), na Grã-Bretanha, o Instagram se tornou a rede social mais perigosa à saúde mental.

"A procrastinação está associada ao aumento do estresse e da ansiedade, além de causar menor desempenho no contexto educacional ou no trabalho"

Thiago Gomes, neuropsicólogo



Não são apenas as grandes empresas que têm se munido de métodos para a compreensão da ansiedade como um dos fatores mais graves ao mal estar no mundo. A Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), desde 2011, tem um grupo de pesquisa e realização do mindfulness – técnica de meditação que volta a atenção ao momento presente – a fim de reduzir os danos causados pelo estado ansioso e, desse modo, uma possível redução no número de pessoas que se apoiam em ansiolíticos.

O psicanalista João Nolasco confirma que "toda tecnologia é bem vinda desde que o sujeito não perca o controle". Para tanto, poupar determinados períodos do uso é também uma medida preventiva ao aumento dos níveis de ansiedade."Quando falamos nesses fatores, percebemos que a tecnologia, para os que não possuem autocontrole, pode ser sim prejudicial", reitera João.

DICAS PARA REDUZIR O USO DE TECNOLOGIAS

1. Encare-a como um utensílio, ou seja, algo que facilitará o dia a dia apenas.
2. Atente-se ao uso desmesurado das redes sociais feitas por colegas. Em seguida, aconselhe-os a interagir enquanto estiverem juntos.
3. Desabilitar algumas funções do aparelho celular pode diminuir o número de notificações.
4. Leitura, filmes, animações, atividades físicas e outras inúmeras atividades devem ser prezadas em detrimento das redes sociais

CONSULTORIA: Bianca Solléro, psicóloga e educadora criativa; João Nolasco, psicanalista; Lilian Beltrin, empresária e palestrante; Soraya Salomão, leader coach ; Thiago Gomes, neuropsicólogo e professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

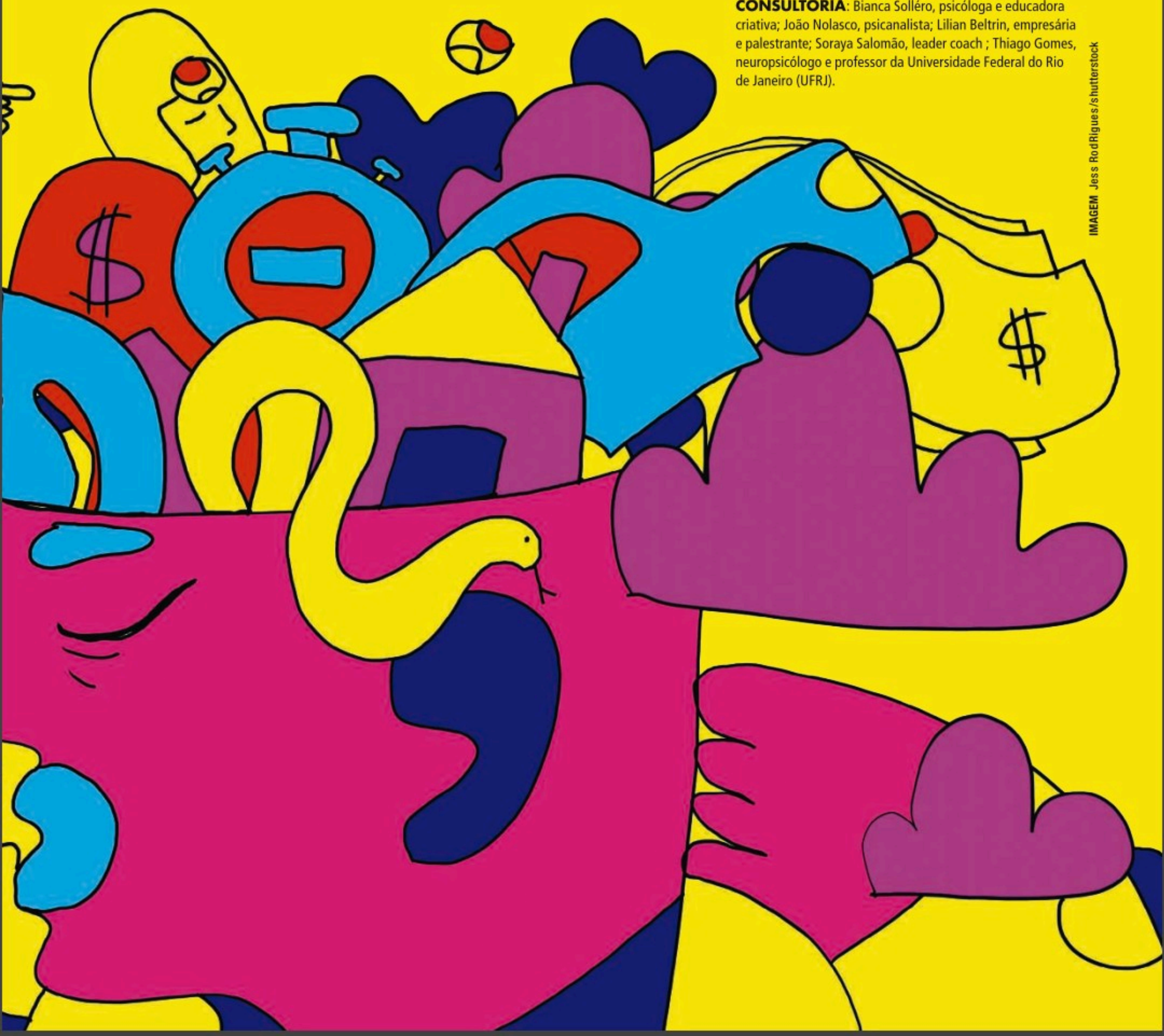


IMAGEM Jess RodRigues/shutterstock

MÁQUINA DE MUITAS **ENGRENAGENS**

A manifestação da ansiedade no cérebro humano é estudada até os dias atuais



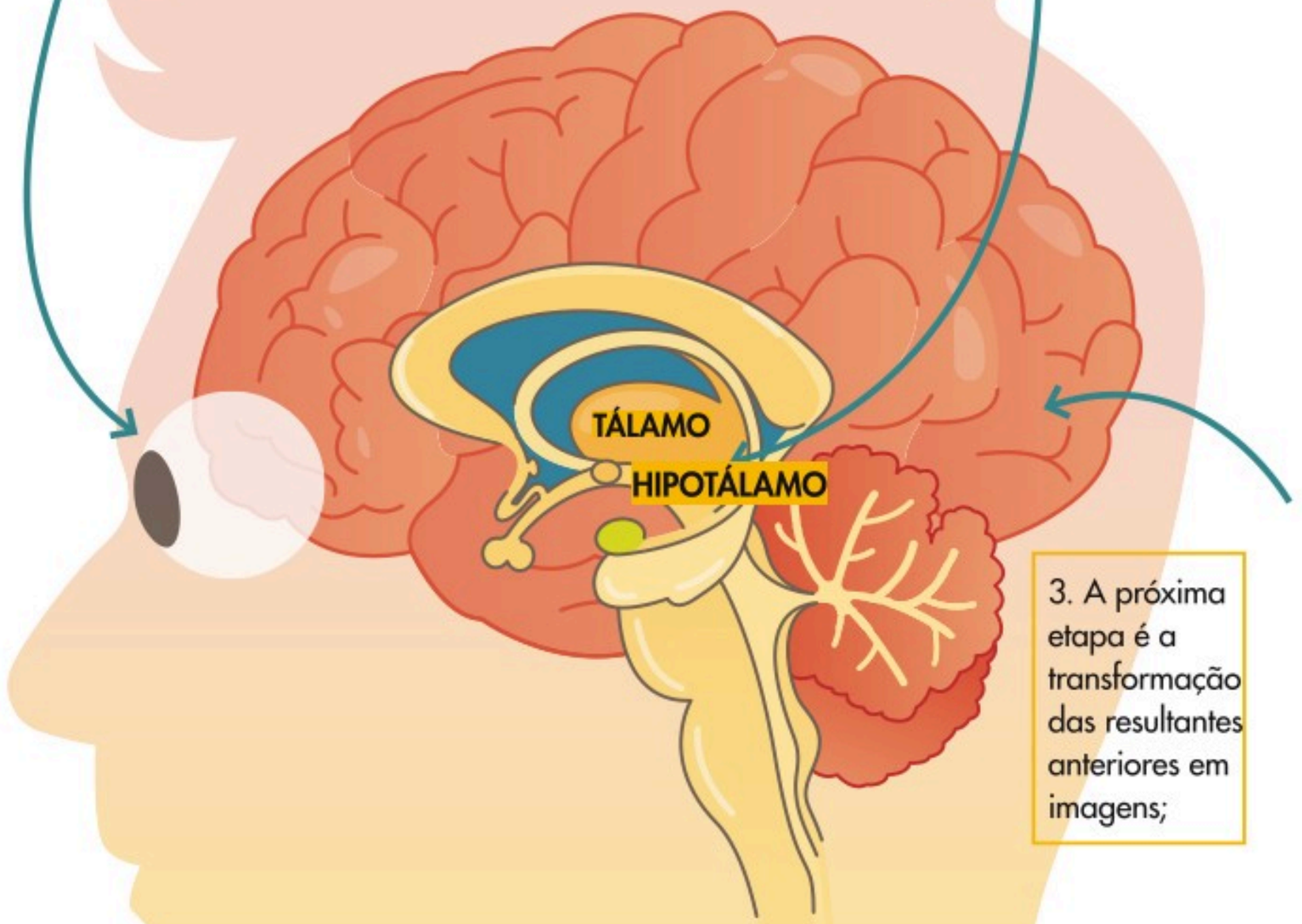
Um estudo publicado no jornal *Nature Medicine*, realizado por um grupo de pesquisadores espanhóis, revelou que o ser humano, quando atinge a velhice, pode produzir neurônios até os 90 anos de idade. A mudança ocorrida nesta fase se relaciona à quantidade das células presentes no orgão. De acordo com a análise, a região do hipocampo – área responsável pelo aprendizado, memória e emoção – pode apresentar uma queda de 300 milímetros cúbicos, o que explica a senilidade e as características reveladas na faixa etária que compreende a velhice.

Como é perceptível pelos resultados deste estudo, o cérebro ainda tende a apresentar muitas evidências à ciência. Para compreender melhor como se dá o funcionamento deste órgão, veja abaixo o infográfico sobre como as emoções são projetadas:

IMAGEM Iconic Bestiary/Shutterstock

1. Uma das primeiras reações orgânicas a determinado evento é a captação do mesmo pela retina (sendo ela conferida pelo tato, audição ou olfato);

2. Em seguida, a projeção do que foi observado, ou sentido, segue para o tálamo, onde cor, textura e formato, inspiradas em referências anteriores, ganham espaço neste processo;



3. A próxima etapa é a transformação das resultantes anteriores em imagens;

4. A elaboração imagética só ocorre no córtex e, posteriormente, percorre um caminho até o hipotálamo, onde será destinada ao organismo inteiro, por meio de hormônios;

IMAGEM VectorMine/Shutterstock

EXTRA: e quando há uma imagem não compreendida adequadamente pelo cérebro? Neste caso, o órgão se encarrega de enviá-la para a amígdala, local em que se emite sinais de urgência àquele corpo estranho ou, ao menos, ainda não processado anteriormente. A resposta emocional imediata é conferida pela ação da hipófise, a qual secreta substâncias hormonais, enquanto que as suprarrenais produzem adrenalina e cortisol. Esses componentes originam o estresse reconhecido em situações de emergência. No caso da ansiedade, a frequência deste processo se apresenta ainda maior.

COMO A ANSIEDADE É PROVOCADA NO CÉREBRO HUMANO?

Uma análise revelada por pesquisadores da Universidade da Califórnia, em São Francisco, nos Estados Unidos, demonstrou que a ansiedade é desencadeada por um tipo específico de sinal ocorrido em duas áreas distintas do cérebro.

Segundo a pesquisa, neurocientistas perceberam que, em um grupo de 13 participantes que apresentaram quadros de depressão ou ansiedade, sinais foram trocados entre a amígdala cerebelosa e o hipocampo.

Enquanto a primeira região é responsável pelo controle das emoções, a segunda se revela como a estrutura básica para o armazenamento da memória.

A frequência β-AH ICNs não foi obtida em outras associações da amígdala com as demais regiões cerebrais. Tal fato provê a ideia de que a válvula para o medo apresentado pelos ansiosos em situações ambíguas, se apresentada, poderia contribuir com a atuação clínica sobre a área, garantindo maior precisão no diagnóstico.

QUAL É O NÍVEL?

A ansiedade pode se relacionar com outro quadro clínico, a síndrome de *burnout*. Saiba mais sobre ela e descubra se você pode ter



IMAGEM AlkStudio/Shutterstock

Exaustão, desânimo e dificuldades de concentração são sintomas reconhecidos em pessoas que apresentam depressão. Contudo, atualmente, o olhar sobre esses mesmos sinais deve estar atento à sua verdadeira origem. Isso porque o burnout pode se apresentar com esses mesmos contornos, prejudicando até mesmo o diagnóstico do distúrbio causado pelo estresse intenso no âmbito profissional.

É DEPRESSÃO OU NÃO?

Muitos indícios demonstram que a síndrome pode estar associada a um processo depressivo. A quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) não caracteriza o quadro causado pelo estresse em excesso. Já a Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10) apresenta o transtorno no código Z73.0, o qual indica esgotamento. Somadas a esses registros, há discordâncias entre especialistas sobre a associação entre as duas doenças. Uma das principais profissionais no estudo da síndrome de burnout é Christina Maslach, psicóloga e professora da Universidade da Califórnia, em Berkeley, nos Estados Unidos. Como criadora do principal parâmetro dos sintomas desse transtorno – o Maslach Burnout Inventory (MBI) –, a especialista discorda de a que depressão e o distúrbio causado pelo estresse tenham a mesma origem e manifestação. Tal indício é justificado pela análise feita por meio dos três pilares apresentados em um caso de *burnout*, concluídos pela análise da PhD norte-americana: a síndrome tem como base o cinismo, a ineficácia e a exaustão. Segundo a psicóloga Ana Maria Rossi, um dos sinais que distinguem os distúrbios, que ainda hoje demonstram o potencial de confusão, é de que o *burnout* ocorre apenas com a interferência do ambiente de trabalho. Ou seja, exceto em um grupo economicamente ativo, os sintomas da síndrome não têm ocorrência.

INDIVÍDUO ANSIOSO E COM SÍNDROME DE *BURNOUT*

O que poucos estudos revelam é que a síndrome de *burnout* pode ter origem em quadros sucessivos de estresse causada pela administração distraída das ações diárias devido à ansiedade. Essa problemática, comumente relacionada a doenças ocupacionais crônicas, acentua um quadro no qual a despersonalização, a ironia e o estado de estresse latente perduram.

Um estudo divulgado pela Revista Brasileira de Anestesiologia, chamado *Associação entre síndrome de burnout e ansiedade em residentes e anestesiologistas do Distrito Federal*, demonstrou que os profissionais do campo da anestesiologia enfrentam situações nas quais a ansiedade pode conferir o prenúncio da síndrome de *burnout*. Essa relação é possibilitada a partir da associação entre a inibição causada pela ansiedade e os constantes agentes estressores na rotina desses profissionais da saúde. O obstáculo emocional frente às demandas demonstrou que, a longo prazo, a síndrome de *burnout* pode ser uma realidade.

TESTE

CONFIRA COMO ESTÃO SUAS EMOÇÕES NO CAMPO PROFISSIONAL

Responda aos itens abaixo assinalando 1 para "raramente", 2 se a resposta for "às vezes" e 3 caso seja "frequentemente".

O teste a seguir foi elaborado pela psicóloga e presidente da filial brasileira da International Stress Management Association (ISMA-BR) Ana Maria Rossi. Por meio dessa avaliação, pode-se refletir sobre as condições emocionais no ambiente de trabalho e fora dele. Contudo, o resultado não deve ser visto como uma averiguação única. O apoio de um profissional da saúde mental, seja ele psiquiatra ou psicólogo, deve ser requisitado para um diagnóstico mais concreto.

	Raramente	Às vezes	Frequentemente
1. Sinto-me cansado e desmotivado profissionalmente.	1	2	3
2. Executo tarefas incompatíveis com meus valores.	1	2	3
3. Considero o meu desempenho profissional insatisfatório.	1	2	3
4. Tenho me isolado dos meus familiares e amigos.	1	2	3
5. Uso bebidas alcoólicas para relaxar.	1	2	3
6. Adoeço com frequência.	1	2	3
7. Faltam horas no dia para executar todas as minhas tarefas.	1	2	3

Avaliação: Some os pontos e confira o resultado.

Até 9 pontos: Parabéns! Você está lidando muito bem com suas demandas e pressões, seja por não se sentir muito exigido no momento ou por possuir recursos eficientes para lidar com elas.

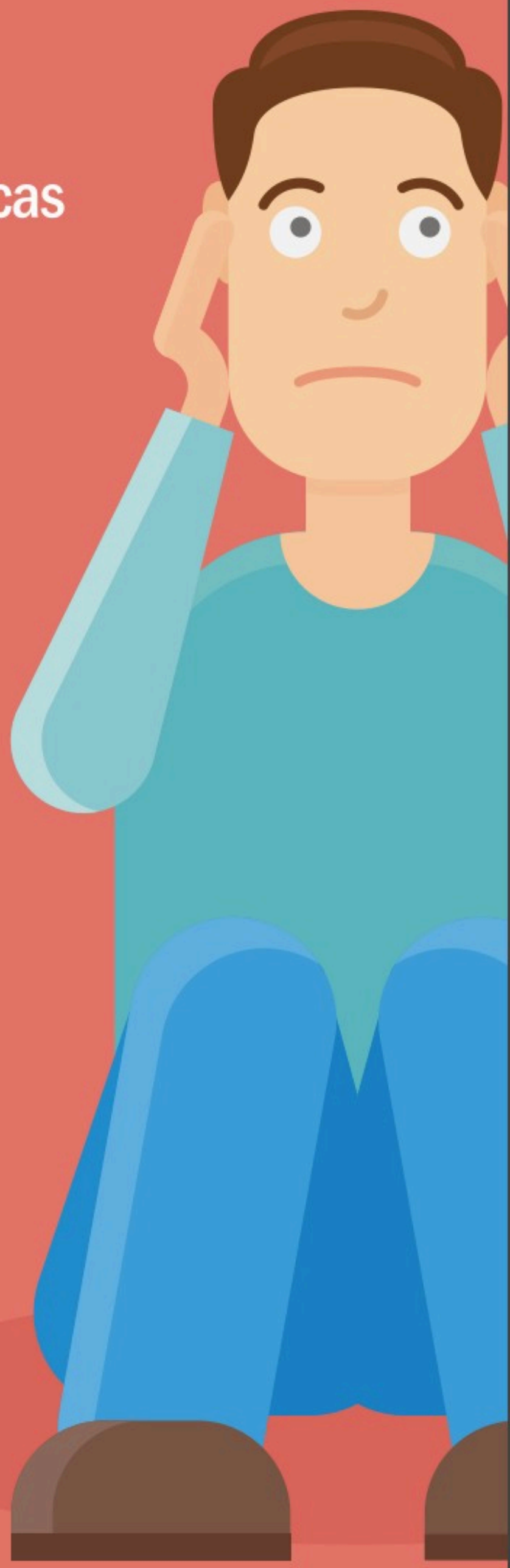
De 10 a 15 pontos: Cuidado, a luz está piscando! Reavalie suas prioridades e decida o que pode mudar para se sentir no controle da sua vida. Evite pressionar demais, curta o momento presente e mantenha um estilo de vida saudável.

Acima de 15 pontos: Pare! Suas pressões e demandas estão superando seus limites e isso definitivamente está prejudicando sua saúde. Considere o que é realmente importante para você e se organize para atingir seus objetivos. Se necessário, procure ajuda de um profissional de saúde mental.

CONSULTORIA Ana Maria Rossi, psicóloga PhD e presidente da International Stress Management Association no Brasil (ISMA-BR).

DIAGNÓSTICO **PRECOCE**

Veja algumas das principais características observadas em sujeitos ansiosos



A ansiedade, assim como seu tratamento, pode se manifestar de diferentes formas. Contudo, alguns sinais clássicos merecem a atenção do indivíduo ansioso. Abaixo, define-se uma lista com 10 possibilidades de traços que são abarcados pela ocorrência da ansiedade. Apesar de elucidados, um especialista deve ser consultado para averiguar se o quadro condiz com o estado clínico que definimos na edição desta revista. Acompanhe!

IMAGEM Oxy Gen/Shutterstock



1.INSÔNIA

Uma das clássicas características da mente dos ansiosos é a preocupação excessiva com problemas. Esse processo, a longo prazo, pode contribuir para irregularidade do sono, consequência essa que pode se caracterizar como insônia.



2.IRRITABILIDADE

Com a falta de sono e os níveis de estresse em alta, a irritabilidade se confere como um traço possível da ansiedade. Esse sintoma se apresenta de maneira constante e é ditado pela urgência na resolução das questões individuais.



3.FADIGA

Devido à canalização de energia aos sintomas da ansiedade, um dos traços que se somam à definição da pessoa ansiosa pode ser o cansaço constante. Além disso, a falta de disposição se apresenta também como forma de inibir o contato com as situações que devem ser enfrentadas no dia a dia.



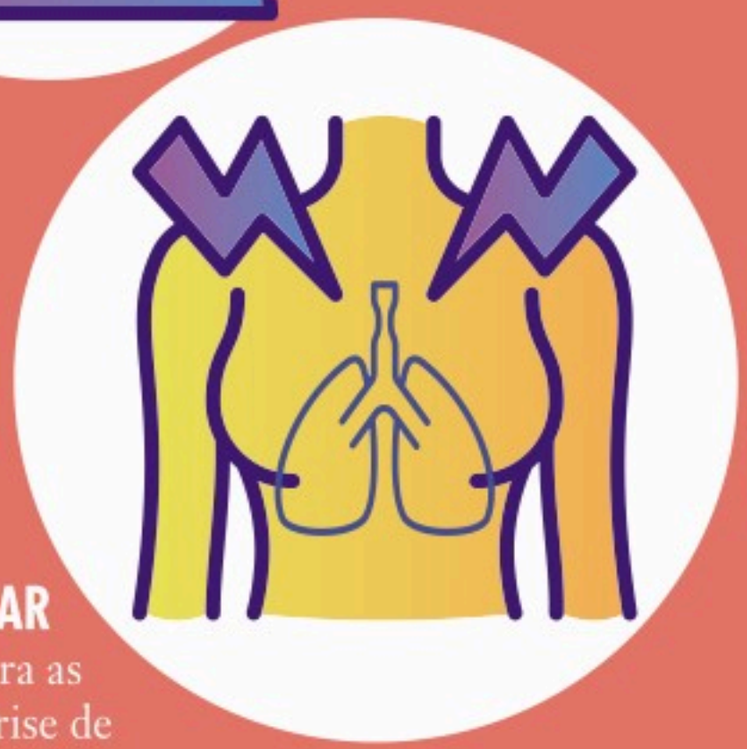
4. ENJOO

Assim como a fadiga, o enjoo pode surgir como um sintoma para que o corpo reduza as atividades no momento de aceleração.



5. CALAFRIOS

As crises são marcadas por uma série de sintomas. Dentre elas, estão os calafrios como respostas ao ritmo acelerado do corpo.



6. FALTA DE AR

A divisão desigual de energia para as funções do organismo, durante uma crise de ansiedade, pode caracterizar a falta de ar.



7. TENSÃO MUSCULAR

A presença direta de hormônios no músculo, como resposta ao estresse, ocasiona o enrijecimento do organismo. Esse é um dos sintomas das crises de ansiedade.



8. FLASHBACKS

Eventos traumáticos são, geralmente, retomados pela pessoa ansiosa como resposta à incompleta assimilação da situação.



9. INDIGESTÃO

A pressão trazida pela ansiedade pode ter reflexo no sistemas digestório, conferindo ao indivíduo reações como gases, diarreia e dores estomacais.



10. CONSTANTE ALERTA

A transformação de algumas situações em medos demonstra o caráter irracional e desproporcional da preocupação concedida às etapas da rotina.

IMAGENS Alexey Blogoodf/shutterstock

ALÍVIO EM **POUCOS PASSOS**

Métodos para reduzir os estímulos negativos da ansiedade possibilitam que o bem-estar seja alcançado com maior eficácia



IMAGEM DooDer /Shutterstock

Por mais que a ansiedade acometa o dia a dia de maneira avassaladora, alguns passos podem ser tomados em prol da redução dos efeitos deixados por essa problemática. Atividades, sejam elas em grupo ou individuais, garantem que os ansiosos que se encontram nesta condição alavanquem o bem-estar em suas vidas.

Para que esse conjunto de atividades também ocorra, é necessário que os indivíduos se mantenham fiéis à noção de que a ansiedade pode ter diversas origens e, para percebê-la, deve-se ter um panorama sobre quais são suas causas. Geralmente, o surgimento da ansiedade é possibilitado devido à percepção de que o futuro é mais importante do que o momento presente. Veja a seguir 20 dicas de como driblar seus sintomas por meio de atividades simples e diárias:

1.SEM MEDOS

Uma das questões iniciais em relação à ansiedade é o medo de contornar diferentes ocasiões. Isso ocorre porque o controle que poderia haver sobre determinada situação é minado pelos sintomas físicos e emocionais.

Para combater esse tipo de reflexão, vale pensar em como começar a mudar o cotidiano, seja acordando cedo, dedicando-se a uma outra atividade e, até mesmo, mudando a vida profissional.

2. MANTENHA O FOCO E A ATENÇÃO NO PRESENTE

Uma das alternativas à melhora imediata é realizada a partir do retorno da atenção ao presente. Essa atividade garante que o indivíduo tenha maior consciência daquilo que o afeta em sua rotina. É necessário que a pessoa deixe de se preocupar com prazos futuros e foque sua atenção ao que é vivenciado no agora. Qualquer momento do dia está passível de ser compreendido, possibilitando, dessa forma, que o indivíduo fique mais calmo.

3. CABEÇA DE MUITAS IDEIAS

Realizar atividades que distraiam a mente pode garantir que a pessoa saia do automatismo rotineiro. É importante variar as atividades a fim de inspirar e, inclusive, auxiliar na descoberta de novas soluções aos problemas que causam angústias.

4. CHECKLIST

Para que o dia a dia não imponha surpresas é necessário que a agenda esteja bem organizada. Trazer à tona todas as atividades que devem ser cumpridas no prazo de um dia, uma semana e até de um mês, garante que a pessoa separe períodos de maneira mais inteligente e produtiva.

5. ORGANIZAÇÃO EM SÉRIE

Assim como a rotina deve ser organizada, tudo aquilo que se encontra ao redor pode ser influenciado por essa premissa. Ou seja, ter um ambiente de trabalho desorganizado pode impor uma série de obstáculos à resolução dos problemas diários. Por exemplo, uma série de documentos empilhados em cima da mesa gera desgastes na procura de algo específico quando o mesmo for solicitado emergencialmente. Organização do ambiente também contribui para o bem-estar!

6. UNIDOS CONTRA QUALQUER COISA

Os níveis de ansiedade podem ser diminuídos quando há influência de um sentimento mais afetuoso. Por isso, esteja próximo de pessoas que possibilitem apoio.

7.ESTAR CONSIGO MESMO

Para que a companhia do outro seja válida no processo de diminuição dos efeitos da ansiedade, é necessário que o indivíduo se dedique a si mesmo também. Para tanto, preservar momentos com atividades que confiram prazer e endossem a ideia de bem-estar pode contribuir de maneira mais eficiente com a redução da ansiedade.

8. O MEDICAMENTO ESTÁ NA FALA

Conversar com alguém é uma das iniciativas mais importantes em relação à diminuição dos níveis de ansiedade. Confidenciar sentimentos, mágoas e reflexões a entes queridos pode possibilitar uma nova perspectiva sobre o problema.

"Dormir 8 horas por noite, alimentar-se adequadamente, praticar exercícios físicos, organizar a rotina e equilibrar o tempo de trabalho e lazer são outro hábitos que contribuem com a prevenção"

Maria Cristina Stefano, psiquiatra



9. CAMINHE!

Segundo especialistas, 20 minutos de caminhada são benéficos para o melhoramento do sistema cardiorespiratório. "O ansioso não consegue ficar tranquilo. Assim, em toda atividade que ocupar o tempo, a atenção ajudará a diminuir esse estado, promovendo o relaxamento e tirando o foco do que está provocando o sentimento", comenta a terapeuta Luciana Kotaka.

10. BOA NOITE!

Dormir bem é necessário para que os índices de disposição sejam regulados. "Dormir 8 horas por noite, alimentar-se adequadamente, praticar exercícios físicos, organizar a rotina e equilibrar o tempo de trabalho e lazer são outros hábitos que contribuem com a prevenção", comenta a psiquiatra Maria Cristina Stefano.

11. REFORÇO AO AUTOCONHECIMENTO

Para compreender em quais situações os sentimentos são atingidos de maneira negativa, é necessário que o indivíduo se conheça adequadamente para, assim, enfrentá-las. Por isso, é intrínseco que se saiba quais são os padrões de comportamento apresentados e quais são os reflexos físicos e emocionais induzidos por algumas ocasiões.

12. MEXENDO O CORPO

Técnicas de alongamento podem ser, praticamente, sinônimos de bem-estar. Por isso, melhorar a postura, esticar os braços em direção ao teto e fazer exercícios de respiração concomitantemente são auxiliares à redução do estresse.

13. MANTRAS

Pensar e expressar frases otimistas se apresentam como alternativas também às amarras enfrentadas pelas pessoas que possuem ansiedade.

14. RESPIRAÇÃO

Uma das formas de reduzir os efeitos negativos da pressão rotineira se confere por meio da respiração correta. Para tal, deve-se fazer um exercício de contagem até 10 durante a inspiração. Em seguida, a mesma quantidade é feita na expiração, enquanto o ar sai de maneira vagarosa pela boca.

15. MEDITE PELA MANHÃ

Separando alguns minutos do dia para se dedicar a meditação possibilita que, logo no início das atividades, o humor esteja diferente e o peso atribuído aos problemas se faça relativamente menor.

16. ALIMENTAÇÃO É TUDO!

Antes de iniciar uma atividade, o ideal é verificar se está bem alimentado. Um organismo com poucos nutrientes tende à fadiga e ao mau desempenho durante as atividades. Esse fato pode elevar os níveis de ansiedade.

17. SEM ESTIMULANTES

Café e energéticos são vistos como medidas rápidas para a superação de uma noite sem sono. Contudo, o efeito desses métodos mascaram o cansaço do organismo e, quando em excesso, essas alternativas podem fazer mal à saúde.

18. USO DE CHÁS

Uma das maneiras caseiras mais adotadas para uma noite leve de sono é o consumo de chás. O ideal é prezar por opções sem cafeína para que a substância não interfira no sono. Opções como chá de maracujá, camomila ou erva-cidreira são preferíveis por apresentarem propriedades sedativas, garantindo a redução dos estímulos provindos da rotina.

19. TRABALHO DEVE FICAR NO TRABALHO

Após o expediente, a ação mais adequada é se permitir a uma folga, a fim de que a capacidade física e mental sejam renovadas para o dia seguinte e, assim, demonstrem-se de acordo com o ritmo impresso pelo local de trabalho.

20. CONTROLE A TECNOLOGIA

As redes sociais são uma das grandes ferramentas da atualidade. Contudo, seu uso deve ser restrito a momentos específicos do cotidiano. Isso porque, em demasia, essas válvulas de entretenimento podem se transformar também em possíveis armadilhas favoráveis à procrastinação e à ansiedade.



"O ansioso não consegue ficar tranquilo. Assim, em toda atividade que ocupar o tempo, a atenção ajudará a diminuir esse estado, promovendo o relaxamento e tirando o foco do que está provocando o sentimento"

Luciana Kotaka, terapeuta

CONSULTORIAS Luciana Kotaka, terapeuta; Maria Cristina Stefano, psiquiatra

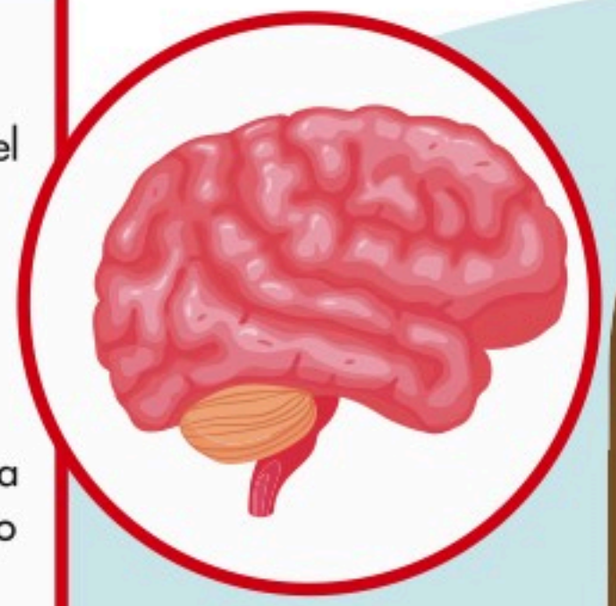
IMAGEM DooDer /Shutterstock

O CORPO SE **MANIFESTA**

Os distúrbios da mente não se concentram apenas em reações comportamentais. O organismo também pode apresentar sinais do transtorno

A ansiedade se apresenta, primeiramente, como um estado. Contudo, a elevação dos sintomas que concernem essa problemática pode impossibilitar que algumas funções regulares do organismo humano sejam realizadas com total eficiência. Muito além do que se imagina como âmbito afetado pela ansiedade, o organismo, em sua total potencialidade, é impactado pelo aumento dos níveis de hormônios que intentam um alerta constante. Veja abaixo como alguns órgãos são influenciados pela ansiedade e descubra qual é causa dos sintomas sentidos durante e após uma crise:

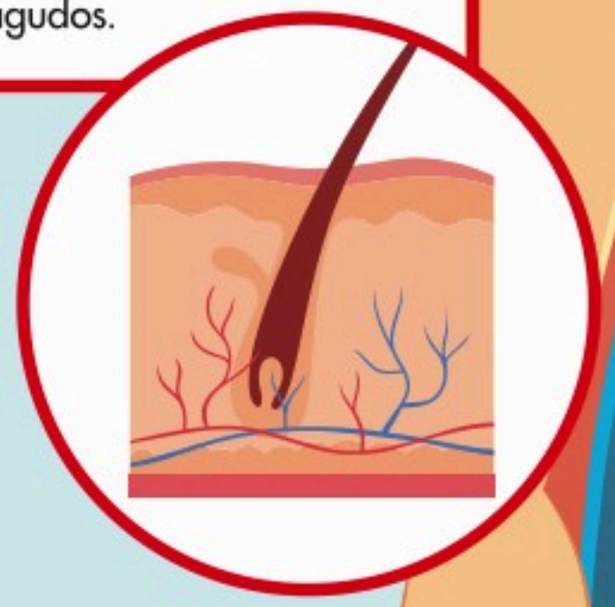
CÉREBRO: quando se está ansioso, a condição psicológica mais previsível é a mudança de humor e, por conseguinte, a alteração em algumas funções cerebrais. Adiante, a ansiedade pode afetar áreas como a memória de curto e longo prazo. O estresse pode ainda ativar o sistema nervoso e algumas reações físicas podem ser o prenúncio de um Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

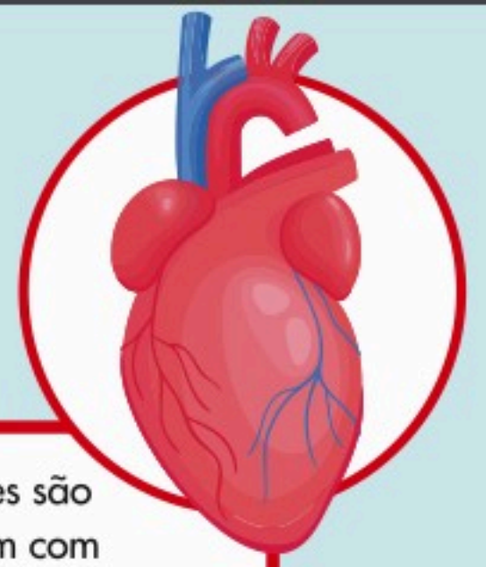




GARGANTA: sabe quando a voz parece sumir durante a crise de ansiedade? Isso se deve aos espasmos ocorridos na garganta, que impedem o funcionamento eficiente das cordas vocais e ocasiona, consequentemente, a constrição ao engolir. Tal fenômeno ocorre a partir do aumento de hormônios nas regiões musculares.

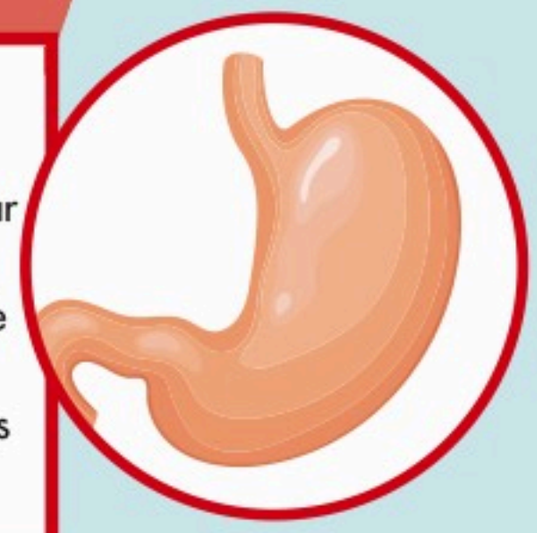
PELE: quando se está sob intensos sintomas de ansiedade, a pele adquire um tom rosado. O rubor é justificado pelo aumento do fluxo sanguíneo. Quando o corpo tenta se isentar da situação, o organismo recompensa a inatividade enviando mais sangue para os órgãos. Além disso, a diferença na pele, causada pelo aumento dos níveis estressores, pode ser notada por meio da transpiração, bem como da elevação nos níveis de histamina, e, possivelmente, pelos inchaços e eczema – em casos agudos.



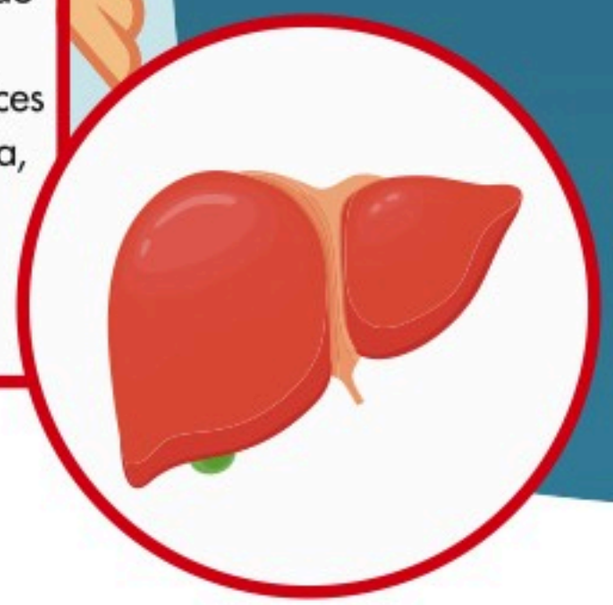


CORAÇÃO: os problemas cardiovasculares são um risco iminente para aqueles que sofrem com a ansiedade. Isso porque um dos adendos a essa problemática é a superexposição ao cortisol. A longo prazo, dois dos traços mais evidentes do sujeito ansioso são a hipertensão e o risco de acidentes vasculares cerebrais (AVC's).

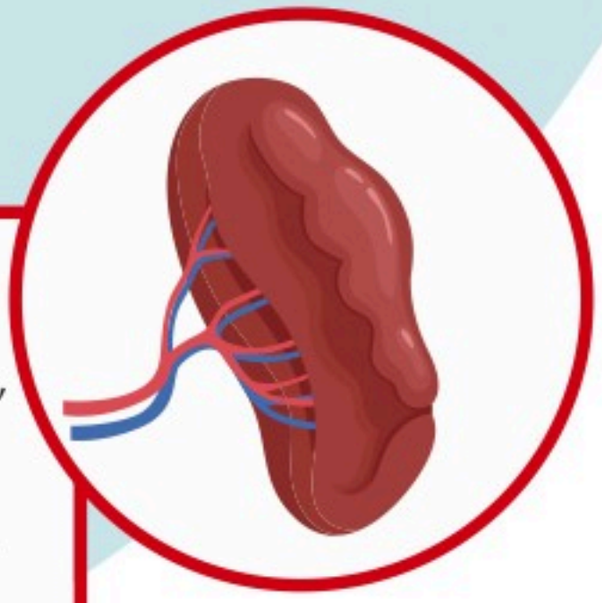
ESTÔMAGO: a ansiedade e o estresse também são capazes de atingir a digestão. Além de ocasionar sintomas como refluxo, inchaço e diarreia, a longo prazo, a ansiedade pode incidir sobre as funções intestinais, dificultando que os órgãos absorvam o máximo de nutrientes.



FÍGADO: uma das problemáticas acerca da produção desmesurada de cortisol, provinda com os efeitos da ansiedade no organismo, é a elevação dos níveis de glicose no fígado. A etapa seguinte é o aumento dos índices de açúcar no sangue. Essa substância, quando produzida com excedente, retorna de maneira maléfica ao organismo.



BAÇO: o baço é um dos órgãos responsáveis pela produção de hormônios de defesa no organismo. Quando a ansiedade é avassaladora, a sua influência também afeta essa região, assim como as células sanguíneas. Com o aumento da necessidade de oxigênio pelo organismo, o baço gera ainda mais glóbulos vermelhos e brancos. Enquanto isso, o fluxo sanguíneo na região se eleva em cerca de 300%, aumentando os riscos de fadiga deste local.



IMAGENS Exclusively/shutterstock **IMAGENS** vector mine/shutterstock

O PODER DA **PSICOTERAPIA**

Saiba como ela pode auxiliar no tratamento e elevar a qualidade de vida



IMAGEM EvEll Ean/Shutterstock

Uma das figuras mais reveladoras que se tem sobre o consultório de um psicólogo, principalmente, de corrente psicanalítica, é a presença de elementos que simulem o conforto necessário para se dizer o que é sentido. Como a ansiedade pode ser atenuada neste ambiente em que o paciente se torna moldável às suas revelações e demandas, enquanto um profissional o analisa?

"A pessoa sem a psicoterapia pode começar a não encontrar manejos e estratégias para lidar com a própria ansiedade"

Livia Marques, psicóloga organizacional e clínica

Uma das mais apropriadas intervenções realizadas em relação a pacientes com ansiedade é a psicoterapia. Os benefícios se fazem notórios a médio e longo prazo, contudo cada corrente determina o tom de como esse estado será trabalhado.

NO COMBATE

Os profissionais responsáveis pela atenuação dos sintomas da ansiedade iniciam seu trabalho por uma retomada de consciência do indivíduo ansioso. A ansiedade como inibidora do comportamento de autoavaliação possibilita muitos entraves no autodiagnóstico ou mesmo na percepção de que há algo intrincado na rotina. Segundo a psicóloga Livia Marques, "a psicoterapia trabalha com as demandas que o paciente traz, como perdas significativas no seu dia". Dessa forma, é possível reestruturar o indivíduo cognitivamente, geralmente, com o apoio da remodelação das emoções.

O diagnóstico e a apresentação das consequências provinda do quadro são passos importantes à compreensão mais veemente dos males existentes acerca da ansiedade. O surgimento dessa está atrelado a condições internas e externas que fogem ao controle do indivíduo. Para tanto, a psicoterapia se mune de alternativas que possibilitam a dissociação entre os fatores que desencadeiam a ansiedade e o indivíduo confiante.

Para tanto, conversas e exercícios que estimulem a autoconfiança são alguns dos pilares que regem esse modelo de tratamento. "A pessoa sem a psicoterapia pode começar a não encontrar manejos e estratégias para lidar com a própria ansiedade, apresentando, por exemplo, perdas nas suas atividades laborais, acadêmicas, alteração de sono e apetite", revela Livia.

MODELOS DE PSICOTERAPIA

Um dos modelos mais comuns de terapia, que procura resguardar a pessoa com ansiedade, é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Marques aponta que, por meio desta, o profissional trabalha crenças centrais e os enfrentamentos necessários ao dia a dia.

Outra forma de conduzir o cliente à compreensão das suas próprias vivência ocorre ao possibilitar que coletivo seja também fonte de inspiração para o autoconhecimento. Ao debater a terapia em grupo, percebe-se que esse tipo de tratamento garante que as experiências sejam compartilhadas em prol de um objetivo comum. Desta forma, além de ultrapassar a barreira criada socialmente, o indivíduo é capaz de conhecer novas métodos de conduzir o âmbito emocional, por meio da vivência do próximo.

A Gestalt-Terapia também se revela como uma estratégia adequada às resoluções acerca da ansiedade. Advinda de conceitos que tangem a filosofia oriental e a psicanálise, esse modelo demonstra ao cliente como o presente (seja ele representado pelo espaço ou pelo tempo) é um determinante para o controle da rotina. Por meio deste conceito, a pessoa associada a este tipo de terapia começa a se organizar em relação à maturação e o crescimento pessoal.

Para indivíduos que almejam encontrar mais do que uma terapia, o psicodrama também pode ser encarado como uma forma de lazer. Ao atuar em determinados papéis, juntamente com um grupo, o paciente se enxerga em momentos do dia a dia que podem se apresentar com alta carga de emotividade. Por isso, o psicodrama possibilita uma visão ao terapeuta de quais são os sentimentos atrelados às reações dos clientes. De acordo com o criador deste modelo terapêutico, a ansiedade está conectada à ideia de que a expressão da espontaneidade é contida e, por isso, não se confere com o potencial transformador.

Um dos pontos que merecem a atenção da pessoa que procura métodos para o aprimoramento emocional é de que os modelos de psicoterapia devam ser encarados como uma variedade benéfica à demanda do cliente. "Cada abordagem tem seu próprio protocolo de tratamento, haja vista que as técnicas e manejos são utilizados dentro da individualidade de cada um", confirma Livia.

CONSULTORIA: Livia Marques, psicóloga organizacional e clínica, com foco em Terapia Cognitiva Comportamental (TCC)

TERAPIAS COMPLEMENTARES

Algumas propostas para aliviar os efeitos da ansiedade podem estar além da ciência. Veja como métodos alternativos são aplicados no tratamento

A ansiedade é um dos males que mais afetam as gerações que nasceram após o *boom* do século. Será que deve haver a oferta de tantos profissionais para a demanda de indivíduos com sintomas que se associam realmente a esse estado? A resposta talvez seja sim, mas os fatores que influenciam a decisão de consultar um especialista do ramo psiquiátrico ou psicológico pode ter variantes sociais ou econômicas.



IMAGEM Vector Mine/Shutterstock

A ansiedade, ainda assim, é um problema banalizado e, por isso, profissionais são também atribuídos a uma segunda posição na hora do diagnóstico, impedindo o tratamento eficaz desta problemática. Contudo, um outro contingente de pessoas, as quais apresentam quadros de ansiedade, deve ser destacado como aquele que decidiu procurar outras formas para atenuar os sintomas da ansiedade. Veja a seguir como terapias alternativas podem contribuir com o tratamento da ansiedade.

SERÁ QUE É VÁLIDO MESMO?

Algumas alternativas complementares já têm sido implementadas com o aval da psicoterapia. Um estudo realizado por pesquisadores da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP) revelou como o Toque Terapêutico Krieger Kunz (TT), técnica provinda do grupo de práticas alternativas e holísticas, destacou-se como uma medida suavizadora dos níveis de ansiedade enfrentados por um grupo de universitários de uma instituição pública de ensino. O método em si tinha como objetivo o realinhamento do campo energético.

O estudo, denominado *Efeitos Gradativos do Toque Terapêutico na Redução da Ansiedade de Estudantes Universitários*, propunha a identificação de dois grupos. No primeiro, seria administrada apenas a terapia complementar, enquanto que, no segundo, um modelo similar da técnica seria conferido como tratamento. Segundo o resultado, o grupo 1 apresentou uma redução de 4,8% no estado de ansiedade moderada em relação ao grupo 2.

Apesar dos resultados positivos que concernem à ansiedade, uma medida complementar tem em seu nome a sua verdadeira função, ou seja, profissionais, além daqueles associados à origem das medidas alternativas, devem ser consultados antes e durante a aplicação de qualquer técnica. "Existem, hoje, muitos modelos de terapias devido à grande quantidade de casos de ansiedade na sociedade", comenta Marli Medeiros, especialista na técnica espiritual Brahma Kumaris, mas, "para casos crônicos, o melhor é ainda a busca por especialistas no combate de transtornos mentais e comportamentais como psiquiatras, terapeutas, psicólogos e suas linhas", endossa a coordenadora da instituição de ensino desta corrente, em Minas Gerais.

POSSIBILIDADES DE TERAPIAS

As práticas complementares são inúmeras. Cabe ao possível paciente um passo a passo que envolve a pesquisa pelo melhor método, juntamente com o diagnóstico prévio de um terapeuta, para que a ansiedade não seja tratada de maneira equivocada.

Segundo Marli, "processos de autoconhecimento, autodescobertas, e que desenvolvam autoestima ajudam muito". A profissional enfatiza que a meditação é um desses métodos complementares. Pesquisadores pela Universidade John Hopkins, nos Estados Unidos, demonstraram em uma revisão de 47 estudos clínicos e entrevista a 3515 participantes que a meditação tem impacto positivo à atenuação dos sintomas da ansiedade, principalmente a vertente que traz o indivíduo ao presente. Isso porque a ansiedade se apresenta como a materialização do medo em relação ao futuro, o que impede a formação de resoluções eficazes para o presente.

Outra técnica especial de manejo é o pilates. Isso se deve ao fato de que a atividade "trabalha bastante a respiração, relaxamento, além do fortalecimento do organismo e da liberação de substâncias analgésicas que causam bem estar", comenta Keyner Luiz, instrutor de pilates. Dessa forma, o método contribui com o alívio aos efeitos estressores da ansiedade.

Uma medida que tem ganhado cada vez mais a atenção da terapia complementar é o reiki. Segundo, a psicóloga Katia Mota, "todo desequilíbrio físico se dá no emocional primeiro e o reiki faz o ajuste necessário". Para isso "é utilizado a troca de energia para revitalizar e harmonizar o corpo, usando as mãos como fonte desta energia a fim de promover bem-estar, felicidade e serenidade", completa a especialista. Katia ainda explica que "a imposição de mãos sobre pontos chaves de energia vital do corpo, chamados de chakras, estimulam mecanismos naturais que recuperam ou mantêm a saúde de uma pessoa".

Para medidas que possibilitam a retomada do bem estar físico e interior, a perspectiva holística pode acabar acentuando o aceleramento deste encontro. A justificativa para a adesão a esse conjunto de métodos pode estar atribuída ao fato de que "a terapia holística está baseada no todo e trata de doenças a partir de uma visão global do ser humano", como confirma a terapeuta Paula Raquel Borges de Sousa.



CONSULTORIAS Katia Mota, psicóloga e terapeuta; Keyner Luiz, instrutor de Pilates, com especializações Acupuntura e Quiropraxia; Marli Medeiros, Coordenadora e treinadora área de Educação e Cursos Brahma Kumaris; Paula Raquel Borges de Sousa, terapeuta holística

LIMITES PARA **TUDO!**

Apesar dos males, o estado ansioso pode ser encarado por um outro viés, de modo a contribuir até mesmo com as atividades diárias



IMAGEM Enia B/Shutterstock

Duas possibilidades de percepção engendram o debate acerca da ansiedade. Uma delas desmistifica o tema, abordando sobre como os benefícios da ansiedade podem ser utilizados em prol do sucesso pessoal. A outra tendência apresenta apenas os males comumente observados em situações nas quais a ansiedade se confere como uma problemática. Qual seria então a vertente mais apropriada? Ou melhor, será que ambas poderiam caminhar juntas? Veja!

ENCONTRANDO SEUS BENEFÍCIOS

O estado ansioso ocorre de maneira paulatina. Primeiramente, a respiração passa por uma mudança. "Do ponto de vista de respiração, por exemplo, uma pessoa que possui uma dose pequena de ansiedade pode ter uma respiração um pouco mais ativa, ou seja, ficar mais esperta, já que está o tempo todo pensando nos desafios", demonstra o neurocientista Aristides Brito. Por isso, se a pessoa possui um histórico de baixa medida de intensidade em relação a esse estado, a ansiedade pode vir como um benefício ao estado de alerta.

A relação entre atenção e ansiedade já foi estudada em pesquisas. A Universidade de Waterloo, no Canadá, realizou uma pesquisa com 80 alunos que, durante a avaliação do grupo de pesquisadores, deveriam memorizar imagens distintas. Aqueles que apresentaram níveis controláveis de ansiedade revelaram também uma condição mais atenta a pequenos detalhes que, ao longo do estudo, foram registrados na memória. Apesar dessa análise impactar diretamente o conceito de ansiedade presente na grande mídia e na divulgação científica, é necessário dizer que os níveis do estado que levam ao transtorno de ansiedade pode interferir negativamente na memória humana. Presente em muitas pesquisas, essa hipótese também é apresentada pela professora do Departamento de psicologia da Universidade de Waterloo, e coautora da pesquisa, Myra Fernandes.

Além dos sintomas comumente vistos como negativos ao organismo, o corpo humano, durante o estado de ansiedade, é capaz de preparar o indivíduo a situações futuras. O fígado, por exemplo, passa a liberar glicose, bem como a frequência cardíaca e os níveis de sudorese aumentam. Essa condição é pré-determinada como um alerta em prol de um preparo emocional para situações futuras.

O artigo *Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo* enfatiza que os males e os benefícios da ansiedade para os jovens atletas caminham juntos. Segundo a autora Marli Terezinha Fabiani, o nível de ansiedade pode interferir diretamente no desempenho do atleta. Contudo, quando dosado, esse pode se conferir como uma válvula ao melhor desempenho. Geralmente, essa etapa é concedida por um auxílio da arquibancada ou torcida, que serve como engajamento para os atletas em quadra, por exemplo.

ATÉ ONDE?

O professor da Universidade de Rockefeller, nos Estados Unidos, Bruce McEwen, revela que o estresse é fundamental à sobrevivência humana. Isso porque, quando nos encontramos em uma situação de alerta, a pressão contribui para que encaremos os desafios. Tomando esses agentes estressores como base para uma motivação, a administração da ansiedade pode se tornar ainda mais fácil.

Contudo, deve-se ter cautela ao considerar a ansiedade algo benéfico. Ponderar o fenômeno é uma das formas de conseguir mesclá-lo a uma rotina saudável. Apesar da função protetora, estudos comprovam os malefícios dessa descarga de tensão em excesso. De acordo com uma pesquisa produzida pela Universidade Santo Amaro em um Congresso da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo) em 2017, o contingente de pessoas que apresenta Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) possui chances 30% maiores de desenvolver problemas cardiovasculares.

Em casos de excesso de ansiedade, a receita é de fácil compreensão, mas deve ter o aval de um especialista. "A melhor forma de tratamento consiste em terapia (a abordagem mais recomendada é a terapia cognitivo comportamental), medicamentos (quando indicados pelo médico), exercícios físicos, alimentação e atenção plena", comenta a psicóloga clínica Raquel Mello.

CONSULTORIA Aristides Brito, neurocientista; Raquel Mello, psicóloga clínica com abordagem cognitivo-comportamental, com foco em emoções

FONTE *Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo,* de Marli Terezinha Fabiani (2009). Publicado em www.psicologia.com.pt

turbine seu CONHECIMENTO!

Conheça algumas referências de filmes, livros e séries que debatem a ansiedade de maneira mais didática



ADAPTAÇÃO

Direção: Spike Jonze

Ano: 2002

Charlie Kaufman, interpretado neste longa-metragem por Nicolas Cage, é o personagem principal desta narrativa. O roteirista se descobre inapto a realizar a adaptação cinematográfica de um livro, e o seu comportamento, caracterizado pelo Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG), compromete até mesmo a relação com aqueles que o cercam.

DIÁRIO PARA ANSIOSOS

Autor: Corinne Sweet

Editora: Best-seller

Uma das dificuldades enfrentadas pelos ansiosos se relaciona às atividades que atenuam os sintomas advindos do distúrbio. Para isso, a terapeuta e escritora Corinne Sweet compilou exercícios e textos informativos em prol da redução dos danos causados pela ansiedade no dia a dia. Dessa forma, essa obra garante ao leitor maior domínio de sua mente e corpo por meio da ação.





THIS IS US

Direção: Dan Fogelman

Ano: 2016

Na primeira temporada da série vinculada ao canal norte-americano NBC, o retrato do que acontece quando se apresenta um quadro de ansiedade é atribuído a um dos personagens centrais. Randall Pearson, interpretado pelo ator Sterling K. Brown, caracteriza de maneira leve muitas situações enfrentadas pelos ansiosos, como a paralisia e a crise de pânico, quando a problemática se eleva a níveis graves.

Imagens: Reprodução

CÉREBRO SAUDÁVEL

Ano 2, Nº 13 - 2024

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br) e Renan Pereira (renan.pereira@astral.com.br)
Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br), Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista: Cérebro Saudável Ano 2, nº 6 - 2019

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **ENDEREÇO** Rua Luso Brasileira, 4-44 Sala 810, Bauru,SP. CEP 17016-230 **CONTATO** atendimento@astral.com.br.

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Tudo sobre esporte e saúde você encontra aqui!

Já nas bancas digitais!



alto astral
editora