ANSIEDADE SOB CONTROLE

O que fazer para não deixar o transtorno dominar sua vida

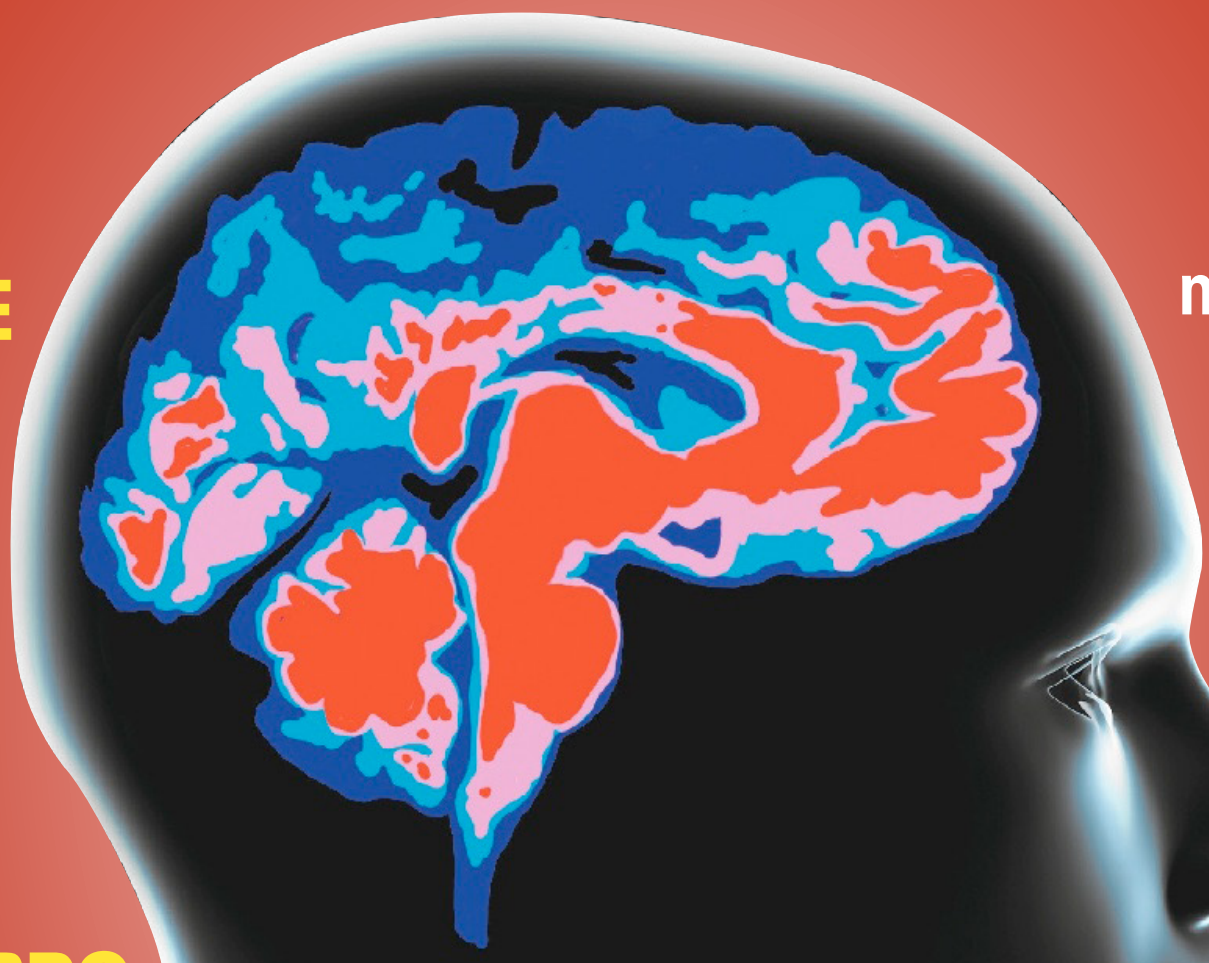
SEGREDOS DA mente
Cérebro e ANSIEDADE

REEDIÇÃO

RESPIRE, INSPIRE, NÃO PIRE
Por que é importante deixar para depois

EFEITOS PELO CORPO
Quando a ansiedade vai ALÉM DA MENTE

REMÉDIOS
Você precisa mesmo deles?



Segredos da Mente
Cérebro e Ansiedade
Ano 4, nº 2 - 2019
Reedição

alto astral

DESACELERE SUA MENTE!

10 opções para se livrar da sensação de alerta constante

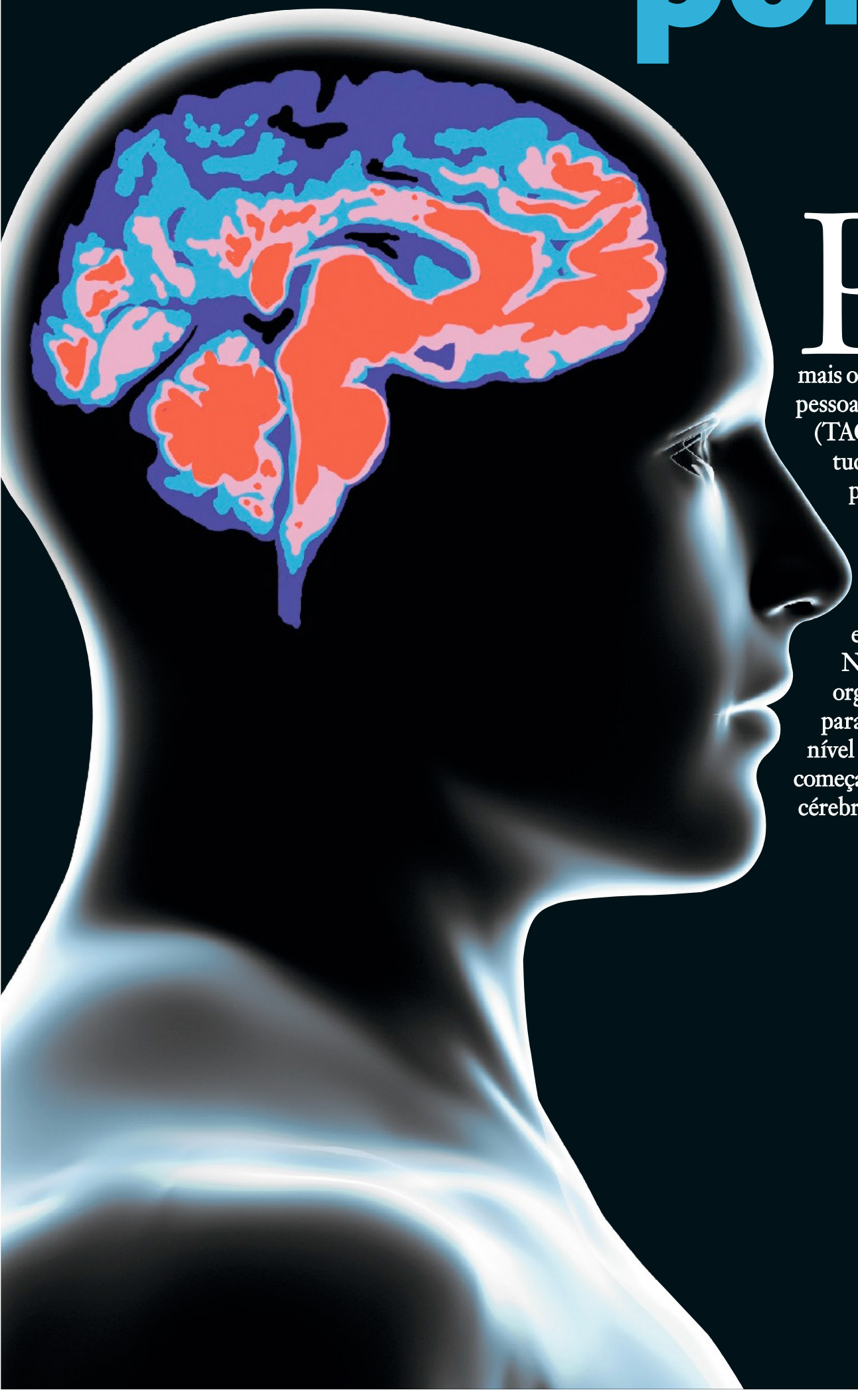
UMA MULHER COM UMA HISTÓRIA, VIVÊNCIAS E SONHOS!



Já nas livrarias!

astral
cultural

Mente a mil por hora



Pensamentos incessantes sobre acontecimentos futuros. Compromissos, contas, reuniões, compras... E até o que nem se sabe se vai acontecer ("Vou ser assaltado se sair na rua hoje?!"). É mais ou menos assim que funciona a mente de uma pessoa com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Com expectativas sobre praticamente tudo o que há por vir, a cabeça trabalha a mil por hora em um processo que não é nada saudável, claro.

Sobrecarregar o cérebro dessa forma faz com que hormônios sejam liberados em quantidades indevidas, o que reflete em problemas de saúde por todo o corpo. Nas próximas páginas, você vai saber como o organismo é afetado pelo distúrbio, o que fazer para controlar o transtorno, descobrir qual seu nível de ansiedade e muito mais! Mas, antes de começar a leitura, respire e inspire profundamente: cérebro ansioso retém menos informações.

Boa leitura!
A redação

Foto: Shutterstock Images

CAPA
Produção Gráfica: Josemara Nascimento
Foto: Shutterstock Images

SUMÁRIO



26
Desacelere sua mente!

Conheça 10 tratamentos para controlar e evitar o distúrbio e aquela sensação de alerta constante

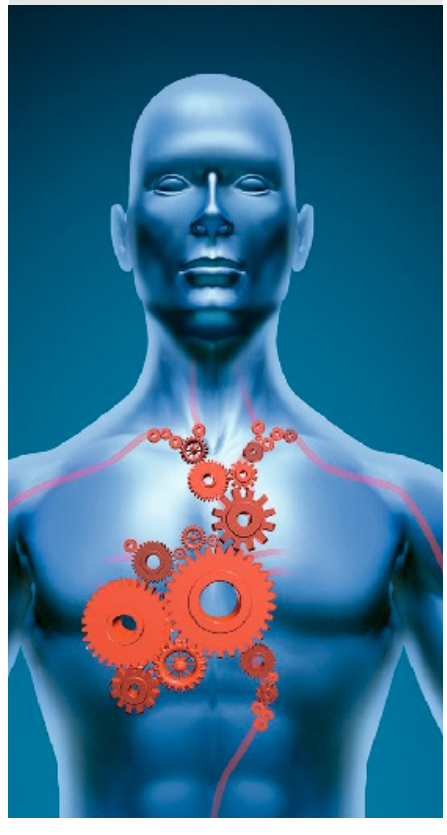
06
Pílulas da redação
Estudos científicos sobre o transtorno





08
Prazer, ansiedade
Qual o papel do sentimento no funcionamento do organismo e na luta pela sobrevivência

12
Em crise
O que acontece pelo corpo durante um quadro de ansiedade



14
Reações
O sentimento de alerta constante pode gerar doenças psicossomáticas



16
Teste
Confira como está seu nível de ansiedade



18
Infância
Crianças também podem sofrer com o transtorno





20
Pânico, depressão...
Quais as diferenças e semelhanças com outros distúrbios mentais

24
Uma pausa
A importância de desacelerar nossa rotina atual





30
Medicamentos
Quais os mais usados e quando são realmente necessários

32
Relatos reais
Depoimentos de pessoas que superaram o transtorno de ansiedade

TEXTO AUGUSTO BIASON/COLABORADOR **DESIGN** JOSEMARA NASCIMENTO

Estudos científicos e descobertas sobre o tema

>> Alô, ansiedade, aquele abraço...

Quem não gosta de abraçar ou ser abraçado por alguém querido? Além de ser uma demonstração de carinho, essa troca de afeto traz uma tranquilidade quase que instantânea. Mas por que isso acontece? A ciência parece ter uma resposta para esse questionamento.

Segundo uma pesquisa realizada pela Universidade de Viena, na Áustria, o contato afetivo promove uma melhora na saúde e no bem-estar dos envolvidos no ato. Tudo isso, garante o estudo, devido à liberação da oxitocina. Ao abraçar uma pessoa querida, o hormônio do amor, como é conhecido, é liberado no sangue, reduzindo a pressão arterial e, consequentemente, o nível de ansiedade e estresse. Mas calma lá, não adianta sair agarrando qualquer um que encontramos na rua. De acordo com a mesma pesquisa, abraços indesejados não liberam a oxitocina, e sim o cortisol — o hormônio do estresse — fazendo os níveis de ansiedade aumentarem.





>> Questão de gênero

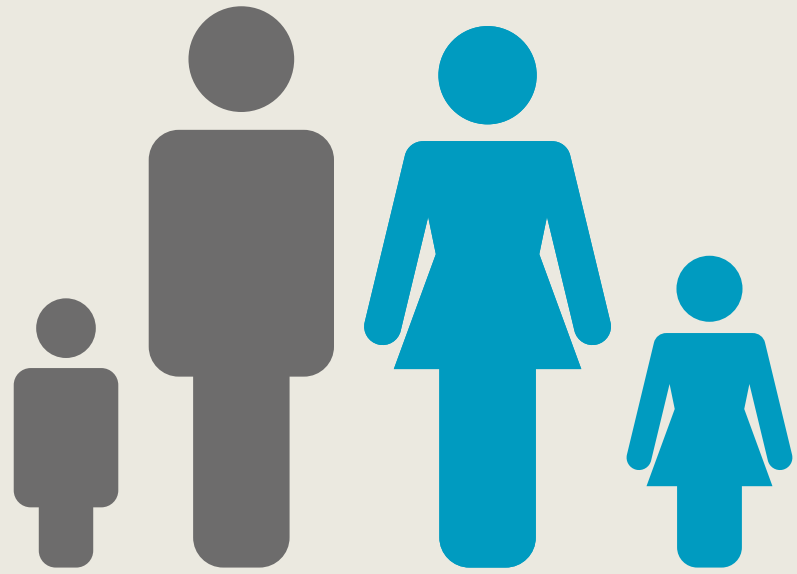
Um estudo publicado pela Universidade de Cambidge, na Inglaterra, mostrou que as mulheres têm duas vezes mais chances de apresentarem transtorno de ansiedade. A pesquisa levou em conta mais de mil documentos relacionados à ansiedade e depressão publicados desde 1999. O mais alarmante, segundo os pesquisadores, é que os números independem de outras questões — como a localidade, classe social e etnia — que não sejam o gênero. Uma das hipóteses levantadas para essa diferença entre os sexos é que elas vivem em constante estado de alerta, principalmente devido a casos de assédio sexual e violência contra as mulheres. Aliado a isso, 80% das pessoas que vivem em situação de conflito são do sexo feminino ou crianças. Um fator bem relevante para esse dado alarmante.

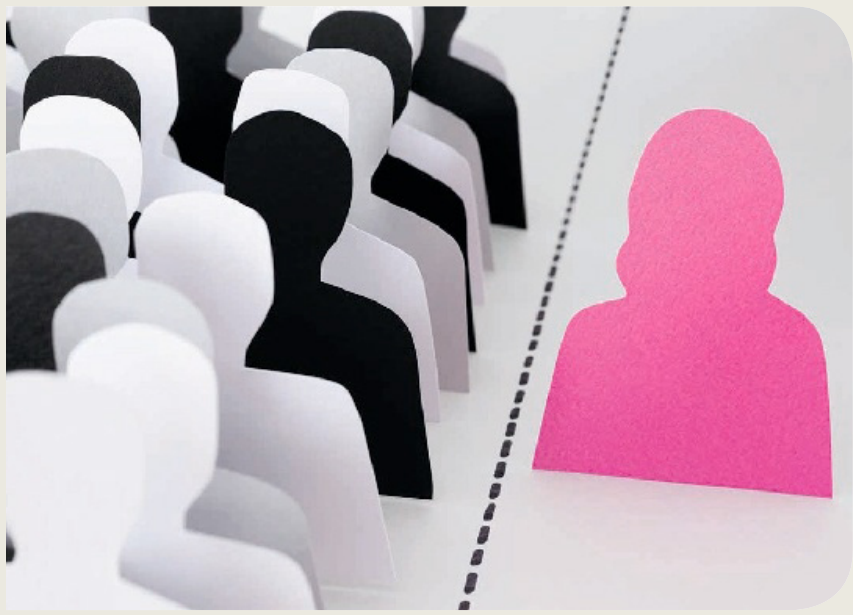
Mulheres têm o dobro de possibilidade de apresentarem transtorno de ansiedade.

Imagens: iStock.com/Getty Images

>> Problema etário

Pesquisadores do Hospital Sofia de Crianças, em Roterdã, na Holanda, identificaram em que fase cada tipo de transtorno de ansiedade começa, visando melhores resultados nas políticas de prevenção e diagnóstico. Para isso, analisaram estudos científicos sobre o assunto e mapearam a faixa etária dos pacientes. Eles concluíram que o distúrbio se divide em dois grandes grupos: um que se manifesta já na infância e outro que começa na fase adulta. Em suma, a ansiedade costuma se desenvolver nas pessoas aos 21 anos. Entretanto, essa idade pode variar de acordo com o local em que vive – quanto mais desenvolvido o ambiente, mais tarde o transtorno tende a aparecer.





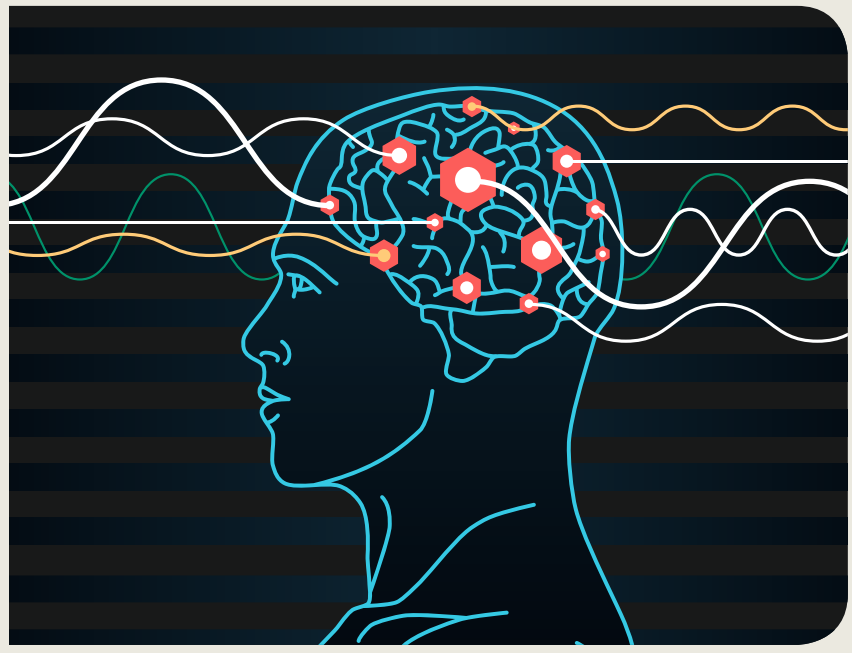
>> Causa: intolerância

Além de crime, o preconceito e a descriminação poderiam ser encarados como tema de saúde pública. O pretexto para isso é uma pesquisa realizada com estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), em Florianópolis (SC). O estudo, que entrevistou 1.023 alunos sobre intolerância e transtornos psíquicos, apontou que pessoas que passam por esse tipo de situação têm 4,4 vezes mais chances de apresentarem distúrbios de ansiedade e depressão, além de, a longo prazo, desenvolverem o quadro de hipertensão. A causa disso seria o excesso de liberação de hormônios relacionados ao estresse, como cortisol, em momentos de intolerância.

Vítimas de preconceito e discriminação são quatro vezes mais propensas a desenvolverem o distúrbio.

>> Condicionando o cérebro

A mesma UFSC, desde junho de 2016, oferece um serviço um serviço diferenciado em tratamentos de ansiedade. A modalidade se chama biofeedback e existe há mais de 40 anos, mas suas pesquisas ainda engatinham no Brasil. A técnica, oferecida pelo Laboratório de Neurometria e Biofeedback, consiste em uma leitura das frequências de ondas emitidas pelo cérebro e, posteriormente, no treinamento para que elas sejam melhores reguladas. Com auxílio de computadores, o funcionamento cerebral é avaliado e, aos poucos, os pacientes aprendem a controlar a atividade mental, modificando seus padrões e melhorando a qualidade de vida. Por se tratar de uma técnica de autocontrole e não utilizar nenhum medicamento, não há contraindicações para o tratamento.



Mal necessário

Fora de controle, a ansiedade pode fazer muito mal, porém ela é fundamental para a sobrevivência humana

TEXTO E ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI / COLABORADORA
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



Fugir de predadores, correr atrás de presas, se proteger de fenômenos naturais... Estes e outros empecilhos da vida do homem pré-histórico fizeram com que alguns instintos se desenvolvessem na raça humana em nome da sobrevivência. Um deles é a ansiedade, gerada por causa do medo em situações identificadas como de perigo iminente.

Apesar de o sentimento ser algo nato desde suas origens, cenários que despertam o estado de alerta parecem ser maiores hoje em dia, já que a civilização trouxe com ela problemas modernos, como o medo de perder o emprego, novas epidemias, violência, contas para pagar... Assim, o maior desafio nessa rotina frenética é saber interpretar de uma forma saudável tudo o que acontece ao nosso redor, evitando que o gatilho da ansiedade dispare por motivos insignificantes.

Um leão por dia

"Sentir medo é um estado neurofisiológico que ocorre naturalmente e possui a função de preparar o organismo diante de uma situação real, ameaçadora e perigosa à vida. Nessas circunstâncias, o organismo se prepara para enfrentar o perigo, como fugir ou se proteger", explica a psicóloga Lígia Venturineli. Diferentemente dos homens da caverna, hoje em dia não é preciso colocar a vida em risco ao ir atrás de um javali para o jantar. Contudo, homens e mulheres precisam enfrentar outros problemas, praticamente "matando um leão por dia", ainda que este leão não ruja — mas gera um medo enorme. "É natural sentirmos ansiedade frente a situações novas, quando estamos prestes a alcançar um objetivo importante, uma grande conquista", esclarece a psicóloga Cleunice Menezes.

Quando o simples receio e a ansiedade pelo desafio comprometem o bem-estar, eles se tornam a verdadeira ameaça, gerando um transtorno mental que não escolhe sexo ou idade.

Fora de controle

A expectativa exacerbada sobre o futuro faz com que surja a sensação de que algo ruim vai acontecer, sem que você tenha absolutamente nenhum domínio sobre isso, em outras palavras: transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

Basicamente, a ansiedade é entendida como um sintoma disfuncional que gera um conjunto de sensações físicas e psicológicas, como medo e tensão que naturalmente surgem perante uma situação identificada pela mente como perigosa ou de sofrimento iminente. "Transtorno de ansiedade é caracterizado quando o indivíduo apresenta respostas cognitivas, comportamentais, emocionais e fisiológicas relacionadas a preocupações e medos exagerados a determinadas situações ou eventos que ainda não aconteceram", explana Lígia.

De acordo com o psiquiatra João Jorge Cabral, a ansiedade se inicia devido a um fator estressante: "estresse é um estado emocional que desequilibra o organismo, já um fator estressante é o que provoca esse desequilíbrio. Por exemplo: uma doença, uma separação, a morte de um ente querido, mas também coisas simples, como o barulho de um despertador. Para cada pessoa, existe um ponto para aguentar um fator estressante que, quando ultrapassa, gera uma ansiedade a nível patológico, podendo levar ao transtorno de ansiedade generalizada ou à síndrome do pânico".

Problema real

Subestimado por muito tempo, por ser considerado exagero ou simplesmente algo temporário, o transtorno mental pode interferir em vários aspectos da vida social e profissional. Atualmente, a ansiedade fora de controle é categorizada como uma patologia, tanto que está presente no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) desde a década de 1980. A partir de então, o sentimento de alerta constante desdobrou-se em alguns outros males, como fobias, síndrome do pânico, além do próprio TAG.

Para se ter uma ideia de sua amplitude e

Cerca de 33% da população mundial sofre de ansiedade, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)

interferência na rotina, a ansiedade está entre os problemas mentais que ocupam o terceiro lugar em motivos de afastamento do trabalho no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). "A ansiedade passa a fazer mal quando o indivíduo não consegue realizar pequenas atividades do dia a dia por acreditar que possa ter uma crise, ou seja, evita situações para não sentir os sintomas", afirma Cleunice.

A seu favor

O transtorno de ansiedade tem tratamento, podendo até ser curado. No entanto, a ansiedade em si jamais desaparecerá, já que é algo nato. O importante, portanto, é aprender a conviver com ela de forma saudável. "É natural sentirmos ansiedade e, em alguns momentos, certo medo de que as coisas não funcionem tão bem quanto desejamos, mas é importante enfrentarmos o receio. Essa ansiedade pode ser uma mola propulsora para realizarmos nossos objetivos e desejos", enfatiza a psicóloga Cleunice.

Lidar bem com o sentimento, na realidade, é algo que deve ser feito desde sempre para que o transtorno não se instale.

No cérebro

Apesar de ainda existir quem acredite que o transtorno de ansiedade não passe de "frescura", a ciência prova que é algo muito sério — tanto que há ações químicas no cérebro.

Uma das reações da ansiedade no organismo é a maior produção de adrenalina e noradrenalina, hormônios neurotransmissores que atuam como disparos elétricos no cérebro, na comunicação entre os neurônios. "A produção desses neurotransmissores acontece em situações de perigo e estresse reais ou imaginárias, atuais ou que ainda não aconteceram", conta a psicóloga Lígia. São eles os responsáveis por deixar o corpo em estado de alerta, preparado para enfrentar o perigo. É desta reação que se originam os sintomas físicos de uma crise de ansiedade, como aceleração dos batimentos cardíacos e rigidez muscular. (Veja mais sobre o assunto na matéria da página 12).

Além de preparar o corpo para algo que a mente acredita ser arriscado à sobrevivência, o distúrbio sem controle ainda pode comprometer permanentemente outras esferas do organismo, como explica a psicóloga Cleunice: "A ansiedade e o estresse crônico podem afetar áreas do cérebro que influenciam a memória a longo e a curto prazo e a produção química, que podem resultar em um desequilíbrio emocional". Pessoas que sofrem com a ansiedade ainda possuem dificuldades para adormecerem, o que acarreta uma redução significativa da concentração nas atividades diárias.

Apesar dessas alterações, até então, não foram encontradas modificações fisiológicas no cérebro.

PRINCIPAIS SINTOMAS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Sintomas físicos:
dor de cabeça, dor de estômago, rigidez muscular, insônia, suor frio, boca seca, ânsia, tremores, tontura, aceleração dos batimentos cardíacos, pupilas dilatadas, respiração ofegante, falta de ar.

Sintomas cognitivos:
preocupação excessiva, atenção prejudicada, irritabilidade, pensamentos de "e se eu não conseguir", "e se der tudo errado", "não vai dar certo"; "vou morrer"; "não vão gostar de mim" ou "uma tragédia vai acontecer".



Sintomas comportamentais: evitar situações, roer unhas, dificuldade para falar e tomar decisões, comer compulsivamente, sensação de impotência perante os acontecimentos, isolamento social, nervosismo, etc.

"Transtorno de ansiedade é caracterizado quando o indivíduo apresenta respostas cognitivas, comportamentais, emocionais e fisiológicas relacionadas a preocupações e medos exagerados a determinadas situações ou eventos que ainda não aconteceram"

Lígia Venturineli, psicóloga

Imagens: Shutterstock Images

CONSULTORIAS

Ana Paula Cavaggioni, psicóloga da Clia Psicologia e Educação (*www.cliapisicologia.com.br*), em Santo André (SP); Bayard Galvão, psicólogo, hipnoterapeuta e presidente do Instituto Milton H. Erickson, de São Paulo (SP).

Pane no sistema

O transtorno pode acarretar crises com sintomas por todo o corpo

TEXTO E ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI / COLABORADORA
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

Um vazio no peito, sensação de perder o domínio do próprio corpo e, até mesmo, sentir que pode morrer a qualquer momento — tudo isso acontecendo em um lugar seguro, como o sofá de casa. Os sintomas descritos são comuns em uma crise ansiosa, que possui uma forte característica do transtorno de ansiedade: a incoerência, já que, muitas vezes, o medo do fututo ganha um tamanho desproporcional ao possível problema.

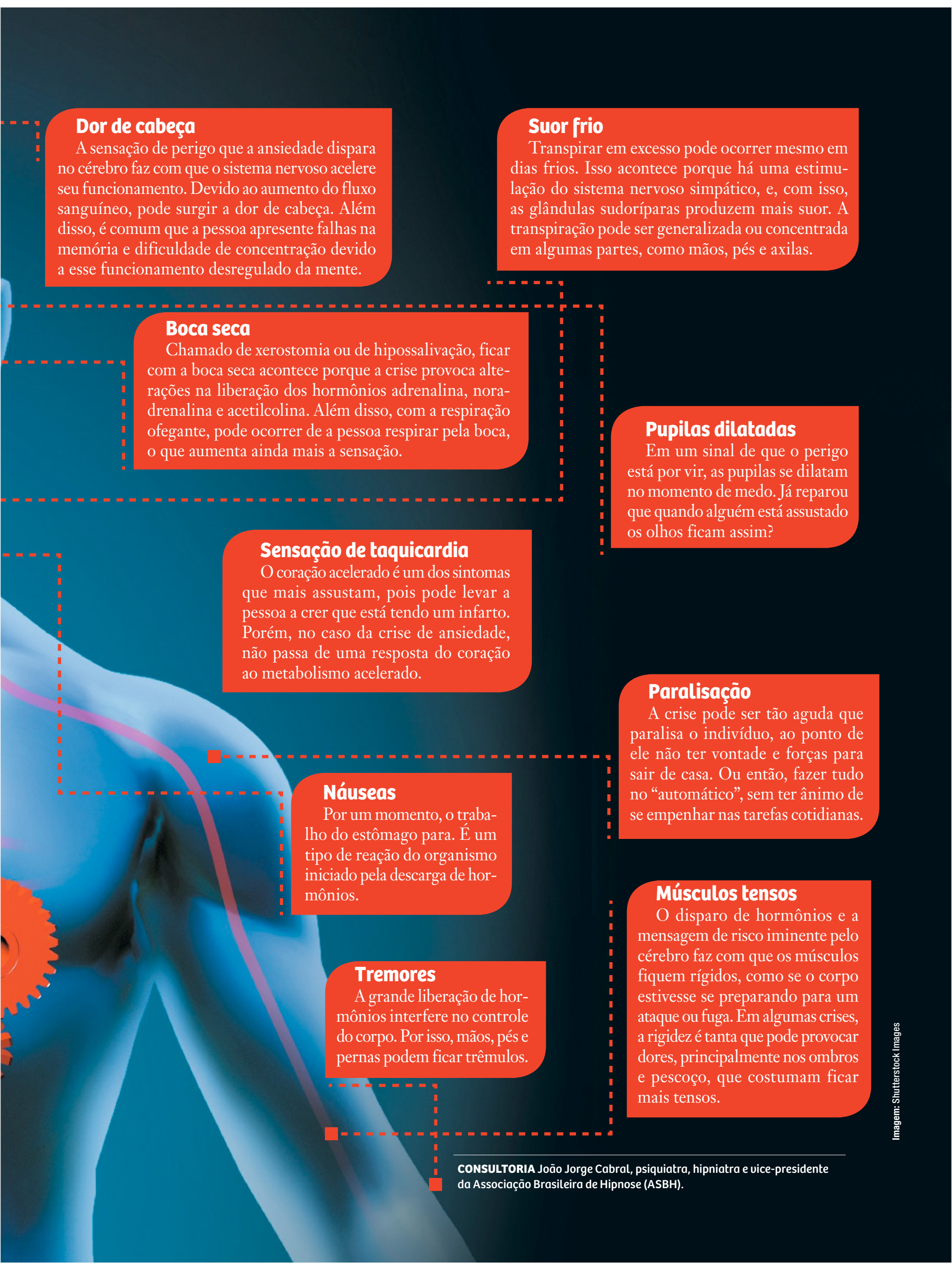
Esse tipo de crise é o ápice do descontrole emocional gerado pelo distúrbio e o indivíduo não precisa, necessariamente, estar em um cenário caótico.

Neste momento, é preciso tentar ficar calmo e respirar fundo, esperando que a crise passe em alguns minutos. Não há remédio para as reações do corpo, como as palpitações e tremedeiras, já que o problema é mais além. “Para acabar com a ansiedade, é necessário ir à sua causa, onde se originou o fator estressante e ensinar ao paciente como lidar com ela”, explica o psiquiatra João Jorge Cabral.

Os sintomas variam de uma pessoa para a outra. A seguir, confira as reações mais comuns:

Respiração curta e rápida

A crise de ansiedade tem ligação direta com o ato de respirar. Durante o período, há um bloqueio no peito na parte onde ficam os pulmões e, por isso, a respiração fica desregulada e, geralmente, se torna rápida e curta. A dificuldade em respirar recebe o nome de dispneia.



Dor de cabeça

A sensação de perigo que a ansiedade dispara no cérebro faz com que o sistema nervoso acelere seu funcionamento. Devido ao aumento do fluxo sanguíneo, pode surgir a dor de cabeça. Além disso, é comum que a pessoa apresente falhas na memória e dificuldade de concentração devido a esse funcionamento desregulado da mente.

Suor frio

Transpirar em excesso pode ocorrer mesmo em dias frios. Isso acontece porque há uma estimulação do sistema nervoso simpático, e, com isso, as glândulas sudoríparas produzem mais suor. A transpiração pode ser generalizada ou concentrada em algumas partes, como mãos, pés e axilas.

Boca seca

Chamado de xerostomia ou de hipossalivação, ficar com a boca seca acontece porque a crise provoca alterações na liberação dos hormônios adrenalina, noradrenalina e acetilcolina. Além disso, com a respiração ofegante, pode ocorrer de a pessoa respirar pela boca, o que aumenta ainda mais a sensação.

Pupilas dilatadas

Em um sinal de que o perigo está por vir, as pupilas se dilatam no momento de medo. Já reparou que quando alguém está assustado os olhos ficam assim?

Sensação de taquicardia

O coração acelerado é um dos sintomas que mais assustam, pois pode levar a pessoa a crer que está tendo um infarto. Porém, no caso da crise de ansiedade, não passa de uma resposta do coração ao metabolismo acelerado.

Paralisação

A crise pode ser tão aguda que paralisa o indivíduo, ao ponto de ele não ter vontade e forças para sair de casa. Ou então, fazer tudo no "automático", sem ter ânimo de se empenhar nas tarefas cotidianas.

Náuseas

Por um momento, o trabalho do estômago para. É um tipo de reação do organismo iniciado pela descarga de hormônios.

Músculos tensos

O disparo de hormônios e a mensagem de risco iminente pelo cérebro faz com que os músculos fiquem rígidos, como se o corpo estivesse se preparando para um ataque ou fuga. Em algumas crises, a rigidez é tanta que pode provocar dores, principalmente nos ombros e pescoço, que costumam ficar mais tensos.

Tremores

A grande liberação de hormônios interfere no controle do corpo. Por isso, mãos, pés e pernas podem ficar trêmulos.

Imagem: Shutterstock Images

CONSULTORIA João Jorge Cabral, psiquiatra, hipniatra e vice-presidente da Associação Brasileira de Hipnose (ASBH).

À flor da pele

Coceira? Manchas? A ansiedade em excesso pode refletir em doenças pelo corpo

TEXTO E ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI/ COLABORADORA
DESIGN KAREN ZANATA/COLABORADORA

A cada dia, novas pesquisas comprovam que o transtorno de ansiedade generalizada tem ligação com outros distúrbios mentais. No entanto, o sinal de alerta despertado pela ansiedade também faz com que o mecanismo do corpo se altere, resultando em alterações físicas.

Cérebro em alerta

Quando um quadro de ansiedade se instala, doenças psicossomáticas, isto é, ligadas ao mesmo tempo ao corpo e à mente, se manifestam das mais diversas formas. Elas surgem quando a região do hipotálamo no cérebro tem seu funcionamento alterado devido a emoções fortes, como a ansiedade. Isso implica diretamente no trabalho da hipófise, uma glândula ligada ao hipotálamo e responsável por produzir hormônios

que controlam várias funções do organismo. "O nível de estresse e ansiedade reflete e se expressa em nossa aparência física devido a toda a mudança do sistema hormonal, que passa a ser abalado com o transtorno de ansiedade", afirma a psicóloga Maura de Albanesi.

Sentindo no corpo

Pequenos ferimentos, coceira generalizada, falhas no couro cabeludo, entre outros sinais, podem indicar uma automanipulação de um indivíduo com transtorno de ansiedade. "Estima-se que 40% dos pacientes que procuram um dermatologista têm algum problema emocional. Além da relação com doenças psíquicas mais graves, os problemas emocionais também estão associados às dermatoses mais comuns, como vitiligo e psoríase", afirma a dermatologista Deusita Fernandes Gandia Soares.

Vitiligo

Caracterizada por manchas brancas de tamanhos e formas diferentes por todo o corpo, o vitiligo não é contagioso e costuma ocorrer em pessoas jovens. Apesar de sua causa ainda não ser totalmente esclarecida, diversos estudos apontam uma relação com aspectos emocionais, como a ansiedade e o estresse em excesso. Diversos pacientes relataram o aparecimento das primeiras manchas após traumas emocionais ou fases conturbadas na vida. Acredita-se que as variações emocionais possam desequilibrar o organismo, favorecendo alterações hormonais e imunológicas.

Não há cura para o transtorno, porém, é possível um controle por meio de medicamentos e terapia com psicólogo. "A terapia ajuda o ansioso a lidar com a vida de uma forma mais equilibrada e menos acelerada, até para lidar paulatinamente com o que ele pode e não pode realizar, além de aliviar a cobrança", indica Maura.

Imagem: iStock.com/Getty Images

"Estima-se que 40% dos pacientes que procuram um dermatologista têm algum problema emocional"

Deusita Fernandes Gandia Soares, dermatologista

Psoríase

Uma das principais doenças ligadas a problemas com o controle da ansiedade e do estresse é a psoríase. Ela é crônica e não contagiosa, tendo suas causas ainda desconhecidas — no entanto, sabe-se que pode estar relacionada ao sistema imunológico, às interações com o meio ambiente e à genética. "Pessoas com altos níveis de estresse possuem sistema imunológico debilitado. E há observações de que a tensão emocional e o estresse podem influenciar no surgimento das crises de psoríase", explica a dermatologista.

A psoríase se manifesta em crises, caracterizadas por erupções de placas vermelhas cobertas por escamas esbranquiçadas ou rosadas nos membros e no couro cabeludo. Seu acompanhamento é fundamental para que não interfira na qualidade de vida.

Nos casos leves, hidratar a pele, aplicar medicamentos tópicos na região das lesões e exposição diária ao sol são suficientes para melhorar o quadro. Em casos moderados, faz-se necessário o tratamento com exposição à luz ultravioleta A (chamado de PUVAterapia). "Esta modalidade terapêutica utiliza combinação de medicamentos que aumentam a sensibilidade da pele à luz, os psoralenos (P), com a luz ultravioleta A (UVA), geralmente em uma câmara emissora da luz", explica Deusita. Já em casos graves, é necessário o tratamento com medicação via oral ou injetáveis.

Por ter um impacto significativo na autoestima do paciente, o estresse e a ansiedade gerados podem ainda piorar o quadro. "Assim, o acompanhamento psicológico é indicado em alguns casos. Outros fatores que impulsionam a melhora e até o desaparecimento dos sintomas são uma alimentação balanceada e a prática de atividade física", ressalta a dermatologista.

Gastrite e úlceras

Não é difícil encontrar alguém que basta ficar um pouco nervoso ou ansioso para começar a sentir fortes dores no estômago. Este é um caso de gastrite nervosa que, se não tratada, pode evoluir para uma úlcera.

Azia, enjoo e sensação de peso na barriga são sinais da elevação da quantidade de ácido clorídrico produzido pelo estômago, que passa a corroer a parede do órgão. Isso se dá devido ao alto nível de estresse e ansiedade que o cérebro identifica como perigo.

TEM IDADE?
Há quem relacione o aparecimento de problemas relacionados à ansiedade com a idade do indivíduo. Porém, a ligação não é tão direta assim, como explica a psicóloga Maura de Albanesi: "não podemos dizer que o motivo do aparecimento da crise de ansiedade seja a idade em si, mas está ligada a um momento crítico na vida da pessoa, em que ela se sente inadequada a algumas situações e extremamente abalada. No final das contas, o indivíduo não consegue lidar com a tensão e o corpo sente".

CONSULTORIAS Deusita Fernandes Gandia Soares, dermatologista e professora de medicina da Unoeste, em Presidente Prudente (SP); Maura de Albanesi, psicóloga especializada em psicoterapia corporal, terapia de vivências passadas (TVP), terapia artística, psicoterapia transpessoal e formação biográfica antroposófica.



Teste seu nível de ansiedade

Respondendo a estas perguntas, é possível ter uma ideia do seu estado emocional

TEXTO E ENTREVISTA NATÁLIA NEGRETTI/ COLABORADORA
DESIGN KAREN ZANATA/COLABORADORA

Apesar de possuir sintomas claros, identificar o transtorno de ansiedade generalizada não é algo simples, já que é preciso levar em consideração diversos fatores da vida da pessoa. No entanto, um teste criado pelo psiquiatra norte-americano Aaron Beck pode ajudar nesta tarefa.

Conhecido como Escala de Ansiedade de Beck ou Inventário de Ansiedade de Beck (BAI - sigla em inglês), o material costuma ser utilizado em análises clínicas por psicólogos especializados. "Creio que seja eficaz em alguns casos, pois é útil quanto à avaliação de gravidade e também nível da ansiedade. Mas o resultado depende muito da franqueza e honestidade do paciente quanto a respostas", conta a psicóloga Maura de Albanasi.

Para fazer o teste, basta responder cada item a seguir, somar os pontos equivalentes e conferir o resultado na tabela final.

Outros tipos

O diagnóstico completo feito por um especialista envolve outras análises além do teste, podendo incluir diálogo e exames, como explica Maura: "sobre as avaliações clínicas, o que ajuda nesse tipo de diagnóstico dentro de uma terapia ou do acompanhamento psiquiátrico é a conversa. O profissional busca perceber como está a pessoa, como ela dorme, acorda e lida com a produtividade, além de indicar exames, quando necessário".

Em alguns casos, até exames cardiovasculares são pedidos, pois alguns indivíduos podem desenvolver aumento de pressão arterial, favorecendo o surgimento de doenças cardiovasculares.

Procure um especialista

Apesar de o teste revelar uma noção do seu nível de ansiedade, ele não é conclusivo. Qualquer diagnóstico deve ser feito por um profissional na área de psicologia ou psiquiatria, ok?

CONSULTORIA Maura de Albanesi, psicóloga especializada em psicoterapia corporal, terapia de vivências passadas (TVP), terapia artística, psicoterapia transpessoal e formação biográfica antroposófica.

FONTE Teste baseado no Inventário de Ansiedade de Beck (BAI - sigla em inglês).

Imagem: iStock.com/Getty Images

TESTE

Avalie com que intensidade você costuma sentir os sintomas abaixo.

Dormência ou Formigamento em algumas partes do corpo	Sem equilíbrio	Trêmulo como um todo	Sensação de desmaio
Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )
Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )
Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )
Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )
Sensação de calor	Aterrorizado	Medo de perder o controle	Calor no rosto
Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )
Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )
Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )
Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )
Tremores nas pernas	Nervoso	Dificuldade para respirar	Suor (não devido ao calor)
Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )
Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )
Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )
Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )
Dificuldade em relaxar	Sensação de sufocamento	Medo de morrer	Palpitações ou coração acelerado
Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )
Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )
Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )
Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )
Medo de que aconteça o pior	Tremores nas mãos	Assustado	Indigestão ou desconforto no abdômen
Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )	Nunca ( )
Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )	Leve ( )
Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )	Médio ( )
Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )	Intenso ( )
Atordoado ou tonto	**Após responder todas as questões, some as respostas com os valores correspondentes:**		**Nunca = 0** **Leve = 1** **Médio = 2** **Intenso = 3**
Nunca ( )			
Leve ( )			
Médio ( )			
Intenso ( )			

RESULTADO

De 0 a 7 Não há nada para se preocupar! No máximo, você fica ansioso(a) em alguns momentos esporádicos, que são completamente naturais para o organismo.	**De 8 a 15** Pode haver alguns pequenos indícios de ansiedade, mas nada muito grave. Por isso, é importante manter a atenção e tentar controlar essas situações que o deixam ansioso.	**De 16 a 25** Sinal de alerta ligado. Observe se as crises de ansiedade estão interferindo diretamente nas atividades diárias e se isso tem atrapalhado seu rendimento e as relações interpessoais. Para evitar que piore, psicoterapias podem ajudar.	**De 26 a 63** Procure um psicólogo ou psiquiatra o quanto antes para uma avaliação profissional. Com o diagnóstico, será possível entender por que essas ocorrências têm acontecido em um curto espaço de tempo. Assim, você poderá se livrar dessa adversidade e ter uma vida mais tranquila.

No mundo dos pequenos

As crianças também podem ter crises de ansiedade. Entenda como são os sinais e os métodos para o tratamento dos quadros infantis

TEXTO VITOR MANFIO/COLABORADOR
ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI/ COLABORADORA
DESIGN KAREN ZANATA/COLABORADORA







Imagem: iStock.com/Getty Images

> “Tornou-se culturalmente natural ocultar os sentimentos e as preocupações, sejam de adultos ou crianças”
>
> **Fernanda Medeiros, psicóloga**

A correria do dia a dia, as obrigações no trabalho e os deveres dos estudos são alguns dos fatores que desencadeiam o transtorno de ansiedade. Contudo, engana-se quem pensa que esse quadro seja exclusivo ao universo dos adultos. Na verdade, as crianças também podem passam por isso.

Tudo dependerá de como é o processo de criação, a cultura que estão inseridas e, obviamente, as próprias características desenvolvidas ao longo da vida (ainda que curta). Por isso, é fundamental que os pais e os responsáveis permaneçam atentos aos sinais claros (e outros nem tanto) apresentados pelos pequenos — até mesmo em atitudes rotineiras.

De onde vem?

Diferentemente da maioria dos adultos, as crianças possuem uma dificuldade maior na hora de expressar as emoções. Boa parte disso é fruto do contexto em que elas convivem diariamente. “É muito comum que elas evitem falar como se sentem, pois, na maioria das vezes, não se aprende a nomear o que sentimos nos ambientes compartilhados, seja escola, família, clubes ou momentos recreativos. Sendo assim, tornou-se culturalmente natural ocultar os sentimentos e as preocupações, sejam de adultos ou crianças”, esclarece a psicóloga Fernanda Medeiros.

Dessa maneira, são diversas as causas possíveis para uma crise ou, até mesmo, para um quadro mais grave de ansiedade. “Algumas mudanças, tais como separação dos pais, morte de alguém próximo, nascimento de um irmão, abuso emocional e/ou sexual, mudança de cidade e/ou escola e *bullying*, costumam ter um impacto maior na saúde emocional dos pequenos, o que pode favorecer o surgimento do transtorno”, alerta a professora de psicologia Adna Rabelo.

Por dentro dos sinais

A atenção às reações das crianças é essencial para a identificação do quadro. Segundo Fernanda, alguns dos principais sinais são “excessiva preocupação na maioria dos dias da semana, problemas para dormir à noite, enurese (fazer xixi na cama), inquietação ou fadiga excessiva, irritabilidade frequente, dificuldades de manter a atenção, principalmente para tarefas de rotina e escolares; e complicações na socialização”.

Todo esse processo de diagnóstico também gira em torno de demonstrar interesse na rotina delas, questioná-las, observá-las e oferecê-las uma abertura maior para diálogos, ou seja, proporcionar um ambiente favorável para que se sintam confortáveis. Com isso, a chance de se evitar os sentimentos reprimidos aumenta, já que as crianças irão notar que se trata de um apoio e não de uma ameaça.

O CAMINHO PARA O CONTROLE

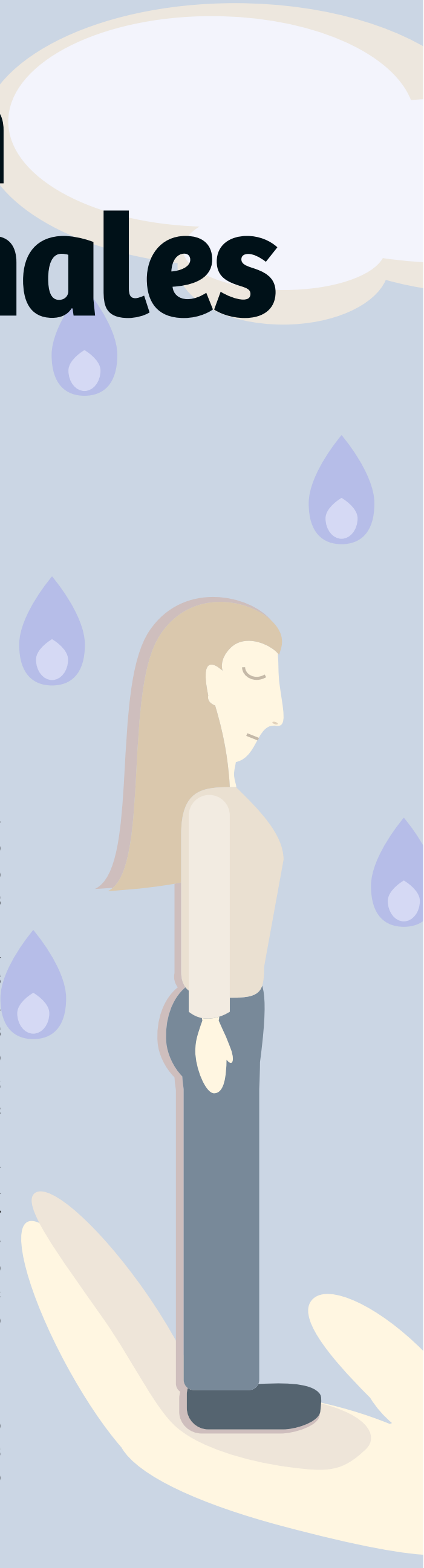
Os pais e responsáveis, após notarem alguns sinais ligados à ansiedade, devem buscar ajuda profissional para um tratamento mais eficaz, já que este é realizado de maneira diferente ao dos adultos. “A terapia com um psicólogo aparece, portanto, como uma maneira mais incisiva nos casos dos transtornos de ansiedade infantil. Por meio desse método, a criança pode experimentar novas maneiras de pensar e agir em situações que lhe causam ansiedade”, explica a psicóloga Fernanda Medeiros. Em alguns casos, atividades e ferramentas lúdicas são utilizadas como forma de aproximar o especialista do paciente. Já nos quadros mais graves, também é válida a prescrição de medicamentos que ajudam a controlar a ansiedade.

CONSULTORIAS Adna Rabelo, professora de psicologia na Universidade Veiga de Almeida (UVA), no Rio de Janeiro (RJ); Fernanda Medeiros, psicóloga e coordenadora pedagógica no colégio Objetivo, de Campinas (SP).

Presente em diferentes males

Além de se manifestar na síndrome do pânico, a ansiedade também pode aparecer em casos de depressão

TEXTO GIOVANE ROCHA/COLABORADOR
ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI/ COLABORADORA
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO



O coração bate aceleradamente, os sentidos começam a ficar um pouco confusos, a visão escurece, as mãos começam a tremer, você sente o suor frio escorrendo e a sensação de que o pior vai acontecer toma conta de sua mente.

Por outro lado, fica difícil cair no sono (ou quando dorme, é mais do que o recomendado) se perde a concentração e toda a disposição desaparece.

A síndrome do pânico e a depressão são distúrbios muito comuns entre a população mundial e são graves por si só. Enquanto o pânico é um transtorno ansioso, a depressão tem suas próprias definições. No entanto, não é incomum que os sintomas de um interfiram no quadro do outro.

Uma coisa leva a outra

Quando o assunto é ansiedade, certas variações do sentimento vêm à tona na forma de distúrbios mentais, que acabam ultrapassando sua definição de "alarme natural". Para exemplificar, podemos citar desde os transtornos obsessivos compulsivos (TOCs), passando pelas fobias, o estresse pós-traumático, a síndrome do pânico, entre outros quadros alterados pela ansiedade em excesso.

Porém, antes de compreender como essa reação do corpo atua em cada um desses exemplos, é necessário explicar que ela nem sempre age sozinha, sendo apenas uma consequência de outros fatores. Isso possibilita seu aparecimento em outros distúrbios que não contam necessariamente com a ansiedade como um de seus sintomas, por exemplo, a depressão. A psicóloga Ana Paula Cavaggioni esclarece que, "embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos (estarem relacionados) entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados".

Efeito dominó

"Todos os casos de síndrome do pânico são crises de ansiedade, mas nem todas as crises de ansiedade são síndromes do

Imagem: Shutterstock Images



“Estudos mostram que cerca de 25% dos casos de depressão passam anteriormente por um quadro de ansiedade. E aproximadamente 65% dos pacientes diagnosticados com ansiedade apresentam sintomas depressivos”

Ana Paula Cavaggioni, psicóloga

pânico", começa explicando o psicólogo Bayard Galvão. O profissional afirma que o transtorno caracteriza-se, basicamente, pelo receio de sentir os sintomas da própria ansiedade aguda. Assim, se não controlado, esse medo será alimentado toda vez que houver uma recaída, uma vez que as sensações são bastante desagradáveis e difíceis de serem estabilizadas. Isso gera uma reação em cadeia que a cada fase se tornará mais intensa, podendo prejudicar a saúde mental do paciente caso não receba o tratamento adequado, seja medicamentoso ou terapêutico (veja mais na página 26).

Influências

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), é estimado que a depressão atinge cerca de 350 milhões de pessoas no mundo inteiro, podendo ser considerado o mal do século.

Mesmo com um número tão grande de vítimas desse quadro, o distúrbio ainda não é levado a sério tanto quanto se deveria. Seus sintomas, que variam entre o humor irregular, desânimo, perda ou excesso de apetite e de peso e insônia, muitas vezes, não são vistos com a devida importância, o que acaba piorando a saúde do paciente. E em uma situação extrema, o que era "apenas um sentimento de tristeza" vira algo muito pior: a OMS avalia que, das pessoas diagnosticadas com a depressão, 800 mil cometem suicídio.

As consequências do distúrbio são graves por si só, mas podem aumentar quando unidas aos sintomas da ansiedade. Primeiramente, vale lembrar que a depressão e o transtorno ansioso são patologias com diagnósticos diferentes, mas que possuem traços semelhantes. No entanto, isso não impede que alguém com o quadro depressivo apresente também as manifestações da ansiedade, como taquicardia, sudorese, falta de ar e os próprios ataques de pânico.

"Estudos mostram que cerca de 25% dos casos de depressão passam anteriormente por um quadro de ansiedade. E aproximadamente 65% dos pacientes diagnosticados com ansiedade apresentam sintomas depressivos", constata a psicóloga Ana Paula.

Frequência

Não é nenhuma raridade que os traços de depressão e ansiedade se misturem, mas a manifestação de apenas um dos transtornos ainda é a probabilidade mais comum. "Considero pouco provável alguém viver até os 50 anos de idade e não ter desenvolvido em algum momento da vida um quadro de depressão ou ansiedade, seja de seis meses ou anos", conclui o psicólogo Bayard Galvão.

Outras variações

Os transtornos ansiosos dividem-se em algumas categorias de acordo com o gatilho que faz seus sintomas virem à tona.

Além da síndrome do pânico e a depressão (que não pertence a essa classe de distúrbios, mas podem compartilhar dos mesmos sintomas), o especialista Bayard Galvão cita mais quatro exemplos que se encaixam no quadro:

• **Fobias:** aqui, o agente que aciona a ansiedade é o medo irracional por algum objeto, animal ou situação.

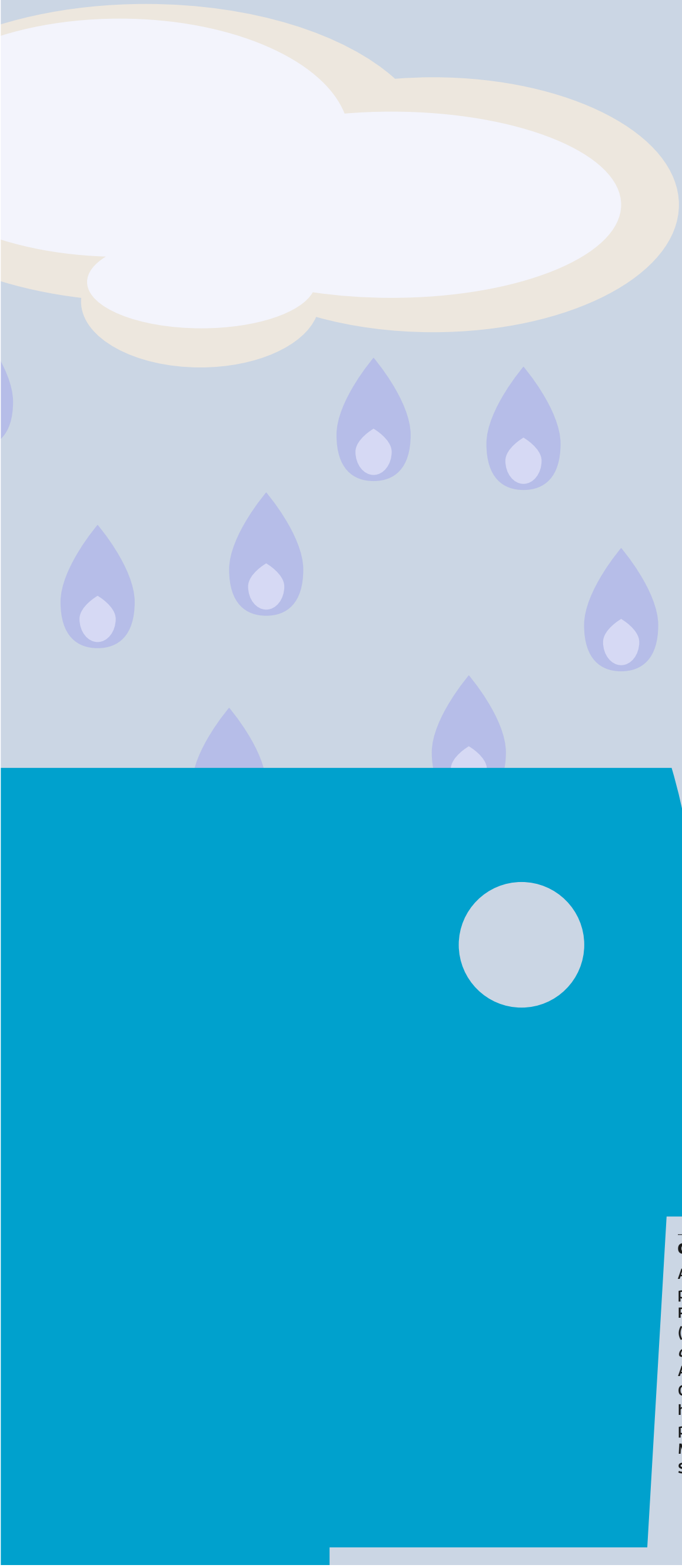
Contudo, o psicólogo ressalta que as fobias podem ser mal diagnosticadas às vezes: "uma reflexão um pouco mais rigorosa leva ao fato de que o indivíduo não teme o avião em si, mas a queda do veículo. E não tanto do acidente, mas de morrer".

• **Transtorno Obsessivo Compulsivo:** manifesta-se por meio de rituais que a pessoa com TOC simplesmente não consegue deixar de lado. Alguns dos comportamentos são fixações com determinados números ou algum pensamento que fica constantemente se repetindo na mente. Segundo Bayard, a manifestação dos sintomas ansiosos acontece, na verdade, por "uma intensa vontade de fazer algo que evitaria isso (de um modo fantasioso ou não), seja rezar, abrir e fechar a porta, dar pulos ou até lavar a mão e corpo de maneira contínua e terrivelmente rigorosa".

• **Ansiedade generalizada:** esse distúrbio se caracteriza, principalmente, pela preocupação exagerada sobre alguma coisa, o que gera muita tensão na pessoa com o quadro. Se esse padrão se repetir com frequência, haverão alguns efeitos negativos: "aumenta a irritabilidade, piora o sono, diminui a capacidade de concentração, de memorização e uma série de efeitos maléficos ao corpo, inclusive prejudicando sistema imune, subindo a probabilidade de ter alguma doença", alerta o psicólogo.

• **Distúrbio de estresse pós-traumático:** os sinais da ansiedade aparecem após passar pela experiência de algum trauma psicológico, seja pela perda de uma pessoa querida, um assalto, um acidente de carro ou por sofrer atos violentos.

Imagem: Shutterstock Images



ANSIEDADE, DEPRESSÃO E NOVOS NEURÔNIOS

Por mais pesquisas que já existam com descobertas sobre o cérebro humano, o órgão sempre surpreende. Alguns anos atrás, houve a conclusão de que, mesmo em cérebros de adultos completamente desenvolvidos, ainda nascem novos neurônios (neurogênese), principalmente no hipocampo, região responsável pela memória e pelo aprendizado.

Porém, esse processo gerou uma dúvida a respeito de como afetaria o cérebro humano. Após anos de testes em cobaias (roedores), o pioneiro na área René Hen, professor de neurociência da Universidade de Colúmbia, nos Estados Unidos, junto de outros especialistas, conseguiu ligar o nascimento de novos neurônios com a diminuição da ansiedade e depressão.

Por meio da aplicação de drogas para estimular a neurogênese no hipocampo e — após as novas células se adaptarem ao sistema nervoso — de cortisol (hormônio do estresse) em cobaias, os cientistas obtiveram resultados positivos.

Eles descobriram que, com o aumento da neurogênese, ocorreu uma diminuição dos traços de ansiedade e depressão nos roedores. Vale lembrar que o fato só ocorreu nos animais que tinham um grau elevado de estresse (devido ao cortisol). Então, os efeitos não se aplicam a níveis baixos de ansiedade ou depressão.

Imagens: Shutterstock Images

CONSULTORIAS

Ana Paula Cavaggioni, psicóloga da Clia Psicologia e Educação (*www.cliapisicologia.com.br*), em Santo André (SP); Bayard Galvão, psicólogo, hipnoterapeuta e presidente do Instituto Milton H. Erickson, de São Paulo (SP).

Deixe para depois

Achar que tudo deve ser feito “para ontem” colabora para aumentar a ansiedade

TEXTO E ENTREVISTAS
NATÁLIA NEGRETTI
COLABORADORA
DESIGN KAREN ZANATA/
COLABORADORA



"Não se afobe, não, que nada é pra já". A letra da canção *Futuros Amantes*, de Chico Buarque, pode generalizar demais, mas não deixa de ter um fundo de verdade. Por mais urgente que algo seja, sempre há tempo para fazê-lo com calma. Apesar de o cantor e compositor estar se referindo ao amor, é possível aplicar a sugestão de não se afobar nas mais diversas situações do dia a dia, evitando, assim, despertar o "monstro da ansiedade".

Mil e uma tarefas

"Hoje em dia, com a globalização digital, praticamente tudo precisa ser feito 'aqui e agora'. O presente é feito da mistura entre as atividades rotineiras e a execução dos projetos que foram pensados lá atrás", afirma o neurologista Martin Portner. O nível acelerado que a vida vem tomando, somado à facilidade de conectividade presente em dispositivos móveis, como celulares e tablets, tem feito com que muitas pessoas ajam na forma de precrastinação, isto é, realizam uma tarefa tão logo a recebem. O motivo? Se livrarem antecipadamente da ansiedade que pode vir a surgir. No entanto, tal lógica pode gerar exatamente o efeito contrário, já que estamos o tempo todo fazendo algo, sem ter um momento para nós mesmos.

Respire, inspire, não pire

Na contramão de ser supereficiente, existe a procrastinação. É o ato de adiar tarefas consideradas difíceis ou trabalhosas pela mente que, para evitar o desconforto, passa a dirigir a atenção para atividades mais imediatas e capazes de prover prazer. Cientificamente falando, tarefas procrastinadas são aquelas que acionam uma estrutura cerebral chamada amígdala, cuja missão é evitar a dor e o desagrado. "Neste caso, a amígdala cerebral direciona a atenção do momento para, por exemplo, a leitura de e-mails ou visualização do Facebook, onde há sempre a chance de surgir uma boa nova!", explica Portner. Assim, procrastinar traz bem-estar momentâneo, porque afasta um incômodo. Alguns pesquisadores, inclusive, defendem a ideia de que o ato é um mecanismo programado pelo cérebro para evitar aborrecimentos.

Quando o assunto é ansiedade, momentos de procrastinação ajudam a afastá-la, já que é dada uma pausa no ritmo frenético de cobranças e ações. Viver de planos cria expectativas que podem fazer com que o ansioso sofra duas vezes: esperando que as ações aconteçam e se decepcionando, caso elas não aconteçam exatamente como planejado — o que, convenhamos, representa uma grande possibilidade. Estar o tempo todo arquitetando o que precisa fazer, estudar, pesquisar, enfim, as ações futuras, coloca o indivíduo em transe, o impedindo de viver o presente, prospectando o futuro à base de muita ansiedade.

Por isso, ter intervalos na rotina reservados para o "nada", ou melhor, para a procrastinação, ajuda a levar a vida com menos pressão. "É preciso desafiar o crítico interno que nos cobra perfeição e exige que tenhamos que dar conta de tudo, como heróis e heroínas, e nos faz impor a nós mesmos obrigações e fardos que drenam a energia e produzem uma culpa exagerada. Aliviar esta responsabilidade e relaxar de tempos em tempos é indispensável para nosso bem-estar físico e, principalmente, mental", afirma a especialista em inteligência emocional Semadar Marques.

Sem culpa

Mudar de uma hora para outra o costume de estar sempre sendo ativo não é algo fácil. Ao mesmo tempo em que a sensação de prazer surge ao procrastinar, pode também aparecer o sentimento de culpa por estar exatamente não fazendo algo que você acredita ser indispensável.

De acordo com Semadar, a dica para levar a rotina com pausas e sem culpa é entender e definir os valores que realmente são importantes para você, tornando-os prioridades em suas ações. "Quando a energia é direcionada para atitudes que nos levam a conquistar objetivos alinhados com nossos valores, fica mais fácil relaxar sem culpa, ansiedade ou medo de estar deixando de fazer algo", destaca a profissional.

Com cautela

Não há dúvidas de que ficar fazendo "nada" ajuda a controlar a ansiedade, porém, é preciso saber dosar o quanto ficar de pernas para o ar ou rolando o *feed* do Facebook. "Existem momentos de procrastinação que revelam uma autossabotagem, uma fuga dos sentimentos negativos que você terá que encarar ao enfrentar determinada tarefa", destaca Semadar.

Portanto, é preciso ter em mente que o prazer vindo de procrastinar é momentâneo e, se não praticado com cuidado, pode até ser prejudicial. "Procrastinar dá lugar ao prazer, que depois cede espaço à realidade. Porém, os projetos e as necessidades retornam, agora com uma carga de ansiedade (e medo subliminar) redobrados, o que convoca uma nova procrastinação. O ciclo vicioso está estabelecido", esclarece o neurologista. A conclusão é que não há nada de errado em procrastinar esporadicamente; faz até bem para o controle da ansiedade. Contudo, é preciso ter cautela, ou o rebote pode ser ainda pior.

CONSULTORIAS Martin Portner, neurologista especialista em neurociência pela Universidade de Oxford, no Reino Unido; Semadar Marques, especialista em empatia, inteligência emocional, propósito de vida e liderança colaborativa.



Desacelere sua mente!

Existem quadros de distúrbios ansiosos que podem ser revertidos por meio de terapias. Confira 10 saídas para evitar e conter a sensação de alerta constante

TEXTO GIOVANE ROCHA/COLABORADOR
ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI/ COLABORADORA
DESIGN JAMILE CURY GANDARA

Atualmente, ter uma rotina caótica é praticamente algo comum entre o grande público — lidar com adversidades no trabalho, cuidar dos filhos, da casa e, às vezes, tudo isso de uma só vez. Consequentemente, se forma um quadro bastante favorável para o desenvolvimento de algumas patologias, mais especificamente falando dos transtornos relacionados à ansiedade.

No entanto, junto com esses distúrbios, também se estimula a descoberta de novos meios mais eficazes e menos dependentes de substâncias químicas para combatê-los, como é o caso das terapias.

Por que seguir esse caminho?

Por mais tentador que seja recorrer logo às promessas de alívio rápido que os remédios proporcionam, é preciso analisar a situação de cada quadro com calma. O psiquiatra Sander Fridman explica que, em casos mais simples, provenientes de momentos críticos e isolados da vida de uma pessoa, as psicoterapias podem ser a melhor escolha. “A medicação poderá tirar do paciente a oportunidade de aprender com seus sintomas a sinalizar seus desencadeantes emocionais internos e psicossociais externos, tornando o aprendizado ou cura psicoterápica um pouco mais difícil”, finaliza Fridman.

Faça sua escolha!

Dentre as terapias alternativas, existem diversas maneiras para buscar o controle sobre os sintomas de uma crise de ansiedade, seja por meio de psicoterapias ou exercícios mais voltados para atividades físicas:

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Uma dieta balanceada sem dúvidas é uma das bases para uma vida saudável, ainda mais para quem sofre com crises ansiosas. Alimentos como frutas cítricas (devido à presença da vitamina C); leite, ovos e seus derivados com pouca gordura (o aminoácido triptofano é capaz de aumentar a liberação de serotonina); o açúcar dos carboidratos, presente em cereais integrais e flavanoides, encontrados no chocolate (que também favorece a produção de serotonina), são uma boa pedida para se ter em um cardápio para combater a ansiedade.

Hipnoterapia: antes vista como charlatanismo, a técnica ganhou bastante crédito na ciência quando o assunto são as terapias para tratar distúrbios mentais.

A hipnose clínica, por meio da ressignificação do subconsciente, pode reconstruir o sentido de algo que serve de gatilho para uma reação ansiosa, como o medo de alguma situação, objeto ou animal em casos de fobias.

A nível emocional, uma sessão de hipnoterapia é capaz de proporcionar um relaxamento profundo ao indivíduo que vive na ansiedade todo dia. Vale lembrar que não há nada de místico na técnica; portanto, é necessário mais de uma sessão para que os efeitos positivos apareçam

Ioga: uma forma de se abstrair do estresse cotidiano é a prática regular da ioga. Os exercícios trabalham desde a postura até técnicas de respiração que ajudam a pessoa a relaxar e diminuir a tensão relacionada à ansiedade.

Pilates: visando aperfeiçoar a respiração e corrigir a postura corporal, a atividade também é uma opção interessante para quem busca controlar o distúrbio.

Exercícios físicos: além de estarem diretamente relacionados à diminuição dos níveis de ansiedade com a produção de endorfina (neurotransmissor ligado ao bem-estar), a falta deles também indica o aumento dos sintomas do transtorno e da depressão — isso sem falar de outras tantas patologias ligadas ao sedentarismo. Vamos lá, se mexer um pouco não faz mal a ninguém!

Acupuntura: a técnica se utiliza da aplicação de agulhas em pontos específicos do corpo, visando liberar a tensão das regiões afetadas. Dependendo da intensidade dos sintomas, o método pode proporcionar alívio imediato ou gradual conforme ocorrerem mais sessões. O especialista nessa área vai colocar as agulhas em vias nervosas, fazendo com que o cérebro libere substâncias relacionadas ao prazer, relaxamento e à redução de dores locais, como a dopamina, endorfina e serotonina.

Terapias para a mente

A organização sem fins lucrativos Associação de Ansiedade e Depressão da América (ADAA, sigla em inglês), dos Estados Unidos, ainda indica algumas outras opções efetivas de terapias:



Terapia cognitivo-comportamental (TCC): essa é uma forma bastante efetiva de aprender a lidar com uma crise ansiosa. Esse procedimento ocorre pela identificação e compreensão dos sintomas do paciente para ajudá-lo a, progressivamente, mudar os pensamentos relacionados à ansiedade e, por fim, controlar os comportamentos derivados de uma crise.

Na TCC, a pessoa aprende a encarar o distúrbio, sendo parte fundamental, não dependendo apenas do profissional. E, segundo a ADAA, os benefícios podem ser notados, geralmente, entre 12 a 16 semanas de tratamento.

Terapia de exposição: nesse tipo de intervenção, o foco é em fazer o paciente encarar as situações que ativem uma crise de ansiedade, como determinados medos no caso das fobias.

Vale lembrar que o processo não ocorre de uma hora para a outra. Ou seja, se a pessoa tem medo de altura, por exemplo, não significa que ela vai ser colocada na beira de um penhasco para superar o distúrbio. Além das fobias, o método também é recomendado para quem apresenta o quadro de Transtorno Obsessivo-Compulsivo, os TOCs.

Terapia de aceitação e compromisso (TAC): como o próprio nome diz, o processo se dá por meio de exercícios para aceitar e se comprometer a mudar pensamentos e controlar sentimentos que ativam o gatilho da crise de ansiedade. Uma técnica utilizada nesse tipo de terapia é a *mindfulness*, que consiste em levar a pessoa a um estado mental de experimentar situações sem julgamentos, aprendendo também a viver o momento presente.

Terapia comportamental-dialética (TCD): com técnicas da TCC, essa terapia busca focar os pontos positivos da pessoa, na questão emocional e comportamental, para fazer com que aprenda a identificar, admitir e enfrentar de maneira mais racional as questões que, eventualmente, levam a uma crise de ansiedade.

Terapia interpessoal (TIP): antes usada apenas em casos de depressão, a TIP hoje também pode estar presente em tratamentos de outros distúrbios, como de ansiedade e bipolar, por exemplo. O terapeuta busca focar na interação em sociedade atual do paciente do que em suas características pessoais.

Apoio é fundamental

Apesar de todas essas terapias disponíveis para ajudar a aliviar os sintomas, são necessárias também a participação e colaboração de amigos e familiares da pessoa. A psicóloga Fernanda Medeiros ressalta que não se deve tratar o quadro como "frescura". "Uma boa maneira de auxiliar é desconstruir o preconceito que ainda existe em relação aos transtornos mentais, ou de ordem psicológica", conclui a especialista.

No caso dos pequenos

Quando o transtorno de ansiedade surge logo na infância, as terapias alternativas podem ser mais interessantes do que o tratamento medicamentoso. Isso porque a criança ainda está em fase de desenvolvimento, seja psíquico, social ou biológico; e os remédios podem interferir nesse processo. "A terapia com um profissional psicólogo aparece, portanto, como uma maneira mais incisiva nos casos de ansiedade infantil. É por meio disso que a criança pode vir a experimentar novas maneiras de pensar e agir em situações que lhe causam ansiedade", indica Fernanda Medeiros.

Além dessas opções, a criação dos pequenos em um ambiente seguro, segundo a psicóloga, é a melhor saída até para prevenir que um distúrbio venha a se desenvolver.

> "A medicação poderá tirar do paciente a oportunidade de aprender com seus sintomas a sinalizar seus desencadeantes emocionais internos e psicossociais externos, tornando o aprendizado ou cura psicoterápica um pouco mais difícil"
>
> **Sander Fridman, psiquiatra**

CONSULTORIAS Fernanda Medeiros, psicóloga e coordenadora pedagógica do Objetivo, em Campinas (SP); Sander Fridman, psiquiatra do Hospital Adventista Silvestre, no Rio de Janeiro (RJ).



Sob prescrição médica

Quando o distúrbio começa a trazer muitos prejuízos à mente, o uso de remédios com acompanhamento profissional pode ser a melhor saída

TEXTO GIOVANE ROCHA/COLABORADOR
ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI// COLABORADORA
DESIGN JAMILE CURY

Após o diagnóstico de um especialista, a próxima etapa é a prescrição dos tratamentos para combater as crises ansiosas, seja por meio das terapias ou de medicamentos. Mas isso dependerá de cada caso. Ou seja, se o quadro já estiver em um grau avançado, o psiquiatra recomendará a utilização de determinados remédios para que as crises de ansiedade sejam controladas, proporcionando uma melhor qualidade de vida ao paciente.

Quando recorrer?

Para que o médico indique o tratamento medicamentoso, o quadro deve estar em um nível intenso, influenciando e prejudicando atividades do dia a dia da pessoa.

O psiquiatra Sander Fridman explica que quando os sintomas são graves é necessário recorrer aos remédios junto às sessões psicoterápicas: "no sentido até de permitir que a psicoterapia possa acontecer e até restabelecer mais prontamente a capacidade da pessoa em lidar consigo mesma, com sua vida, seus compromissos e necessidades psicossociais objetivas", completa o especialista.

Agindo no cérebro

Como uma das principais disfunções cerebrais durante uma crise ansiosa é a queda dos níveis de serotonina (neurotransmissor responsável por regular o sono e o humor), os medicamentos buscam atuar nesse sentido. As substâncias são chamadas de inibidores da receptação serotoninérgica (como fluoxetina, paroxetina, sertralina e citalopran), utilizados também contra a depressão.

Além disso, os antidepressivos podem agir como um escudo pois, segundo o psiquiatra Adiel Rios, a cada crise, o corpo é levado ao extremo com uma série de sintomas. "Principalmente a liberação de cortisol, que pode afetar áreas cerebrais e prejudicar no futuro a memória e até predispor a doenças neurodegenerativas", indica o especialista.

No entanto, Rios explica que, se o quadro estiver avançado, será preciso recorrer para antidepressivos mais modernos, os duais (velataxina e a duoxetina).

Outra opção em casos alarmantes é a utilização dos benzodiazepínicos para combater os sintomas com resultados mais imediatos, "como clonazepan, rivotril e aprazolan, mas com devido cuidado para não levar a uma dependência", conclui Adiel.

Prós e contras

Optar pelo tratamento medicamentoso nem sempre é uma escolha fácil, visto que o processo se dá por meio de substâncias bastante fortes que agem diretamente em funções cognitivas. Por isso, é importante colocar na balança as reais necessidades do paciente conforme a intensidade dos sintomas, pois podem haver efeitos colaterais.

"É comum sentir náusea ou cefaleia (dor de cabeça), que ocorrem apenas na primeira semana de tratamento. Durante a intervenção, pode haver aumento de peso e queda da libido", explica o psiquiatra Edson Hirata. Mas o especialista garante que são efeitos controláveis.

Por outro lado, a principal vantagem de utilizar remédios contra a ansiedade é que eles são capazes de aliviar um momento de sofrimento durante uma crise, como é o caso dos benzodiazepínicos.

Já em relação aos inibidores seletivos da receptação de serotonina, segundo o psiquiatra Adiel Rios, os benefícios se mostram a longo prazo. "Você vai estar fazendo um tratamento efetivo para a ansiedade — o cérebro terá uma nova capacidade de melhor neuromodular e gerir os neurotransmissores, ou seja, regular a serotonina e diminuir os níveis dos sintomas.

Alternativa

Para quem precisa do tratamento contra a ansiedade, mas tem receio do uso de remédios, existem outras saídas. Além das terapias, Adiel sugere que o mais importante é promover uma mudança em hábitos do dia a dia, como se livrar do sedentarismo, uma das causas comprovadas desse distúrbio (saiba mais a partir da página 26). O psiquiatra ainda alerta que " uso de drogas lícitas, como álcool e o cigarro, podem proporcionar um alívio momentâneo, mas depois, você tem um rebote e essa ansiedade acaba piorando".

DESCOBERTA IMPORTANTE

Uma pesquisa, publicada na revista científica *Nature,* indentificou uma área do cérebro relacionada à regulação do humor e traços fisiológicos característicos dos distúrbios de ansiedade, nomeada de amígdala basomedial. O estudo, liderado pelos cientistas Karl Deisseroth e Avishek Adhikari, da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, sugere novos caminhos para o tratamento da ansiedade. Essa conclusão surgiu por meio da descoberta de conexões entre o córtex pré-frontal e a amígdala, estruturas ligadas aos transtornos ansiosos. Em experimentos com cobaias, os especialistas observaram que, ao forçar a ligação das duas áreas, mais especificamente com a amígdala basomedial, eles puderam reduzir os sintomas da ansiedade.

"É comum sentir náusea ou cefaleia (dor de cabeça), que ocorrem apenas na primeira semana de tratamento. Durante a intervenção, o paciente pode ter aumento de peso e queda da libido"

Edson Hirata, psiquiatra

CONSULTORIAS Adiel Rios, médico psiquiatra do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), em São Paulo (SP); Edson Hirata, psiquiatra do Hospital Santa Cruz, em São Paulo (SP); Sander Fridman, psiquiatra do Hospital Adventista Silvestre, no Rio de Janeiro (RJ).

Imagem: Shutterstock Images

“Eu superei a ansiedade”

Depoimentos de pessoas que conseguiram lidar com o transtorno

EDIÇÃO E ENTREVISTAS NATÁLIA NEGRETTI/ COLABORADORA
DESIGN JOSEMARA NASCIMENTO

“Me manter ocupada ajuda a afastar os sintomas”

“Sempre fui ansiosa. Tenho hiperidrose (suor em excesso) desde criança devido à ansiedade. No começo de 2014, comecei a ter vontade de ficar deitada o dia todo, sem ânimo para nada. Depois, surgiu um medo de perder as pessoas que eu amo. Comecei a ter dor no peito e dificuldades para respirar, achava que ia enfartar. Tive a primeira paralisia do sono (o cérebro acorda e seu corpo, não). Foi horrível e não sabia explicar pra ninguém o que era. Um dia, estava deitada e tive a sensação que ia desmaiar, não sentia meus braços e a falta de ar ficou maior do que nunca. Fui para a emergência e o médico disse que era ansiedade. Não acreditei, achei o médico incompetente, porque aqueles sintomas não poderiam ser de ansiedade. Voltei pra casa e uma hora depois fui a outro hospital. Encontrei uma médica que me diagnosticou com TAG. Aí sim vi que meu problema era emocional. Mas não foi fácil. Todas as noites tinha crises piores. Na mesma semana, fui ao psiquiatra, que me passou doses fracas de remédios que foram aumentando com o passar do tempo. Cheguei a tomar quatro tipos de medicamentos por dia, todos tarja preta e vermelha.

Não conseguia ir em festa de família porque passava mal, tinha dores de barriga, formigamento pelo corpo, o coração batia tão forte que eu tinha a impressão de ouvir ele batendo. E continuei assim durante os meses, praticamente isolada.

Em novembro do mesmo ano, perdi minha casa, pois o mercado que tinha ao lado pegou fogo. Minha vida ficou de cabeça para baixo e achei que iria ter um surto. Mas pelo contrário: com a correria, eu esquecia de tomar os remédios e, como me vi obrigada a ser forte, consegui melhorar um pouco. Fui morar com meu namorado e como a gente gosta muito de medicina alternativa, comecei a me tratar com ervas, fiz ioga, acupuntura e tomava florais. Minha fé me ajudou demais. Vi que o chá de melissa me fazia dormir a noite toda. Depois que minha vida foi voltando aos eixos, comecei a me lembrar de tudo e sentia que minhas crises queriam voltar. Foi quando encontrei uma gatinha atropelada na rua. Ela estava muito machucada e precisei tratar dela integralmente. Toda vez que eu pensava em ter crise, ela miava e ia cuidar dela. Foi assim durante um mês e eu me vi quase curada desde então. Além dela, tenho mais seis bichos, então sempre me distraio com eles. Passei a trabalhar com artesanato, fazia de tudo pra manter minha cabeça ocupada, já que qualquer momento parada é motivo pra se ter crise.

Depois de tudo isso, parei para analisar o motivo de isso ter acontecido logo comigo. Tive certeza de que todas as cobranças por ter 24 anos na época e ter que ser alguém na vida me fizeram adoecer. Me sentia fracassada por ver as pessoas conseguindo as coisas e eu, não.

Nesse meio tempo, meu tio também foi diagnosticado com TAG, e a família passou a me entender, já que achavam frescura e diziam que eu tive isso porque não fazia nada, não trabalhava. Sofri bastante com o preconceito de quem não sabe o que é ter TAG.

Toda vez que uma sensação ruim vem, eu rezo e vou fazer qualquer coisa, até varrer a casa serve. Me manter ocupada ajuda a afastar os sintomas. Hoje agradeço a Deus por eu ter sido escolhida para ter a TAG, porque comecei a rever minha vida e a absorver apenas o que eu acho que vale a pena. Gosto mais de mim e me respeito mais. Aprendi a ser mais paciente comigo e a respeitar outras pessoas com problemas psicológicos. Por sorte tenho o Leonardo, hoje meu marido, que me mantém no meu ritmo e sempre me ajuda. E vivo sempre com o lema: um dia de cada vez!”

Débora Soares, Rio de Janeiro (RJ)

“Eu recebi muito amor, paciência, carinho e atenção”

“Sempre fui uma pessoa espiritualizada, determinada, alegre, independente, corajosa e bastante ativa. No entanto, em meados de março de 2013, comecei a apresentar insônia, dores intensas de cabeça, intercaladas com dores musculares que me levavam a internações recorrentes. Estes sinais e sintomas desencadearam crises de pânico, seguidos de uma ansiedade que invadia e sufocava meu peito. Meu coração acelerava, suava frio, minha respiração ficava ofegante, sentia uma sensação de impotência e um medo terrível me consumia, principalmente, quando se aproximava o horário de ir para o trabalho.

Durante uns três meses vivenciei esses fatos, até que um dia a ansiedade era tamanha que não consegui sair de casa para ir trabalhar. Procurei um médico psiquiatra, pois já fazia terapia há algum tempo devido ao estresse ocasionado pelo trabalho. Fui afastada do emprego e medicada. Chorava muito, me isolei dos amigos, perdi minha autoestima e só queria dormir. Estava deprimida. Contudo, nunca aceitei a condição na qual eu estava, pois tenho um filho com síndrome de Down e sabia o quanto ele precisava da mãe saudável e forte!

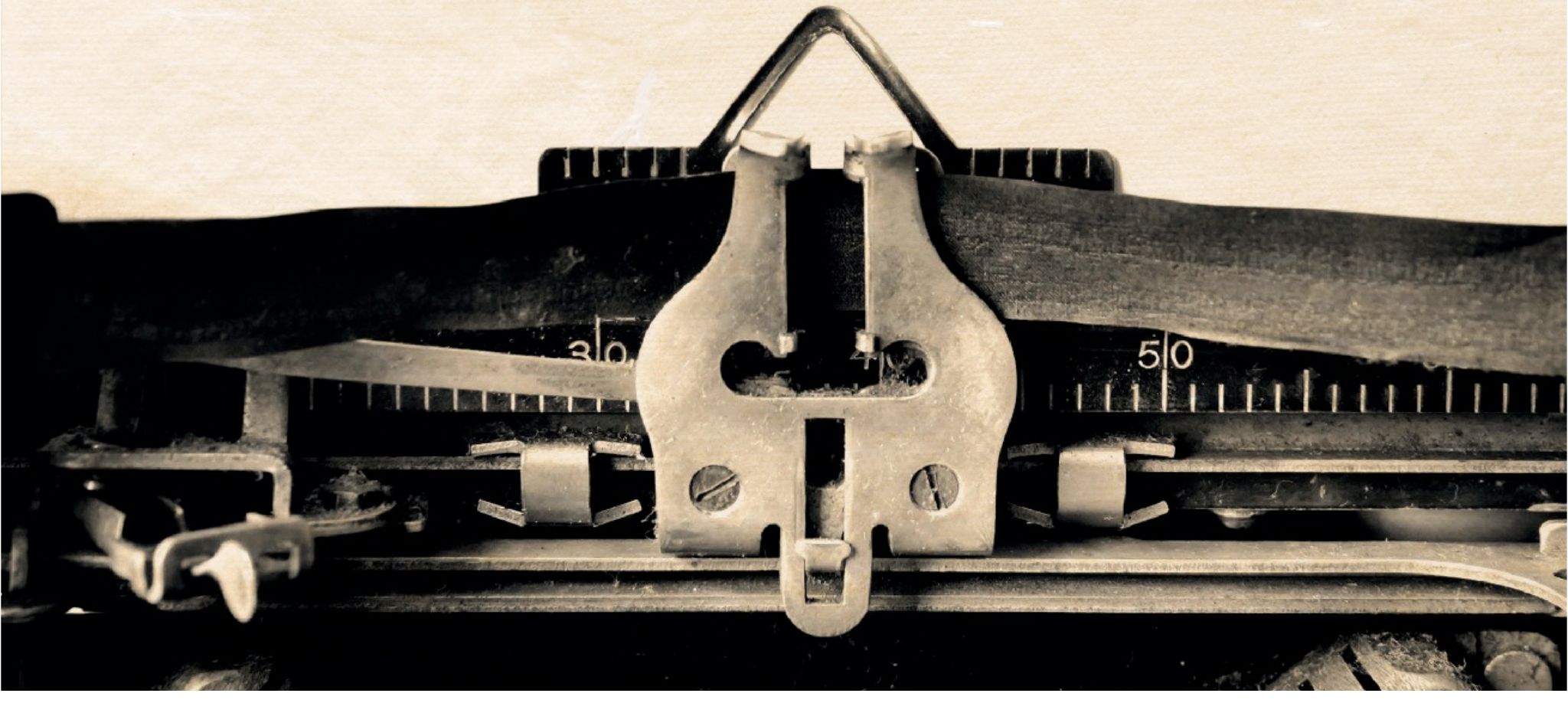
Eu recebi muito amor, paciência, carinho e atenção, principalmente, do meu esposo. Na época, estávamos namorando fazia dois meses. Eu morava no Rio Grande do Sul e ele, no Rio de Janeiro e, nas crises de ansiedade, ele orava comigo. O Lucas, meu filho, era o meu cristal. Ele é budista, realizava práticas várias vezes ao dia, queimava incenso e recitava mantras para mim. Seu sorriso, beijo e carinho alimentavam a minha força de querer sair daquele buraco negro.

Foram seis meses para eu sair da crise. Nesse período, mudei de psiquiatra e as condições para ela me tratar eram manter o tratamento medicamentoso, fazer terapia três vezes na semana, retomar a natação, incluir academia para socializar e buscar uma prática religiosa. Com o passar dos meses, a terapia foi reduzida para duas vezes na semana e já havia identificado que a minha cura dependia de pedir demissão do hospital em que eu trabalhava. Mesmo assim, eu precisava me superar, jamais aceitei fugir dessa forma. Eu amava o meu trabalho, foram 15 anos de amor e dedicação.

Nessa fase, minha relação de intimidade com Jesus era imensa. Eu orava, realizava práticas meditativas do budismo, praticava regularmente atividade física, elaborei um plano alimentar voltado para a energização dos chakras e decidi que retornaria ao trabalho por mais alguns meses. Fui recebida pela equipe de trabalho com muito carinho, homenagens e festa. Nos dois primeiros meses, tive algumas crises de ansiedade, mas respirava fundo lentamente, me lembrava das pessoas que amava, fechava os olhos, orava para Jesus e imaginava estar sendo banhada por luzes do arco-íris. Trabalhei por mais um ano, feliz, até optar pela demissão. Não sofro de ansiedade há mais de dois anos. Optei por administrar a minha vida com a família, os estudos e cuidando da alimentação das pessoas que buscam uma nutrição integral, aquela que nutre o corpo físico, a mente e a alma!”

Luciane Smidt, Rio de Janeiro (RJ)

Os depoimentos foram coletados em maio de 2016. Algumas informações oferecidas pelos entrevistados na época podem ter sofrido alterações.



“A meditação e as orações estão me ajudando a encarar a vida de uma forma mais leve”

“Quem é a Polly? O que a Polly gosta de fazer? O que a Polly vai ser? Por que a Polly vai fazer isso? Por que a Polly não fez aquilo? Estava aí a causa de eu ser uma pessoa muito ansiosa que sofria de preocupação excessiva, problemas de sono, tensão muscular e mal-estar psíquico: as perguntas sem respostas relacionadas à minha vocação!

Desde que me formei em engenharia química há 11 anos, possuía uma certa ansiedade em relação à tudo e à todos. Mas esta aflição foi se acentuando quando pensava na minha vida profissional — saber o que eu realmente gostava e qual era meu verdadeiro talento. Após me formar, entrei como *trainee* em uma renomada empresa de consultoria em gestão empresarial e por lá fiquei durante oito anos acompanhada da minha inseparável amiga ansiedade. Ao sair, atuei em alguns projetos como autônoma e depois fui convidada a trabalhar em uma grande construtora. Possuía outro ritmo de vida, mais tranquilo, menos pressão. Mas a danada da ansiedade estava ali, cada vez mais presente nos meus dias.

Aí veio esta crise que estamos enfrentando: as empresas começaram a demitir e eu me vi no grupo dos desempregados. Meu mundo caiu! Aquela ansiedade, até então normal, começou a ficar cada dia maior devido às dúvidas vocacionais, à falta do trabalho e às péssimas perspectivas econômicas do país. Eu, uma pessoa ansiosa e profissional gabaritada, precisava utilizar este momento a meu favor. Para não cair em crise de paranoia no futuro, aceitei o convite da ansiedade para parar e me olhar profundamente.

Escolhi trabalhar mais minha espiritualidade e fazer o *coaching* de carreira como forma de apoio. A meditação e as orações estão me ajudando a encarar a vida de uma forma mais leve. Já o *coaching* me aproximou da minha essência e me fez reconhecer minhas verdadeiras vocações. As diversas ferramentas de autoconhecimento e os diálogos profundos geraram momentos extraordinários de reflexão. Desenvolvi novas crenças para criar uma vida pessoal e profissional com mais significado, ajudando a tomar decisões alinhadas com os meus valores. Meu *coach* me ajudou muito a ter equilíbrio nesse processo de descoberta que, em algumas etapas, não foram fáceis.

Hoje consigo responder às questões que vão aparecendo e sei quem é a verdadeira Polly. Mas o mais importante é que sei o que devo fazer para ter uma vida pessoal e profissional que realmente me faça sentido, mantendo aquela terrível ansiedade domesticada.”

Pollyana Drumond Vieira, Belo Horizonte (MG)

“O que me livrou das crises de ansiedade foi mudar por completo minha vida”

“Foi tudo muito de repente. Com 21 anos, eu nunca tinha parado para refletir sobre minha saúde mental, até achar que estava ficando louco. Na verdade, eu já vinha lidando com depressão e ansiedade há muitos anos e nem sabia. Mas nada se comparava aos últimos meses de 2015, quando tive as primeiras crises de ansiedade e pânico. Foram duas crises de pânico que deram início aos incessantes pensamentos mórbidos que eu não conseguia tirar da cabeça. Era como se eu estivesse tentando me assustar, como se eu fosse meu inimigo. Esses pensamentos estavam presentes em todos os momentos do dia, a partir do momento que acordava até enquanto dormia, dentro dos sonhos. E foi durante o sono que tive a pior das crises de ansiedade, quando acordei já suando frio e com dores no corpo todo. Pensamentos horríveis batendo como pedra na minha cabeça. Tudo me causava náusea, se não extremo pavor. Mas o pior destes pensamentos era o mais sóbrio deles: estou louco. O que me livrou das crises de ansiedade foi mudar por completo minha vida. Cidade, emprego, curso e relacionamento.”

Tallis Costanzi, Florianópolis (SC)



Imagens: Shutterstock Images

SEGREDOS DA MENTE - CÉREBRO E ANSIEDADE - ANO 4, Nº 2 - 2019 - REEDIÇÃO

EDITORA-CHEFE Viviane Campos **EDITOR** Ricardo Piccinato **REDAÇÃO** Paula Santana, Michele Custódio, Bruno Ribeiro **DESIGN** Jamile Cury e Josemara Nascimento
ESTAGIÁRIOS Gabriel Jaquer, Marina Borges, Matheus Santos (Redação) e Victor Braga (Design) **IMPRESSÃO** MAR-MAR Gráfica
EQUIPE DA EDIÇÃO ORIGINAL (2016): EDITORA-CHEFE Melanie Retz **REDAÇÃO** Natália Negretti e Victor Santos **DESIGN** Zu Fernandes, Jô nascimento e Jamile Cury
ESTAGIÁRIOS Augusto Biason, Giovane Rocha, Jéssica Pirazza (redação) e Karen Zanata (arte)

alto astral editora

©2019 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ANER ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EDITORES DE REVISTAS

CONSELHO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **DIREÇÃO** Silvino Brasolotto Junior **COMERCIAL** Marcelo Pelegia **MARKETING** Flaviana Castro **ENDEREÇOS BAURU** Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Bauru, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP. Fone (14) 3235-3878, Fax (14) 3235-3879 **SÃO PAULO** Alameda Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. **ATENDIMENTO AO LEITOR** ✆ (14) 3235-3885 De segunda à sexta, das 8h às 18h atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Bauru, SP **ANUNCIE E-mail** publicidade@astral.com.br **Fone** (11) 3048-2900

Em seu primeiro romance histórico, Elysanna Louzada traz uma história forte sobre violência e superação.

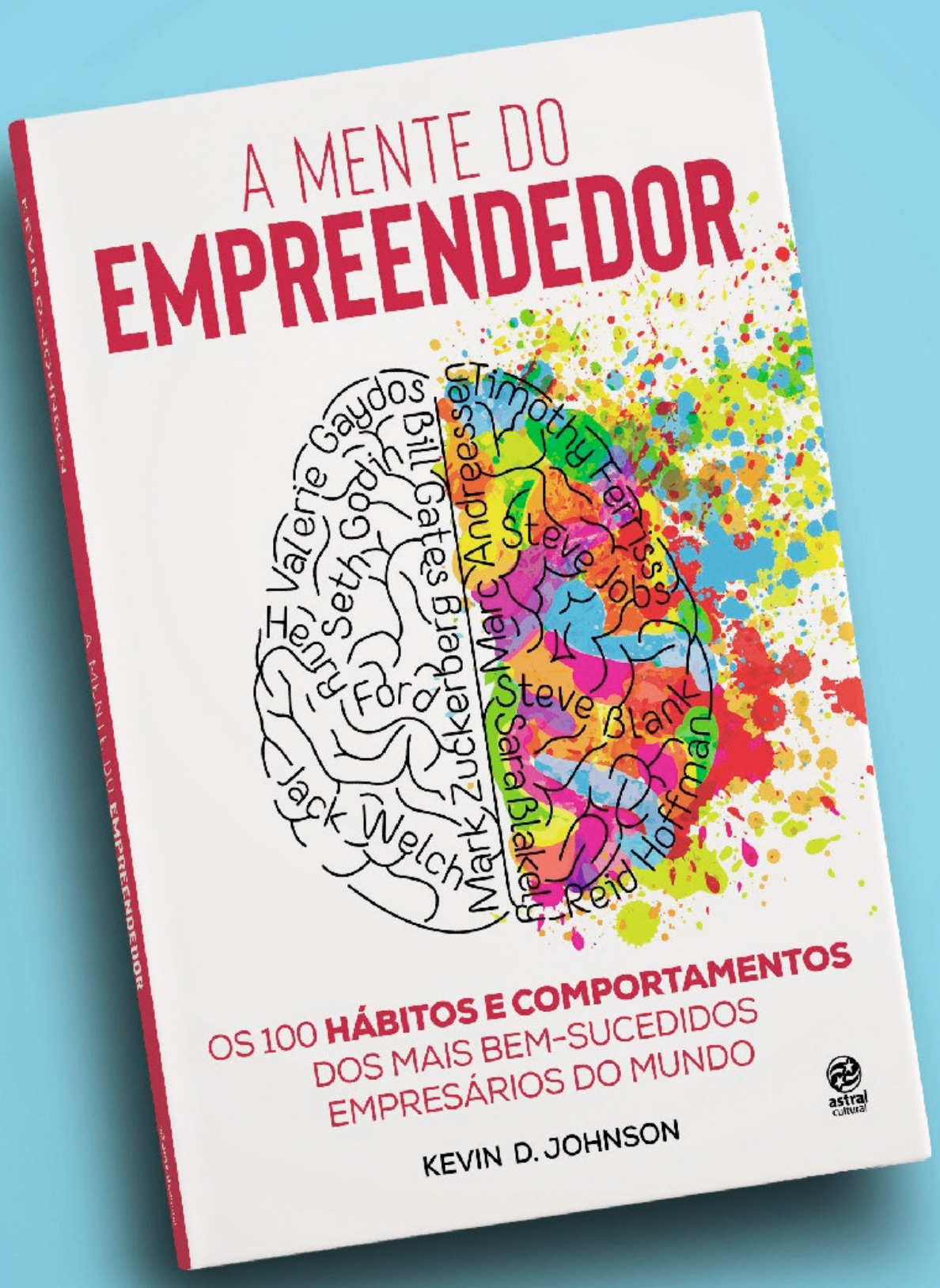


DISPONÍVEL NAS MELHORES LIVRARIAS!

astral cultural

VOCÊ TEM URGÊNCIA DE FAZER ACONTECER O SEU NOVO NEGÓCIO?

NÃO PERCA TEMPO. NO LIVRO A MENTE DO EMPREENDEDOR,
VOCÊ VAI ENCONTRAR AS MELHORES INSPIRAÇÕES.



**DISPONÍVEL NAS
MELHORES LIVRARIAS!**

astral cultural