

Dicas de Saúde Mental - GESM

VAMOS CONVERSAR SOBRE ANSIEDADE?



O QUE É ANSIEDADE?

É uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. Todos nós, em algum momento, já experimentamos ansiedade.

São sensações de desconforto que aparecem quando enfrentamos situações específicas, difíceis e desagradáveis, porém passageiras.

Pensamentos negativos, nervosismo, taquicardia, tremores e sudorese nas mãos ou em outras partes do corpo são sintomas, de menor intensidade e de curta duração, que podemos sentir nessas ocasiões.

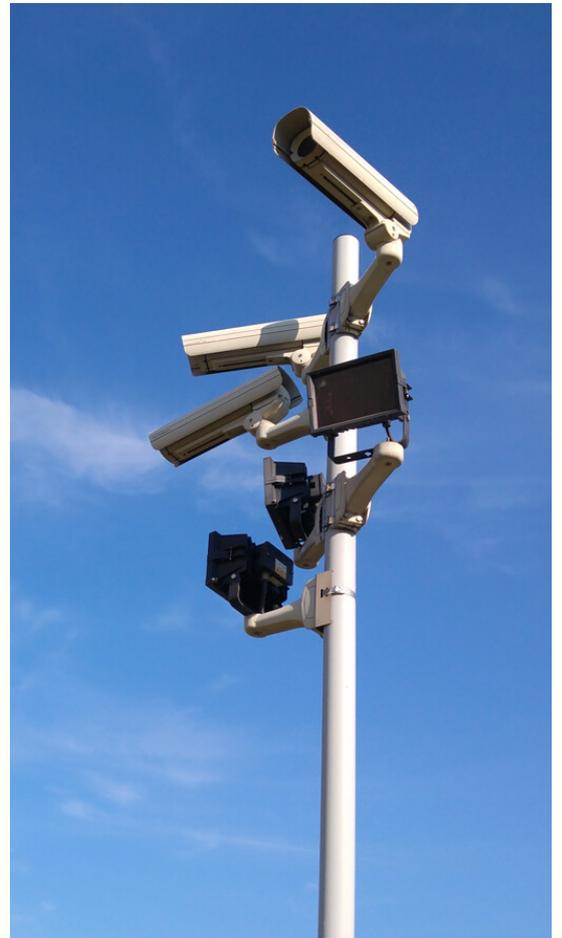
É um estado emocional que desaparece quando as situações que causam inquietação acabam. Sendo assim, é normal ter esse sentimento quando enfrentamos medos, numa prova ou concurso, quando precisamos falar em público, quando executamos um projeto complexo no trabalho, numa conversa difícil com o chefe ou um amigo, em situações novas e/ou ameaçadoras, dentre tantas outras situações.

A ANSIEDADE PODE SER UM PROBLEMA?

Sim. A ansiedade passa a ser reconhecida como patológica quando é exagerada, desproporcional em relação ao estímulo ansiogênico e interfere na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo.

“Os Transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também se diferenciam, com o medo sendo com mais frequência associado a períodos de excitabilidade autonômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamento de fuga, e a ansiedade sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva” (DSM-5; APA, 2014).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno.





CAUSAS DA ANSIEDADE

Alguns fatores podem aumentar o risco de ansiedade, como:

Genético: histórico familiar de transtornos de ansiedade

Ambiental: evento traumático ou estressante

Modelo de pensamento: a forma como a pessoa encara as situações do dia a dia, ou seja, como ela estrutura seus pensamentos ou linhas de raciocínio.

Doenças físicas: problemas cardiovasculares, disfunções hormonais, problemas respiratórios, dependência química, dores crônicas.





SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Sensação de que algo ruim vai acontecer
- Dificuldade de concentração
- Medo constante
- Preocupação exagerada em comparação com a realidade
- Dificuldade para controlar a preocupação
- Perturbação do sono
- Irritabilidade
- Inquietação
- Sensação de "branco" na mente

SINTOMAS FÍSICOS

- Dor ou aperto no peito
- Taquicardia
- Respiração ofegante ou falta de ar
- Aumento do suor
- Tremores nas mãos ou outras partes
- Sensação de fraqueza ou cansaço
- Boca seca
- Mãos e pés frios ou suados
- Náusea
- Tensão muscular
- Dor de barriga ou diarreia



QUANDO PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA?

Observe os seus sintomas. Se ansiedade for persistente e fora de seu controle, você deve procurar a ajuda de um psicólogo e/ou de um psiquiatra. A psicoterapia e os medicamentos são a base do tratamento e permitem que as crises sejam controladas.

Quando a ansiedade excessiva estiver relacionada a uma doença física, o tratamento adequado já trará alívio dos sintomas.

COMO PREVENIR A ANSIEDADE?

- Promova o pensamento positivo, o autocontrole e a consciência de si mesmo, por meio de técnicas de relaxamento como ioga e meditação;
- Faça exercícios físicos regularmente;
- Mantenha uma dieta equilibrada;
- Faça atividades que você goste e que te façam relaxar;
- Mantenha uma rotina de sono;
- Evite o consumo de álcool e outras substâncias estimulantes;
- Acupuntura e massagens relaxantes também são ótimas opções;
- Treine a respiração profunda.



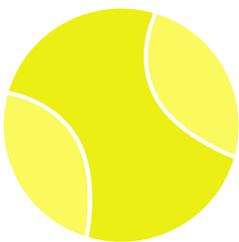
QUE TAL TREINAR SUA RESPIRAÇÃO?

Ao terminar um trabalho ou atividade, procure uma música relaxante, desligue as luzes do seu quarto (se preferir) e deite-se confortavelmente. Tente esquecer o mundo lá fora e procure concentrar-se apenas em sua respiração e na música. Se puder, use fones de ouvido para aprofundar o relaxamento.



Preste atenção em sua própria respiração e identifique os movimentos de inspirar e expirar colocando a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Agora respire lenta e pausadamente, inspirando por três segundos, segurando a respiração por mais três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos. Essa respiração impede a hiperventilação e diminui os sintomas autonômicos e a tensão muscular

Para realizar essa técnica você precisa imaginar ou ativar recordações de cenas prazerosas já vivenciadas. A ideia é direcionar a concentração para imagens positivas e agradáveis, pensando em situações que gostaríamos de viver ou lembrando momentos felizes do passado. É aconselhável recorrer aos sentidos para tentar imaginar o cheiro, o tato e os sons da cena.



Coloque uma bolinha de tênis entre as suas costas e uma parede. Inicie a massagem nos pontos em que a tensão é maior. Depois, passe a massagear o ombro e toda a região próxima ao pescoço, para relaxar os músculos dessa área.

MOMENTOS DE SILENCIO SÃO IMPORTANTES PARA A NOSSA SAÚDE MENTAL

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

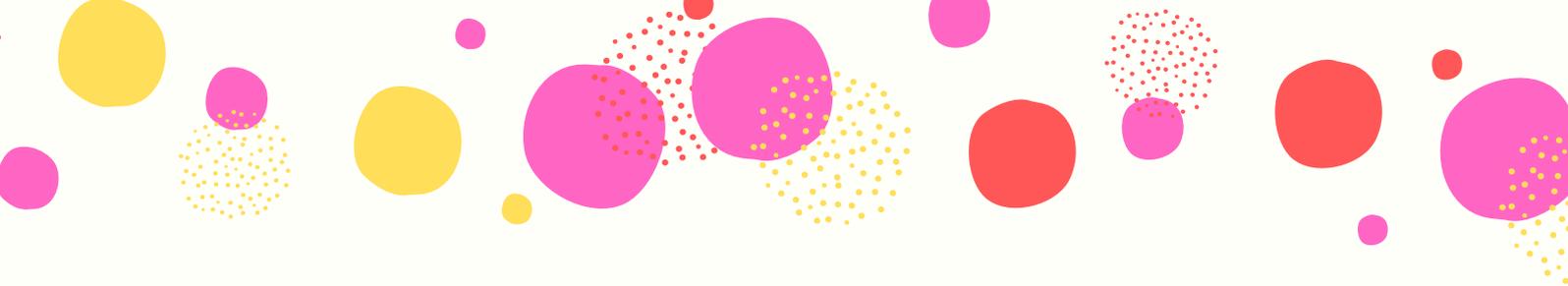
PIMENTA, Tatiana. 10 dicas para controlar a ansiedade. Vittude blog. Disponível em <https://www.vittude.com/blog/controlar-a-ansiedade/> Acesso em 08/04/2020.

WILLHELM, Alice Rodrigues; ANDRETTA, Ilana; UNGARETTI, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100009&lng=pt&nrm=iso Acesso em 06/04/2020.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5. American Psychiatric Association. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed, 2014.

Redação minha vida: Ansiedade: o que fazer durante uma crise e 25 sintomas. Disponível em <https://www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade>. Acesso em 07/04/2020.





IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Emanuelle Gomes da Silva
Synara T. de Oliveira Ferreira
Gestoras em Políticas Públicas e Gestão Governamental
Psicólogas

ABRIL 2020

