Guia Básico sobre Ansiedade



UMA CARTILHA LANP*!

AUTORIA COLABORATIVA

LANP
Liga Acadêmica de Neurociências Psicossociais

UNEB
UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA

GUIA BÁSICO SOBRE ANSIEDADE

O "Guia Básico Sobre Ansiedade" é uma cartilha com informações sobre o que é ansiedade e como lidar da melhor forma possível com ela. A cartilha não possui objetivo terapêutico e não substitui papel de psicólogas(os) e psiquiatras, porém seu conteúdo teórico e técnicas podem auxiliar na compreensão e alívio dos sintomas. Durante a leitura, você entenderá os mecanismos da ansiedade e como ela age em nosso corpo, sendo expostos os seus sinais e sintomas e maneiras de enfrentá-los. Considerando que a ansiedade é um processo natural do nosso organismo, também será possível entender quando ela deixa de ser saudável e passa a ser patológica, sendo portanto, necessária a ajuda e intervenção de profissionais da área da saúde mental. No mais, são apresentadas algumas técnicas que podem gerar alívios sintomáticos, assim como dicas para ajudar alguém durante uma crise de ansiedade. Ainda que não substitua a atuação dos profissionais da saúde mental, a cartilha auxilia na compressão sobre o que é e como agir com a ansiedade, proporcionando aos sujeitos a identificação e elaboração de estratégias para melhor lidar com ela de acordo com suas possibilidades e limitações, fomentando um maior bem estar emocional.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia básico sobre ansiedade [livro eletrônico] : uma cartilha LANP. -- Salvador, BA : Ed. dos Autores, 2021.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-36815-4

1. Ansiedade 2. Ansiedade - Diagnóstico 3. Ansiedade - Transtorno 4. Ansiedade - Tratamento 5. Neurociência.

21-95480 CDD-152.46

Índices para catálogo sistemático:

1. Ansiedade : Psicologia 152.46

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

SUMÁRIO

1 O QUE É ANSIEDADE?

SAUDÁVEL x PATOLÓGICA 2

3 DICAS



As informações e técnicas apresentadas nesta cartilha, ainda que possam aliviar sintomas, não substituem o papel de psicólogas (os) e psiquiatras, em caso de necessidade procure ajuda profissional!

O QUE É ANSIEDADE?

LANP
Liga Acadêmica de Neurociências Psicossociais

O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade é uma resposta natural do nosso corpo em relação ao que está por vir e possíveis situações de perigo.

Sendo um processo natural do corpo, a ansiedade tem servido como um fator importante para a sobrevivência humana desde a pré-história.

Dessa forma, a ansiedade envolve uma relevante mudança na atenção do indivíduo, deixando-o alerta e ágil para qualquer ameaça em potencial.





MAS... VOCÊ SABE COMO ISSO ACONTECE?

Essa característica foi moldada pela **evolução** já que, por meio desse recurso de alerta ocasionado pelo aumento da quantidade de sangue no cérebro e em nossos músculos, esses órgãos conseguem trabalhar mais intensamente, alterando nosso comportamento e nos colocando em modo de reação ou fuga.

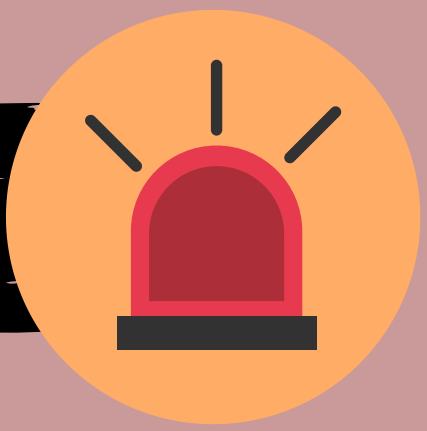
ISSO POSSIBILITOU AO HOMEM IDENTIFICAR, POR EXEMPLO, NO ESCURO DAS CAVERNAS, UM PREDADOR E UMA FORMA DE SE MANTER A SALVO DELE, GARANTINDO A SUA SOBREVIVÊNCIA E REPRODUÇÃO.



Já nos dias atuais, a ansiedade nos ajuda a agir de forma preventiva em relação aos acontecimentos da vida cotidiana.

Logo, quando estamos ansiosos, também tendemos a ter pensamentos sobre possíveis perigos e ameaças com as quais nos deparamos, bem como a nossa capacidade de enfrentamento perante os problemas.

COMO SE FOSSE UM FREIO DE SEGURANÇA PARA A GENTE, SABE?



Além disso, é importante falar sobre os aspectos positivos da ansiedade. Por exemplo: quando estamos muito animados para viajar e conhecer algum lugar novo, algum grau de ansiedade nos auxilia a ficar atentos na pesquisa da programação da viagem e montar um roteiro.



DE DENTRO PARA FORA!

O QUE ACONTECE COM O CORPO E O CÉREBRO NA ANSIEDADE?



Quando estamos diante de situações que nos provocam ansiedade, nosso cérebro entende que estamos sob **ameaça**.

Dessa forma, a **amígdala**, estrutura cerebral que regula ações de luta ou fuga, fica hiperativada. Ela alerta o cérebro de que existe uma ameaça, um **perigo** do qual precisamos nos defender.

MESMO QUANDO ESSE PERIGO NÃO É TÃO REAL ASSIM!



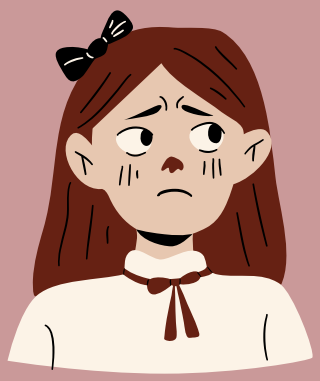
Enquanto a amígdala identifica o perigo, **neurotransmissores** e **hormônios** são liberados em nosso corpo e nos fazem reagir diante do perigo em potencial.

- A NORADRENALINA ANTECEDE A ADRENALINA E AUMENTA A DISPONIBILIDADE DE ENERGIA PARA USO IMEDIATO DO CORPO
- A ADRENALINA AUMENTA OS BATIMENTOS CARDÍACOS E TRAZ A SENSAÇÃO DE INQUIETAÇÃO E FORMIGAMENTO.
- E O CORTISOL ADAPTA NOSSO CORPO PARA LIDAR COM SITUAÇÕES DE ESTRESSE

A combinação dessas três substâncias gera **sintomas neuropsicológicos e físicos** que caracterizam a ansiedade.

SINTOMAS E SINAIS FÍSICOS

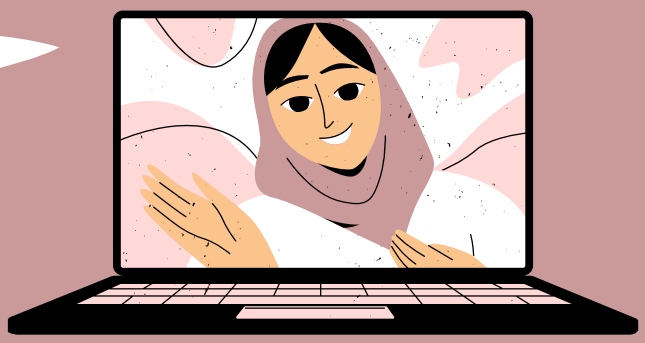
Diversos sintomas físicos podem caracterizar a ansiedade, entre eles:



- SUOR EXCESSIVO
- INQUIETAÇÃO
- TAQUICARDIA
- SENSAÇÃO DE TONTURA
- FORMIGAMENTO NAS EXTREMIDADES DO CORPO
- DOR DE BARRIGA

Devemos nos atentar que, em excesso e de forma frequente, eles podem prejudicar a funcionalidade do indivíduo nas tarefas do dia a dia, por isso é tão importante buscar ajuda profissional o quanto antes!

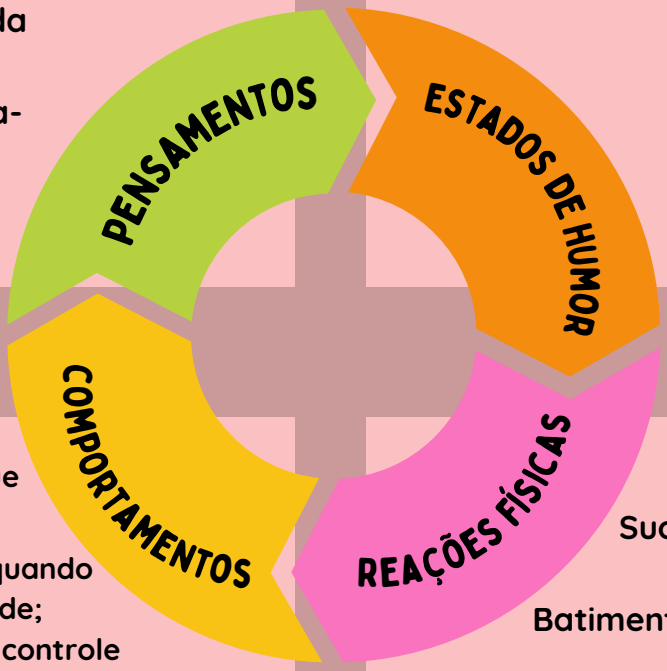
É IMPORTANTE LEMBRAR QUE TER ESSES SINTOMAS NÃO DETERMINA QUE VOCÊ TENHA TRANSTORNO DE ANSIEDADE.



Preparamos um esquema para simplificar a visualização da sintomatologia da ansiedade:

- Superestimação do perigo e da capacidade de enfrentamento;
- Subestimação da ajuda disponível;
- Preocupações e pensamentos catastroficos.

Nervoso -
Excitado -
Ansioso -
Em pânico -



- Evitação de situações que podem gerar ansiedade;
- Abandono de situações quando começa a ocorrer ansiedade;
- Tentar ser perfeito e ter controle de tudo;
- Fazer coisas para se sentir seguro.

Suor na palma das mãos -
Tensão muscular -
Batimento cardíaco acelerado -
Vertigem -



ANSIEDADE SAUDÁVEL X PATOLÓGICA

LANP
Liga Acadêmica de Neurociências Psicossociais

A ANSIEDADE E O MEDO PASSAM DO SEU ESTADO NATURAL AO PATOLÓGICO QUANDO TRAZEM SIGNIFICATIVOS IMPACTOS À VIDA DO INDIVÍDUO.

Esses impactos podem ser traduzidos em preocupações e angústias constantes, pensamentos desproporcionais em relação aos estímulos e a necessidade de controle das situações, de modo a interferir na qualidade de vida e no desempenho diário do indivíduo, como, por exemplo, ao deixar de efetuar uma tarefa e faltar compromissos.



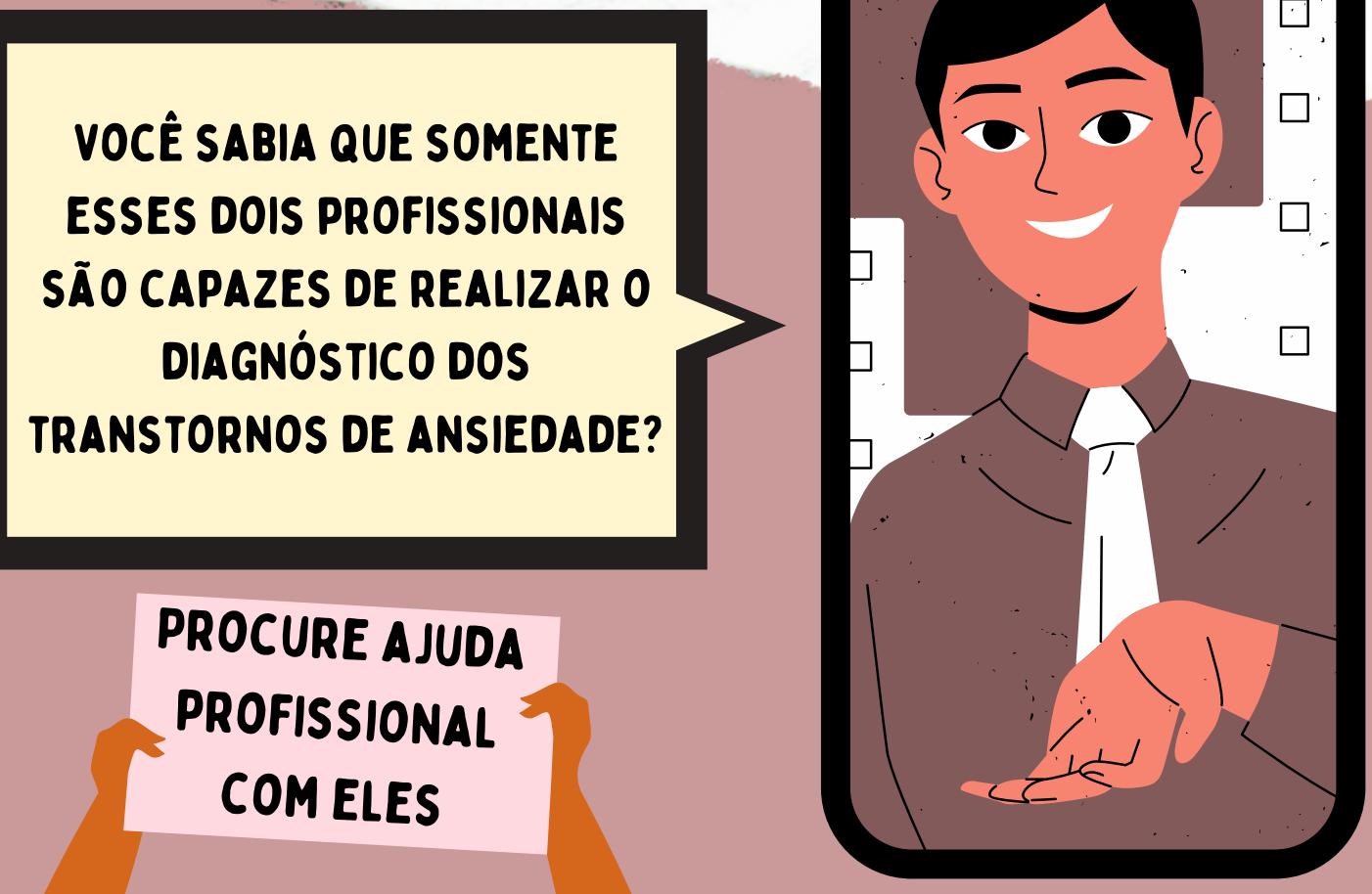
Na ansiedade patológica também é comum o aparecimento frequente de tensão muscular, irritabilidade, dificuldades para dormir e inquietação.



QUAL PROFISSIONAL DEVE SER PROCURADO PARA OBTER AJUDA?

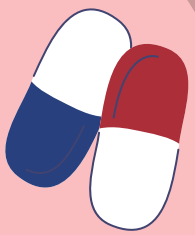
Caso essa ansiedade interfira significativamente e de forma contínua na vida diária é válido buscar ajuda profissional, já que pode se tratar de um quadro de transtorno de ansiedade.

Lembre-se: um certo nível de ansiedade é saudável e necessário para nossas vidas, contudo, se esse nível fica fora de controle e impacta em atividades cotidianas é necessário procurar um profissional de saúde mental, ou seja, psicólogo(a) ou psiquiatra.



Com o psicólogo é feito o tratamento psicoterápico, que diz respeito a sessões de terapia ao longo de um determinado tempo, visando entender, entre outras questões, como o paciente pode lidar melhor com essa ansiedade, além disso com ele pode ser realizada uma avaliação psicológica, possibilitando o diagnóstico, caso necessário.

Já com o psiquiatra é realizado o tratamento medicamentoso, que diz respeito ao uso de medicações, se necessário.



Além disso, o psicólogo pode auxiliar até mesmo em situações em que a ansiedade ainda não é patológica, mas já interfere de algum modo na vida do indivíduo.

Dessa forma, é importante pontuar que as preocupações derivadas da ansiedade e seus transtornos comumente não desaparecem por conta própria - elas podem, inclusive, piorar e causar mais prejuízos.

Por isso, o tratamento realizado com um profissional qualificado é essencial.



DICAS QUE PODEM TE AJUDAR A TER UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

1 Controle respiratório ou respiração consciente: Inspirar pelo nariz, fazendo a expansão do abdômen e, logo após, expirar esse ar de forma gradativa pela boca. Se possível, fazer este exercício deitado(a), com um travesseiro sobre a barriga.

2 Relaxamento corporal: Em um ambiente silencioso, em posição confortável, use uma técnica de relaxamento (meditação e musicoterapia). O relaxamento combinado com a respiração costo-diafragmática pode minimizar a respiração ofegante, taquicardia e o tremor.

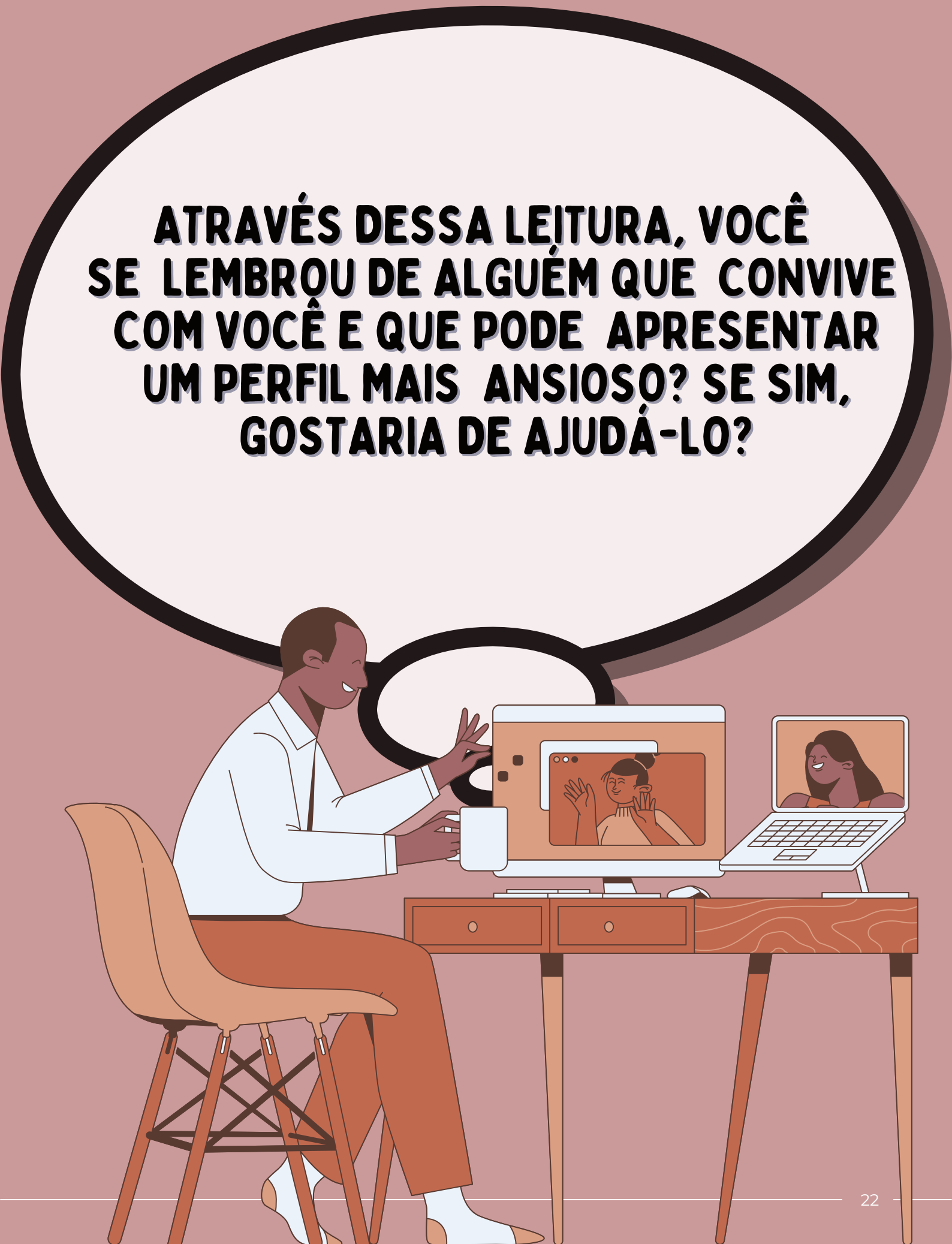
3 Prática de exercícios físicos: Ajuda a lidar com estados de ansiedade, pois eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer.

4 Sono regulado, visto que a privação do sono pode gerar alterações emocionais.

5 Alimentação equilibrada: Além disso, é importante estar atento a fatores estressores como: excesso do uso do celular, de bebidas e alimentos estimulantes, a exemplo de café, energético, álcool e abuso de outras drogas.



AS PRÁTICAS ACIMA NÃO SUBSTITUEM O PAPEL DE PSICÓLOGAS (OS) E PSIQUIATRAS, CASO SINTA QUE PRECISE DE AJUDA PROFISSIONAL, PROCURE-OS!


ATRAVÉS DESSA LEITURA, VOCÊ SE LEMBROU DE ALGUÉM QUE CONVIVE COM VOCÊ E QUE PODE APRESENTAR UM PERFIL MAIS ANSIOSO? SE SIM, GOSTARIA DE AJUDÁ-LO?

AJUDANDO ALGUÉM QUE SOFRE COM A ANSIEDADE PATOLÓGICA

NÃO ESQUEÇA: NADA SUBSTITUI O ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DE UM PROFISSIONAL!

ALGUMAS DICAS PRÁTICAS QUE PODEM TE AUXILIAR:

- Busque ter empatia para compreender e respeitar as diferenças;
- Auxilie na aplicação de técnicas vistas aqui na cartilha como a de respiração e relaxamento muscular;
- Incentive a realização de exercícios físicos;
- Ajude a pessoa a manter hábitos alimentares saudáveis;
- Incentive a busca de ajuda profissional.



REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, A. et al. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC: American Psychiatric Association, 1980.

BAPTISTA, A.; CARVALHO, M.; LORY, F.. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. Psicologia, v. 19, n. 1/2, p. 267-277, 2005. Disponível em: https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/view/407/167. Acesso em 18 set. 2021.

CASTILLO, A. R. et al. Transtornos de ansiedade. Brazilian Journal of Psychiatry, São Paulo, v. 22, p. 20-23, dez. 2000. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/26373132_Transtornos_de_ansiedade. Acesso em: 18 set. 2021.

DE SOUZA, D. T. B.; MORAIS, L. J.; ARAÚJO, A. S. Ansiedade e alimentação: uma análise inter-relacional. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 2., 2017, Campina Grande. Anais... Campina Grande: Realize, 2017. 10 p.

FERNANDES, M. A. et al. Transtornos de ansiedade: vivências de usuários de um ambulatório especializado em saúde mental. Revista de Enfermagem UFPE [online], v. 11, n. 10, p. 3836-3844, 2017. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-33057. Acesso em: 18 set. 2021.

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa. Porto Alegre: Artmed, 2016. 352 p.

LEAHY, R. L. et al. Livre de Ansiedade. 1 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. 248 p.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica. Porto Alegre: Artmed, 2016. 1490 p.

QUEM SOMOS NÓS?

Somos uma liga acadêmica dedicada a estudar as Neurociências e seus enfoques psicossociais. Fundada em 2017, nosso grupo atualmente conta com membros de diferentes cursos dentro da área de saúde, como: Psicologia, Fisioterapia, Enfermagem, Fonoaudiologia e Medicina, tanto da Universidade do Estado da Bahia, à qual estamos vinculados, quanto de outras universidades na cidade de Salvador-BA. Atualmente, contamos com um grupo de 22 pessoas, sendo diretoria e membros efetivos.

ORIENTADORA

Profa. Dra. Camila Bonfim

DIRETORIA

Natália Helem de A. Cunha

Diretora Presidente

Ana Luísa C. Seixas

Diretora Vice-presidente

Laura Sergio Cruz

Dir. de Comunicação

Maria Júlia Britto

Dir. de Secretaria Geral

Luísa Araújo França

Dir. de Ensino

Caio Pereira de Oliveira

Dir. de Finanças

Lara Alves Costa Lopes

Dir. de Pesq. e Extensão

MEMBROS EFETIVOS

Adrielle Sampaio dos Santos

Amanda Silveira Vilas Boas

Bruna Lima Santos

Clara Casé Carvalho

Danielle Bruna Souza dos Santos

Elberte Silva dos Santos

Ilana Santos de Jesus

José Victor Fraga dos Santos

Juliana Pires Santana Soares

Laimaira Miranda Batista

Luana Neves Caribé de Azevedo

Luanderson Oliveira da Silva Santos

Maria Luiza Oliveira Pereira

Rosane dos Santos Oliveira de Souza

CONTATO

lanpuneb@gmail.com

@ligalanp