

**Unimed** 

Porto Alegre

**VIVER BEM**

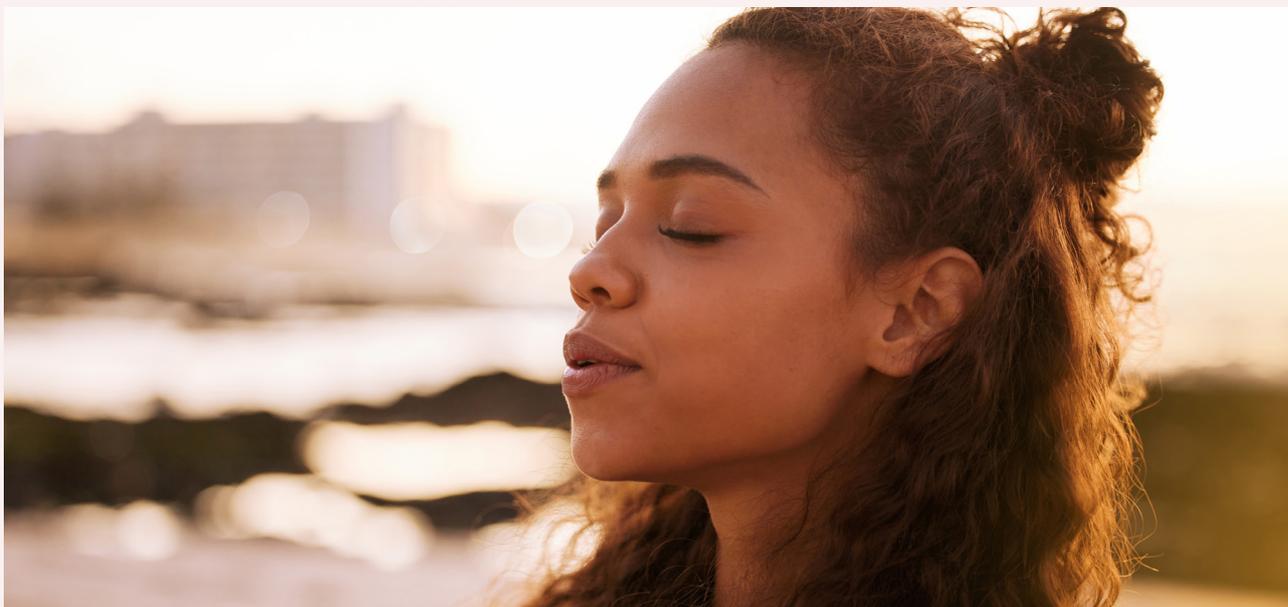
---

**CONHECENDO  
A ANSIEDADE**



Neste material, você terá um melhor entendimento sobre o que é a ansiedade e como reconhecer os seus principais sinais e sintomas. Além disso, apresentaremos algumas orientações para que você tenha uma relação melhor com a ansiedade e saiba lidar com as reações físicas e emocionais que ela gera.

## O QUE É A ANSIEDADE?



A ansiedade é algo natural para todos os seres humanos. Antigamente, a ansiedade nos auxiliava a enfrentar as adversidades, nos protegendo de perigos e acionando o nosso instinto de sobrevivência. Era uma reação automática do corpo ao encontrar um animal na floresta, por exemplo, despertando uma reação de luta ou fuga.

Esse mecanismo de defesa permanece sendo acionado sempre que ficamos diante de alguma situação de surpresa ou de medo do que ainda é desconhecido. Entramos então, em um estado de vigilância, no qual o corpo se prepara para algo que pode ocorrer.

Esse estado psicológico e fisiológico, caracterizado por respostas emocionais e comportamentais, causa sentimentos de angústia e desconforto. A questão é que, com frequência, não interpretamos as situações de acordo com o perigo real que elas oferecem e acabamos entrando em sofrimento por algo inexistente, causando uma ansiedade maior do que o necessário para a situação.

Neste sentido, **é importante diferenciarmos a ansiedade do medo**. A ansiedade está relacionada a uma possibilidade de ameaça, ou seja, é uma antecipação de algo que pode acontecer. Já o medo é referente a algo existente, real e percebido. Os ataques de pânico se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo particular de resposta ao medo.

Por isso, se algo nos causa medo, seja um objeto, um animal, ou determinada situação, possivelmente será apresentado sintomas como batimentos cardíacos acelerados, aumento da transpiração e inquietude, devido ao estresse gerado pelo excesso de ansiedade. Mas todos esses sinais são normais, não é necessário se preocupar.

## COMO PODEMOS DIFERENCIAR A ANSIEDADE ADAPTATIVA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE?



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), atualmente, o Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo, com 1 em cada 10 habitantes sofrendo com o transtorno.

E a pandemia da Covid-19 contribuiu para o agravamento desse quadro. Dados de pesquisa da UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul) apontam que cerca de 80% dos brasileiros tiveram um aumento na ansiedade durante os meses de maio, junho e julho de 2020.

Por isso, caso as situações que desencadeiam a ansiedade se tornem mais intensas e frequentes e passem a afetar o dia a dia, comprometendo a saúde física e mental da pessoa e impactando na vida das pessoas ao redor, é sinal de que a ansiedade se tornou um problema que necessita de tratamento adequado.

# COMO A ANSIEDADE É DESENCADEADA



Você está relaxado, até que um determinado estímulo negativo aciona um estado de alerta.



Os órgãos sensoriais do corpo percebem o estado de alerta e enviam essa informação para o cérebro.



O cérebro recebe a informação e aciona um estado de alerta, buscando nos proteger de uma possível ameaça.



O corpo segue enviando sinais de alerta, como se ainda estivesse em situação de perigo, gerando um ciclo que ocorre cada vez com mais intensidade, frequência e duração dos sintomas.



O cérebro e os músculos passam a trabalhar com intensidade, nos deixando mais inquietos e vigilantes. Em pouco tempo, surgem outros sinais e sintomas da ansiedade.

## PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

As causas da ansiedade variam de pessoa para pessoa. No entanto, é possível identificar a ansiedade de forma mais rápida e assertiva estando atento aos seus sinais.

### **SINTOMAS FÍSICOS:**

Batimentos cardíacos acelerados;  
Sensação de falta de ar ou sufocamento;  
Aumento da transpiração;  
Pressão no peito;  
Boca seca;  
Tontura ou sensação de desmaio;  
Cansaço extremo;  
Tremores.

### **SINTOMAS COGNITIVOS:**

Catastrofização dos pensamentos;  
Hipervigilância;  
Medo de perder o controle;  
Confusão mental.

### **SINTOMAS EMOCIONAIS:**

Irritabilidade;  
Angústia;  
Impaciência.

### **SINTOMAS COMPORTAMENTAIS:**

Sono em excesso ou insônia;  
Vontade de isolar-se;  
Inquietude.

## QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS TIPOS DE ANSIEDADE?



### **TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)**

É considerado o mais comum entre os tipos de ansiedade. Dentre as suas características estão as excessivas e frequentes preocupações, gerando sofrimento e prejuízos nos âmbitos social e profissional.

### **SÍNDROME DO PÂNICO**

É caracterizado por crises intensas e inesperadas, não havendo um fator específico desencadeante. Porém, é comum que o diagnóstico ocorra após algum evento traumático, gerando um medo e desespero constante diante de situações do futuro. Gera sentimentos fortes de perda de controle e sensação de que está prestes a morrer.



## **FOBIA SOCIAL**

Nome dado à ansiedade exagerada – ou medo – de se expor a situações de interação social e potenciais avaliações de outras pessoas. Essa ansiedade acaba fazendo as pessoas se isolarem por medo do contato social ou julgamento, inclusive em atividades de rotina.

## **TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO – TOC**

O TOC é caracterizado por movimentos repetitivos e comportamentos compulsivos. A pessoa sente um medo muito grande de perder o controle ou ser responsável por algo terrível que aconteça para si ou para os outros, lidando constantemente com o sentimento de culpa. O fator desencadeante para as crises são os pensamentos negativos de que a pessoa não possui controle sobre ela mesma.

## **TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO – TEPT**

É causado por um trauma ou um evento terrível. A pessoa passa por momentos de confusão e medo, lembrando os sintomas que sentiu durante a experiência traumática.

## É POSSÍVEL CONTROLAR OU ELIMINAR A ANSIEDADE?

Tentar controlar a emoção, como a ansiedade, não é saudável, tampouco eficaz. Entretanto, é algo que podemos aprender a conviver e gerenciar. Algumas perguntas nos auxiliam nesse processo:

- O quanto a ansiedade atrapalha a minha vida?
- O quão prejudicial a ansiedade se tornou para mim?
- A ansiedade me gera sofrimento?
- Qual a frequência com que a ansiedade se faz presente na minha rotina?

Seja para quem sofre com transtornos de ansiedade quanto para pessoas ligeiramente ansiosas, é essencial encontrar maneiras para gerenciá-la. Afinal, quem gosta de sentir as sensações desagradáveis que a acompanham?

*A dica para que as estratégias funcionem é a persistência! Nosso cérebro precisa ser reeducado para desenvolver hábitos mais saudáveis.*

## EXERCÍCIOS QUE AJUDAM A GERENCIAR A ANSIEDADE

### **Caso você tenha uma crise de ansiedade, você sabe o que fazer?**

A boa notícia é que podemos gerenciar o crescimento dos sintomas da ansiedade em situações cotidianas, trabalhando o corpo e a mente para tranquilizar-se diante da crise. Confira:

#### **TÉCNICA A.C.A.L.M.E-S.E.**

Adaptada à realidade brasileira pelo psicólogo Bernard Rangé, a técnica auxilia os pacientes a lidarem com sintomas de ansiedade, angústia e pânico. Cada letra da palavra ACALME-SE corresponde a um passo para chegar a um estado de menor ansiedade e alívio dos sintomas, restabelecendo a calma e a tranquilidade.

#### **A – Aceite a sua ansiedade**

Concorde em receber as suas sensações de ansiedade e consinta os efeitos no seu corpo. Resistindo, você estará prolongando e intensificando o desconforto. Ao invés disso, substitua o medo, a raiva e a rejeição pela aceitação. Flua com ela.

#### **C – Contemple ao seu redor**

Evite ficar olhando para dentro de você e para o que sente. Observe as coisas à sua volta, descreva cada detalhe para você mesmo, como cores, sons, aromas etc. Dessa forma, é mais fácil se separar da sua experiência interna e ligar-se aos acontecimentos externos. Lembre-se: você não é a sua ansiedade.

## **A - Aja com a sua ansiedade**

Continue a realizar suas tarefas como se você não estivesse ansioso. Permita-se desacelerar o ritmo, mas mantenha-se ativo. Tente não se desesperar, interrompendo tudo para fugir. Ao permanecer onde está, continuando a realizar as atividades em uma velocidade mais lenta, os sentimentos negativos irão diminuir.

## **L- Libere o ar de seus pulmões**

Nesse passo, o segredo é liberar o ar lentamente. Inspire o ar pelo nariz contando até três, prenda a respiração por três segundos e expire calmamente contando até seis. Faça o ar ir para o abdômen, estufando-o ao inspirar e contraindo-o ao expirar. Descubra o seu ritmo e repita quantas vezes quiser.

## **M - Mantenha os passos anteriores**

Repita cada uma das etapas anteriores, até atingir um nível confortável: aceite a sua ansiedade, contemple, aja e respire calma e suavemente. Faça isso quantas vezes julgar necessário, passo a passo.

## **E - Examine seus pensamentos**

Reflita sobre tudo o que você está dizendo para si mesmo. Talvez isso tudo seja uma antecipação de situações catastróficas. Questione os seus pensamentos buscando por comprovações: você tem provas de que o que está pensando é verdade? Existem outras maneiras de entender o que está acontecendo? Lembre-se: a ansiedade é desagradável, mas vai passar.



### **S - Sorria! Você conseguiu!**

Você merece todo o reconhecimento por ter conseguido passar por este momento e se tranquilizar. Agora, você já sabe lidar com a ansiedade e aceitá-la. Nem sempre há um inimigo real, lembre-se disso!

### **E - Espere o futuro com aceitação**

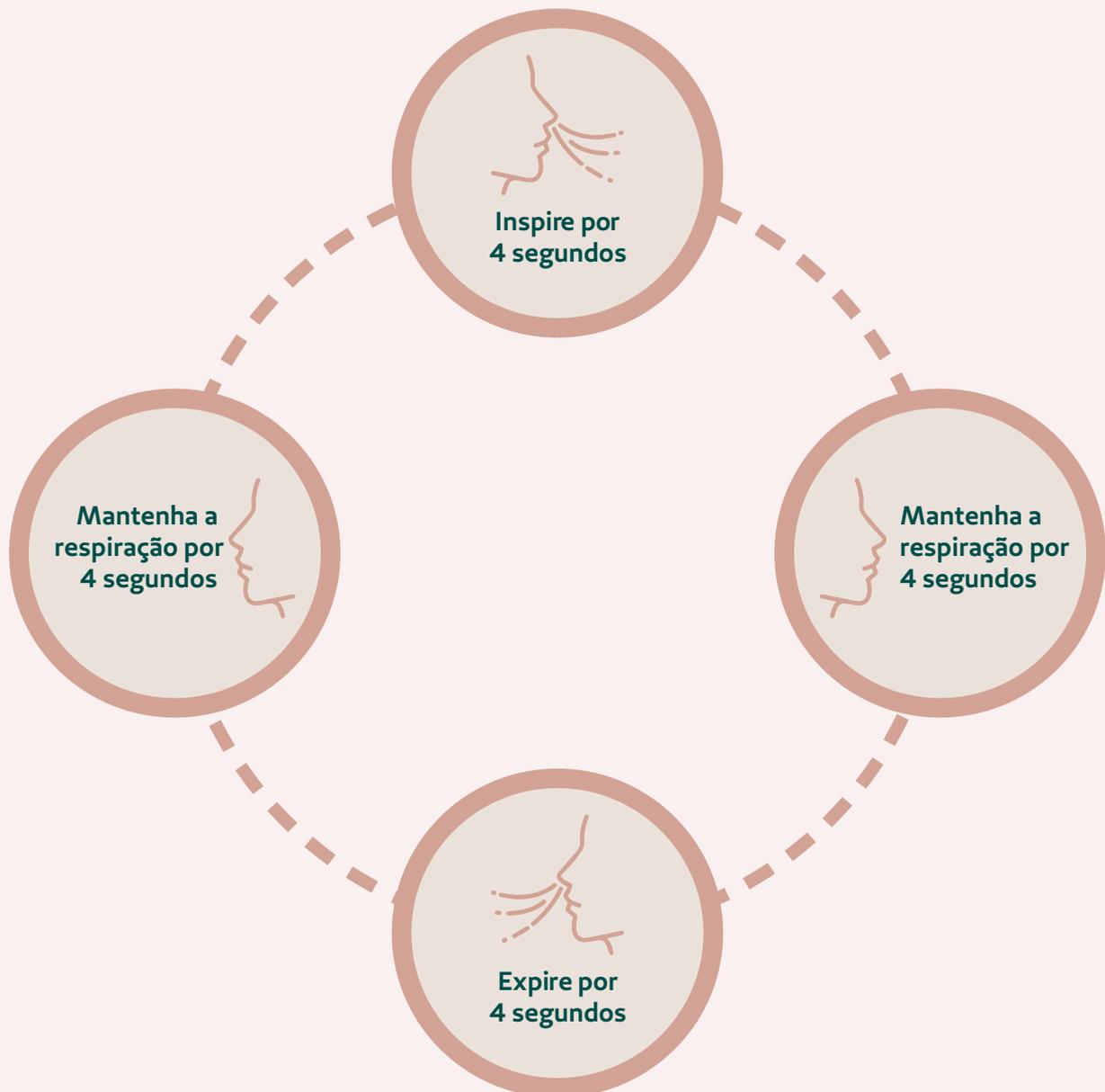
Não é possível acabar, definitivamente, com a ansiedade. Ela é necessária e acomete todos os seres humanos. Futuramente receba-a com aceitação e você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

**Importante:** a utilização dessa estratégia não substitui o acompanhamento profissional. Se você sofre prejuízos com ansiedade e/ou crises de pânico deve buscar um tratamento especializado.

# RESPIRAÇÃO QUADRÁTICA

A Respiração Quadrática é uma técnica de controle da respiração realizada em quatro etapas, que pode ser feita sempre que sentir necessidade. Procure encontrar um lugar calmo onde você possa se sentar confortavelmente, de olhos fechados, em uma postura relaxada e com a coluna ereta.

**Siga o passo a passo:**



## OUTRAS DICAS:



**Autoconhecimento:** conheça os seus gatilhos. Compreenda em quais momentos a sua ansiedade se faz presente e o que você faz para lidar com ela. Contar com ajuda profissional poderá contribuir muito neste processo.

**Mindfulness:** traga o seu foco para o momento presente. Por mais que a nossa vida esteja acelerada e nos deixe no piloto automático, é possível termos uma atitude de atenção plena em atividades do nosso dia a dia.



**Realize atividades prazerosas:** busque sentir-se melhor no seu dia a dia, assim a sua mente ficará mais leve para que os sintomas desagradáveis da ansiedade possam se afastar com mais facilidade.

**Atividades físicas:** a recomendação é praticar 30 minutos de atividade física moderada, cinco vezes por semana. Encontre uma modalidade que traga prazer e que você consiga encaixar na sua rotina. Experimente modalidades novas, faça parte de grupos e aproveite esse momento para conhecer pessoas. O exercício é essencial para mantermos uma vida saudável.

**Alimentação saudável:** busque ter uma alimentação variada e colorida. Realize as suas refeições em local calmo e tranquilo, monte um prato bonito e saboreie-o com atenção. Uma boa ideia é investir em alimentos ricos em triptofano, que auxilia na melhora do humor e proporciona sensação de bem-estar. Inclua na alimentação abacate, banana, nozes, pipoca, sementes, mel, peixe, laticínios.

**E não esqueça da água! Mantenha uma boa hidratação durante o seu dia.**

## TESTE DE ANSIEDADE



O reconhecimento e o diagnóstico da ansiedade nem sempre são simples.

O questionário autoaplicável **GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7)** possui caráter informativo e visa auxiliar você a entender o seu nível de ansiedade.

# INSTRUÇÕES

Responda às seguintes perguntas considerando o seguinte:

Ao longo das últimas 2 semanas, quantas vezes você foi incomodado pelos seguintes problemas?

Circule a resposta que melhor representa como você tem estado e ao final some os pontos para saber o seu resultado.

	Nem um pouco	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias
1. Sentindo-se nervoso, ansioso ou no limite	0	1	2	3
2. Não ser capaz de parar ou controlar as preocupações	0	1	2	3
3. Preocupar-se muito com coisas diferentes	0	1	2	3
4. Problemas para relaxar	0	1	2	3
5. Ficar tão inquieto que é difícil ficar parado	0	1	2	3
6. Ficar facilmente aborrecido ou irritado	0	1	2	3
7. Sentir medo, como se algo terrível pudesse acontecer	0	1	2	3
			<b>PONTUAÇÃO TOTAL</b>	

**De 5 a 9** = ansiedade leve | **10 a 14** = ansiedade moderada | **15 a 21** = ansiedade grave

## AVISO IMPORTANTE

Caso você tenha pontuado no teste e perceba impactos significativos em seu dia a dia para o desempenho de suas atividades no cotidiano indica a gravidade dos sintomas. O resultado do questionário não é concebido como uma ferramenta de diagnóstico conclusivo. Para determinar qualquer diagnóstico potencial o resultado deverá ser levado para avaliação clínica de um profissional especialista.

*Desenvolvido pelo Dr. Robert L. Spitzer, Dr. Janet BW Williams, Dr. Kurt Kroenke e colegas. Publicado em: Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Arch Intern Med. 2006 May 22;166(10):1092-7.*

## COMO AUXILIAR ALGUÉM COM ANSIEDADE?

Considerando tantos casos de ansiedade que temos visto, possivelmente você conheça alguém próximo que esteja passando por isso. Seja um familiar, colega de trabalho ou um amigo, é importante saber como ajudar.

- Coloque-se à disposição para ajudar. Busque compreender os motivos da pessoa, auxilie a evitar os pensamentos e situações geradores da ansiedade.
- Mantenha contato frequente. Envie mensagens de conforto e encorajamento sempre que possível.
- Busque realizar atividades em conjunto para que você possa estar ao lado da pessoa sempre que possível.
- Incentive a pessoa a adotar hábitos saudáveis e sugira atividades que ajudem na diminuição da ansiedade.
- Compartilhe este material com quem você acha que poderá se beneficiar deste conteúdo.

Cada um de nós possui afinidade com alguma das estratégias apresentadas. O importante é se permitir experimentá-las no dia a dia e entender o que mais faz sentido para você, buscando controlar a ansiedade e cuidar da sua saúde de forma integral.

**E lembre-se: a ansiedade faz parte da vida!**



**Conteúdo desenvolvido e validado pela Equipe  
Multidisciplinar do Viver Bem.**

**ANS - nº 352501**