

Ansiedade, o transtorno do século

De acordo com a OMS, o Brasil tem a maior taxa de transtorno de ansiedade no mundo. Cerca de 9,3% da população sofre com algum sintoma

JÉSSICA RAMIRO
20150816@ielusc.br

Sensação de desconforto diante de qualquer acontecimento que saia da rotina, falta de controle sobre os próprios pensamentos e constante cansaço psicológico são algumas situações que fazem parte do dia a dia de pessoas que sofrem com o transtorno de ansiedade.

O problema é considerado por muitos profissionais como o mal do século. Segundo a psicóloga Juliana Antunes, ela deixa de ser algo normal e passa a ser uma doença quando começa a se tornar muito intensa ou desproporcional à razão que a originou, ou quando surge sem motivo e os sintomas se agravam, prejudicando o bem estar e a rotina da pessoa.

Entre essas pessoas está Mariana Costa, 19, estudante de Jornalismo e estagiária de comunicação em uma multinacional. Ela conta que a ansiedade surgiu na sua vida num momento em que ela se sentiu muito pressionada pela faculdade. “Tinha muitas coisas acontecendo e eu não sabia no que focar primeiro”, relata. “Eu não tinha por onde extravasar, contar o que estava me incomodando, desabafar... Isso foi se acumulando até eu sentir uma sobrecarga de tudo e ter minha primeira crise em julho de 2017”.

De acordo com a psicóloga, os sintomas mais comuns de uma crise de ansiedade são taquicardia (coração acelerado), tremor, boca seca, sensação de aperto no peito e até dificuldade de respirar, inquietação, tensão

mental, tensão muscular, dificuldade de concentração, insônia e sono fragmentado.

Alguns desses sintomas levaram Mariana a pensar que estava tendo problemas cardíacos. Depois de uma consulta em um cardiologista, ela usou um aparelho que mede a sua pressão de 20 em 20 minutos durante 24 horas. Durante a aferição, ela percebeu que a pressão ficou mais alta no período em que estava na faculdade, das 19h às 23h. A partir disso ela começou a pesquisar e desconfiou que sofria de transtorno de ansiedade, o que fazia com que sua pressão subisse e seu coração ficasse acelerado todas as vezes que ela entrava em crise. Preocupada com a situação, ela decidiu começar a fazer psicoterapia.

A psicóloga Juliana conta que o número de pessoas que procuram ajuda profissional para os sintomas de transtorno de ansiedade tem aumentado muito e que boa parte dessas pessoas são jovens e adolescentes. “O aumento dos casos não tem uma causa específica, mas o estilo de vida e a competição entre as pessoas são fatores que podem levar ao transtorno”, explica.

O diagnóstico é dado através da observação dos sintomas relatados pelo paciente: as alterações que ele manifesta, com que frequência, de que maneira isso interfere na sua rotina etc. “Quando há indícios de que a pessoa está sofrendo de transtorno de ansiedade, encaminho ela para um especialista, um psiquiatra no caso”, afirma Juliana. “Dependendo do nível em que o transtorno se encontra, é essencial que a pessoa faça um

ANA CAROLINA JOAO



Entre os sintomas mais comuns, a ansiedade provoca inquietação, tensão mental e muscular

tratamento medicamentoso além da psicoterapia”.

A estudante de Administração Chayane Müller, 20, desenvolveu o transtorno quando tinha 14 anos. Os sintomas surgiram quando ela foi diagnosticada com anemia rigorosa e um tempo depois seus pais se divorciaram. “Foi um empurrão pra eu ter essa doença, desde então começaram as crises de nervosismo, os embrulhos no estômago, o estresse excessivo. E isso acontece até hoje”, conta.

Mesmo após seis anos, Chayane nunca buscou ajuda profissional para fazer tratamento, mas afirma que tem vontade de fazer psicoterapia e que já está providenciando as consultas. “Hoje em dia a ansiedade atrapalha muito o meu desempenho na

faculdade, por exemplo”, afirma. “Mas eu estou conseguindo lidar mais com isso porque converso mais com as pessoas sobre o que está acontecendo na minha vida”.

Para Mariana não existe um gatilho que provoca as suas crises. Ela conta que antes da psicoterapia sofria muito por coisas que ainda iam acontecer e que as suas crises começavam com tremores e mãos geladas. Mas que agora, após alguns meses de tratamento, ela consegue segurar o nervosismo até que as situações que provocam a ansiedade passem. A psicoterapia foi essencial no seu tratamento. Antes das consultas, ela conta que o desconforto emocional acontecia praticamente todos os dias e atualmente acontecem no máximo três vezes ao mês. “Quando eu

sinto que estou tendo uma crise eu tento só aceitá-la, tento mentalizar que posso passar por ela e continuar fazendo as minhas coisas”, conta. “Continuar fazendo minhas atividades e não perder meu foco é o que eu tento fazer sempre”.

Juliana Antunes costuma indicar aos seus pacientes que, durante uma crise, é muito importante controlar a respiração. “Praticar a respiração diafragmática ajuda a restabelecer o equilíbrio do corpo em todos os níveis”, afirma. Tentar manter o pensamento focado e consciente, preferencialmente em coisas concretas e positivas também pode ajudar. Além disso, a psicóloga conta que sempre indica aos seus pacientes a prática de técnicas de relaxamento e meditação.

Síndrome do pânico é diferente de ansiedade

A Síndrome do Pânico (ou Transtorno do Pânico) é um subtipo de Transtorno de Ansiedade em que a pessoa possui um desespero e um medo muito grande de que algo ruim aconteça, mesmo que não haja nenhum sinal de perigo. Segundo a psicóloga Juliana, essas crises são súbitas, intensas, sem motivo aparente e atingem seu pico em minutos. “O Transtorno do Pânico não é causado pela ansiedade, mas possui sinais e sintomas parecidos”, conta. “A ansiedade, neste caso, pode ser um dos sintomas da Síndrome do Pânico”.

A ansiedade pode ser um dos sintomas da síndrome do pânico

**Juliana Antunes,
Psicóloga**

De acordo com a OMS, 4% da população brasileira sofre de síndrome do pânico. Bruno Vieira, 20, designer gráfico, faz parte

deste número. Para ele, os sintomas sempre começam com tremores, sensação de frio como se o lugar onde ele estivesse ficasse muito gelado repentinamente e batimento cardíaco muito acelerado. “O que desencadeia as minhas crises geralmente é o nervosismo e o estresse do meu trabalho”, afirma.

Conforme Bruno, suas crises tiveram início quando ele tinha cerca de 15 anos. Atualmente, elas costumam acontecer pelo menos uma vez por mês. A psicóloga Juliana Antunes afirma que os casos mais graves são aqueles

em que a pessoa tem quatro ou mais ataques num período de quatro semanas.

Para ela, em um momento desses, é importante que a pessoa procure um lugar onde se sinta segura e tranquila. “Deve-se procurar ficar sentado e respirar lenta e profundamente até se sentir mais calmo”, afirma. Conversar com pessoas próximas também ajuda em casos de Transtorno de Pânico. Bruno conta que um amigo possui os mesmos sintomas e que conversar e compartilhar as experiências com ele é algo que tem

ajudado ambos. Porém, quando está em crise, ele afirma que não gosta de socializar.

De qualquer maneira, Juliana ressalta a importância de buscar ajuda profissional, seja de psicólogo ou de psiquiatra, por menores que sejam as crises e os sintomas. “Às vezes isso começa a fazer parte do dia a dia da pessoa e ela não se dá conta de que isso pode se agravar e trazer outros prejuízos”, afirma. “Então é importante sim procurar ajuda profissional e seguir o tratamento sempre de acordo com a prescrição”, aconselha.