

As desordens da ansiedade.

" A ansiedade causa 'nós' e 'entrenós' na garganta, um mar de reboição no estômago, como se estivesse sempre a velejar. O enjoo é constante e a terra nunca está à vista."
Suzanne Leal.

Na citação da psicóloga Suzanne Leal, é possível identificar os sinais e sintomas causados pela ansiedade no indivíduo. Os nós na garganta de angústia, o "reboição" no estômago, o enjoo constante, o medo e, principalmente, a ideia de que isso nunca vai passar e não conseguir enxergar a terra. Sentir medo faz parte do ser humano, é fisiológico, nos auxilia a identificar perigos e entrar no estado de alerta para nossa sobrevivência. O nosso corpo é preparado para essas situações, ativando sistemas de luta e fuga, adaptando o organismo a necessidade, prepara o indivíduo para tomar decisões e conseguir reagir de forma adequada diante da situação. O medo, a raiva, a preocupação, a própria ansiedade, são emoções necessárias para o ser humano.

O problema ocorre quando sentimos demais, sentimos de forma exagerada e que acarreta prejuízos ao nosso bem-estar e o dia-a-dia. Quando não conseguimos reagir diante da necessidade e controlar nossos pensamentos, é quando a ansiedade vira doença.



Fonte: Canva, 2023.

Epidemiologia

Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou que quase um bilhão de pessoas no mundo conviviam com algum transtorno mental, sendo 14% de adolescentes do mundo.

No primeiro ano da pandemia da COVID-19, dados da OMS demonstraram que aumentou para 25% a prevalência global de ansiedade e depressão na população. O estresse causado pelo isolamento social necessário, a situação mundial, o medo de se infectar ou de perder alguém, as restrições de trabalho, escola e lazer, as dificuldades financeiras, falta de produtos no mercado, a lotação de hospitais e UTIs, são exemplos de fatores que implicaram no aumento dos transtornos mentais.

Atualmente, a OMS estima que o Brasil é o país da América Latina que lidera o ranking de casos de ansiedade e depressão na sociedade, com cerca de 19 milhões de brasileiros nessas condições. O que pode ser explicado devido as altas taxas de desemprego nos anos anteriores, a insegurança, a inflação absurda nos produtos alimentícios, os males deixados pela pandemia tão recente, as altas taxas de violência, a pressão social de "vencer na vida", o trânsito caótico nas grandes cidades, o aumento do custo de vida e entre outros problemas. Foi identificado que a ansiedade nos brasileiros afeta principalmente mulheres, com suas jornadas duplas de trabalho e cuidar da casa e da família, adolescentes e crianças, devido ao fato de serem indivíduos ainda em desenvolvimento e vulneráveis ao meio social em que vivem.

É inegável que conviver com as dificuldades e problemas provenientes do mundo atual gera o medo, a angústia e a preocupação diária, adoecendo o ser humano com o tempo.

Passamos a temer o amanhã, o depois de amanhã e o futuro todos ao mesmo tempo, ficando difícil de conseguir enxergar uma solução.

A ansiedade

Esse transtorno tende a ocorrer por ações dos sistemas neurais que iniciam na amígdala, parte do cérebro responsável pela reação do corpo diante das emoções ou estímulos, levando a liberação da adrenalina, da noradrenalina e do cortisol. Assim, o organismo "se prepara" para lidar com a situação de ameaça apresentada adaptando os órgãos, os músculos e os vasos sanguíneos para a ação.

Quando esse sistema de reação sai do controle é quando a ansiedade torna-se prejudicial, podendo ser ativado facilmente a partir de um gatilho, que pode ser uma situação/palavra, com surgimento de alguns sinais e sintomas comuns, como:

- taquicardia;
- palidez;
- sudorese;
- aumento da respiração;
- tremor;
- tensão muscular;
- desconforto gastrointestinal;
- palpitações e,
- alteração do sono.



Fonte: Canva, 2023.

Apesar de que esses sintomas possam ocorrer de forma "aguda", algo de forma momentânea, a ansiedade pode surgir em diferentes formas, como:

- Transtorno de ansiedade de separação - com muito sofrimento, medo irracional, pesadelos, dores físicas, náusea e vômitos, sendo comum em crianças;
- Transtorno do pânico - com ataques de pânico e a preocupação de sempre ocorrer novamente, sendo mais comum ocorrer em adolescentes;
- Transtorno de ansiedade generalizada - com medos e preocupações exageradas sobre qualquer situação, afetando o desenvolvimento, falta de confiança e sinais físicos por sempre estarem no estado de alerta;
- Transtorno de ansiedade social ou fobia social;
- Fobias - como medo excessivo a algo ou situação, evitando-o a todo custo;
- Agorafobia - com medo e preocupação incontrolável de passar por alguma situação ou constrangimento entre multidões.

Esses casos afetam a vida social e o trabalho produtivo de um adulto, mas são bastantes prejudiciais ao desenvolvimento e crescimento da criança e do adolescente, complicando a vida escolar, o convívio com terceiros, influenciando o isolamento ou a falta de confiança em si.

É preciso reiterar que sentir ansiedade é natural e fisiológico do ser humano, mas sentir de uma forma exagerada com sintomas que prejudicam sua vida não é o normal. Por isso, é preciso buscar ajuda de um profissional qualificado, o qual poderá diagnosticar o caso corretamente e identificar a melhor forma de ajudar com o tratamento. Nem todos os casos de ansiedade são iguais, cada indivíduo pode ter sintomas e sinais diferentes e com intensidades/necessidades diferentes.

É possível conseguir atendimento médico nas unidades de Atenção Primária a Saúde e ser encaminhado, se necessário, para outras unidades a fim de receber um atendimento mais especializado.

Tratamentos

Os tratamentos da ansiedade são definidos após um diagnóstico e criado junto ao paciente visando o bem-estar do mesmo. Como opção de tratamento farmacológico, ou seja, utilizando medicamentos, os inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS) são considerados de primeira linha de opção, sendo o cloridrato de fluoxetina (dispensado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), sertralina e escitalopram alguns exemplos. É preciso que o paciente conheça como funciona o tratamento, que os efeitos começam a surgir após duas a quatro semanas de uso, podem surgir efeitos adversos, que a adesão é extremamente necessária para adaptação do organismo e que interromper de forma abrupta é prejudicial ao mesmo.

Também é possível utilizar tratamentos não farmacológicos, em que é dada preferência para terapias e abordagens diferentes que trazem benefícios, como:

- a Terapia cognitiva comportamental, com o intuito de auxiliar os pacientes a superar seus desafios, identificando pensamentos e emoções, e gerencia-los da melhor forma possível;
- a Terapia de resolução de problemas, com troca de experiências em grupo, permitindo a interação social e reflexões;
- a Terapia cognitiva comportamental, com o objetivo de ensinar formas de reduzir a ansiedade, controlando os pensamentos, entendendo os sintomas, realizando técnicas de respiração;
- técnicas de relaxamento para diminuir os sintomas;
- praticar exercícios físicos diariamente de acordo com suas limitações, e
- ter uma alimentação balanceada, com a presença de alimentos que auxiliam a reduzir o estresse.

Ademais, o importante é que o paciente conheça os sinais da sua ansiedade, suas limitações e o que ajuda a diminuir os prejuízos no seu cotidiano, para que assim, junto com o profissional de saúde, consiga buscar e adequar um tratamento eficiente para o caso.

Conclusão

É evidente que as desordens da ansiedade é um problema de saúde atual e que afeta cada vez mais pessoas pelo mundo todo, sem distinção de gênero ou faixa etária. Um indivíduo que enfrenta essa doença diariamente, pode desenvolver outros problemas e distúrbios, criando uma bola de neve em sua vida. Por isso, torna-se necessário buscar ajuda de profissionais da saúde assim que conseguir identificar sinais e sintomas ,para que seja possível encontrar a forma mais eficiente e adequada de tratamento.

Referências

Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2022). Anxiety disorders: A review. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 328(24), 2431–2445. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>

Planejamento terapêutico. (n.d.). Gov.br. Retrieved July 30, 2023, from <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/unidade-de-atencao-primaria/planejamento-terapeutico/>

Alves, B. / O. / (n.d.). OMS divulga Informe Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos. Gov.br. Retrieved July 30, 2023, from <https://bvsmms.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>

Brasil é o país com mais pessoas ansiosas na América Latina, aponta OMS. (2023, March 12). Brasil 61. <https://brasil61.com/n/brasil-e-o-pais-com-pessoas-mais-ansiosas-na-america-latina-de-acordo-com-a-oms-bras237989>

da Silva Menezes, A. K., de Moura, L. F., & Mafra, V. R. (2017). Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão da literatura e dados epidemiológicos. *Amazônia Science & Health*, 5(3), 42–49. <http://www.ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1323>

Lenhardtk, G., & Calvetti, P. Ü. (2017). Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. *Aletheia*, 50(1–2), 111–122. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010

Equipe

Vitória Janaina Sousa - Estagiária CIM/UFC
Farm. Dra. Ana Cláudia de Brito Passos