Vamos falar sobre ansiedade?

UniCesumar

Olá, você que está lendo esta cartilha irá aprender um pouco sobre como a ansiedade está presente em nossa vida, seja para nos preparar para o enfrentamento de situações cotidianas, seja para nos dizer algo que precisa ser melhor ajustado. Sabe aquele aperto no peito? Aquela sensação de sufocamento? A respiração ofegante ou falta de ar? A "irritabilidade sem motivo"? Pensamento acelerado? Então, são apenas alguns dos sintomas que iremos apresentar a você. Vem com a gente aprender um pouco mais sobre a ansiedade e como lidar com ela.

Ansiedade: o que é e quais são os seus sintomas

O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a circunstâncias adversas – como situações de perigo, de medo ou de estresse, desafios, tomada de decisões e obrigação de resultados – e estimula o indivíduo a entrar em ação. Caracterizada também como estado emocional negativo, a ansiedade pode se manifestar como nervosismo, preocupação e inquietação.

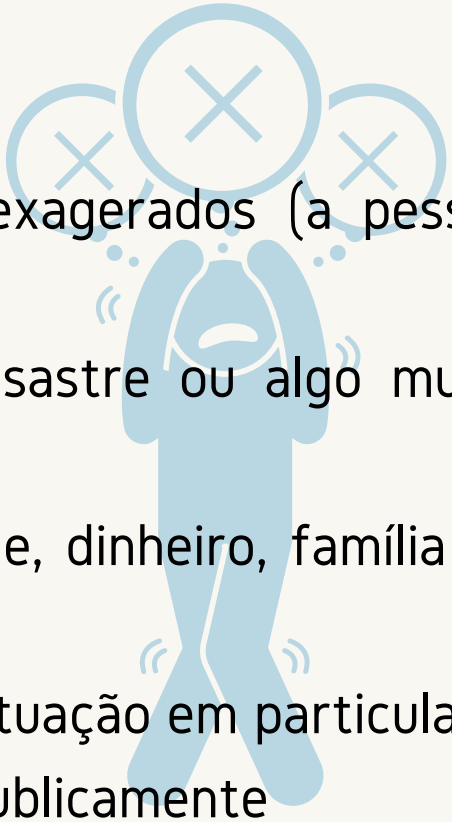
Mas não é apenas um estado negativo, ela também prepara o indivíduo para situações consideradas importantes. Trata-se, portanto, de um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo da intensidade dos sintomas e da frequência, podendo tornar-se patológica.

Seus sintomas podem ser psíquicos (mental) e somáticos (físicos).

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA ANSIEDADE?

ALGUMAS MANIFESTAÇÕES QUE PODEM SER OBSERVADAS EM UM INDIVÍDUO ANSIOSO:

Sintomas Psíquicos (mentais)



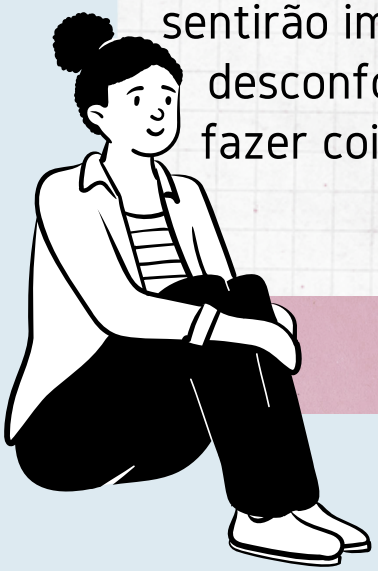
- Pensamentos negativos
- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar)
- Sensação constante de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular
- Medo exagerado de ser humilhado publicamente

Sintomas Somáticos (físicos)

- Batimentos cardíacos acelerados (taquicardia)
- Aperto no peito
- Falta de ar, ou respiração ofegante
- Mãos e pernas tremendo sem controle
- Problemas com sono
- Irritabilidade
- Suor excessivo

Lembre-se

As pessoas podem se sentir ansiosas a maior parte do tempo, sem nenhuma razão aparente. Podem ter ansiedade apenas de vez em quando, mas de forma tão intensa que se sentirão imobilizadas. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples, como usar o elevador, por causa do desconforto que sentem.



Então...

Quais os tipos de ansiedade?

Existem dois tipos de ansiedade e para entendermos a diferença entre eles é só observar as duas situações abaixo

Estou ansioso (a)

O meu medo, tensão ou preocupação aparecem às vezes, em situações nas quais eu preciso tomar decisões importantes.

Ansiedade estado

ou

sou ansioso (a)

Tenho medo de situações simples. Quando vou sair de casa fico apreensivo(a), quando me olham fico com medo. Em qualquer situação apresento sentimentos de preocupação.

Ansiedade traço

Apesar desta divisão é importante ressaltar que uma pode influenciar a outra. Compreender e diagnosticar o tipo de ansiedade, auxilia no controle e tratamento, minimizando as alterações psíquicas e somáticas e fazendo com que o indivíduo tenha uma resposta mais consciente a situações problemas.

CONTROLE DA ANSIEDADE

Numa situação adversa respondemos de diferentes formas. Ao nos depararmos com eventos estressantes nosso corpo reage, entra em alerta, e compreender essa resposta em cada dimensão (fisiológica, cognitiva e comportamental) desta alteração auxilia no tratamento ou enfrentamento momentâneo da “ameaça”.

Imagine a situação: "Quando estou em uma situação de perigo fico irritado, perco a a capacidade de concentração e a tomada de decisão (resposta). Sofro uma influência direta da situação (cognitivo), minha frequência cardíaca aumenta, meu suor gela o corpo (fisiológica) e desta forma tento escapar a qualquer custo, não quero enfrentar este problema (comportamental)".

Controlar esses sintomas é a chave para combater a ansiedade e consequentemente conseguir lidar com situações estressantes sem fuga e dar respostas adequadas aos problemas.

Você sabia que hábitos saudáveis promovem a sua saúde física e também promovem a sua saúde mental?

Pois é verdade, a saúde física e a saúde mental estão conectadas.

Existem muitas evidências de que o cuidado com a saúde física está diretamente ligado à saúde emocional e construção de resiliência! Destacamos aqui a importância da alimentação saudável, da atividade física regular, do sono suficiente e de qualidade e também os hábitos de não fumar e controlar o uso de bebidas alcoólicas para o controle da ansiedade.

Estratégias para reduzir a ansiedade:

ALIMENTE-SE BEM

Seguem algumas recomendações nutricionais que poderão auxiliar a controlar a ansiedade:

1. CONSUMA FRUTAS E VERDURAS

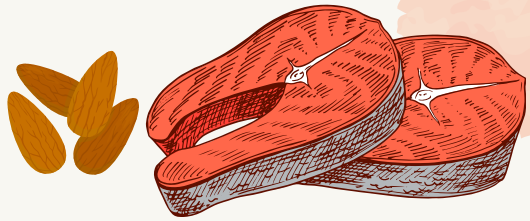
Manter uma dieta rica em frutas e vegetais frescos tem sido associada ao aumento da felicidade, melhora da saúde mental e bem-estar.

2. PREFIRA AS "GORDURAS BOAS" E CUIDADO COM O CONSUMO EXCESSIVO DE "GORDURAS RUINS"

O consumo de ômega 3, "gordura boa", deve ser levado em consideração no tratamento da ansiedade, devido ao seu alto potencial ansiolítico.

Onde encontrar ômega 3?

Peixes gordos (como arenque, atum, salmão e sardinha), castanhas, amêndoas e linhaça.



A suplementação de ômega 3 é indicada em alguns casos - procure seu médico.

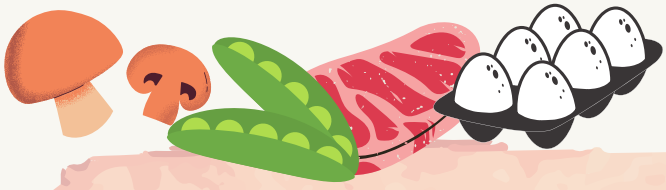
Observação: Vale ressaltar que a gordura trans é considerada "gordura ruim". Ela está presente nos alimentos industrializados como sorvetes, produtos de panificação, pipoca de micro-ondas e também nos fast foods. O consumo em grande quantidade leva a alterações lipídicas, como aumento de triglicérides, colesterol total, colesterol LDL (ruim) e diminuição do colesterol HDL (bom). A gordura saturada se consumida em excesso também contribui para alterações lipídicas. Estas alterações estão associadas ao aumento da ansiedade.

3. BUSQUE INGERIR PROTEÍNAS (TRIPTOFANO E TIROSINA

O triptofano e a tirosina são aminoácidos responsáveis pela síntese dos neurotransmissores serotonina e dopamina (relacionadas às sensações de motivação, alegria, euforia e ao bem-estar geral), e a baixa produção desses dois neurotransmissores aumenta as chances de desenvolver ansiedade.

Onde encontrar os aminoácidos Triptofano e Tirosina?

Carnes magras, ovos, leite e derivados, cogumelos, grãos, entre outros



4 BUSQUE UMA MICROBIOTA SAUDÁVEL

A microbiota intestinal é composta por um enorme número de microrganismos, considerados como bactérias comensais. A mesma atua como chave nas respostas ao estresse e transtornos afetivos, incluindo ansiedade e depressão. A alimentação desempenha importante papel na manutenção da integridade intestinal, neste sentido destacam-se os probióticos e prebióticos:

Probióticos: São microrganismos que apresentam efeitos benéficos para o ser humano, promovendo o equilíbrio da microbiota intestinal.

Onde encontrar ?

São disponíveis na forma de preparações farmacêuticas (cápsula ou sachês) ou naturais (leite fermentado, iogurte, queijos frescos e Kefir).

Prebióticos: São considerados "alimentos para os probióticos"

Onde encontrar ?

Sementes e raízes de vegetais como chicória, cebola, alho, alcachofra e aspargo.

5. MANTENHA O PESO ADEQUADO

O excesso de gordura corporal e a obesidade abdominal estão diretamente associados ao aumento do estresse, piora do humor e saúde mental. Para saber se o seu peso está adequado, calcule o seu índice de massa corporal (IMC) e classifique o valor encontrado de acordo com a tabela a seguir:

Fórmula para o cálculo do IMC:

$$IMC\ (kg/m^2) = \frac{\text{Peso atual (kg)}}{\text{Altura X Altura } (m^2)}$$

Baixo peso: < 18,5
Adequado: 18,5 – 24,9
Pré - obesidade: 25,0 – 29,9
Obesidade classe I: 30,0 – 34,9
Obesidade classe II: 35,0 – 39,9
Obesidade classe III: Igual ou superior a 40,0

Dúvidas sobre o que comer?

Procure um nutricionista para melhor orientar sua alimentação.

EXERCITE-SE REGULARMENTE

Atividade física regular pode melhorar sua saúde física e mental. Apenas 30 minutos por dia de caminhada podem melhorar o humor e reduzir a ansiedade.

A atividade física é uma ferramenta importante para minimizar a ansiedade. A prática de exercícios físicos pode auxiliar na diminuição da preocupação excessiva e nos constantes sentimentos de tristeza bem como aumenta a sensação de bem-estar. Porém existe uma forma de ansiedade denominada de ansiedade física social, na qual o indivíduo sente-se desconfortável com a avaliação de sua condição física e sua estética corporal. Neste caso, é aconselhável um grupo seleto para a prática de atividade física e utilizar roupas que não marcam o corpo, desta forma o indivíduo pode se adaptar melhor aos ambientes.

É aconselhável buscar a supervisão de um profissional habilitado para prescrever os exercícios.

DURMA BEM

Pessoas com ansiedade podem demorar mais para adormecer e dormir menos profundamente.

A insônia pode contribuir para o desenvolvimento da ansiedade e também pode piorar seus sintomas e impedir sua recuperação. As interrupções do sono, por exemplo, podem contribuir para a retenção de memórias emocionais negativas e evitar que as pessoas se beneficiem de outras terapias. A privação crônica do sono prepara o terreno para pensamentos negativos e vulnerabilidade emocional.

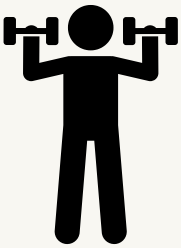
Uma boa noite de sono ajuda a promover a resiliência mental e emocional.

O sono afeta a saúde mental e física, é vital para o seu bem-estar. Assim, destacamos, as mudanças de estilo de vida que contribuem para uma boa noite de sono:

1. ELIMINAR O USO DE ALGUMAS SUBSTÂNCIAS, OU AO MENOS EVITAR O CONSUMO DELAS ANTES DE DORMIR

- ✔ Cafeína (café, alguns refrigerantes e chás)
- ✔ Álcool (bebidas alcoólicas).
- ✔ Nicotina (cigarros).

2. ATIVIDADE FÍSICA



A atividade aeróbica regular ajuda as pessoas a adormecerem mais rapidamente, a passar mais tempo em sono profundo e a despertar com menos frequência durante a noite.

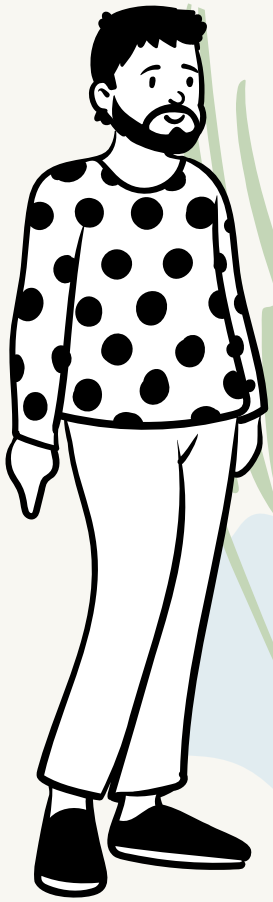
3. ROTINA DE SONO

Existem algumas dicas que podem te ajudar dormir melhor, como por exemplo manter um horário regular de dormir e acordar, usar o quarto apenas para dormir e manter o quarto escuro e silencioso, livre de distrações como o computador ou a televisão.

4. TÉCNICAS DE RELAXAMENTO.

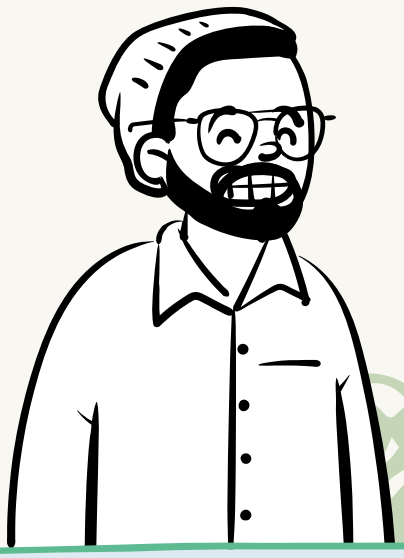
A meditação, a imaginação guiada e os exercícios de respiração profunda podem conter a ansiedade e os pensamentos acelerados.

É interessante perceber que adotando hábitos de vida saudáveis, você pode ter noites de sono mais tranquilas e reduzir os sintomas relacionados a ansiedade, com benefícios importantes para a sua qualidade de vida.



Fortaleça sua saúde emocional e sua resiliência

Pessoas com boa saúde emocional estão cientes de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Elas conseguem lidar melhor com o estresse e os problemas que fazem parte da vida normal, se sentem bem consigo mesmos e têm relacionamentos saudáveis.



Resiliência: Processo de adaptação em face de adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de estresse. Embora certos fatores possam tornar alguns indivíduos mais resilientes do que outros, a resiliência envolve comportamentos, pensamentos e ações que qualquer pessoa pode aprender e desenvolver.

Muitas coisas que acontecem em nossa vida podem perturbar nossa saúde emocional e levar a fortes sentimentos de tristeza, estresse ou ansiedade. Identificar as causas desses sentimentos e usar algumas estratégias podem ajudar no controle da nossa saúde emocional.

6 MITOS E verdades SOBRE ANSIEDADE

1. Afastar-se da causa da ansiedade faz que ela desapareça

MITO Esquivar-se das situações que causam a ansiedade podem piorá-la, porque pode levar à falsa impressão de que se está bem, de que se superou o problema que gera a ansiedade e, no momento em que a pessoa é exposta às situações de que está fugindo, a ansiedade tenderá a vir mais forte.

2. Estar ansioso é algo ruim

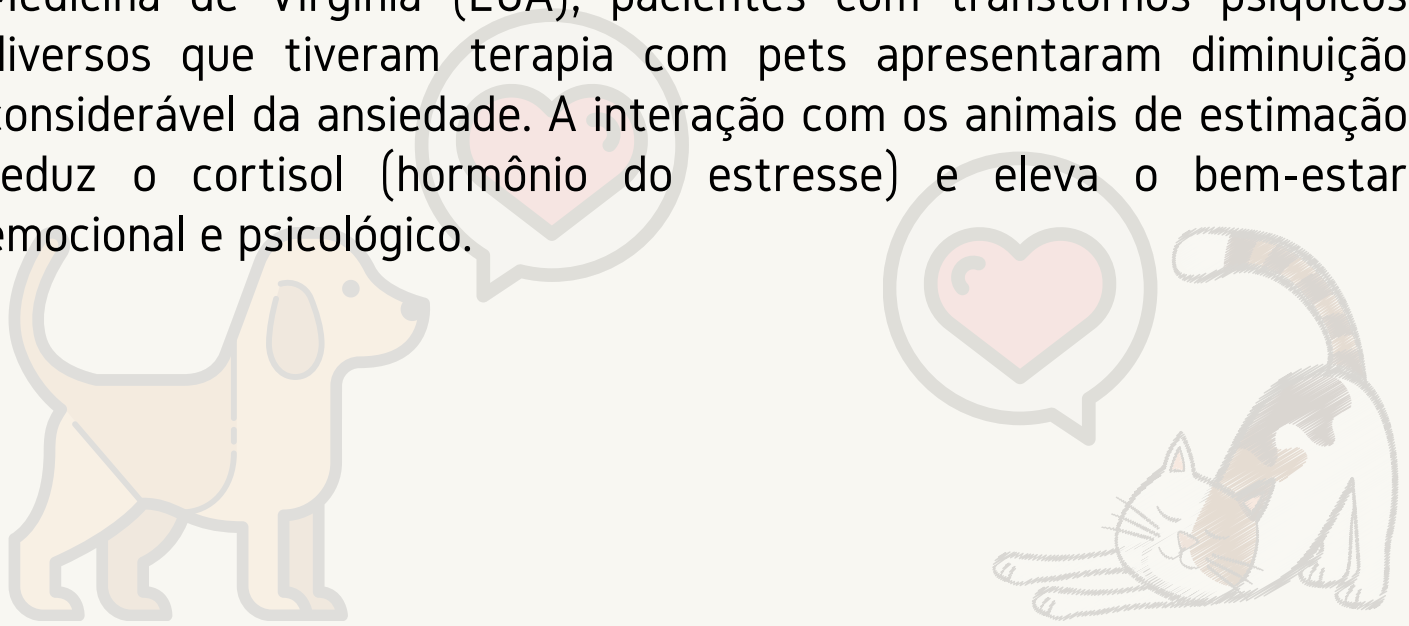
MITO A ansiedade, em um grau moderado, é importante para o ser humano, porque o protege de possíveis riscos, levando as pessoas a evitarem situações perigosas; porém, quando a ansiedade é frequente e exagerada, causa sofrimento e abala emocionalmente o indivíduo, tornando-se uma patologia.

3. Ansiedade não afeta crianças

MITO É comum acreditar que somente adultos têm ansiedade, entretanto as crianças também podem desenvolver esse transtorno. O problema é que elas não conseguem, muitas vezes, expressar seus sentimentos de forma a mostrar aos adultos que estão sofrendo, o que impede os pais de diferenciar o que é real e o que é invenção, fantasia infantil, e essa situação acaba impossibilitando que estas crianças recebam um tratamento adequado.

4. Animais de estimação podem ajudar pessoas ansiosas

Verdade A convivência com animais de estimação é muito benéfica para reduzir a ansiedade. De acordo com um estudo da Faculdade de Medicina de Virgínia (EUA), pacientes com transtornos psíquicos diversos que tiveram terapia com pets apresentaram diminuição considerável da ansiedade. A interação com os animais de estimação reduz o cortisol (hormônio do estresse) e eleva o bem-estar emocional e psicológico.



5. A ansiedade pode ter causas genéticas e ambientais

Verdade A ansiedade pode ser hereditária, isto é, herdada dos pais; pais ansiosos podem gerar filhos igualmente ansiosos. Também alguns fatores ambientais podem desencadear transtornos de ansiedade; um exemplo é a exposição ao chumbo, um metal pesado que, dentre outros usos, pode ser encontrado em canos de água e adicionado a tintas.

6. Lugares, objetos e cheiros podem gerar crises de ansiedade

Verdade Segundo Antônio Geraldo da Silva, presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria, experiências vividas anteriormente – positivas ou negativas – relacionadas a lugares, a objetos e até mesmo a cheiros, podem gerar crises de ansiedade quando a pessoa é exposta a eles.

A seguir, separamos alguns métodos de relaxamento que podem te ajudar

1. https://www.youtube.com/watch?v=P0Fe0RM5-fY
2. https://www.youtube.com/watch?v=1t05o9hXf3o
3. https://www.youtube.com/watch?v=Z1y3Alas8Zs&list=RDCMUCp73CurZ5DWdCPExp8pP9Vw&start_radio=1&t=0
4. https://www.youtube.com/watch?v=f414u73_Q_4

Procure ajuda!

Caso os sentimentos de ansiedade, estresse ou tristeza tornem-se persistentes e afetem a sua qualidade de vida.

É importante avisar seus entes queridos quando algo está incomodando você. No entanto, lembre-se de que sua família e amigos nem sempre podem ajudá-lo a lidar com seus sentimentos de maneira adequada. Nessas ocasiões, um profissional de saúde mental pode ajudar.

Você pode não estar acostumado a conversar com o seu médico sobre seus sentimentos ou problemas em sua vida pessoal. Mas lembre-se, ele ou ela nem sempre podem dizer que você está se sentindo estressado, ansioso ou chateado só de olhar para você, por isso, é importante falar se você estiver tendo esses sentimentos. Deste modo, seu médico pode sugerir maneiras de tratar seus sintomas físicos enquanto trabalham juntos para melhorar sua saúde emocional.

REFERÊNCIAS

AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS. Mind/body connection: how your emotions affect your health. Disponível em: https://familydoctor.org/mindbody-connection-how-your-emotions-affect-your-health/?adfree=true. Acesso em 2 de outubro de 2020.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Building your resilience. Disponível em: https://www.apa.org/topics/resilience. Acesso em: 26 de outubro de 2020.

ANNUNCIATO, N. Supercérebro sem Alzheimer. São Paulo: Jolivi, 2018.

BEZERRA, Marcos Araújo Antonio et al. Ansiedade, estresse e níveis de atividade física em escolares. Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências-RIEC, v. 2, n. 1, p. 462-475, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Dicas em Saúde: ansiedade. 2011. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html. Acesso em: 29 out. 2020.

CASARES, D.; ESCRIBÁ, P. V.; ROSSELLÓ, C. A. Membrane Lipid Composition: Effect on Membrane and Organelle Structure,Function and Compartmentalization and Therapeutic Avenues. International Journal of Molecular Sciences. v. 20, n. 9: 2167, 2019.

EMANUEL, I. 10 mitos comuns sobre ansiedade. 2019. Disponível em: https://drigoremanuel.com.br/mitos-sobre-ansiedade/. Acesso em: 29 out. 2020.

HARVARD MEDICAL SCHOOL. Harvard Mental Health Letter. Sleep and Mental health. Disponível em: https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/sleep-and-mental-health. Acesso em 02 de outubro de 2020.

HOGLUND, E.; OVERLI, O.; WINBERG, S. Tryptophan metabolic pathways and brain serotonergic activity: a comparative review. Frontiers in Endocrinology, [S.l.], v.10, n. 58, p. 1-11, abr., 2019.

LANTYER, A. S., VARANDA, C. C., SOUZA, F. G., PADOVANI, R. C., & VIANA, M. B. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

LIU, R.; W. R. F. L; SHEEHAN, A. E. Prebiotics and probiotics for depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. v. 102, p. 13-23, 2019.

LUNA, R. A.; FOSTER, J. Gut brain axis: diet microbiota interactions and implications for modulation of anxiety and depression. Current Opinion In Biotechnology, [S.L.], v. 32, p. 35-41, abr. 2015.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (NIH). Emotional wellness toolkit. Disponível em: https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit. Acesso em 30 de outubro de 2020.

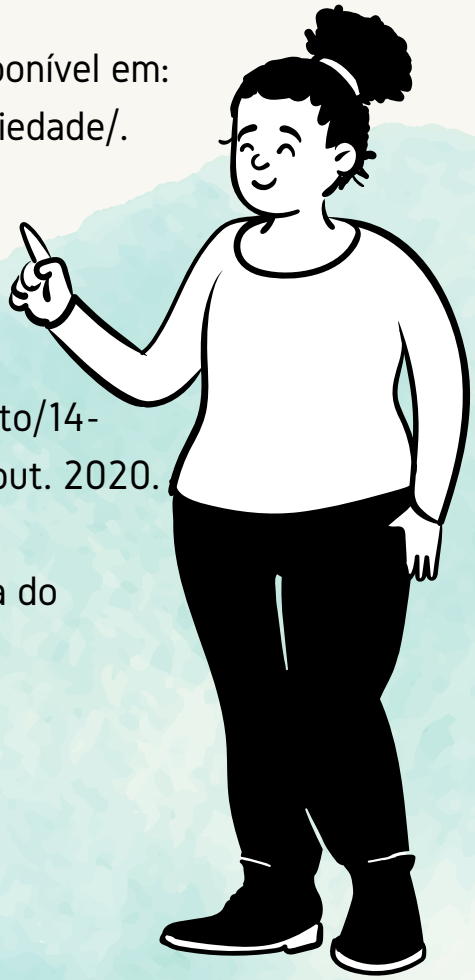
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (NIH). MedlinePlus. How to improve mental health. Disponível em: https://medlineplus.gov/howtoimprovementalhealth.html. Acesso em: 30 de outubro de 2020.

NULL, G.; PENNESI, L.; FELDMAN, M. Nutrition and Lifestyle Intervention on Mood and Neurological Disorders. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, v. 22, n.1, p. 68-74, 2017.

PAI, H. J. Mitos e verdades sobre ansiedade. 2020. Disponível em: https://www.hong.com.br/mitos-e-verdades-sobre-ansiedade/. Acesso em: 29 out. 2020.

VIDAL, B.; CARDOSO, R. 14 Mitos e Verdades Sobre a Ansiedade. Superinteressante, 13 abr. 2017. Disponível em: https://super.abril.com.br/comportamento/14-mitos-e-verdades-sobre-a-ansiedade/. Acesso em: 29 out. 2020.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Artmed editora, 2016.



COMO CITAR ESSE DOCUMENTO:

OLIVEIRA, L. P. et al. Vamos falar sobre ansiedade? 2020.

Organizadores:

Leonardo Pestillo de Oliveira
Fernanda Shizue Nishida
Rose Mari Bennemann
Professores do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UniCesumar.

Autores:

Cleuza Maria Staudt Pascotini
Denerval Mendez Batista
Fabiane Dolphine Fuentes Penachiotti
Fábio Ricardo Acencio
Isabelle Zanquetta Carvalho
José Alípio Garcia Gouvêa
Lilian Rosana Dos Santos Moraes
Marielle Priscila De Paula Silva Lalucci
Mauro Renato Pascotini
Natalia Quevedo dos Santos
Terezinha Gomes Faria
Alunos do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UniCesumar.

Projeto Gráfico e Diagramação:

Aryelle Malheiros Caruzzo
Bacharel em Educação Física (CREF: 026621S-G/PR). Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Maringá. Coordenadora técnica no Comitê Paralímpico Brasileiro.

ILUSTRAÇÕES DISPONÍVEIS EM FREEPIK.COM E CANVAS - PRO

Cartilha produzida por professores e alunos do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UniCesumar, na disciplina de "Fontes de Informação em Saúde", no ano de 2020.