

Como lidar com a ansiedade atualmente?

SÉRIE COMBATE AO COVID-19

Elaborado por Carolina J. Pinheiro - CRP 20/07730



... mas o que é ansiedade mesmo?

Ao contrário do que podemos pensar, a ansiedade é normal e um recurso adaptativo. Trata-se de um estado emocional experienciado por todos os seres humanos, sem ela não sobreviveríamos. Em níveis normais, ela pode nos alertar para perigos, nos ajuda a preparar para algum evento (por exemplo, atravessar a rua, estudar e se preparar para uma entrevista) e a prestar atenção.

A ansiedade está intimamente associada à vigilância na preparação para perigo futuro, comportamentos de cautela ou esquiva e tensão muscular.



Já os **transtornos de ansiedade** diferem dos sentimentos normais de nervosismo ou ansiedade e envolvem medo ou ansiedade excessivos. Eles são os mais comuns dos transtornos mentais e afetam quase 30% dos adultos em algum momento de suas vidas.



Tipos de Transtornos de Ansiedade

Os transtornos de ansiedade podem se manifestar de diversas formas:

- Transtorno de Ansiedade de Separação;
- Mutismo Seletivo;
- Fobia Específica;
- Transtorno de Ansiedade Social;
- Transtorno de Pânico;
- Agorafobia;
- Transtorno de Ansiedade Generalizada
- Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância ou Medicamento.

Além disso, o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e os Transtornos Alimentares também possuem íntima relação com o comportamento ansioso em níveis disfuncionais.



Transtorno de Ansiedade de Separação

Apesar de também existir em adultos é mais comum em crianças. É caracterizado pelo medo ou ansiedade excessivo em relação à separação por apego, podendo ser com uma pessoa, animais com objetos e até lugares, como a mudança de casa. Quando separadas das figuras importantes de apego, as pessoas diagnosticadas podem apresentar dificuldade em socializar, apatia, tristeza ou dificuldade de concentração. Dependendo da idade, elas também podem criar medos excessivos de animais, monstros, escuro, ladrões, acidentes e outras situações que representam a sensação de perigo. Os indivíduos com o quadro limitam suas atividades independentes longe de casa ou das figuras de apego - muitas vezes não querem realizar tarefas básicas como ir à escola ou supermercado sozinhos.

Mutismo Seletivo

Ao se encontrarem com outros indivíduos em interações sociais, as pessoas com mutismo seletivo não iniciam a conversa ou respondem reciprocamente quando os outros falam com elas. Assim como o Transtorno de Ansiedade de Separação, o mutismo seletivo é mais comum em crianças, mas pode persistir na vida adulta. As situações de relacionamento interpessoal são marcadas por forte sensação de ansiedade e os indivíduos costumam ser prejudicados em suas relações pessoais e desempenho acadêmico ou no trabalho. A dificuldade na fala também pode interferir na comunicação social, embora as crianças com esse transtorno ocasionalmente utilizem meios não verbais, como usar as mãos para se comunicar.

Fobia Específica

É o medo excessivo em situações específicas, como entrar em um elevador, encontrar um rato, estar próximo de janelas altas, entre outros. A resposta de medo, ansiedade e estresse é automática nesses casos, que se repetem toda vez que a pessoa não consegue evitar a situação. Mas o que diferencia esse quadro do medo comum é a intensidade exagerada dos sintomas. Por exemplo, se a pessoa tem fobia de injeções, ela não conseguirá sequer que outra pessoa aplique uma vacina ou medicamento nela dessa forma e já apresentará sintomas de pânico. Uma pessoa que tem um medo não patológico de agulhas consegue lidar com isso de forma um pouco melhor.

Transtorno de Ansiedade Social

É o nome dado ao medo ou ansiedade exagerados de ser exposto a possível avaliação por outras pessoas em situações sociais. O desconforto vai além da fala em público: pessoas com o diagnóstico se sentem constrangidas e humilhadas simplesmente ao serem observadas em atividades comuns, como comer, beber e escrever. O grau e o tipo de ansiedade podem variar em diferentes ocasiões.

Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância ou Medicamento

Acontece pelo uso excessivo de substâncias como drogas (maconha, ecstasy, cocaína, entre outros), excesso de cafeína, álcool, medicamentos como opioide e anfetamina. Os pacientes diagnosticados com este subtipo de ansiedade têm suas atividades diárias prejudicadas por preocupações excessivas e até ataques de pânico que acontecem junto ou separadamente do uso das substâncias.

Agorafobia

É quando o indivíduo tem medo ou ansiedade de espaços que, em geral, não consideram seguros. Nesses casos, a insegurança é desproporcional ao perigo do que realmente pode acontecer. Pacientes com esse quadro sentem medo de serem atacados, não conseguem sair do local em que estão ou não serem socorridos, e passam a evitar lugares ou pedirem companhia.

Transtorno de Ansiedade Social

É o nome dado ao medo ou ansiedade exagerados de ser exposto a possível avaliação por outras pessoas em situações sociais. O desconforto vai além da fala em público: pessoas com o diagnóstico se sentem constrangidas e humilhadas simplesmente ao serem observadas em atividades comuns, como comer, beber e escrever. O grau e o tipo de ansiedade podem variar em diferentes ocasiões.

Transtorno de Ansiedade Generalizada

Esse é o tipo mais comum e frequente. É caracterizado por ansiedade e preocupação excessivas frequentes, causando sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes por, pelo menos, seis meses. Há uma preocupação excessiva e incontrolável com vários eventos ou atividades, incluindo preocupações com a própria saúde ou de pessoas queridas, segurança, trabalho, finanças, amizades, meio ambiente, desastres naturais, pontualidade, possíveis fracassos, além de muitos outros. Para que ocorra o diagnóstico, o quadro precisa estar associado com três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, cansaço, falta de concentração, irritabilidade, tensão muscular e dificuldade para adormecer.

Transtorno de Pânico

O transtorno do pânico é caracterizado pelo início repentino de intenso medo, chamado de ansiedade ou ataque de pânico. Indivíduos com transtorno do pânico se preocupam com ataques adicionais e temem que algo ruim aconteça como resultado de um ataque de pânico (por exemplo, perder o controle, desmaiar, morrer). Os sintomas de um ataque de pânico incluem: dificuldade em respirar, coração acelerado, sudorese, sensação de asfixia, dor no peito, tremores, tonturas, dor de estômago e sensação de perigo ou desgraça.

Os ataques de pânico se destacam como um tipo particular de resposta ao medo. Eles não estão limitados aos transtornos de ansiedade e também podem ser vistos em outros transtornos mentais. No transtorno de pânico, o indivíduo experimenta ataques de pânico inesperados recorrentes e está persistentemente apreensivo ou preocupado com a possibilidade de sofrer novos ataques de pânico ou alterações desadaptativas em seu comportamento devido aos ataques de pânico (por exemplo, fuga de exercícios ou de locais que não são familiares). Os ataques de pânico são ataques abruptos de medo intenso ou desconforto intenso que atingem um pico em poucos minutos, acompanhados de sintomas físicos e/ou cognitivos.

Ataques de Pânico

Segundo o DSM-V, o ataque de pânico é: um surto abrupto de medo ou de desconforto intenso que alcança um pico em minutos e durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos seguintes sintomas:

1. Palpitações ou ritmo cardíaco acelerado
2. Sudorese
3. Tremores ou abalos
4. Sensações de falta de ar ou sufocamento
5. Sensações de asfixia
6. Dor ou desconforto torácico
7. Náusea ou desconforto abdominal
8. Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio
9. Calafrios ou ondas de calor
10. Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento)
11. Desrealização (sensações de irrealidade) ou despersonalização (sensação de estar se distanciando de si mesmo)
12. Medo de perder o controle ou “enlouquecer”
13. Medo de morrer



Sinais e sintomas

Você já percebeu que há uma grande variedade de transtornos de ansiedade. De modo geral, existem alguns sinais e sintomas que são prevalentes. Verifique se nas últimas semanas os sinais e sintomas abaixo relacionados estiveram presentes de forma persistente e intensa:

- Sensação de formigamento
- Dificuldade de concentração
- Nervosismo, Irritabilidade
- Dificuldades em adormecer ou manter o sono
- Preocupação constante, incapacidade de relaxar
- Medo de que aconteça o pior
- Ver as situações apenas de forma negativa
- Sensação de atordoamento ou tontura
- Sensação de "cabeça girando"
- Palpitação, sensação de coração acelerado
- Falta de equilíbrio ou de domínio do corpo
- Está constantemente assustado(a) ou aterrorizado(a)
- Sensação de falta de ar
- Medo de perder o controle
- Sensação de impotência para solucionar algum problema
- Dificuldade de respirar , sem causa aparente
- Sensação de respiração curta e limitada, sem causa aparente
- Medo de morrer
- Desconforto físico que gera sensação de falta de controle
- Medo de algo ruim acontecer
- Náusea, indigestão ou desconforto no abdômen
- Sensação de desmaio
- Sensação de fraqueza ou tontura
- Rosto afogueado, calor na região das bochechas
- Suor, sem causa aparente
- Tremores nas mãos ou movimentos incontrolláveis de vibração nas mãos

Áreas da vida que podem ser afetadas

Considerando os sintomas anteriormente relacionados, verifique também se 3 ou mais áreas abaixo relacionadas são afetadas por tais sintomas. Se sim, considere procurar um especialista para realizar o diagnóstico adequado e, se for o caso, elaborar um plano terapêutico.

- Assiduidade no trabalho ou atividades acadêmicas
- Engajamento ou realização de tarefas no trabalho ou em atividades acadêmicas
- Engajamento em atividades formais, esportes, clubes
- Engajamento em atividades ou interesses informais
- Amizades
- Namoro
- Relacionamentos
- Interação com outras pessoas
- Rotina de sono
- Alimentação
- Higiene Pessoal
- Hábitos domésticos

E com a pandemia, ficamos mais ansiosos?

Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, o principal impacto psicológico até hoje verificado é o aumento das taxas de estresse ou ansiedade.

Porém, à medida que novas medidas e impactos são introduzidos - como a quarentena e seus efeitos nas atividades, rotinas ou meios de vida habituais de muitas pessoas -, níveis de solidão, depressão, uso nocivo de álcool e drogas e comportamento de auto-agressão ou suicídio também podem aumentar.

Para muitos de nós, o coronavírus criou um futuro muito incerto. As pessoas se preocupam com a própria saúde e a saúde de seus entes queridos, aqui e no exterior. Podem existir, ainda, muitas preocupações com a escola ou o trabalho, finanças, além de outras partes importantes de nossas vidas. Pessoas que já experimentam muita ansiedade podem inclusive considerar que a ansiedade está piorando.

É importante ser gentil consigo mesmo. Este é um momento estressante e instigante para todos, e tudo bem se você se sentir mais ansioso(a) do que o normal e às vezes sentir-se sem esperança. Portanto, é importante reservar um tempo para cuidar da saúde mental. **Você está fazendo o melhor que pode em um momento em que simplesmente ver as notícias pode parecer sufocante.**

Como vimos, a ansiedade é uma reação normal e esperada à pandemia, porém muita ansiedade pode começar a causar danos. Sentir-se estressado(a) e com medo todos os dias afeta muito rapidamente a saúde e o bem-estar. Quando a ansiedade e o medo levam ao pânico, as pessoas também podem tomar precauções que causam interrupções em suas vidas, como demandar muitos exames ou assistência médica quando não é necessário ou estocar certos suprimentos a ponto de elevarem demasiadamente seus preços ou não estarem disponíveis para as pessoas que estão doentes e precisam desses itens.

A ansiedade também pode causar a reação oposta: negar ou recusar-se a acreditar que a situação é grave. Lembre-se: negar é inútil. Quando as pessoas negam a gravidade de uma situação para evitar ansiedade, elas podem não fazer nada ou podem ignorar as ordens ou recomendações das autoridades de saúde.

Algumas pessoas consideram útil conversar sobre situações que provocam ansiedade, mas outras podem achar que as conversas pioram a ansiedade. Se você precisar limitar as conversas, não há problema em comunicar isso à família, amigos e colegas de trabalho. Apenas certifique-se de não ignorar todas as notícias e mensagens importantes - o objetivo é coletar as informações necessárias e reduzir o excesso, não ignorar completamente a situação.

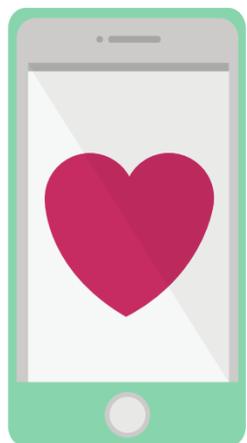
Assim, é importante encontrar um lugar intermediário, que pode ser mais saudável. O coronavírus e a doença do COVID-19 são graves e devemos nos preocupar com a situação, mas o mundo inteiro está mobilizado em encontrar estratégias para o enfrentamento, vacinas e outros cuidados. Então, você pode usar essa preocupação experienciada para tomar ações positivas e protetoras, como: praticar boa higiene, ficar em casa, cuidar de seus entes queridos e ter um plano para sua rotina no período de distanciamento social.

Alguns passos iniciais podem auxiliar em lidar com a ansiedade que surge durante pandemias e crises:



Preste atenção às suas próprias necessidades e sentimentos. Coma da melhor maneira possível, reduzindo a disponibilidade daqueles alimentos considerados não saudáveis. Faça exercícios regularmente, durma o suficiente e reserve tempo para passatempos e atividades que você se considere relaxantes.

Antes da pandemia, o que você costumava fazer quando sentia-se ansioso(a)? Você pode resgatar tais estratégias. Ao longo da vida, vamos acumulando uma caixa de informações ao nosso respeito. A pandemia pode ter modificado a forma como estamos vivendo, mas não levou embora todo nosso aprendizado sobre nós mesmos.



Isolar-se dos outros pode afetar o seu humor. Encontre maneiras de se conectar com as pessoas de quem você gosta por telefone, e-mail, redes sociais ou videoconferência. Aproveite também para ficar mais tempo com seu animal de estimação, ajudar vizinhos mais necessitados ou cuidar de outros itens que você aprecia: como uma horta, uma coleção de filmes ou discos e encontrar pessoas online que compartilhem dos mesmos interesses.



Busque atualizações de informações e orientações práticas em horários específicos, no máximo uma ou duas vezes ao dia e em fontes confiáveis. Evite ouvir pessoas ou seguir rumores que causem desconforto.

Tente manter as coisas em perspectiva: agências de saúde pública, pesquisadores e especialistas em todos os países estão trabalhando para garantir a disponibilidade dos melhores cuidados às pessoas afetadas.



Gerencie a saúde mental urgente e queixas neurológicas (por exemplo, delírio, psicose, ansiedade ou depressão severa) em unidades de emergência ou de saúde geral. Não interrompa seu tratamento por iniciativa própria e evite o consumo excessivo de álcool e outras drogas.

É comum que as crianças busquem mais apego e sejam mais exigentes com os pais. Discuta a situação com seus filhos de maneira honesta e apropriada para a idade deles. Se seus filhos tiverem preocupações, abordá-las em conjunto pode aliviar a ansiedade. As crianças observam o comportamento e as emoções dos adultos em busca de dicas sobre como gerenciar suas próprias emoções em momentos difíceis.



A.C.A.L.M.E.-S.E.

Já vimos alguns passos iniciais que auxiliam no manejo da ansiedade em meio à pandemia que atravessamos. O "A.C.A.L.M.E.-S.E." é uma estratégia que também é empregada para que seja possível conviver com a ansiedade, além de ser útil para momentos de intenso estresse. Ela foi desenvolvida na década de 1980 pelo Psiquiatra Aaron Beck e colaboradores. E, posteriormente, foi adaptada no Brasil pelo Psicólogo Dr. Bernard Rangé.

ACEITE a sua ansiedade, mesmo que lhe pareça absurdo no momento. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação e não lute contra as sensações. A resistência só irá prolongar e intensificar o desconforto.

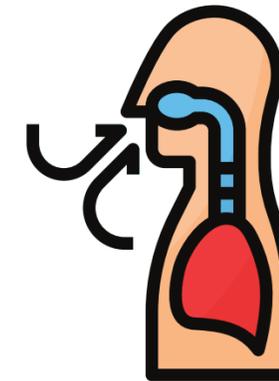
CONTEMPLE as coisas ao redor e não fique apenas olhando para dentro de você. Deixe seu corpo agir como ele quiser, sem julgamentos, e aprenda que, como observador(a), você evita “se transformar” em sua ansiedade.

AJA como se não estivesse ansioso, ou seja, diminua o ritmo das suas ações, mas sem parar completamente. Não se desespere ou interrompa o que está fazendo para, supostamente, “fugir” da ansiedade.



A.C.A.L.M.E.-S.E.

LIBERE o ar de seus pulmões bem lentamente. Respire devagar, contando até três na inspiração e até seis na expiração. Ao soltar o ar, não sopre, apenas deixe-o sair lentamente por sua boca, identificando o ritmo ideal para sua respiração.



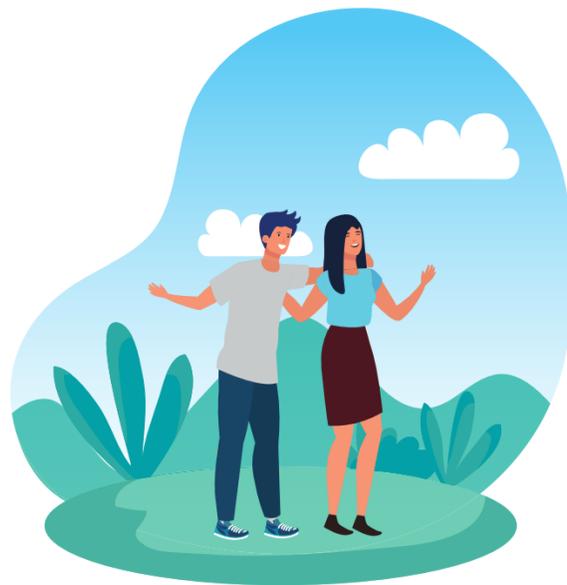
MANTENHA os passos anteriores e repita cada um deles.

EXAMINE seus pensamentos, sem antecipar problemas que sequer podem vir a aparecer. Busque certa racionalidade e verifique se há motivos reais para os medos e as preocupações.



A.C.A.L.M.E.-S.E.

SORRIA, pois você conseguiu, até este momento, seguir os passos e aceitar e controlar a ansiedade sozinho(a). Você agora saberá como lidar com os sentimentos ruins e estranhos.



ESPERE pelo futuro com aceitação, abandonando o pensamento “mágico” de que a ansiedade desapareceu para sempre. Ela, na verdade, é essencial para que você continue vivo. A diferença é que, agora, você está em boa posição para lidar com ela novamente.

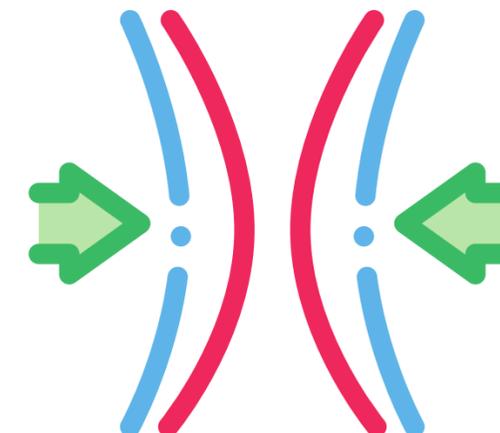
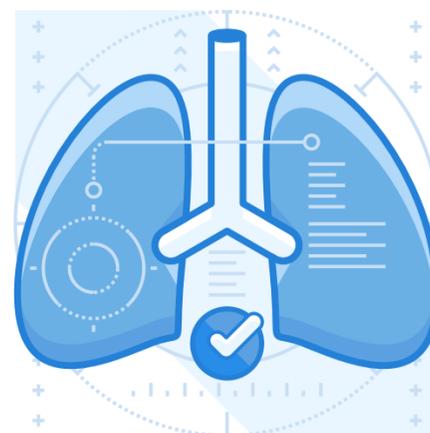
Respiração Diafragmática

Essa técnica envolve respirações suaves, lentas e regulares. Quando estamos ansiosos, geralmente respiramos brusca, rápida e superficialmente, levando a uma respiração encurtada, também conhecida como **hiperventilação**.

A respiração excessiva pode aumentar os sintomas físicos associados à ansiedade, como tontura, dor no peito ou falta de ar, que são inofensivos, mas podem parecer assustadores. A respiração diafragmática ou respiração calma, por outro lado, pode diminuir os sintomas físicos indesejados e reduzir os sentimentos de ansiedade.

Como fazer:

- Respire lentamente pelo nariz por 4 segundos;
- Segure o ar por 2 segundos;
- Expire lentamente pela boca por 4 segundos;
- Repita esse ciclo de 5 a 10 vezes.



Respiração Diafragmática

Dicas:

- Tente respirar pelo diafragma ou pelo estômago. Os ombros e a área do peito devem estar bastante relaxados e quietos. Se isso é desafiador a princípio, pode ser útil tentar primeiro este exercício deitado(a) no chão com uma mão no coração e a outra no abdômen. Observe a mão no estômago se elevar enquanto enche os pulmões de ar, expandindo o peito (a mão sobre o coração mal deve se mover, se for o caso);
- Sentar-se ereto ao fazer este exercício geralmente é melhor do que se deitar ou se curvar, pois pode aumentar a capacidade dos pulmões de encher de ar;
- Experimente palavras diferentes para inspirar e expirar, em vez de contar. Por exemplo, use a palavra "calma" ao inspirar e "corpo" ao expirar;
- Tente imaginar inspirar e expirar cores diferentes. Por exemplo, imagine respirar na cor verde e expirar na cor vermelha.

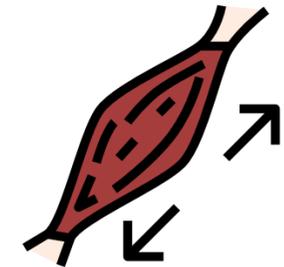
Nota: A respiração diafragmática não se destina a controlar, eliminar ou evitar ataques de ansiedade ou pânico, mas para ajudá-lo(a) a tolerar e lidar melhor com eles. Você não quer cair na armadilha de agir como se essas coisas fossem perigosas e devam ser evitadas a todo custo. Em vez disso, você quer entender que a ansiedade e o pânico são experiências desconfortáveis, mas não perigosas, e que você pode gerenciá-las.

Relaxamento Muscular Progressivo

Este exercício ensina como relaxar os músculos através de um processo de duas etapas.

Primeiro, você tensiona grupos musculares específicos em seu corpo, como pescoço e ombros.

Em seguida, você libera a tensão e percebe como seus músculos se sentem quando os relaxa.



Este exercício ajudará você a diminuir seus níveis gerais de tensão e estresse e a relaxar quando se sentir ansioso(a). Também pode ajudar a reduzir problemas físicos, como dores de estômago e dores de cabeça, além de melhorar o sono.

Pessoas com dificuldades de ansiedade costumam ficar tão tensas ao longo do dia que nem reconhecem como é estar relaxado. Com a prática, você pode aprender a distinguir entre os sentimentos de um músculo tenso e um músculo completamente relaxado. Então, você pode começar a "induzir" esse estado relaxado ao primeiro sinal de tensão muscular que acompanha seus sentimentos de ansiedade. Ao tensionar e liberar, você aprende como é o relaxamento e como reconhecer quando começa a ficar tenso durante o dia.

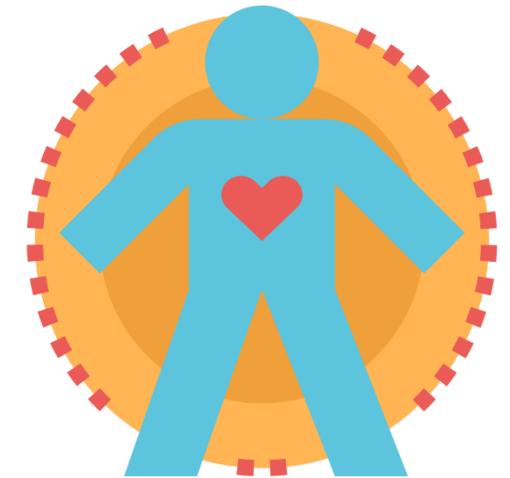
Relaxamento Muscular Progressivo

Como fazer:

- **Etapa 1:** Tensionar - concentre-se em um grupo muscular de cada vez (por exemplo, sua mão esquerda), aperte esses músculos (por exemplo, cerre o punho) até sentir calor e alguma pressão (cerca de 5 segundos).
- **Etapa 2:** Liberar - Em seguida, deixe os músculos soltos e flácidos conforme a tensão flui (cerca de 10 segundos). Repita essas etapas com vários grupos musculares.

Dicas:

Cuidar! Tome cuidado para não se machucar enquanto tensiona os músculos. Você nunca deve sentir dor ou desconforto intenso ao concluir este exercício. Faça a tensão muscular deliberada, mas de forma suave. Se você tiver problemas com músculos esticados, ossos quebrados ou qualquer problema médico que prejudique a atividade física, consulte seu médico primeiro. Caso prefira, você realizar este exercício com o auxílio de vídeos, para encontrá-los utilize os termos "relaxamento muscular progressivo" ou "progressive muscle relaxation".



Visualizações

As visualizações envolvem imaginar algo significativo, poderoso ou calmante em sua mente por alguns minutos, o que pode ajudar a aliviar sua ansiedade.

Uma visualização útil é como "tirar férias mentais".

Como fazer:

- Feche os olhos e imagine-se em um lugar relaxante.
- Este é um lugar onde você se sente confortável, seguro e relaxado.
- Algumas pessoas gostam de imaginar sentado na praia ou perto de um riacho na floresta, outros gostam de pensar em um local de férias favorito.
- Não há um lugar "certo" - ele deve ser apenas relaxante e seguro.
- A chave é mergulhar completamente no lugar tranquilo, usando todos os seus sentidos.
- Pense no que vê, ouve, cheira, prova e toca.
- Depois de visualizar este local por vários minutos, retorne lentamente.



Mindfulness

Estar atento ou "mindful" significa prestar atenção ao momento presente, exatamente como ele é. Aprender a ser mais atento(a) pode ajudá-lo(a) a manejar melhor sua ansiedade. É realmente difícil ficar ansioso(a) se você estiver completamente focado no momento presente. Isso é diferente do que costumamos fazer quando estamos ansiosos: ficamos presos em nossas cabeças e pensamos em tudo que poderia dar errado.

O cérebro ansioso gosta de sair em um futuro desconhecido e pensar em todos os piores cenários!

Para entender melhor a atenção plena, observe o exemplo de um banho:

Ao entrar no banheiro, você decide se concentrar no banho, em vez de se preocupar com o que acontecerá amanhã no trabalho ou em seu dia como um todo. Você sente a água quente do banho em sua pele, percebe o cheiro do sabonete e do xampu. Todos os seus sentidos estão vivos e focados no momento presente. Isso é estar "mindful".

Seria tão fácil ter essa experiência e não estar presente e atento. Você poderia estar pensando repetidamente no trabalho ou se preocupando em terminar um projeto no prazo ou na lista de compras do supermercado. Nesse caso, você não notaria a sensação agradável da água quente em sua pele. Você não apreciaria o aroma agradável dos produtos, tampouco a textura de sua pele. Você pode até sair do chuveiro e não se lembrar muito do seu banho. Aliás, você já se esqueceu se havia passado xampu ou condicionar no cabelo durante o banho? Isso acontece com muitas pessoas que não estão no momento presente.

Mindfulness

Os exercícios de mindfulness são bastante diversificados, podem ser práticas meditativas formais ou informais. Aqui vão algumas possibilidades:

3 Sentidos

Um exercício simples de atenção envolve simplesmente perceber o que você está experimentando o agora através de três sentidos - som, visão, toque. Comece respirando lentamente e responda o seguinte:

- Quais são as três coisas que você pode ver? (Por exemplo: a mesa, o caderno, sua caneca)
- Quais são as três coisas que você pode ouvir? (Por exemplo: relógio na parede, carros passando, respiração)
- Quais são as três coisas que você pode sentir? (Por exemplo: a almofada macia da cadeira, o vento do condicionador de ar, o piso sob os pés)

Escaneamento Corporal

Esta meditação ajuda você a estar mais plenamente no momento presente, percebendo e permitindo quaisquer sensações físicas presentes em cada parte do seu corpo.

Na internet estão disponíveis vídeos e áudios que auxiliam a realização deste exercício. [Clique aqui](#) para um exemplo.

Mindfulness

Respiração Mindful

Esta meditação envolve realmente focar na sua respiração para ajudar a acalmar sua mente. O exercício da respiração diafragmática pode auxiliar nesse exercício (Verifique a Página 20). E assim como no escaneamento corporal existem diversos vídeos e áudios disponíveis em sites e aplicativos.



Atividade Mindful

Você também pode trabalhar para ter mais atenção ao fazer atividades diárias, como comer, tomar banho, caminhar ou até mesmo lavar a louça. Ao se envolver nessas atividades, preste muita atenção ao que você está fazendo enquanto o faz. Por exemplo, tome uma xícara de chá. Observe realmente o que você vê (o vapor saindo do chá, as cores presentes) e como você sente o chá (o calor da caneca em suas mãos, os aromas). Prove lentamente. Observe o sabor se apresenta em sua boca e língua.

Mindfulness

STOP



Esta ferramenta tem como objetivo ajudá-lo a desacelerar, identificar e reduzir o estresse indesejado e a excitação ansiosa. Pode ajudá-lo(a), ainda, a ter mais atenção e se concentrar nas coisas que valoriza e se sente apaixonado(a).

O plano **STOP** envolve as 4 etapas a seguir:

- S(Stop) - **Pare!** Pare o que está fazendo, dê um passo atrás e observe a presença de estresse ou ansiedade. Pergunte a si mesmo o que desencadeou essa ansiedade.
- T(Take a Breath) - **Respire fundo** e lentamente pelo nariz por 4 segundos. Pause e segure-o por 20 segundo. Depois, expire lentamente, formando os lábios em círculo, como se estivesse soprando velas por 4 segundos. Repita 5 a 10 vezes. Isso mesmo, como na respiração diafragmática.
- O(Observe What's Going On) - **Observe o que está acontecendo.** Faça uma pausa e observe como seu corpo se sente por dentro e o que está acontecendo lá fora no mundo ao seu redor. Reserve um tempo para absorver lentamente o que está acontecendo.
- P(Plan and Proceed Mindfully) - **Planeje e proceda com atenção.** Por fim, elabore um plano para se engajar em uma atividade que ajude a lidar ou encha sua vida de significado (Por exemplo: conversar com um amigo, passar tempo com sua família, curtir seu animal de estimação, ouvir música, entre outros).

Tente usar essa estratégia sempre que começar a se sentir ansioso(a) ou oprimido(a).

Pensamentos Ansiosos

Nossos cérebros "conversam" conosco durante o dia todo, enviando uma variedade de mensagens com conteúdo positivo, neutro e negativo. Mensagens positivas e neutras podem incluir declarações auto-afirmativas como "você entendeu" ou "que foi inteligente", lembretes para trazer um guarda-chuva ou enviar um e-mail importante, alertas de perigo por meio de uma mensagem "PARAR" e muito mais.

Tais tipos de mensagens cerebrais podem ser bastante úteis. No entanto, as mensagens cerebrais também podem ser negativas e inúteis, como xingamentos (por exemplo, "idiota", "fracassado(a)"), pensamentos de julgamentos de outras pessoas acerca de nós, esperando que algo terrível aconteça, ou acreditando que não podemos superar algo. Embora essas mensagens negativas no cérebro sejam normais e aconteçam a todos nós de tempos em tempos, quando estamos ansiosos, é provável que aconteçam com mais frequência e causem mais danos. É por isso que é importante começar a prestar atenção a essas mensagens ansiosas e inúteis e aprender a avaliá-las.

O primeiro passo para ser um pensador mais equilibrado é capturar seus pensamentos ansiosos. Se você não sabe o que está pensando, não pode mudar o que pensa.

Pensamentos Ansiosos

Preste atenção no seu diálogo interno

O diálogo interno envolve as coisas que dizemos a nós mesmos silenciosamente em nossa mente. Podemos ter muitos pensamentos a cada minuto do dia. Todos nós temos nossa própria maneira de pensar sobre as coisas, e como pensamos tem um grande efeito sobre como nos sentimos.

Imagine que você está passeando e vê um cachorro. Se você acha que o cachorro é perigoso e vai morder, você se sentirá assustado. No entanto, se você acha que o cachorro é fofo, você se sentirá calmo.



Frequentemente, desconhecemos nossos pensamentos, mas como eles têm um impacto tão grande na maneira como nos sentimos, é importante começar a prestar atenção ao que estamos dizendo a nós mesmos. Passe algum tempo tentando sintonizar sua própria conversa. Tente perceber o que você diz a si mesmo, momento a momento, dia a dia.

Pensamentos Ansiosos

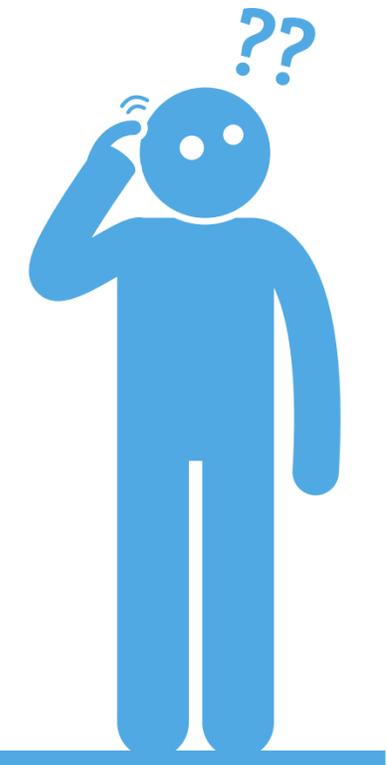
Identifique pensamentos que levam a sentimentos de ansiedade

Agora que você está mais consciente do seu diálogo interno, comece a captar pensamentos que contribuem para a ansiedade. Pode levar algum tempo e prática para identificar os pensamentos específicos que fazem você se sentir ansioso(a), então, aqui estão algumas dicas:

1 - Preste atenção às suas emoções.

2- Observe quando você se sente ansioso(a), mesmo que um pouco, e pergunte a si mesmo o seguinte:

- O que estou pensando agora?
- O que está me deixando ansioso?
- O que temo que aconteça?
- Que coisa ruim eu espero que aconteça?



Pensamentos Ansiosos

Alguns exemplos de pensamentos "ansiosos":

- "E se eu não conseguir?"
- "Vou morrer de ataque cardíaco!"
- "As pessoas vão rir de mim se eu errar durante a apresentação."
- "Vou enlouquecer se não conseguir parar de me sentir tão ansioso."
- "E se as coisas não derem certo?"
- "E se eu disser algo estúpido?"
- "E se algo ruim acontecer?"

Acompanhe

Anote as situações em que você se sente ansioso(a) (por exemplo, dia de uma reunião importante no trabalho, a caminho de um jantar com amigos, entrega de uma atividade importante) e tente identificar com o que está preocupado ou com medo de acontecer (por exemplo: "vai dar tudo errado!", "e se eu não tiver nada interessante para dizer?").

Você pode digitar no seu telefone ou escrever em um diário pelo menos três vezes ao dia, durante uma ou duas semanas. Depois de melhorar a captação de pensamentos ansiosos, é hora de começar a avaliá-los.

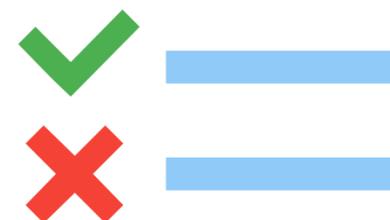
Lembre-se de que será muito mais fácil ter pensamentos mais equilibrados mais tarde, se você conseguir captar seus pensamentos ansiosos em primeiro lugar.

Pensamentos Ansiosos

Avaliando pensamentos ansiosos

Nesse momento, é possível que você esteja mais consciente de seu diálogo interno e melhore suas preocupações ou pensamentos ansiosos. O próximo passo é testar se esses pensamentos são verdadeiros. A maioria dos indivíduos ansiosos superestima a probabilidade de perigo ou catástrofe e subestima a capacidade de lidar com eles. Embora, na maioria das vezes, você perceba sua tendência a superestimar, às vezes coisas ruins ou perturbadoras acontecem. Esses momentos oferecem uma oportunidade para avaliar o hábito da preocupação de subestimar sua capacidade de lidar. Felizmente, ambas as situações permitem observar que a preocupação geralmente está errada.

Até agora, você pode ter acreditado na maioria dos seus pensamentos ansiosos ou mensagens de preocupação. Neste momento, é hora de começar a desafiar esses pensamentos, em vez de aceitá-los como fatos. Os exercícios a seguir auxiliam a avaliar os pensamentos ansiosos, que é um passo importante para se tornar um pensador mais equilibrado.



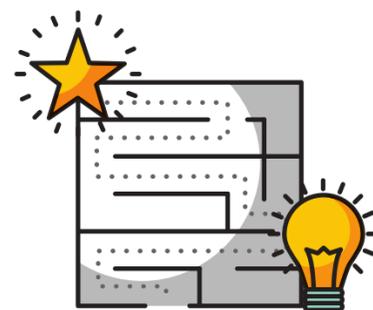
Pensamentos Ansiosos

Identificar Armadilhas do Pensamento

É importante tornar-se mais consciente dos padrões de pensamento inúteis, chamados armadilhas do pensamento, que podem alimentar a ansiedade. As armadilhas do pensamento incluem superestimação, adivinhação, leitura da mente e catastrofização. Anote as armadilhas em que você costuma ficar preso.

Capturar Armadilhas do Pensamento

Escolha uma armadilha do pensamento (por exemplo, leitura da mente) e tente perceber sempre que for pego(a) nessa armadilha do pensamento (exemplo: "eu sei que ela não gosta de mim"). Em seguida, lembre-se de por que essa armadilha é um problema (por exemplo, "não consigo ler mentes, preciso parar de adivinhar"). Faça isso por uma semana ou mais e escolha outra armadilha para pensar. Além disso, sempre que você começar a se sentir ansioso, tente reconhecer as mensagens ansiosas que está recebendo e tente descobrir em que armadilha de pensamento você pode estar se metendo.



Pensamentos Ansiosos

Quando pensamentos ansiosos surgirem, desafie a veracidade ou a utilidade deles. Avalie suas preocupações ou pensamentos ansiosos fazendo a si mesmo(a) algumas ou todas as perguntas abaixo:

1. Estou caindo em uma armadilha do pensamento (por exemplo, catastrofizar ou superestimar o perigo)?
2. Qual é a evidência de que esse pensamento é verdadeiro? Qual é a evidência de que esse pensamento não é verdadeiro?
3. Confundi um pensamento ou sentimento com um fato?
4. O que eu diria a um amigo se ele tivesse o mesmo pensamento?
5. O que um amigo diria sobre o meu pensamento?
6. Tenho 100% de certeza de que _____ acontecerá?
7. Quantas vezes _____ aconteceu antes?
8. _____ é tão importante que meu futuro dependa disso?
9. Qual é o pior que poderia acontecer?
10. Se aconteceu, o que posso fazer para lidar ou lidar com isso?
11. Meu julgamento é baseado na maneira como me sinto, e não nos fatos?
12. Estou confundindo "possibilidade" com "certeza"? Pode ser possível, mas é provável?
13. Isso é um aborrecimento ou um horror?

Reduzindo o Estresse

Quando existem muitas demandas e cobranças, você pode se sentir puxado(a) em todas as direções, sobrecarregado(a) e oprimido(a).

Para gerenciar melhor sua ansiedade, é importante garantir que você tenha consciência daquilo que pode dar conta de maneira realística, ou quando é necessário remanejar, delegar ou estabelecer um limite. É importante também que você tenha tempo para relaxar e se cuidar.

Tenha cuidado para não agendar atividades demais. Certifique-se de agendar amigos, diversão e tempo de inatividade, fazer "nada" é tão importante quanto fazer várias coisas ao dia.

Encontre maneiras de se organizar e reserve um tempo específico para fazer as coisas agendadas.

Lide com problemas que surgem para que não causem estresse desnecessário. Além disso, desenvolva um plano de redução do estresse, que inclui atividades que podem ajudá-lo a desligar e relaxar quando se sentir estressado(a) e sobrecarregado(a) (como um banho quente ou frio, um exercício intenso, música relaxante, passeios pela natureza, desenho). Como estamos em distanciamento social, você pode adaptar tais atividades, reduzindo riscos evitáveis.

Auto Compaixão

Muitas pessoas tendem a ser bastante autocríticas e severas consigo mesmas. Você pode perceber que se machuca quando sente que não se saiu bem em algo ("Eu sou um idiota!") ou quando você está se preparando para um desafio ("Eu nunca serei capaz de lidar com isso").

No entanto, você precisa perceber que ser mau consigo mesmo(a) não faz com que você tenha um desempenho melhor e apenas faz você se sentir péssimo(a). A autocompaixão, que está ligada a um maior bem-estar emocional e menos ansiedade, envolve conversar consigo mesmo(a) da mesma maneira que faria com alguém de quem gosta (seu melhor amigo, seu parceiro, seu filho). Significa ser mais gentil e encorajador.



Auto Compaixão

Aqui está uma maneira de ilustrar a diferença entre ser crítico ou ter compaixão:

Digamos que você esteja estudando uma matéria que considera difícil. É dia da prova e você acaba tirando 5,5, enquanto precisava de 7,0 para ser aprovado no semestre. O professor "A" aparece e diz: "Como você pode estragar tudo, você nunca estuda, você é péssimo(a)! Agora vai ser impossível ser aprovado(a) no próximo semestre". Isso faz você querer continuar estudando e se dedicando? Provavelmente não. Como isso faria você se sentir? Provavelmente muito ruim.

Então, o professor "B" aparece e diz: "Ei, tudo bem. Todo mundo erra às vezes. Talvez da próxima vez você tenha um auxílio extra, ou tente fazer mais exercícios porque é mais fácil quando criamos certa experiência e identificamos nossos erros recorrentes. Você conseguirá no próximo semestre." Como isso faz você se sentir? Provavelmente melhor consigo mesmo(a) e mais incentivado(a) a continuar estudando, sem mencionar que você tem uma estratégia que pode ajudar.

Nós decidimos que tipo de professor queremos ser para nós mesmos. Ser gentil e compassivo consigo pode reduzir sentimentos negativos, incluindo ansiedade. Sempre que você se sentir muito duro, tente adotar o estilo do professor "B"! Pergunte a si mesmo: "O que eu diria a alguém com quem me importo?". Então, diga isso para você mesmo(a)!

Vamos em frente!

Essas são algumas estratégias para lidar com a ansiedade em meio ao isolamento social, o teletrabalho/trabalho remoto e, claro, durante a pandemia do coronavírus.

Grande parte dos cuidados com saúde mental envolve regularidade, treinamento e identificação das estratégias que mais são adequadas à sua realidade. Portanto, tente não desistir nas primeiras tentativas e se congratule pelos avanços conquistados, ainda que não exista reconhecimento de outras pessoas. Você sabe o quanto caminhou até chegar nesse ponto de sua jornada e o valor de tal conquista.

Se você fala inglês, considere aprofundar os exercícios aqui propostos no [My Anxiety Plan \(MAP\) for Adults](#) ou com o aplicativo Mindfshit CBT, disponível na Apple Store e na Google Play Store.

Continuaremos a abordar temáticas relacionadas à saúde mental em próximos boletins da Seção de Saúde e esperamos ter contribuído nas reflexões acerca do seu comportamento, na desmistificação de mitos relacionados à ansiedade e para que juntos, cada vez mais, possamos combater os preconceitos e estigmas relacionados ao cuidados psicológicos e psiquiátricos.

Dicas

Para ler:

- Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais - Marshall Rosenberg
- Livre de Ansiedade - Robert L. Leahy
- O Homem em Busca de um Sentido - Viktor E. Frankl
- Sociedade do Cansaço - Byung-Chul Han
- Vencendo O Pânico - Manual Do Cliente - Bernard Rangé

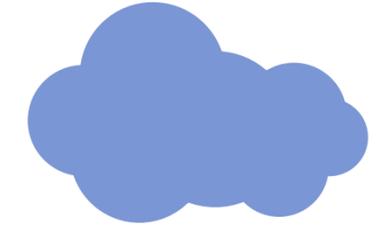
Para assistir:

- After Life (2019)
- As vantagens de ser invisível (2012)
- O mínimo para viver (2017)
- Se enlouquecer, não se apaixone (2010)

Para ouvir:

- Podcast Dossiê #1: A epidemia da ansiedade - Super Interessante
- Mamilos #246 - Ansiedade

Referências



American Psychiatric Association - APA

Anxiety Canada

Australian Psychological Society - APS

Canadian Mental Health Association - BC Division

E-book - Dicas para manter a saúde mental durante o isolamento - Espaço Konsenti

Flavia Krahenhofer - Psicóloga

Higor Caldato - Psiquiatra - UFRJ

Luiz Vicente Figueira de Mello - Psiquiatra - FMUSP

Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - 5.^a edição - DSM

Organização Mundial da Saúde - OMS

Paulo Nabuo - Revista VIX