

Atenção aos sinais

Ansiedade pode ter início silencioso

Susana Leite

susana.leite@gruposinos.com.br

Nem toda ansiedade apresenta um quadro de transtorno. Mas é preciso prestar atenção aos sinais no comportamento, principalmente, quando certos padrões se tornam corriqueiros e de uma forma “silenciosa” podem acabar por adoecer não só a mente como também o corpo. Épocas como a agora – de início de ano, quando muita gente resolve fazer projeções, é que se torna oportuno pensar também na saúde mental. É por isso, inclusive, que se estabeleceu a campanha Janeiro Branco, que chama atenção para os cuidados com a saúde mental desde a largada do ano que começa.

Antes de começar a traçar as metas de daqui para a frente é conveniente pensar se o “excesso de futuro” já não está tomando conta dos pensamentos e causando reflexos na vida cotidiana. Lembrar de desacelerar e tirar um tempo para relaxar pode ser uma virada de chave para melhor.

As diferenças

Psicóloga no Hospital Moinhos de Vento em Porto Alegre, Lucy Bonazzi Daudt pontua a diferença entre um quadro corriqueiro de ansiedade no dia a dia, o que é completamente normal, e um diagnóstico de transtorno de ansiedade, uma doença que

requer acompanhamento, muitas vezes, multidisciplinar. Saber diferenciar esses dois casos representa um passo significativo na busca por tratamento, o que pode devolver o bem-estar emocional e físico ao paciente.

“Primeiro a gente tem que entender um pouco a questão da ansiedade. Se esta ansiedade está ligada a algo do futuro; quer dizer, tudo o que a gente vai fazer, que é desconhecido, vai gerar um grau de ansiedade, um grau de estresse, mas como algo que nos ajuda. Porque o estresse gera um impulso de seguir em frente, faz uma descarga no corpo, por conta do desconhecido. No entanto essa ansiedade tem uma data para começar e uma data para terminar”, explica a especialista sobre a forma de ansiedade que é considerada normal entre as pessoas, enfatizando que é um quadro transitório.

Casos específicos

Lucy diferencia a ansiedade e o estresse gerados por experiências novas – como o “frio na barriga” ao fazer uma prova de vestibular, por exemplo – dos sinais que indicam o transtorno de ansiedade. Quando o excesso e preocupação com o futuro deixa de ser transitório ou não está ligado a um fato concreto, é preciso entrar com o sinal de alerta. “Agora se eu o tempo todo fico pensando no futuro, principalmente, imaginando



REPRODUÇÃO/FREEPIK

Buscar pontos de relaxamento é essencial para a saúde

situações desastrosas, muito graves e catastróficas no futuro, isso vai gerando uma tensão também”, exemplifica. “Nesses casos a ansiedade vai se manifestar por uma preocupação excessiva e persistente”, continua a psicóloga. “É como se a pessoa não desligasse.”

Em situações como esta descrita pela psicóloga, as pessoas costumam apresentar também comportamentos de inquietação, irritabilidade au-

mentada, sobretudo por motivos pequenos, por exemplo. Há ainda sinais de cansaço físico decorrente da exaustão causada pelo alerta constante. “O corpo tem um estresse que a gente chama de estresse oxidativo”, aponta Lucy.



Veja mais notícias sobre saúde em abcmails.com.br/saude

Campanha Janeiro Branco

O Janeiro Branco é uma campanha nacional dedicada à promoção da saúde mental e emocional. Inspirada por movimentos como o Outubro Rosa e o Novembro Azul, a iniciativa foi criada em 2014 pelo psicólogo mineiro Leonardo Abrahão. Seu objetivo é sensibilizar a população para a importância do bem-estar psicológico e estimular a busca por cuidados especializados quando necessários.

O primeiro mês do ano é simbolicamente associado a recomeços, reflexões e novos projetos. A escolha do nome “Janeiro Branco” remete à ideia de uma “folha em branco”, incentivando as pessoas

a reescreverem suas histórias e priorizarem a saúde mental. Segundo o criador da campanha, “o mês é um convite para que cada pessoa reflita sobre suas emoções e relacione-se melhor consigo mesma”.

Dados recentes mostram que o Brasil lidera o ranking mundial de transtornos de ansiedade, com 9,3% da população afetada, o que equivale a cerca de 18 milhões de brasileiros. A depressão também é uma preocupação crescente, agravada pelo impacto da pandemia de Covid-19, que levou a um aumento de 25% nos casos de transtornos mentais no País, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O corpo também pede socorro

Conforme observou a psicóloga, em certa medida esse estresse pode ser benéfico pois funciona como um impulso nas ações e tomadas de decisão. É o tal do empurrãozinho que faltava. Porém quando esse estado de estresse não encontra um ponto de relaxamento é preciso ter atenção, justamente quando situações de estresse vão ocorrendo em sequência. “Quando isso vai se prolongando, a pessoa vai se habituando com aquilo e ela vai achando que este é o jeito dela, que é o ritmo dela”, alerta a psicóloga.

Prezar por momentos de relaxamento do corpo é fundamental para a saúde tanto mental como física, sinaliza Lucy. “É muito difícil a gente não ter muitas coisas para fazer. Só que isso vai num crescente em que muitas vezes não se encontram pontos onde a gente possa recuperar o corpo. Então, a partir deste estresse oxidativo, isso tende a gerar um processo inflamatório no corpo, que pode levar a doenças físicas”, afirma.

Tensão muscular

Outras manifestações que podem estar associadas em decorrência da ansiedade são a tensão muscular, o que gera dor física, e a má qualidade do sono. Em ambos os casos é preciso notar se são quadros transitórios ou persistentes.

“A tensão muscular também. A pessoa tem muita dor física por conta da tensão, e outra coisa que sinaliza muito: a qualidade do sono. É importante a pessoas se questionarem sobre como estão dormindo. Uma coisa é dormir período mal por conta de uma situação pontual, mas agora dormir várias noites - dormindo e acordando no meio da noite, às vezes não pegando no sono e despertando muito antes do meu horário habitual. Isso é uma perturbação de sono”, afirma a psicóloga. Evidências científicas mostram que um sono é reparador precisa de sete a nove horas por noite. “No entanto, às vezes, as pessoas se adaptam a dormir cinco ou quatro horas. Mas, a longo prazo, junta tudo isso com idade, envelhecimento, e ainda questões genéticas... Isso faz com que a pessoa adoça. A ansiedade é algo que vai se instalando de um jeito muito silencioso e vai fazendo uma desorganização progressiva porque as pessoas vão se adaptando”, alerta a psicóloga do Moinhos de Vento.

Atenção aos sinais

Lucy explica que estar com a saúde emocional em dia representa dar conseguir dar conta dos pensamentos e dos sentimentos. “É importante que as pessoas que se sintam nessa condição de exaustão, de estar no limite, se deem conta de que isso é um sinalizador de ansiedade. Quando a pessoa termina o dia não me sentindo apenas cansada, mas sentindo que está sempre devendo, isso começa a entrar num estresse e num quadro de ansiedade bem significativo”, alerta.

Como buscar ajuda

A saúde mental é parte integrante do Sistema Único de Saúde (SUS). Diversos serviços gratuitos estão disponíveis:

Unidades Básicas de Saúde (UBS): O primeiro passo é buscar atendimento com um clínico geral na UBS mais próxima, que pode encaminhar o paciente a um psicólogo ou psiquiatra.

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): Esses centros oferecem atendimento especializado com equipes multidisciplinares e são organizados por faixa etária e demandas

específicas, como o Caps Infantil (Capsi) e o Caps para usuários de álcool e drogas (Capsad).

Clínicas-Escola de Psicologia: Universidades que oferecem cursos de Psicologia dispõem de clínicas-escola, onde alunos supervisionados por professores realizam atendimentos gratuitos ou a preços acessíveis.

Centro de Valorização da Vida (CVV): O CVV disponibiliza apoio emocional 24 horas por meio do telefone 188 ou pelo chat online no site oficial. (Fonte: Ministério da Saúde)