

VAMOS FALAR DE ANSIEDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Amanda Freschi Jaworski
amanda_freschi@hotmail.com
Isadora Garcia Martins
Nicole Abdullah
Tânia Cristine Hadas

Caracterização do problema: A ansiedade representa um fenômeno fundamental em torno do qual diversas teorias psiquiátricas foram organizadas. Os transtornos de ansiedade estão associados com morbidade significativa e com frequência são crônicos e resistentes a tratamento. Eles podem ser vistos como uma família de transtornos mentais relacionados, mas distintos, que inclui transtorno de pânico, agorafobia, fobia específica, transtorno de ansiedade social ou fobia e transtorno de ansiedade generalizada. Todo mundo experimenta ansiedade. Ela é caracterizada mais comumente como uma sensação difusa, desagradável e vaga de apreensão, muitas vezes acompanhada por sintomas autonômicos como cefaleia, perspiração, palpitações, aperto no peito, leve desconforto estomacal e inquietação, indicada por uma incapacidade de ficar sentado ou em pé por muito tempo. A gama de sintomas presentes durante a ansiedade tende a variar entre as pessoas. Um aspecto fascinante dos transtornos de ansiedade é a extraordinária interação entre fatores genéticos e experiência. Assim, o estudo desses transtornos apresenta uma oportunidade única de entender a relação entre natureza e criação na etiologia dos transtornos mentais. Pessoas que parecem ansiosas com tudo, entretanto, têm a probabilidade de serem classificadas com transtorno de ansiedade generalizada. Este é definido como ansiedade e preocupação excessivas com vários eventos ou atividades na maior parte dos dias durante um período de pelo menos seis meses. A preocupação é difícil de controlar e está associada com sintomas somáticos, como tensão muscular, irritabilidade, dificuldade para dormir e inquietação. A ansiedade não está relacionada a aspectos de outro transtorno, não é causada por uso de substância ou por uma condição clínica geral e não ocorre apenas durante um transtorno do humor ou psiquiátrico. Ela é difícil de controlar, é subjetivamente perturbadora e comprometer áreas importantes da vida da pessoa (SADOCK e colab., 2016). O TAG se caracteriza pela ocorrência contínua de sintomas cognitivos e autonômicos, muitos dos quais profundamente enraizados nos hábitos e na forma de pensar e agir do paciente. Lidar com os aspectos psicológicos da ansiedade por meio de técnicas psicoterapêuticas é fundamental para o controle adequado dos sintomas. Em relação ao tratamento psicológico, o mapeamento dos principais mecanismos mentais envolvidos na manutenção dos sintomas é fundamental para o planejamento da psicoterapia. Uma das principais características do TAG é a preocupação excessiva do paciente acerca da possível ocorrência de evento com o qual não teria capacidade de lidar. A abordagem mais simples dessa condição pode envolver a identificação de sintomas de ansiedade que acompanham preocupações excessivas e não-realistas e a prática de técnicas para manejá-los. Técnicas de controle da respiração e de relaxamento físico são indicadas nesses casos. (NETO e colab., 2007)

Descrição da experiência: Este projeto teve como objetivo relatar o desenvolvimento de uma cartilha sobre técnicas simples, fáceis e acessíveis para reduzir a ansiedade com medidas não medicamentosas. O desenvolvimento do material foi realizado pelas discentes e pela supervisão da Prof^a Tânia Cristine Hadas, ambas da Faculdade

Pequeno Príncipe. O material pretendeu abranger a comunidade acadêmica e os demais grupos. As pesquisas que fundamentaram o conteúdo da cartilha foram realizadas nas bases de dados PUBMED e LILACS. A cartilha foi finalizada e compartilhada no mês de junho de 2021, em formato *pdf*, e possui 15 páginas. A linguagem utilizada foi acessível para pessoas da área da saúde e demais áreas, com várias ilustrações e dicas para facilitar a leitura, tornando-a mais dinâmica, e partes do texto estão na voz ativa, na qual fornecemos informações sobre o conceito da ansiedade, assim como demais informações como: os sintomas físicos, emocionais, e comportamentais, prevenção, dicas de relaxamento, além de dicas de como organizar o dia a dia. Esse projeto nos auxiliou na promoção e prevenção da saúde, sobretudo no período caótico em que vivemos na Pandemia COVID-19, onde os índices de ansiedade aumentaram drasticamente, atingindo também pessoas que não tinham previamente tal doença. Nesse sentido, em tempos de pandemia, ações de extensão realizadas através do desenvolvimento de cartilhas podem ser consideradas uma estratégia benéfica, segura e acessível para a população.

Resultados alcançados: A produção da Cartilha sobre ansiedade teve como objetivo criar um material com informações úteis a cerca de um tema tão relevante na contemporaneidade, que possa informar, de forma clara e simples, a população alvo. O intuito foi orientar e direcionar o leitor sobre os princípios básicos sobre o Transtorno da Ansiedade Generalizada (TAG), contemplando suas principais repercussões clínicas e características. Além disso, espera-se que, com as sugestões de manejos comportamentais possíveis para reduzir o transtorno, o paciente que possua quadros leves, tenha autonomia para identificar seus possíveis gatilhos pessoais, características do dia a dia que possam estar contribuindo para o agravamento das sensações provenientes da TAG e assim, ser agente ativo da sua saúde e contribuir para melhora do seu quadro. Tendo em vista o método de ensino com base em metodologias ativas, e todo o aprendizado com ele acumulado, é importante participar da criação de um conteúdo que explore a união entre o conhecimento técnico sobre um tema e que tem por beneficiar uma população. Assim, promovendo saúde na esfera que vai além do ambiente acadêmico e contribuindo positivamente para a formação das acadêmicas participantes do projeto.

Recomendação: Em tempos de isolamento social, notamos que a intervenção via internet é uma forma de comunicação efetiva para alcançar um grande número de pessoas, com a possibilidade de disseminar conteúdo para a promoção da saúde e prevenção de doenças direcionadas a ansiedade, essas medidas buscam melhorar alguns hábitos de vida diária, promovendo o bem-estar físico e mental. De modo geral, esse projeto nos proporcionou uma experiência ímpar, pois acrescentou nossa trajetória acadêmica, acrescentando e revisando conceitos de suma importância na Saúde coletiva, com ênfase na humanização, no nosso crescimento pessoal. Sugerimos que os estudos sobre ansiedade sejam continuados.

Palavras-chave: Saúde Mental, Transtornos de Ansiedade, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Coronavírus.

REFERÊNCIAS

NETO, Mario Rodrigues Louzã e ELKIS, Hélio e COLABORADORES. *Psiquiatria Básica*. 2. ed. [S.l.]: ArtMed, 2007.

RAMOS, Renato Teodoro. Transtornos de Ansiedade. *Revista Brasileira de Medicina*, v. 66, 2009.

SADOCK, Benjamin J e SADOCK, Virgínia A e RUIZ, Pedro. *COMPÊNDIO DE PSIQUIATRIA Ciência do*. 11. ed. [S.l.]: ArtMed, 2016.