



GUIA PRÁTICO PARA CONTROLAR A ANSIEDADE

Ministério Público do Estado do Piauí - MPPI
Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho - SQVT

Autoria:

Liandra Nogueira Soares da Silva (analista ministerial/Psicologia)

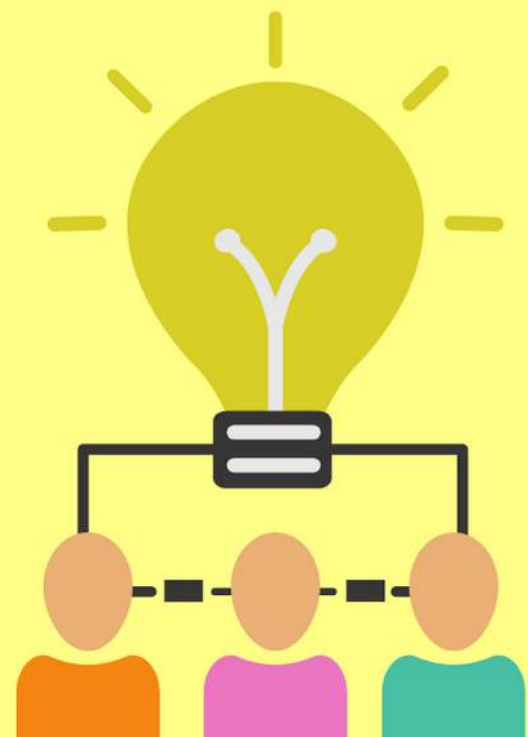
Gabriela Pires Amâncio Medeiros (analista ministerial/Psicologia)

Crislane Mayara dos Santos Silva (estagiária/Psicologia)

João Vitor de Sousa Marreiro (estagiário/Psicologia)

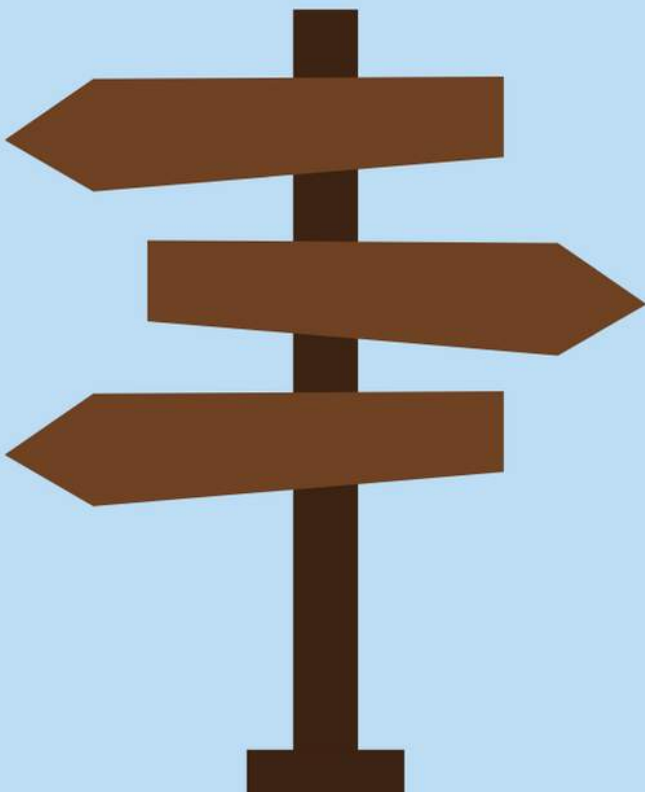
Teresina - PI

2020



SUMÁRIO

Introdução.....	4
O Ciclo da ansiedade.....	6
Rompendo o Ciclo da ansiedade.....	8
Autoavaliação da ansiedade.....	9
Orientações gerais sobre ansiedade.....	10
Técnicas para controlar a ansiedade.....	16
Considerações finais.....	28
Referências.....	29



INTRODUÇÃO

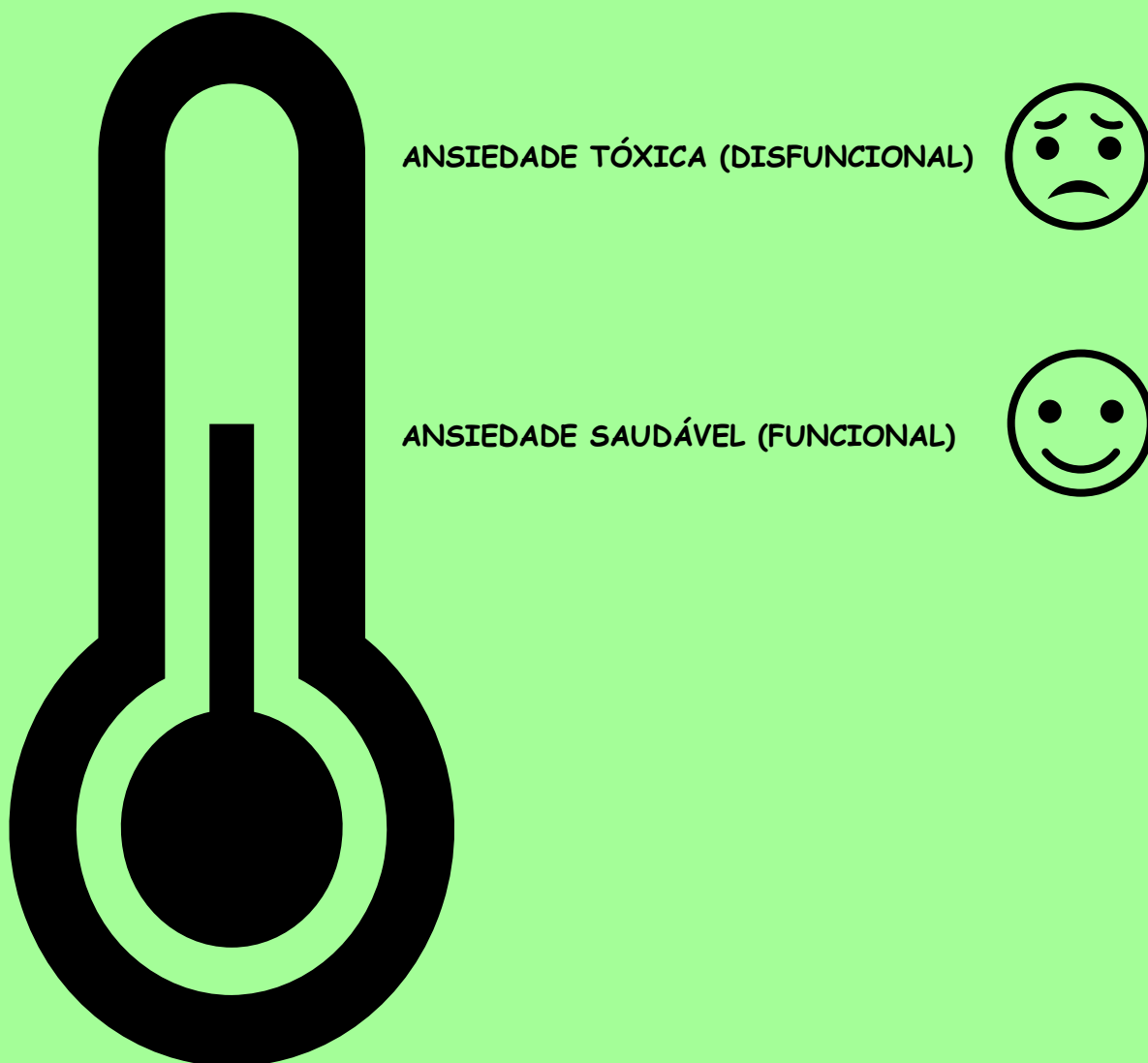
Você já se perguntou por que sentimos ansiedade? A ansiedade é uma emoção natural e funciona como um alerta para um "perigo futuro" (real ou imaginário). Em níveis saudáveis ela se torna bastante útil e funcional. Por exemplo, ao saber que você terá que realizar uma prova importante é normal sentir certa ansiedade à medida em que a data dessa prova se aproxima. Essa ansiedade, então, vai funcionar como um sinal de que a prova está se aproximando e, com isso, indicar que é necessária uma preparação. Ou seja, aquele sentimento de ansiedade vai ter, em sua essência, uma funcionalidade que é te avisar, te motivar, alertar que algo importante precisa ser feito e que, portanto, algumas medidas precisam ser tomadas.

Entretanto, quando a ansiedade está fora do seu lugar de alerta, pode trazer desconforto e sofrimento, além de prejudicar os relacionamentos interpessoais e a realização de atividades básicas do dia a dia. Nesse caso, é necessário buscar estratégias que possibilitem um maior controle da ansiedade e a garantia de melhor qualidade de vida.



A ansiedade envolve sintomas físicos e psicológicos. Batimentos cardíacos acelerados, respiração ofegante, tensão muscular e náusea são alguns exemplos de sintomas físicos. Já a falta de concentração, irritabilidade e preocupação excessiva são alguns exemplos de sintomas psicológicos.

Pode-se entender a ansiedade como um *continuum*, uma escala, em que se encontram níveis saudáveis - e que possuem uma funcionalidade -, bem como níveis disfuncionais que vão trazer consequências negativas à vida das pessoas.



Vale ressaltar que os sintomas naturais da ansiedade vão se acentuando a medida que a ansiedade atinge níveis disfuncionais, resultando em prejuízos em diversos aspectos ao indivíduo.

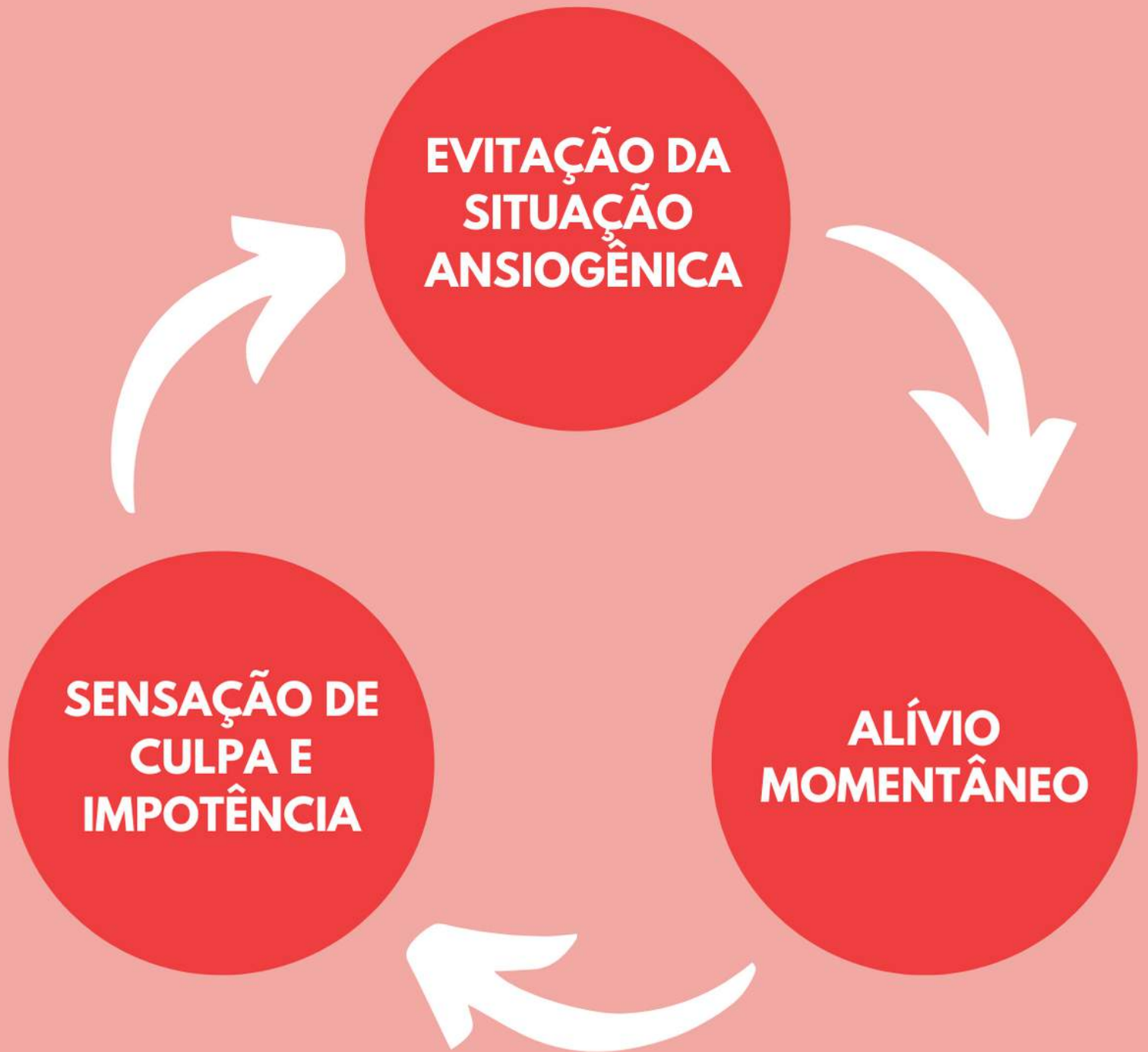
O CICLO DA ANSIEDADE

Já parou para pensar por que as pessoas ficam mais ansiosas ao longo do tempo e não menos ansiosas? Existe um ciclo vicioso que faz com que a ansiedade aumente com o tempo.

Imagine a seguinte situação: você precisa apresentar um trabalho importante, contudo está se sentindo um pouco ansioso e pede para adiar a data da apresentação. Sua ansiedade diminui e isso provoca uma sensação de alívio temporário. Esse acontecimento, de certa forma, "ensina" o seu corpo de que fazia sentido ter ansiedade naquele momento e que o comportamento de evitá-la é interessante por evitar algum tipo de angústia e, portanto, pode ser repetido.

Entretanto, quando chegar o dia da nova apresentação aquela sua ansiedade inicial vai estar maior. Isso acontece porque essa situação vai estar mais estranha e desconfortável por ter sido evitada pela primeira vez. Com isso, a situação vai se tornando mais difícil de ser trabalhada e vivenciada e a sua vontade de fugir aumenta. Assim, nesse ciclo de fugas e esquivas que vai se formando, a sua ansiedade vai ficando cada vez mais forte.

O CICLO DA ANSIEDADE



ROMPENDO O CICLO DA ANSIEDADE

A quebra desse ciclo inicia quando você se permite vivenciar, um passo de cada vez, essas situações que causam ansiedade.

Para que esse processo ocorra da melhor forma possível, é importante que você o faça em micro passos, respeitando o seu tempo e os seus limites, bem como sendo gentil consigo mesmo para não criar nesse percurso metas muito difíceis de serem cumpridas.



AUTOAVALIAÇÃO DA ANSIEDADE

O seu programa para controle de ansiedade inicia onde você está neste exato momento. A seguir você poderá realizar algumas reflexões a partir de questionamentos simples que o auxiliarão em uma autoavaliação para melhor compreender a sua condição atual e, nesse processo, identificar as áreas nas quais tem maior dificuldade - áreas que podem melhorar à medida que avança neste livro e coloca em prática as nossas dicas. Vale ressaltar que, caso sinta a necessidade, é importante a busca por ajuda profissional especializada, de modo que essa jornada pelo controle da ansiedade ocorra da melhor forma possível.



CRENÇAS - "A preocupação me ajuda:"

- a estar preparado(a)?
- a superar a insegurança?
- a conseguir lidar com as situações?
- a prevenir que coisas ruins aconteçam?
- a encontrar respostas e soluções para os problemas?
- a lembrar de coisas e a fazê-las?
- a ser atento e preocupado com os outros?
- a ser responsável?
- a ser preocupado quando mais ninguém na família será?
- Outras vantagens: _____



CRENÇAS - "A preocupação me prejudica:"

- pode me levar a um esgotamento?
- não consigo deixar de me preocupar?
- me faz perder o controle?
- me prejudica fisicamente?
- me perturba nas atividades de casa, no trabalho e em outras áreas?
- estar sempre preocupado(a) significa que sou fraco(a)?
- se não consigo controlá-la vai me fazer mal?
- Outras desvantagens: _____



ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE ANSIEDADE

ACEITE A SUA ANSIEDADE

Não no sentido de desistir e sim no sentido de perceber que ela existe. As sensações corporais associadas ao estado de ansiedade podem ocorrer com certa frequência, mas elas são temporárias, ou seja, elas têm um limite máximo. Pode ser desafiador perceber tais sensações e ainda assim permanecer e aceitar. Muitas vezes a tendência é fugir da experiência.

Tentar de forma insistente não sentir ou se lembrar de algo desconfortável é uma resposta natural com intuito de desviar sua atenção. Entretanto, o esforço constante de não ter pensamentos e sensações costuma não ser bem-sucedido e pode aumentar esses pensamentos e sensações. Por exemplo, ao pedir que você não pense em um 'elefante', provavelmente a imagem do elefante é imaginada. Sinta, sem julgar, e a ansiedade diminuirá, pois, ao atingir um pico ou ponto máximo, a tendência é diminuir. Depois que paramos de fugir, de negar, podemos enfrentar o problema.



MANTENHA UMA ROTINA

Ter uma rotina ajuda a manter o equilíbrio do nosso corpo. Planejar com antecedência, organizando os compromissos, pode reduzir a imprevisibilidade, além de ser possível acumular autoconfiança durante o dia quando esses compromissos são realizados.

Privações de atividades que você gosta e horários desregulares de sono podem te deixar mais sensível aos fatores que geram ansiedade. Então, busque inserir na sua rotina momentos prazerosos, de autocuidado, e tente dormir a quantidade necessária para o seu organismo.

A fim de melhorar a qualidade do sono, estabeleça um ritual noturno para afastar o desgaste emocional e físico, por exemplo, tomar um chá, fazer uma leitura leve ou ouvir um áudio relaxante. Procure se afastar de eletrônicos antes de adormecer e deixe para lidar com as pendências do outro dia, no momento correto, ao acordar.

VIVA O PRESENTE

Querer controlar o tempo e o que acontece pode ser um dos fatores que geram a ansiedade. Algumas pessoas costumam pensar muito ou no passado ou no futuro, mas dificilmente têm consciência do que realizam no aqui e no agora. Acessam o passado realizando suposições e ruminando atitudes, o que pode gerar sentimentos de frustração, culpa ou arrependimento. Ou, gastam muito tempo preocupadas com o futuro, tempo esse que pode ser planejado, mas não controlado.

O tempo presente, esse sim, pode ser vivenciado. Dê atenção ao que você faz hoje, no momento. Realizar uma atividade pensando em outra, além de prejudicar a tarefa atual, tende a trazer sensações de ansiedade e estresse.

Um exercício para a prática de viver o presente: faça um inventário mental de tudo ao seu redor, listando tudo que você vê. Conte as peças de mobília no compartimento em que você está. Observe todas as cores e formatos, perceba itens que estão onde deveriam estar e outros que não deveriam estar, observe os objetos e cores que você não tinha reparado antes. Este exercício ajuda a mantê-lo no momento presente.



EVITE EXAGEROS

Com o objetivo de desfocar a atenção daquilo que está gerando ansiedade, algumas pessoas acabam realizando comportamentos em excesso, que podem ser prejudiciais.

Por exemplo, comer de forma exagerada ou consumir em demasia alimentos que podem ser danosos à saúde. Sempre se pergunte "eu estou com fome ou quero comer para aliviar a ansiedade?". O que pode ajudar é estabelecer os horários das refeições e se comprometer a cumpri-los; coloque um recadinho na geladeira para lembrar da sua rotina.

O prazer pode estar associado não à quantidade, e sim à qualidade. Então, pratique a atenção plena ao mastigar de forma mais demorada a comida, mantendo um contato maior com os sabores. Isso poderá ajudar tanto em relação à saciedade como a manter-se consciente do momento presente.

Outro comportamento que deve ser evitado são as compras em excesso ou por impulso. Em uma sociedade voltada ao consumo em que a mídia a todo instante bombardeia produtos e novidades, são necessários alguns cuidados para não transformar essa prática em uma forma de compensação ou alívio, e também para não trazer prejuízos financeiros.

Sempre se pergunte: "eu preciso disso"; "eu posso pagar por isso?"; "necessitarei abdicar de algo importante se eu comprar esse item?". Faça uma lista obedecendo um nível de prioridade daquilo que você precisa comprar. Isso pode ajudar evitando futuras compras desnecessárias, além de prevenir sentimento de culpa e sensações de ansiedade.



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

A realização de atividades físicas, além de melhorar o condicionamento físico, ajuda também a lidar com estados de estresse e ansiedade, porque eleva a produção de serotonina e outras substâncias que aumentam a sensação de prazer.

Alguns estudos científicos identificaram que realizar exercícios físicos ajuda a manter uma capacidade neurológica saudável, com benefícios para a criatividade, a memória e a concentração, e pode reduzir níveis leves e moderados de ansiedade e depressão.

Se você não tem o hábito de realizar exercícios, comece a experimentar diferentes modalidades até encontrar algo que você goste. Por exemplo, a caminhada é uma prática de baixo custo, e se realizada regularmente pode aumentar o bem-estar físico, emocional e psíquico.





TÉCNICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE



APRENDA A RELAXAR

Podemos controlar nossos sentimentos ansiosos aprendendo a relaxar. Podemos fazer isso de diferentes maneiras, mas temos de lembrar que:

- ✔ não existe uma maneira única de controlar sentimentos ansiosos;
- ✔ métodos diferentes serão úteis em momentos diferentes;
- ✔ é importante descobrir o que funciona para você.

MEU LUGAR RELAXANTE

Pense sobre o lugar dos seus sonhos. Pode ser um lugar onde você esteve (praia, montanha) ou um lugar imaginário, mas que não lembre momentos difíceis ou preocupantes. Imagine a cena e a torne tão real quanto puder. Pense o seguinte: se for uma praia, descreva em que horário do dia se encontra ali, se está sozinho ou acompanhado, qual a temperatura do local, que cor está o céu, qual a cor da areia, quais os sons das ondas. Sinta a brisa no rosto e o calor em sua pele; e as sensações táteis que têm ao tocar a areia ou o mar.

Às vezes, nós ficamos muito ansiosos quando precisamos fazer alguma coisa nova ou desafiadora. Essa maneira de relaxar pode ajudar você a se preparar, para que se sinta mais relaxado antes de enfrentar seu problema ou uma situação difícil. Lembre-se que quanto mais você praticar, mais isso te ajudará.



RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

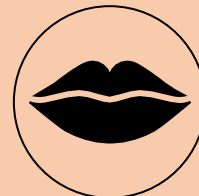
Esta técnica pode ser utilizada tanto em situações de crise de ansiedade como em situações de insônia ou dificuldade para relaxar antes de dormir.



Sente de um jeito bem relaxado com as mãos repousando na barriga.



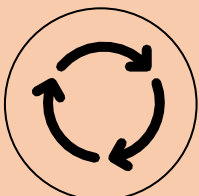
Inspire pelo nariz, contando até 4.



Segure o ar, contando até 2.



Solte pela boca, contando até 6.



Repita o processo o quanto for necessário e observe o seu corpo.

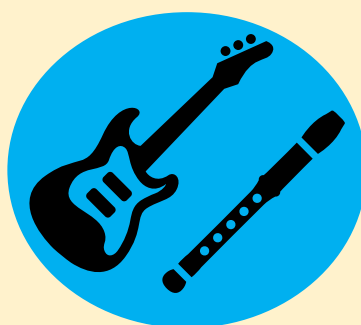
ATIVIDADES ALTERNATIVAS

Uma maneira de relaxar pode ser descobrir outra coisa para pensar e fazer. Em vez de ficar ouvindo seus pensamentos negativos ou de se concentrar nos seus sentimentos de ansiedade, tente fazer alguma outra coisa. Algumas pessoas descobrem que podem desligar esses pensamentos e sentimentos envolvendo-se em alguma atividade e dedicando-se totalmente a ela.

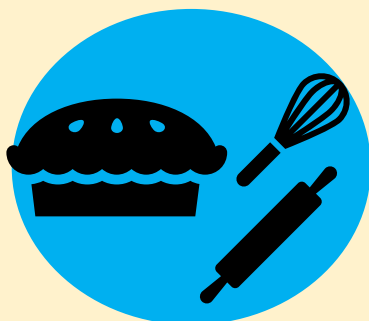
Quanto mais você praticar essas atividades, mais facilidade terá para bloquear seus pensamentos negativos e melhor se sentirá. Em vez de ficar deitado na cama prestando atenção nos seus pensamentos negativos, ligue o som e escute um pouco de música (mas nada de música triste!). Em vez de se preocupar pensando que algo de ruim vai acontecer a você ou a alguém da sua família, leia uma revista em quadrinhos ou assista a um desenho, série ou filme legal.



Que tal ouvir a sua música favorita?



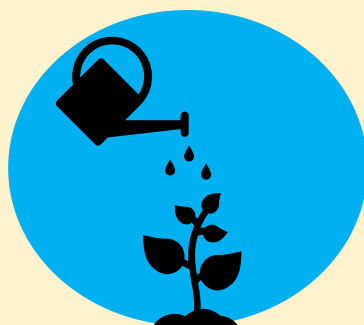
Que tal aprender a tocar um instrumento musical?



Que tal aprender a fazer aquela receita que você sempre quis?



Que tal voltar a jogar aquele jogo que você tanto gostava?



Que tal cuidar de um jardim?



Que tal ler aquele livro ou assistir aquele filme que você tanto gosta?

CONSCIENTIZAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DE GATILHOS

Um componente chave para a prevenção da ansiedade é a conscientização. Aprender a reconhecer seus padrões de pensamento ansiosos quando eles surgirem pode te ajudar a gerenciá-los e reduzi-los rapidamente. A conscientização da ansiedade começa com a tentativa de identificar a causa e/ou gatilho de ansiedade e ganhar uma compreensão de como isso afeta seu humor e comportamento. Ter um diário para você registrar seus gatilhos, humor, pensamentos e comportamentos que são afetados pela ansiedade pode ajudar. Isso será ainda mais útil para identificar a causa da sua ansiedade e perceber quando pensamentos nocivos que aumentam a ansiedade começam a aparecer.

Seu chefe recentemente te deu feedback negativo no trabalho e você está preocupado que não é bom o suficiente para o que é esperado pela organização? Identificar a fonte de sua ansiedade é o primeiro passo para descobrir a melhor maneira de aliviá-la. Depois você pode começar a exercitar estratégias de enfrentamento que auxiliam a acalmar antes e durante o acontecimento.

Se após um longo dia cuidando dos filhos você se sente exausto e ansioso pelas coisas que ainda precisa fazer, pode colocar na sua agenda um "tempo para mim". Com ele, você garantirá que terá tempo para relaxar, se exercitar ou participar de uma atividade prazerosa que você sabe que ajudará a reduzir sua ansiedade. Cuidar de si é importante para poder cuidar dos outros.

SUORTE SOCIAL

A mente pode ser o nosso pior inimigo quando estamos ansiosos. Ter uma rede de apoio em que você pode conversar sobre suas preocupações mais profundas e desabafar evita que a ansiedade consuma sua vida. Encontre amigos confiáveis com os quais você possa se abrir; eles serão um ouvido atento e darão apoio em momentos de ansiedade.

Encontrar a estratégia certa que funciona para você controlar sua ansiedade é importante. Um terapeuta pode ser um ótimo recurso para procurar se você acredita que precisa de ajuda para encontrar as estratégias certas para lidar com sua ansiedade.



VISUALIZAÇÃO

Visualize, em sua mente, a situação que o preocupa. Talvez você esteja muito ansioso com uma reunião, relacionamento familiar, ou com contas a pagar. Provavelmente, uma cena "preocupante" já passou pela sua cabeça muito antes de você se propor a fazer um exercício de visualização. São as nossas "imagens mentais", que podem nos causar extremo desconforto, ansiedade e toda uma extensa gama de sentimentos negativos.

Quando uma imagem mental causa desconforto, nossa primeira tendência é a de interrompê-la. É o famoso "não quero nem imaginar". Pois a técnica aqui trata-se de justamente IMAGINAR. Não interrompa a cena preocupante - vá até o final. Imagine os detalhes, as cores, os cheiros, as pessoas, os diálogos. Deixa a cena se desenrolar, como um filme a que você assiste. Se sentir-se muito ansioso, pratique a respiração diafragmática enquanto visualiza.

Perceba o que ocorre com a cena: ela chega a um ápice de angústia e então desaparece? Ela termina tragicamente? Diante do resultado, existem algumas opções a seguir:

- 1 descatastrofização;
- 2 imaginação de resultados;
- 3 "e se isso acontecer?"

1 DESCATASTROFIZAÇÃO

Se sua cena atinge um clímax de ansiedade e então desaparece, é de se supor que você está bloqueando o final da mesma. "Avance o filme" e pergunte-se: o que de pior pode acontecer? Talvez o final catastrófico seja uma demissão, um rompimento, ou algo bastante ruim. Tente visualizar este resultado e avance o filme novamente: o que aconteceu? Se for preciso, avance anos no tempo. O que aconteceu? O que de pior poderá acontecer?

Normalmente, o que se descobre com este tipo de exercício é que o resultado pode ser realmente ruim, mas dificilmente é tão ruim que não possamos aguentar. O que ocorre é que, ao interrompermos a imagem em seu pior momento, não temos oportunidade de verificar nossas reais condições de enfrentamento. Somos, geralmente, mais capazes de lidar com os problemas do que acreditamos ser.

Visualizar uma cena até o final nos permite explorar todas as nossas alternativas e desmistifica o que normalmente concebemos como "o pior".



2

IMAGINAÇÃO DE RESULTADOS

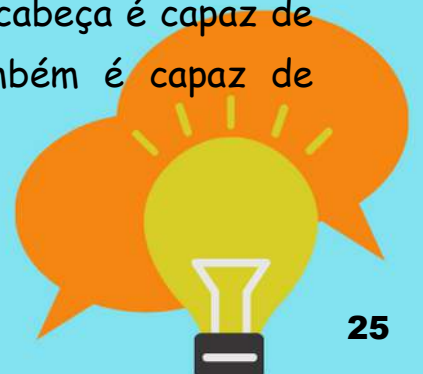
Você pode também interferir “no filme” e alterar o roteiro por trás da sua cena. Pode planejar um diálogo, modificar seu comportamento, criar situações favoráveis e transformar a cena preocupante em uma cena de sucesso.

Se você fica muito ansioso com uma apresentação que irá fazer, ou uma entrevista de trabalho, ou qualquer outra situação em que se sente inseguro, feche os olhos por alguns instantes e imagine a cena desde o começo. Como você está vestido? Que horas sairá de casa? Como é o caminho? Procure fazer a cena da maneira mais agradável possível, mesmo que sinta interferências de pensamentos negativos.

Imagine o momento “crítico” acontecendo da melhor maneira, seu desempenho da maneira que você gostaria que fosse, a reação positiva das pessoas ao seu redor. Crie com detalhes sua cena agradável: seu tom de voz, as palavras, o ambiente, as perguntas e as respostas. “Volte o filme” e refaça algo que não saiu como gostaria.

Vá até o final “do filme” e termine-o vitoriosamente: visualize seu retorno agradável à sua casa ou ponto de partida e veja sua feição de sucesso. Sinta a sensação de conquista e de satisfação: tudo deu certo e saiu exatamente como você queria!

As técnicas de visualização podem, a princípio, parecer bastante ingênuas e simplórias. Entretanto, são comprovadamente eficientes ao gerar sentimentos positivos (bem como negativos) e autoconfiança. O cérebro é um organismo bastante plástico, dinâmico, no qual a fantasia se equivale à realidade. Pense bem: se uma cena desagradável na sua cabeça é capaz de fazer seu coração acelerar, uma cena agradável também é capaz de tranquilizá-lo.



3 “E SE ISSO ACONTECER?”

Esta é uma técnica semelhante à descatastrofização, porém em “versão” escrita.

Numa folha de papel, escreva o que lhe aflige. Tente ser sintético e resumir a questão em poucas palavras. Esta é uma etapa em si mesma muito importante: quando você define o problema, o delimita. Então a questão é “medo de ser demitido”, e apenas isso importa (a cara do chefe, dos colegas de trabalho, da família, enfim, ficam de fora neste momento).

Delimitado o problema, pergunte-se: “e se isso acontecer?”. Novamente delimite o problema e vá fazendo isso até não ter mais alternativas. Novamente você descobrirá que o resultado não é tão ruim assim.

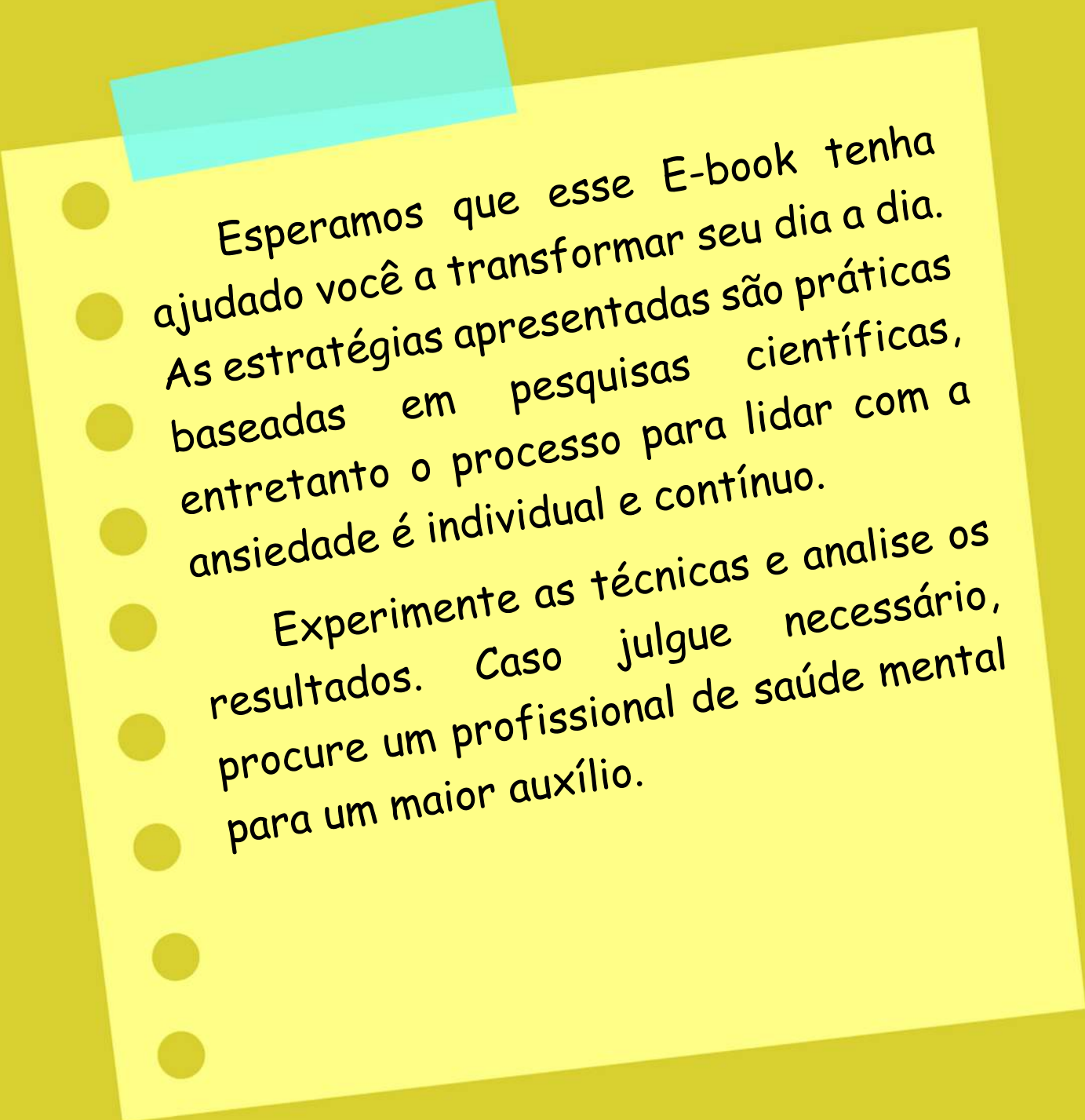
Ao escrever o final da história de várias formas, embora não ideais, você percebe que é satisfatório. Este é o objetivo - desmistificar a previsão trágica do futuro e aproximá-la mais das possibilidades reais que um indivíduo possui.



TÉCNICAS PARA DIMINUIR NÍVEIS ELEVADOS DE ANSIEDADE

- 1) Observe o seu ambiente usando todos os cinco sentidos. Repita para si mesmo cinco coisas que você vê, quatro que você sente, três que você ouve e duas que você cheira ou degusta.
- 2) Liste cinco coisas pelas quais você sinta gratidão.
- 3) Respire profundamente várias vezes. Respire lenta e firmemente e preste atenção em sua respiração. Busque expirar mais do que inspirar. Foque na sua respiração, em seus pulmões enchendo de ar.
- 4) Pergunte a si mesmo questões focadas no presente. Perguntas simples como onde você está, que dia da semana é, que mês é, que ano é, que estação é, quantos anos você tem etc.
- 5) Use seu corpo para te ajudar a voltar para o presente. Sinta os pés firmemente plantados no chão ou o peso do seu corpo na cadeira. Mude a posição do seu corpo. Mexa os dedos, bata nos pés. Preste atenção em cada movimento.
- 6) Coma ou beba alguma coisa lentamente. Observe a temperatura e o sabor. Está quente ou frio? Doce ou azedo? Qual a textura?
- 7) Pense na letra da sua música favorita. Tente recitar palavras para algo que você goste. Isso pode ser uma canção, poema ou frase inspiradora.
- 8) Descreva um evento ou processo de sua rotina detalhadamente. Tente listar todos os passos em ordem e seja o mais completo possível (por exemplo, como ir da sua casa para o seu local de trabalho, como preparar sua refeição favorita etc.).

Ao praticar diferentes técnicas, você aprenderá rapidamente quais funcionam melhor para você. Entretanto é sempre importante destacar que após o alívio da ansiedade é crucial identificar os fatores que levaram você a esse estado. Procure um profissional de saúde mental a fim de obter um auxílio qualificado.



Esperamos que esse E-book tenha ajudado você a transformar seu dia a dia. As estratégias apresentadas são práticas baseadas em pesquisas científicas, entretanto o processo para lidar com a ansiedade é individual e contínuo.

Experimente as técnicas e analise os resultados. Caso julgue necessário, procure um profissional de saúde mental para um maior auxílio.

REFERÊNCIAS

Exercício físico e função cognitiva: uma revisão Hanna K.M. Antunes, Ruth F. Santos, Ricardo Cassilhas^{1,2}, Ronaldo V.T. Santos, Orlando F.A. Bueno e Marco Túlio de Mello. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 12, Nº 2 - Mar/Abr, 2006.

https://claudiacalegari.com.br/wp-content/uploads/2020/03/Ebook_Ansiedade_ClaudiaCalegari.pdf

<https://mariangelaguerra.com.br/ansiedade/>

<http://terapiaempauta.blogspot.com/2013/04/tecnicas-de-controle-de-ansiedade.html>

