

Compreendendo e gerenciando a ansiedade

Saúde mental em tempos de
isolamento social



ORGANIZADORES:

Belarmino Santos de Sousa Júnior

Enfermeiro. Doutorando em Enfermagem pelo Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (PGENF/UFRN). Mestre em Enfermagem (PGENF/UFRN).

Richardson Augusto Rosendo da Silva

Enfermeiro. Orientador. Professor do Programa de Pós-graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (PGENF/UFRN).

Ana Elza Oliveira de Mendonça

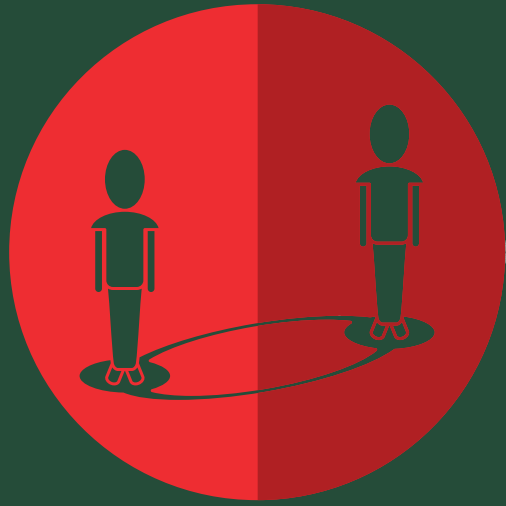
Enfermeira. Professora Adjunta da Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (DENF/UFRN).

Lucas Rodrigues da Silva

Acadêmico de Psicologia da UNINASSAU Natal/RN.

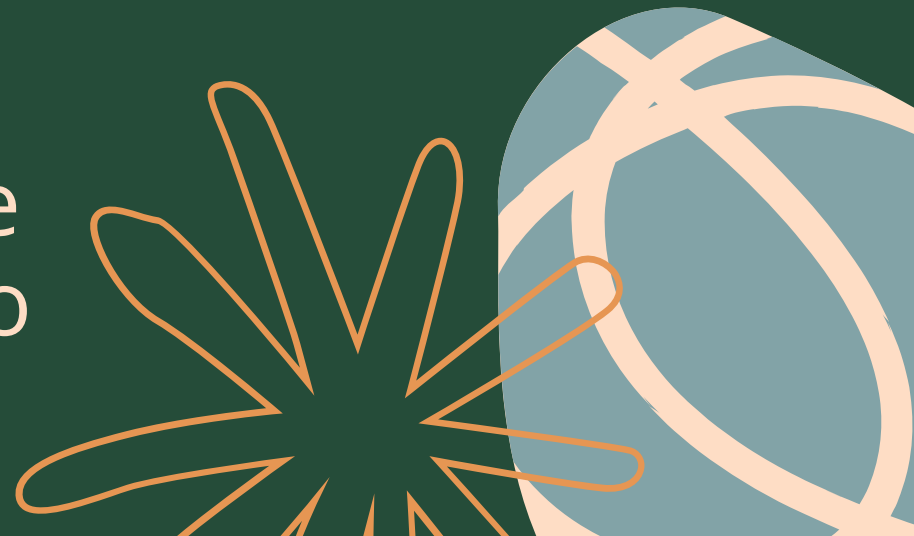


ISOLAMENTO SOCIAL PODE AFETAR A SAÚDE?



Sim. E uma das consequências pode ser a crise de ansiedade. Ela aparece intensamente e pode causar insegurança, medo, descontrole e desconforto físico.

Aqui daremos algumas dicas de gerenciamento da ansiedade. Lembrando que, em casos graves é indispensável a procura de ajuda de um serviço de saúde e acompanhamento psicológico.



O que é ansiedade?



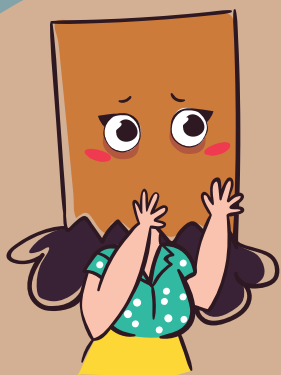
A ansiedade é uma reação natural do nosso corpo. É uma expectativa apreensiva com que ainda está por vir. Funciona como mecanismo de sobrevivência para lidar com as situações de perigo, medo ou estresse.

Pode vir se tornar uma doença dependendo da intensidade dos sintomas e da frequência.



Sintomas da ansiedade

Reações emocionais



Vergonha



Tristeza



Nervosismo



Sensação de que algo ruim vai acontecer



Problemas de concentração



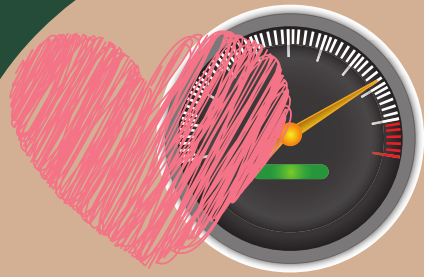
Preocupação exagerada

Sintomas da ansiedade

Reações Físicas



Falta de ar



Coração acelerado



Tremores



Ânsia de vômitos



Alterações no sono



Suor



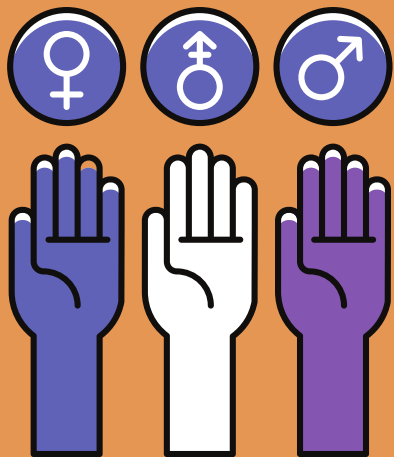
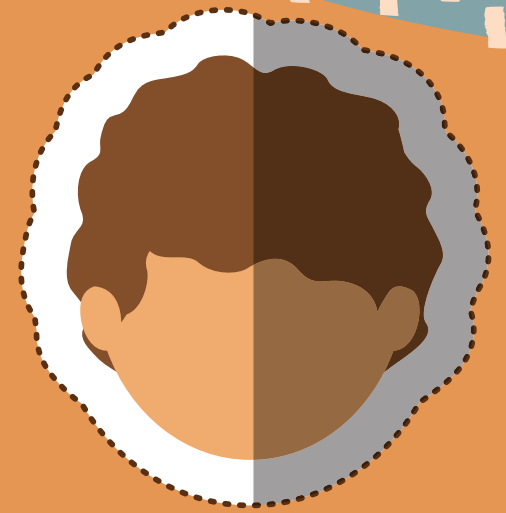
Diarréia



Tensão muscular

Causas da ansiedade

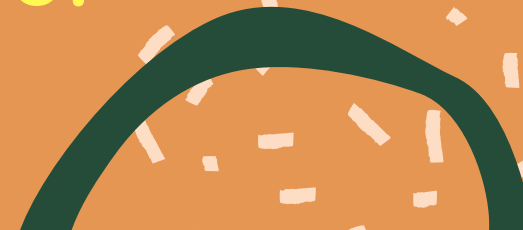
A doença pode ser causada por diversos fatores. Muitas vezes, o Transtorno de ansiedade, faz parte da própria personalidade da pessoa ou vem de traumas da infância.



O sexo também entra como fator de influência, uma vez que mulheres apresentam duas vezes o número de casos, quando comparado aos homens.



O abuso de substâncias químicas e situações estressantes também podem desencadear o Transtorno.



COMO GERENCIAR A ANSIEDADE



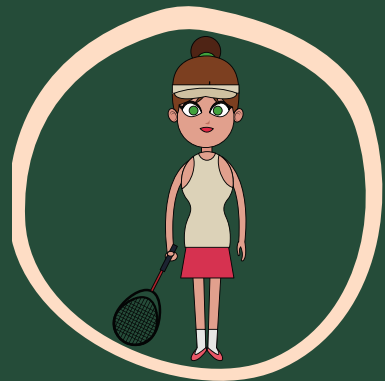
Aprenda a controlar sua respiração.

Evite praticar atividades estressantes.



Inclua chás calmantes em sua rotina.

Organize sua rotina.



Pratique atividade física com frequência

Coma alimentos ricos em Triptofano. Ex.:
Queijos, peixe, banana.



COMO GERENCIAR A ANSIEDADE



Dedique um tempo para o autocuidado.



Procure ler sobre terapias alternativas.




Explore o autoconhecimento.

Busque o equilíbrio nas relações.



PROCURE AJUDA PROFISSIONAL!





A situação pode ser difícil,
mas lidar com a ansiedade vai
fortalecer você, as pessoas
de quem você gosta e a sua
comunidade.

Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Saúde mental – Brasília :2013. 176 p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Treatment of mental disorders in primary health care. Geneva: WHO, 2017. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/management/psychotropic/en/>. Acesso em: 10 maio. 2020.

