

ADRIANA ALCANTARA DE MELO
PSICÓLOGA CRP 05/52892

PARA QUANDO
VOCÊ SE SENTIR

ANSIOSA



SEJA MUITO BEM-VINDA

Pegue a sua xícara de café (ou o que preferir) e me acompanhe nesta breve leitura.

Desenvolvi este material especialmente para as mulheres. O objetivo é esclarecer o que é a ansiedade e também fornecer algumas estratégias que podem ajudar a controlar os sintomas. Provavelmente, você está se perguntando: "Por que mulheres?" e "Por que ansiedade?"

1) Estudos indicam que a prevalência de transtornos de ansiedade nas mulheres é maior do que nos homens.

2) No final da pós-graduação em Neuropsicologia, o tema do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi "Transtorno de Ansiedade Generalizada e funções executivas no final da adolescência: um estudo de caso-controle", devido à minha predileção por me aprofundar nos estudos sobre ansiedade.

Então, por que não fazer um pequeno recorte desse trabalho e transmiti-lo às pessoas interessadas?

O autoconhecimento é o seu melhor investimento.

1.



PRAZER, ADRIANA ALCANTARA



- Psicóloga CRP 05/52892
- Pós-graduada (especialização) em Neuropsicologia e Reabilitação
- Pós-graduada em Psicopedagogia Clínica e Institucional
- Autora do capítulo "Bullying: o agressor e a vítima. Consequências e tratativas" do livro "O Desafio de Educar 2".
- Idealizadora das páginas @adrialcantara.psicologa e www.adrialcantara.com.br
- Palestras, Cursos e Worskhops.
- Transforma vidas ao redor do mundo há 8 anos.
- Realiza psicoterapia online (Brasil e exterior) e atendimento neuropsicológico (presencial na cidade do Rio de Janeiro/RJ).

2.



+55(21)97929-3258



adrianalcantara.psi@gmail.com

A MULHER CONTEMPORÂNEA

Você se sente sobrecarregada constantemente, com a sensação de que o tempo é insuficiente? Tende a se pressionar para produzir a maior parte do dia? Sente-se culpada quando descansa? Eu não estranharia se você respondesse “sim” a todas as perguntas. Sabe por quê?

A mulher da atualidade é a “mulher malabarista”¹. Ela tenta manipular as funções que ocupa com habilidade, equilíbrio e agilidade. Quantas de vocês, em algum momento da vida, precisaram cuidar do filho ao mesmo tempo que respondiam a um e-mail e prestavam atenção no feijão que estava no fogo?



3.



As mulheres são influenciadas pela cultura das multitarefas, exercendo atividades em diferentes esferas de forma automática. Muitas se sentem culpadas quando se dão conta de que não estão conseguindo dar atenção a alguns setores de sua vida como gostariam.



Um estudo realizado² revelou que fatores biológicos, sociais e culturais influenciam a maior prevalência de ansiedade em mulheres em comparação com os homens. As flutuações hormonais associadas aos ciclos menstruais, à gravidez e à menopausa são fatores biológicos importantes que podem explicar a maior vulnerabilidade das mulheres à ansiedade. Além disso, a genética é um fator importante a ser considerado.



Os fatores psicossociais, como as pressões sociais e culturais, podem aumentar o risco de as mulheres desenvolverem transtornos de ansiedade, como, por exemplo, as responsabilidades familiares e as pressões para equilibrar a vida pessoal e profissional. A desigualdade de gênero e a violência doméstica também são fatores de risco significativos para a ansiedade em mulheres.

Os transtornos de ansiedade em mulheres podem ocorrer em comorbidade (condição associada) com outros transtornos psiquiátricos, como a depressão e os transtornos alimentares.



ANSIEDADE NATURAL

Você sabia que existem a ansiedade natural ou adaptativa e a ansiedade patológica?

O que é a ansiedade natural? É uma resposta fisiológica, natural e adaptativa do organismo, uma tentativa de aumentar a sua sobrevivência ao meio. É definida³ como um sentimento vago e desagradável de medo, descrito como uma tensão ou desconforto, indicando que algum perigo está prestes a acontecer.



Uma entrevista de emprego, por exemplo, é uma situação desafiadora. Você lida com o medo de não corresponder às expectativas, a preocupação com o seu desempenho, a incerteza, a insegurança e a falta de previsibilidade. É, portanto, natural sentir-se ansiosa. Os sintomas físicos, como coração acelerado (taquicardia), sudorese (suor intenso) e respiração acelerada, são muito comuns.



A ansiedade natural é passageira e pontual (ocorre em momentos específicos, como no exemplo citado) e tem duração limitada.

Quando a entrevista de emprego termina, você se sente mais aliviada, e os sintomas tendem a desaparecer.

ANSIEDADE PATOLÓGICA

Apresento aqui um exemplo fictício, mas que pode representar a sua realidade:

- Joana tem muito medo do futuro, sempre pensa que algo ruim vai acontecer. Costuma se preocupar com frequência acerca de diversos problemas (podendo variar desde a saúde dos filhos até problemas no trabalho, mesmo quando não há motivo para grande preocupação). Nestes momentos de grande preocupação, não consegue mudar o rumo do pensamento. As preocupações tendem a durar bastante e são de difícil controle. Ela também tem dificuldades de concentração, insônia, irritação e dores musculares.



A ansiedade patológica ocorre em excesso e é persistente, sendo desproporcional à situação que a desencadeia.

⁴A duração (tempo), a frequência (repetição) e a gravidade (intensidade) dos sintomas ocorrem em níveis acima do necessário para a nossa adaptação. Além disso, está associada a sofrimento significativo e interfere nas ati-



vidades do dia a dia do indivíduo (profissionais, sociais e outras atividades importantes), causando comprometimento na sua qualidade de vida. De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), os transtornos de ansiedade podem ser divididos em sete.

Alguns sinais de alerta são: taquicardia, sudorese, falta de ar, sensação de cansaço extremo, inquietação, dificuldade para relaxar, dificuldade de concentração e alterações no sono. Se alguns desses sintomas ocorrem na maioria dos dias e prejudicam o funcionamento no cotidiano, busque ajuda profissional.



Não tenha vergonha de buscar ajuda. O psicólogo é o profissional formado em Psicologia e trabalha com a psicoterapia para auxiliar no autoconhecimento e na resolução de problemas psicológicos. Não pode prescrever medicamentos. O médico psiquiatra é o profissional formado em Medicina e especializado em Psiquiatria. Trata transtornos mentais principalmente por meio de medicamentos. Ambos os profissionais podem atuar em conjunto para melhorar a sua qualidade de vida. Um não substitui o outro; eles são complementares.

COMO CONTROLAR A SUA ANSIEDADE?

Algumas técnicas, quando praticadas regularmente, podem ajudar no controle dos sintomas da ansiedade. No entanto, é importante ressaltar que nenhuma delas substitui o acompanhamento psicológico.



• PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



⁵As evidências científicas sugerem que atividades físicas, incluindo exercícios aeróbicos, musculação e yoga, são eficazes na redução dos sintomas de depressão e ansiedade. O exercício físico aumenta significativamente os neurotransmissores envolvidos na regulação do humor positivo: dopamina, serotonina e norepinefrina.

• EVITE O USO DE TELAS ANTES DE DORMIR



A luminosidade das telas dos aparelhos digitais costuma reduzir a liberação de melatonina, hormônio produzido pelo cérebro humano que auxilia no início do sono.⁶

• USE A INTERNET DE FORMA CONSCIENTE



Quantas vezes você já se deu conta de que perdeu tempo nas redes sociais enquanto havia tarefas do seu dia que mereciam atenção e dedicação? Use a internet de forma consciente. Questione-se: "Qual é a urgência que tenho em responder esta mensagem?"



“Eu preciso abrir os grupos de piadas neste momento?” Para ajudar a administrar seu tempo, estabeleça as atividades que são prioridades no seu dia.

• RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

A respiração diafragmática⁷ ajuda a gerar respostas de relaxamento corporal e beneficia a saúde física e mental. A prática respiratória⁸ é uma intervenção eficaz para a redução da ansiedade, depressão e estresse.

- 1- Sente-se de forma confortável, com as costas retas. Você também pode deitar-se, se preferir.
- 2- Coloque uma mão no peito e a outra no abdômen.
- 3- Inspire lentamente pelo nariz, expandindo a barriga (abdômen).
- 4- Expire lentamente pela boca, sentindo o abdômen voltar à posição inicial. Tente esvaziar completamente os pulmões.



• ATENÇÃO PLENA

A atenção plena revelou-se⁹ eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e depressão.

Muitas vezes, as pessoas funcionam no piloto automático. Quando a mente foca nas experiências internas, frequentemente a atenção é direcionada a preocupações ou pensamentos autocríticos. A atenção plena conduz a um estado mental de consciência, sem julgamentos, do momento presente. Veja abaixo como praticar a atenção plena no seu dia a dia:



Comer com atenção plena: quando estiver fazendo as refeições, preste atenção no sabor, no cheiro, na textura e na aparência dos alimentos.

Caminhada com atenção plena: concentre-se no movimento de seus pés tocando o chão, na sensação do ar ao seu redor e nas cores e sons à sua volta. Evite se perder em pensamentos.



Banho com atenção plena: preste atenção na sensação da água no seu corpo, no cheiro do sabonete e no som da água caindo. Concentre-se totalmente no momento.

12.



+55(21)97929-3258



adrianalcantara.psi@gmail.com

Atenção plena com emoções: quando sentir uma emoção intensa, como raiva ou tristeza, pare por um momento e observe como essa emoção se manifesta no seu corpo e na sua mente. Em vez de reagir automaticamente, apenas reconheça e aceite a emoção.



POR ÚLTIMO, PORÉM NÃO MENOS IMPORTANTE

Fico feliz que você chegou ao final deste material. Para encerrarmos, quero propor uma reflexão:

Para cada escolha, uma renúncia. Eu sei que você está imersa na cultura das multitarefas. Você está tentando “dar conta de tudo”. Você cuida de todos e de tudo, mas quem cuida de você?

A vida é feita de escolhas. Enquanto você lê este material, está deixando de fazer qualquer outra coisa. Escolher uma opção significa renunciar a outra. Como você lida com o que não escolheu? Com a casa que ficou desarrumada porque você optou por fazer um programa em família? Com o trabalho que não terminou porque escolheu dormir um pouco mais?



Pense sobre isso. Se você gostou deste material, compartilhe com as mulheres que você conhece.

Um grande abraço,
Psicóloga Adriana Alcantara.

Cuide de você por você. Caso você se encontre em sofrimento significativo e perceba a necessidade de iniciar a sua psicoterapia, conte comigo.

Este material tem caráter exclusivamente informativo. A avaliação do caso deve ser feita de forma individualizada e cabe somente ao profissional responsável.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. LUNA, Poliana Campos Côrtes et al. O malabarismo da (in)felicidade: um estudo sobre o cenário da hipermodernidade feminina com contribuições da psicologia positiva. *BJDV*, v. 6, n. 9, p. 696, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-696.
2. Farhane-Medina, N. Z., Luque, B., Tabernero, C., & Castillo-Mayén, R. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(4), 420-431. <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
3. CASTILLO, Regina Ana GL et al. Transtorno de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22 (Supl.2),20-23, 2000. <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>
4. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. texto rev. Tradução de Carlos A. de Lima. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2022.
5. SINGH, Ben et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, [S.l.], 2022. DOI: 10.1136/bjsports-2022-106195. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>.
6. Abreu, C. N., Góes, D. S., & Lemos, I. L. (2020). Como lidar com dependência tecnológica: Guia prático para pacientes, familiares e educadores. São Paulo: Hogrefe.
7. Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, Zhang H, Duan NY, Shi YT, Wei GX, Li YF. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Front Psychol*. 2017 Jun 6;8:874. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874. PMID: 28626434; PMCID: PMC5455070.
8. Brown RP, Gerbarg PL, Muench F. (2013). Práticas de respiração para tratamento de condições médicas psiquiátricas e relacionadas ao estresse. *Psychiatr. Clin. North. Am.* 36 121–140. 10.1016/j.psc.2013.01.001
9. Hofmann SG, Gómez AF. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatr Clin North Am.* 2017 Dec;40(4):739-749. doi: 10.1016/j.psc.2017.08.008. Epub 2017 Sep 18. PMID: 29080597; PMCID: PMC5679245.

