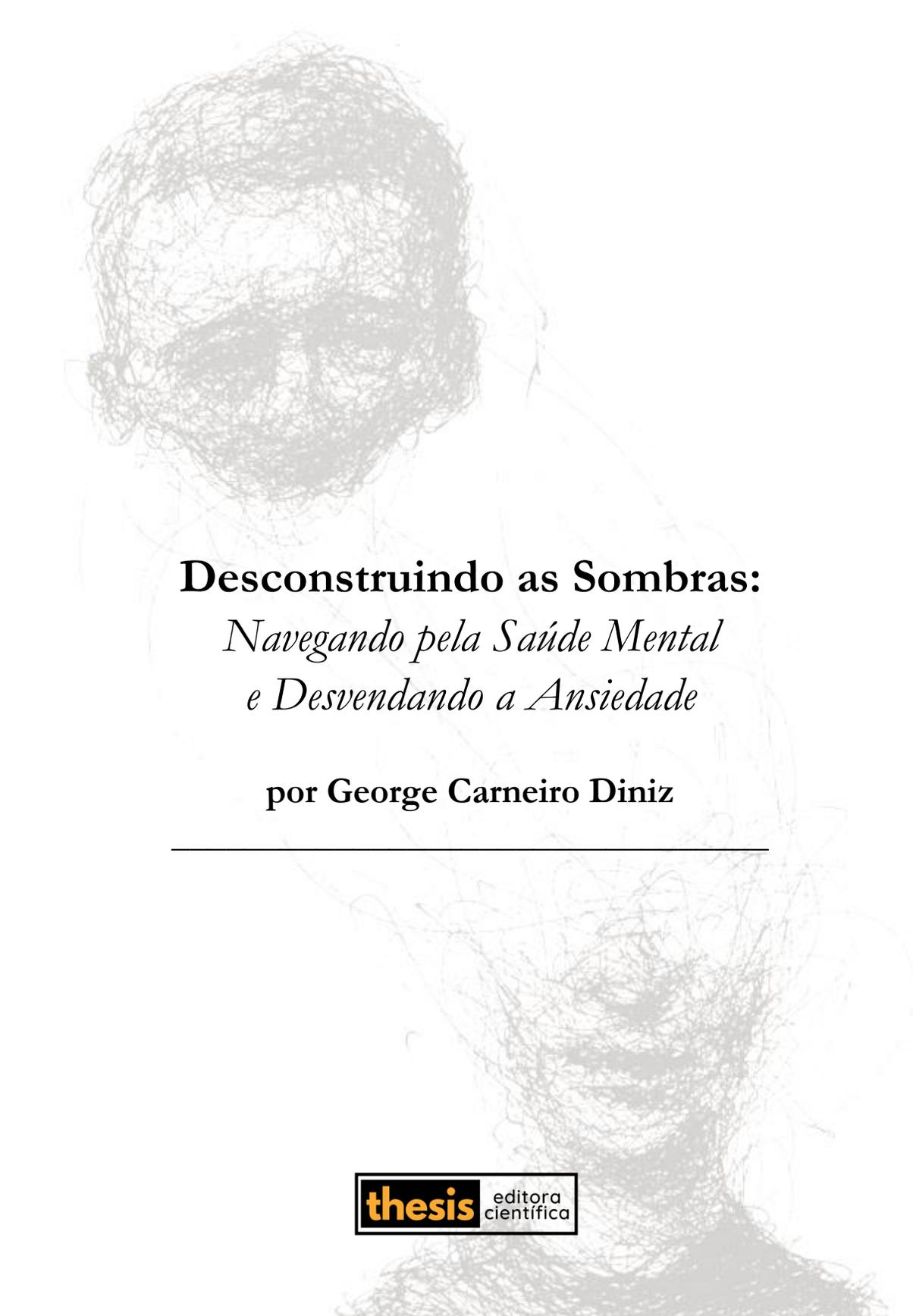




DESCONSTRUINDO AS SOMBRAS:

NAVEGANDO PELA SAÚDE MENTAL
E DESVENDANDO A ANSIEDADE

GEORGE CARNEIRO DINIZ



Desconstruindo as Sombras:

*Navegando pela Saúde Mental
e Desvendando a Ansiedade*

por George Carneiro Diniz

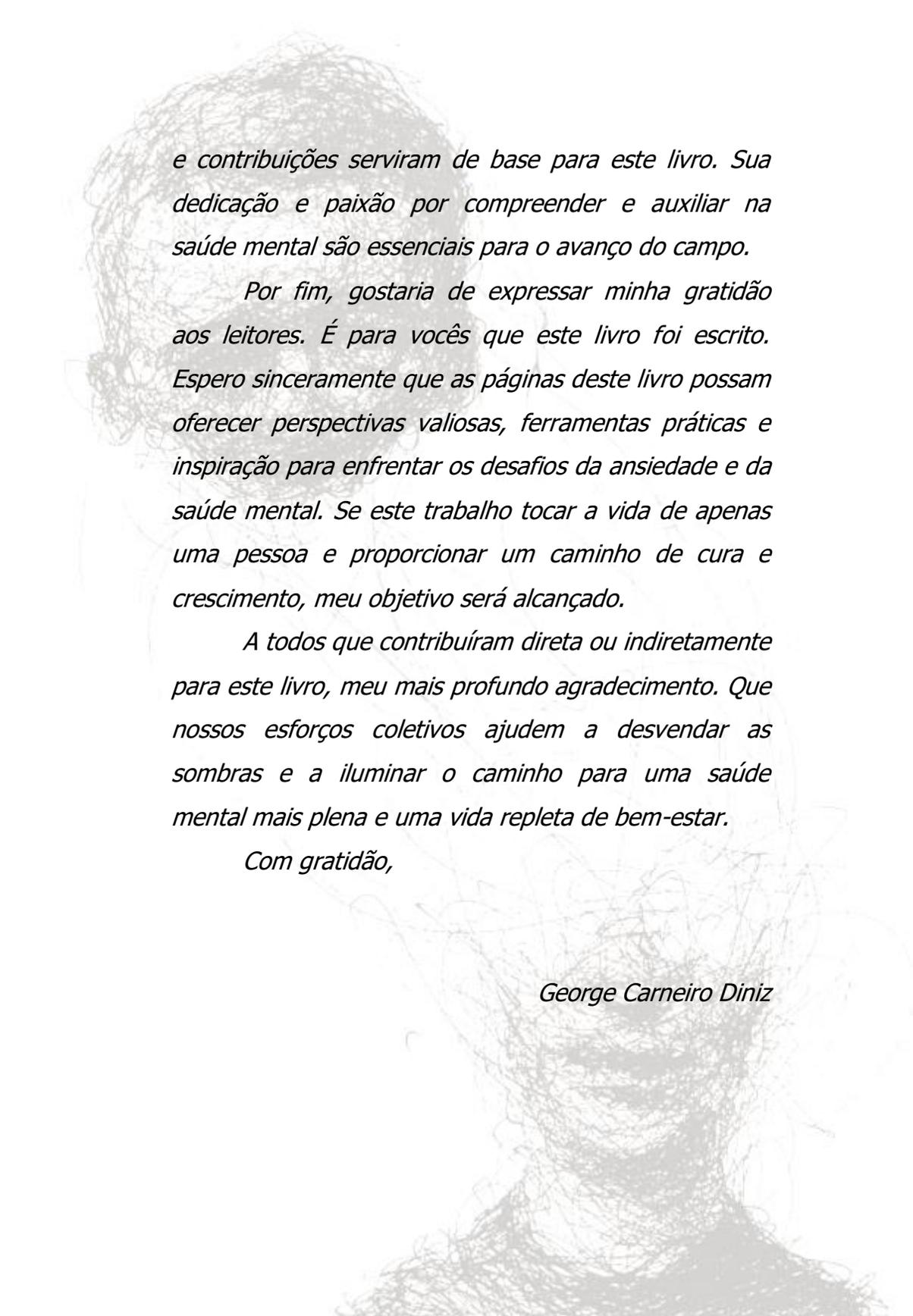
Agradecimentos

Eu gostaria de expressar minha sincera gratidão a todos que contribuíram para a realização deste livro, "Desconstruindo as Sombras: Navegando pela Saúde Mental e Desvendando a Ansiedade". Seu apoio e dedicação foram fundamentais para tornar este projeto uma realidade.

Agradeço primeiramente a Deus e aos meus familiares, que estiveram ao meu lado em cada etapa desta jornada. Seu amor, encorajamento e paciência foram inestimáveis. Suas palavras de incentivo e apoio me motivaram a continuar avançando mesmo nos momentos mais desafiadores.

Aos meus pacientes, que generosamente compartilharam suas histórias e experiências comigo, sou imensamente grato. Vocês são corajosos e inspiradores, e sua confiança em mim como profissional da saúde mental foi uma honra. Espero que este livro possa contribuir para o seu bem-estar e para o de muitos outros que enfrentam desafios semelhantes.

Agradeço também aos profissionais da área da saúde mental, pesquisadores e estudiosos cujo trabalho



e contribuições serviram de base para este livro. Sua dedicação e paixão por compreender e auxiliar na saúde mental são essenciais para o avanço do campo.

Por fim, gostaria de expressar minha gratidão aos leitores. É para vocês que este livro foi escrito. Espero sinceramente que as páginas deste livro possam oferecer perspectivas valiosas, ferramentas práticas e inspiração para enfrentar os desafios da ansiedade e da saúde mental. Se este trabalho tocar a vida de apenas uma pessoa e proporcionar um caminho de cura e crescimento, meu objetivo será alcançado.

A todos que contribuíram direta ou indiretamente para este livro, meu mais profundo agradecimento. Que nossos esforços coletivos ajudem a desvendar as sombras e a iluminar o caminho para uma saúde mental mais plena e uma vida repleta de bem-estar.

Com gratidão,

George Carneiro Diniz

Dedicatória

Dedico este livro, "Desconstruindo as Sombras: Navegando pela Saúde Mental e Desvendando a Ansiedade", a todos aqueles que percorreram o caminho ao meu lado e aos que partiram antes de mim.

Aos meus queridos pais e irmã, cujo amor incondicional e apoio constante moldaram meu ser e me inspiraram a buscar uma compreensão mais profunda da mente humana.

Que este livro possa ser uma luz de esperança e orientação para todos aqueles que buscam compreender e superar a ansiedade. Que ele possa honrar a memória dos que se foram, trazendo conforto e inspiração para aqueles que enfrentam desafios semelhantes.

Que a jornada conjunta pela saúde mental e pela desconstrução das sombras seja uma lembrança de que, mesmo nas profundezas mais escuras da mente, sempre há esperança, força e a possibilidade de um renascimento.

Dedicado com amor e gratidão,

George Carneiro Diniz

Aos Financiadores

Eu gostaria de expressar minha profunda gratidão às pessoas generosas que tornaram possível a publicação deste livro por meio de seu apoio financeiro. Sua contribuição e confiança foram fundamentais para que esta obra se tornasse uma realidade. Os recursos fornecidos por vocês foram essenciais para cobrir os custos de publicação. Agradeço sinceramente por acreditarem na importância deste projeto e por investirem nele.

Financiadores (as):

Carlos Alberto dos Santos Gomes

Dilma Dantas Costa

Edjane Barbosa de Freitas Araújo

Elosi Alves Araújo Neves

Francisco Telecio Lacerda

Izís Pricilla das Neves Prudêncio

Juan Gutemberg Leite Pereira de Sousa

Jucelino Porcino Alves

Kamilla Lopes Vital

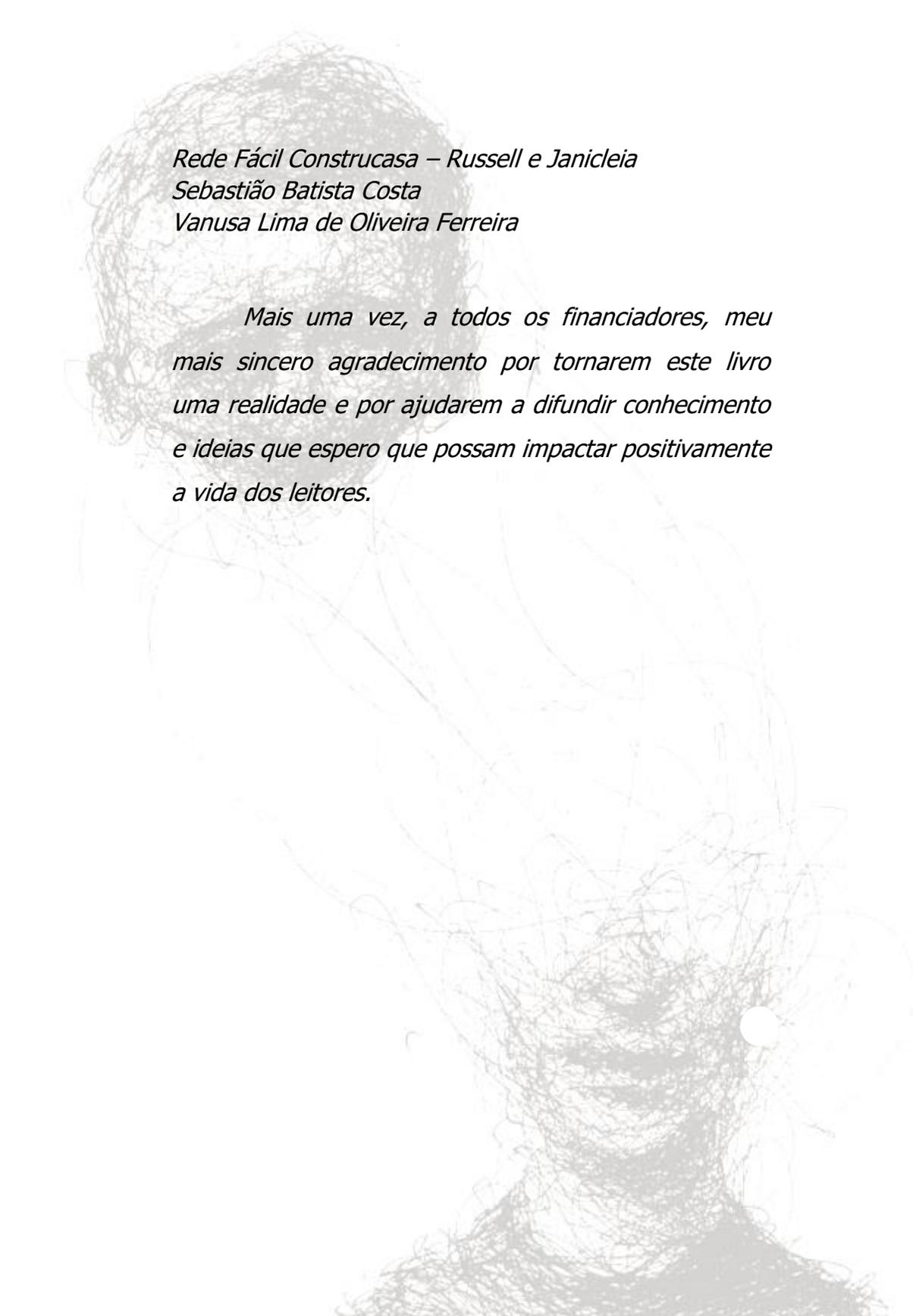
Keliane Linguinho Siqueira Diniz

Maiko Ênio José dos Santos Rodrigues

Mirella Rufino Tolentino Pereira

Maria Paz Carvalho Pereira

Rafael Câmara de Souza



*Rede Fácil Construcasa – Russell e Janicleia
Sebastião Batista Costa
Vanusa Lima de Oliveira Ferreira*

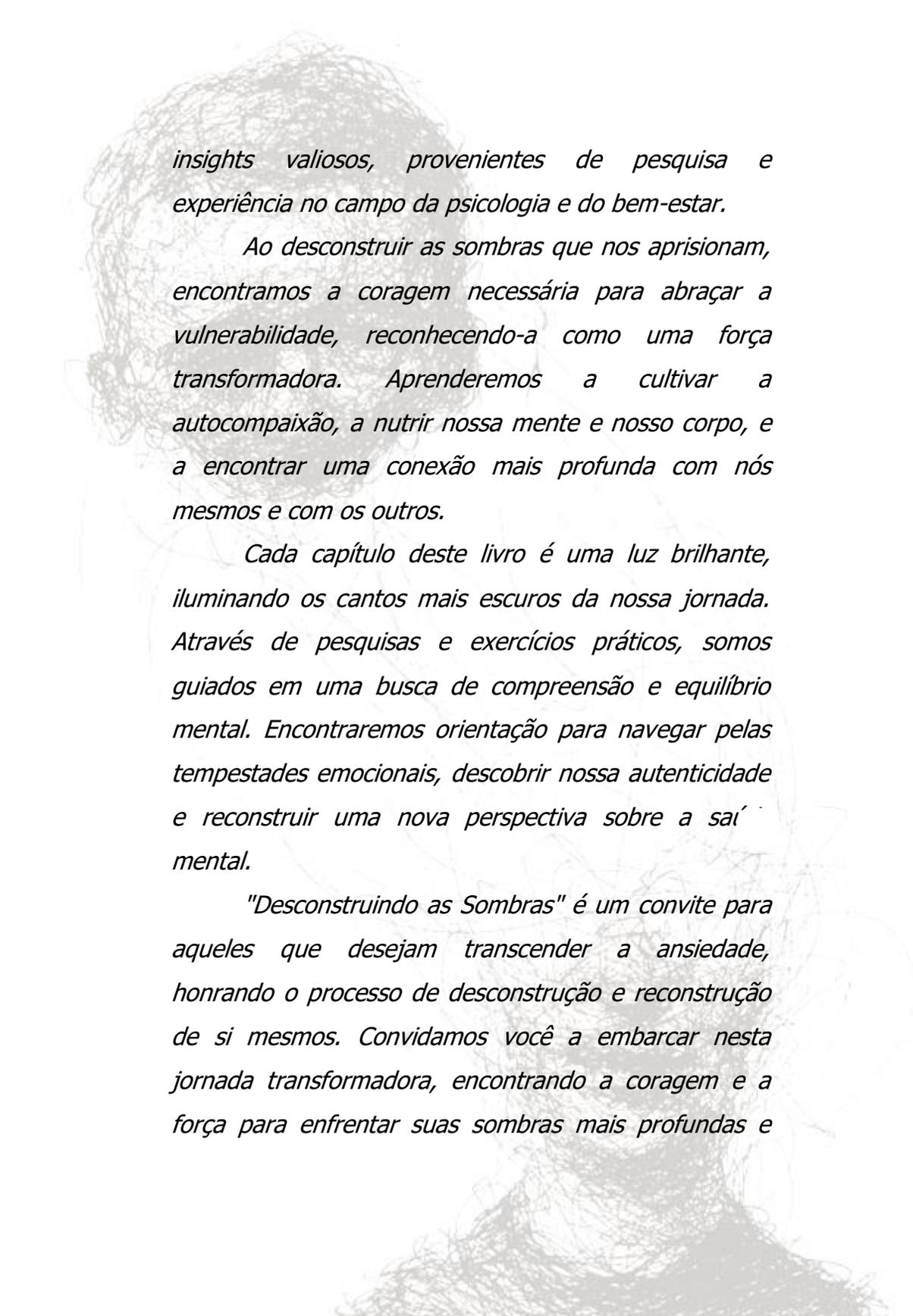
*Mais uma vez, a todos os financiadores, meu
mais sincero agradecimento por tornarem este livro
uma realidade e por ajudarem a difundir conhecimento
e ideias que espero que possam impactar positivamente
a vida dos leitores.*

Prefácio

No mais íntimo da mente humana, muitas vezes encontramos sombras que nos assombram e nos impedem de viver plenamente. Essas sombras, representadas pelas complexidades da saúde mental e pela teia intrincada da ansiedade, são desafios que todos nós enfrentamos em algum momento de nossas vidas. No entanto, é essencial compreender que essas sombras não definem quem somos, mas são apenas fragmentos de uma história mais ampla.

"Desconstruindo as Sombras: Navegando pela Saúde Mental e Desvendando a Ansiedade" é um convite à exploração corajosa desses terrenos desconhecidos. É uma jornada de autoconhecimento e superação, em que mergulhamos nas profundezas da mente, desvendando camadas de crenças limitantes e medos paralisantes.

Neste livro, somos guiados por um farol de luz e compreensão, revelando estratégias práticas e reflexões profundas para enfrentar a ansiedade e nutrir uma saúde mental equilibrada. Ao longo dessas páginas, os leitores encontrarão uma variedade de ferramentas e

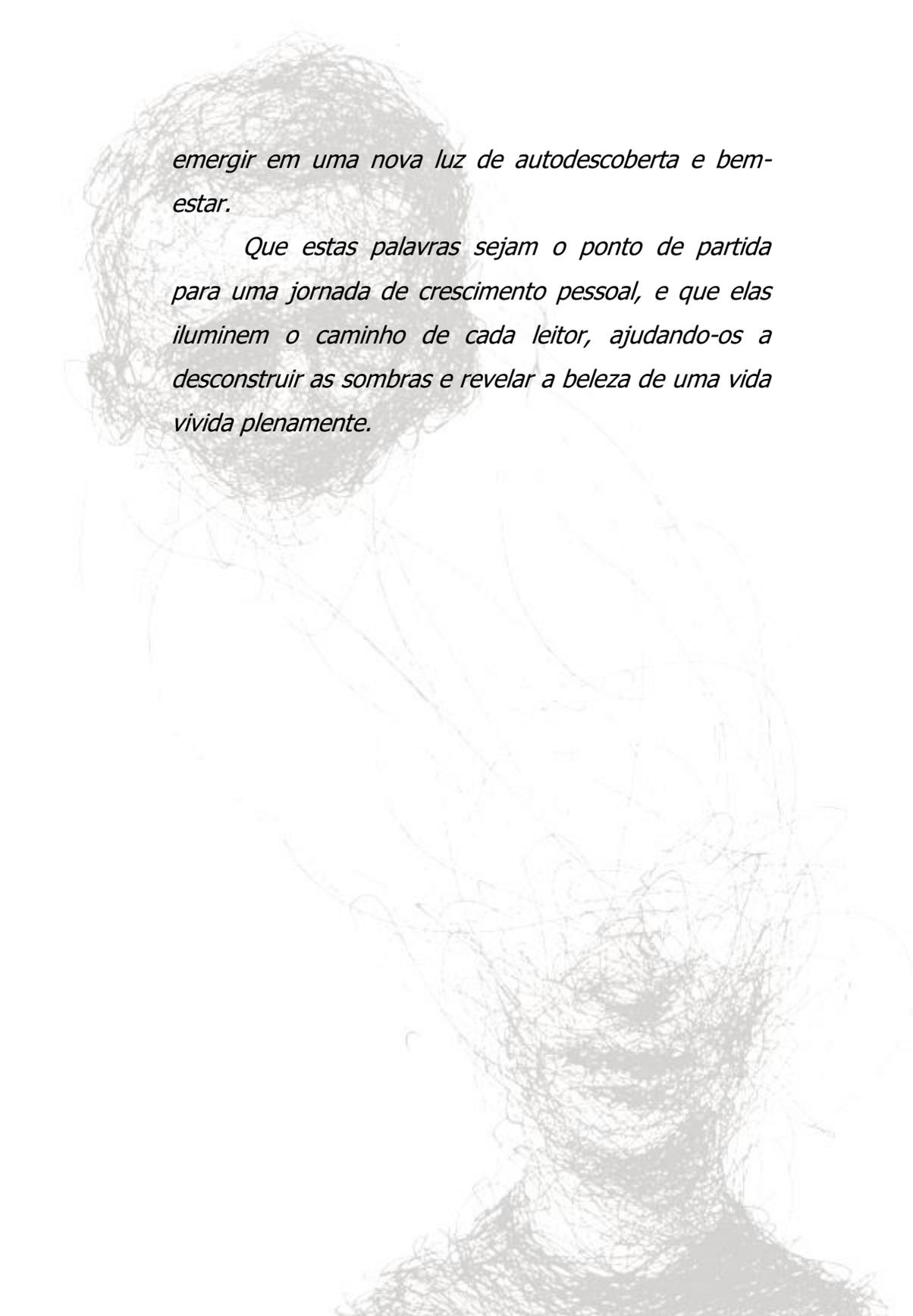


insights valiosos, provenientes de pesquisa e experiência no campo da psicologia e do bem-estar.

Ao desconstruir as sombras que nos aprisionam, encontramos a coragem necessária para abraçar a vulnerabilidade, reconhecendo-a como uma força transformadora. Aprenderemos a cultivar a autocompaixão, a nutrir nossa mente e nosso corpo, e a encontrar uma conexão mais profunda com nós mesmos e com os outros.

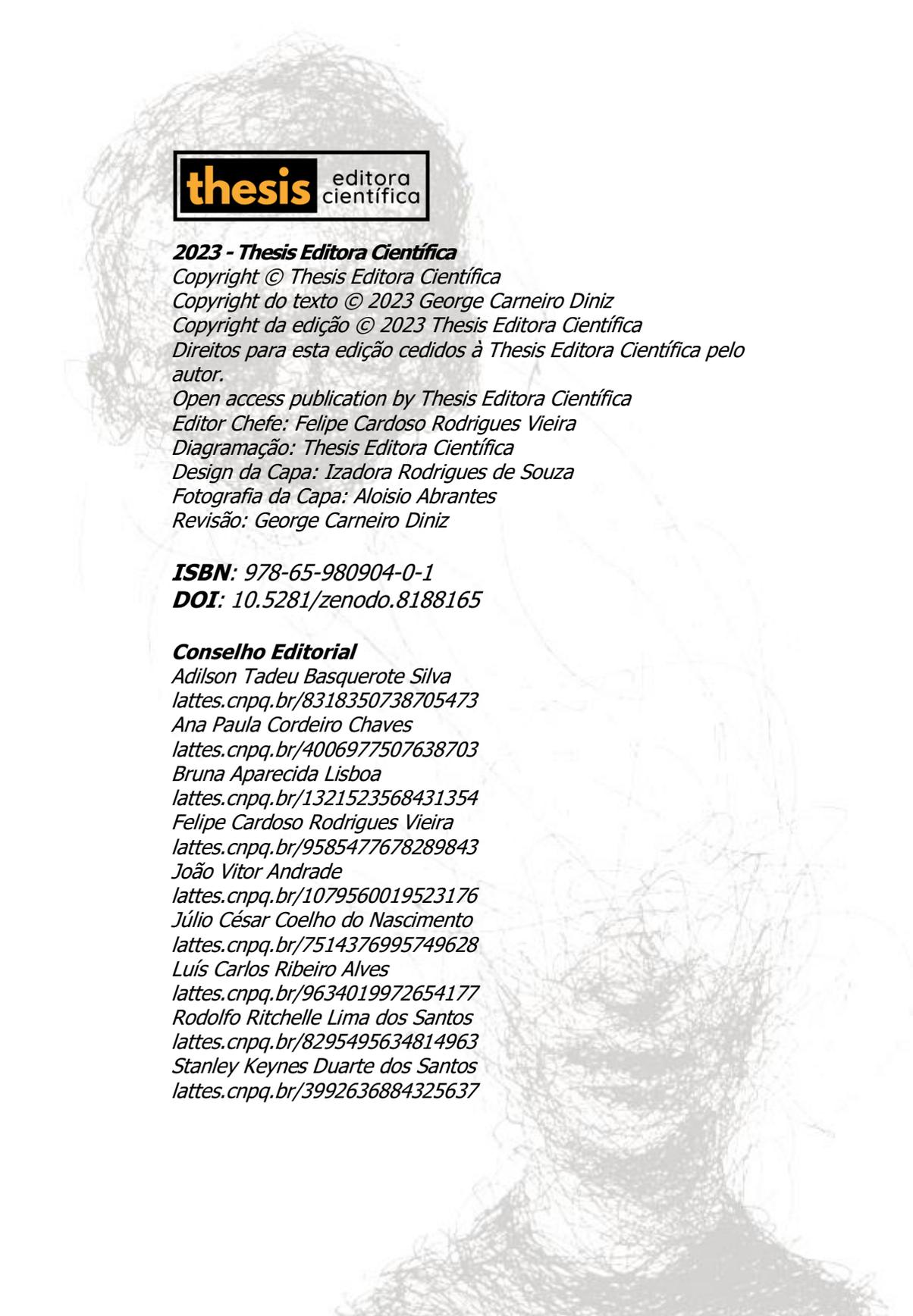
Cada capítulo deste livro é uma luz brilhante, iluminando os cantos mais escuros da nossa jornada. Através de pesquisas e exercícios práticos, somos guiados em uma busca de compreensão e equilíbrio mental. Encontraremos orientação para navegar pelas tempestades emocionais, descobrir nossa autenticidade e reconstruir uma nova perspectiva sobre a saúde mental.

"Desconstruindo as Sombras" é um convite para aqueles que desejam transcender a ansiedade, honrando o processo de desconstrução e reconstrução de si mesmos. Convidamos você a embarcar nesta jornada transformadora, encontrando a coragem e a força para enfrentar suas sombras mais profundas e



emergir em uma nova luz de autodescoberta e bem-estar.

Que estas palavras sejam o ponto de partida para uma jornada de crescimento pessoal, e que elas iluminem o caminho de cada leitor, ajudando-os a desconstruir as sombras e revelar a beleza de uma vida vivida plenamente.



thesis editora
científica

2023 - Thesis Editora Científica

Copyright © Thesis Editora Científica

Copyright do texto © 2023 George Carneiro Diniz

Copyright da edição © 2023 Thesis Editora Científica

Direitos para esta edição cedidos à Thesis Editora Científica pelo autor.

Open access publication by Thesis Editora Científica

Editor Chefe: Felipe Cardoso Rodrigues Vieira

Diagramação: Thesis Editora Científica

Design da Capa: Izadora Rodrigues de Souza

Fotografia da Capa: Aloisio Abrantes

Revisão: George Carneiro Diniz

ISBN: 978-65-980904-0-1

DOI: 10.5281/zenodo.8188165

Conselho Editorial

Adilson Tadeu Basquerote Silva

lattes.cnpq.br/8318350738705473

Ana Paula Cordeiro Chaves

lattes.cnpq.br/4006977507638703

Bruna Aparecida Lisboa

lattes.cnpq.br/1321523568431354

Felipe Cardoso Rodrigues Vieira

lattes.cnpq.br/9585477678289843

João Vitor Andrade

lattes.cnpq.br/1079560019523176

Júlio César Coelho do Nascimento

lattes.cnpq.br/7514376995749628

Luís Carlos Ribeiro Alves

lattes.cnpq.br/9634019972654177

Rodolfo Ritchelle Lima dos Santos

lattes.cnpq.br/8295495634814963

Stanley Keynes Duarte dos Santos

lattes.cnpq.br/3992636884325637

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Diniz, George Carneiro

Desconstruindo as sombras [livro eletrônico] :
navegando pela saúde mental e desvendando a
ansiedade / George Carneiro Diniz. -- Teresina, PI :
Thesis Editora Científica, 2023.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-980904-0-1

1. Doenças do sistema nervoso e desordem mental
2. Ansiedade - Aspectos psicológicos
3. Psicologia
4. Qualidade de vida
5. Saúde mental I. Título.

23-165597

CDD-158

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde mental : Psicologia 158

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Sobre o Autor:

George Carneiro Diniz, 37 anos de idade, nascido em 24 de junho de 1985 na cidade de Itaporanga, Sertão da Paraíba. Psicólogo de formação pelas Faculdades Integradas de Patos, atualmente UNIFIP - Centro Universitário de Patos, Paraíba. Seguidor da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP); Pós-Graduado em Gestão de Programas de Saúde da Família pela Universidade Cândido Mendes - UCAM/RJ; Pós-Graduado em Saúde Mental, Psicopatologia e Atenção Psicossocial pelo Centro Universitário União das Américas Descomplica - Foz do Iguaçu/PR. Além de psicólogo, é também cantor, artesão e escritor, tendo alguns artigos científicos já publicados, sendo este seu primeiro livro.

E-mail: george.psic.arte@gmail.com

SUMÁRIO

Agradecimentos

Dedicatória

Prefácio

CAPÍTULO 1

A relação entre saúde mental e qualidade de vida: quanto mais qualidade de vida, mais saúde mental..... 20

CAPÍTULO 2

Ansiedade e Saúde Física: Uma abordagem multidimensional..... 36

CAPÍTULO 3

Saúde Mental e Ansiedade: Da normalidade ao transtorno..... 54

CAPÍTULO 4

Tratamento e Intervenção Psicoterapêutica para a Ansiedade..... 80

CAPÍTULO 5

Abordagens Complementares e Alternativas no manejo da Ansiedade..... 102

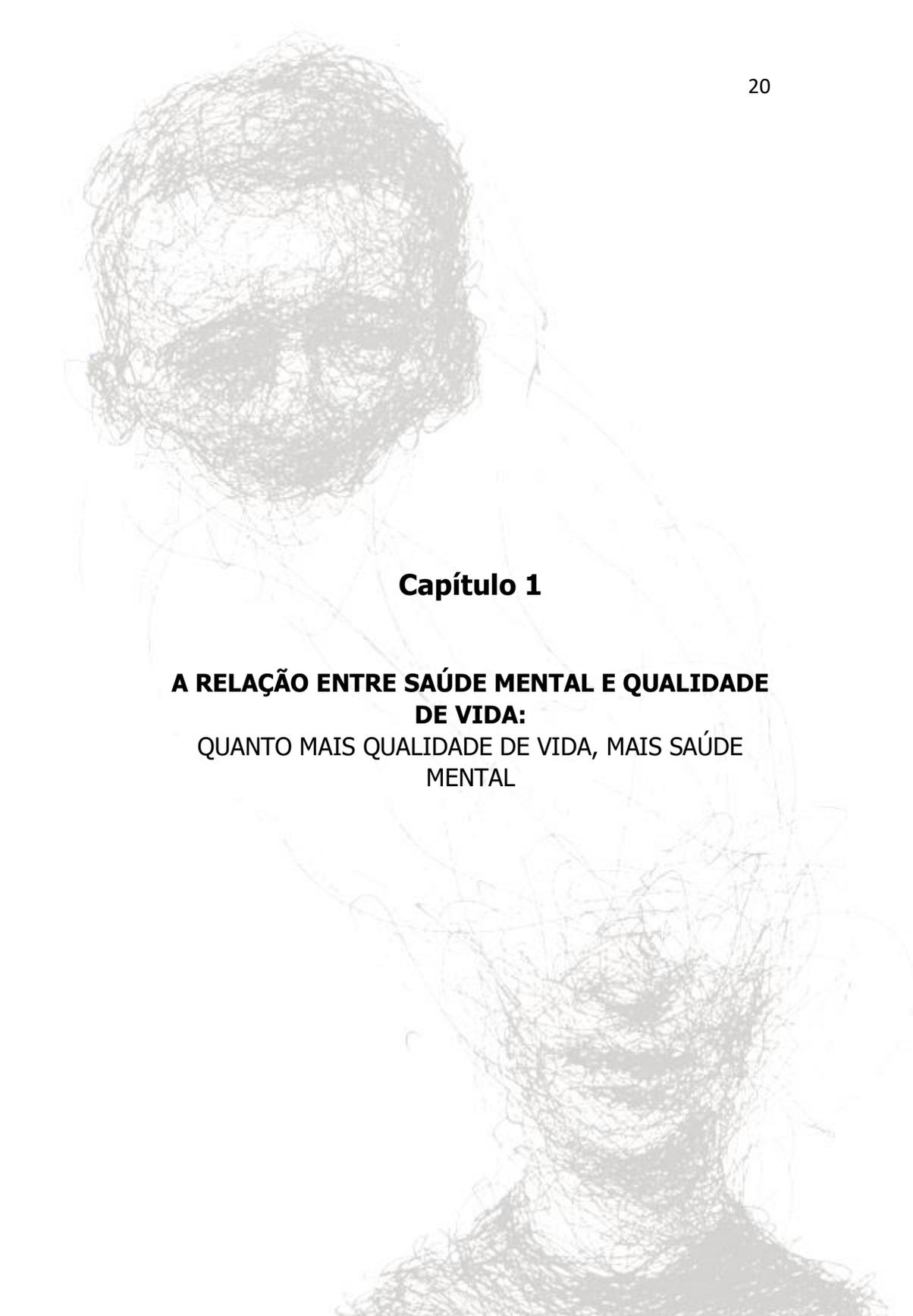
CAPÍTULO 6

Transtorno de Ansiedade Social..... 125

CAPÍTULO 7

Ansiedade e Autoestima: Do medo à Confiança 139

REFERÊNCIAS



Capítulo 1

A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA:

QUANTO MAIS QUALIDADE DE VIDA, MAIS SAÚDE MENTAL

A saúde mental e a qualidade de vida estão interligadas e afetam diretamente a vida das pessoas. A busca por uma vida saudável e feliz tem sido um objetivo constante da humanidade, e a qualidade de vida é um dos fatores fundamentais para alcançar esse objetivo. Por isso, é importante entender a relação entre saúde mental e qualidade de vida.

Assim, por muitas vezes, o sujeito associa a qualidade de vida apenas com aspectos físicos, como a alimentação e o exercício físico. No entanto, a saúde mental também é um fator determinante para a qualidade de vida, sendo um aspecto que não deve ser negligenciado. Além disso, é importante destacar que o tema é relevante em diferentes áreas, como na saúde, na psicologia, na educação e na sociedade como um todo.

Para todas as pessoas, a saúde mental, física e social interligam-se de forma profundamente intrincada, sendo cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para o bem-estar dos indivíduos, das sociedades. A saúde mental tem vindo a destacar-se com o desenvolvimento das ciências biológicas e comportamentais, assumindo nos dias de hoje capital

importância (OMS, 2001). A definição de saúde mental deve ser sempre tomada em conta com recurso às perspectivas preconizadas pelos diferentes autores, culturas e épocas. A materialização de um modelo que permitisse desagregar os construtos que estão associados à saúde mental levou à construção de medidas de avaliação deste conceito, das quais se destaca a escala EADS de Lovibond e Lovibond (1995).

Em suma, a saúde mental é uma dimensão crucial do bem-estar humano, com implicações significativas em nível individual, social e até mesmo em âmbito nacional. É fundamental considerar a complexidade desse conceito, incorporando perspectivas variadas, e utilizar medidas adequadas para avaliar e promover a saúde mental de forma abrangente e efetiva.

O termo “qualidade de vida” esteve sempre historicamente relacionado com a saúde mental, tendo inicialmente surgido como uma avaliação subjetiva do paciente intimamente ligada à sua capacidade de viver plenamente (CANAVARRO et al, 2010). De acordo com Bowling e Windsor (2001) os conceitos de qualidade de vida, bem-estar e felicidade confundem-se entre si,

sendo na maioria das situações indistintos e indefinidos. No entanto, ao longo do tempo o conceito de qualidade de vida foi-se alargando de modo a incluir uma dimensão cognitiva, expressa em termos de satisfação com a vida, bem como uma dimensão emocional expressa através da felicidade dos indivíduos ou das suas emoções.

A relação entre qualidade de vida e saúde mental tem sido um aspecto importante ao longo da história. Inicialmente, o termo "qualidade de vida" surgiu como uma avaliação subjetiva do paciente, estando diretamente ligado à sua capacidade de desfrutar plenamente da vida. Essa perspectiva enfatizava a importância da saúde mental na determinação da qualidade de vida.

Sendo assim, é importante reconhecer que os conceitos de qualidade de vida, bem-estar e felicidade são frequentemente confundidos e carecem de definição precisa. Bowling e Windsor (2001) destacam essa falta de distinção entre esses conceitos, o que pode gerar confusão ao tentar compreender e medir a qualidade de vida de forma adequada.

À medida que o tempo avança, tem ocorrido uma ampliação do conceito de qualidade de vida para além da avaliação puramente subjetiva. Agora, ele incorpora uma dimensão cognitiva, relacionada à satisfação geral com a vida, bem como uma dimensão emocional, expressa pela felicidade e pelas emoções individuais.

Essa expansão do conceito de qualidade de vida é crucial para uma compreensão mais abrangente do bem-estar humano. Reconhecer que a qualidade de vida não se resume apenas a aspectos objetivos, como saúde física e condições socioeconômicas, mas também envolve a subjetividade e a experiência emocional dos indivíduos, permite uma visão mais holística desse constructo.

Avaliar a qualidade de vida de forma mais completa implica considerar a autopercepção do bem-estar, a satisfação com diferentes áreas da vida e as emoções vivenciadas no cotidiano. Isso reconhece que o estado emocional e mental de uma pessoa desempenha um papel fundamental na sua percepção global de qualidade de vida.

À medida que avançamos na compreensão da qualidade de vida, é importante continuar a investigar e desenvolver definições mais claras e métodos de avaliação apropriados. Essa evolução conceitual nos permite aprimorar intervenções e políticas voltadas para promover a saúde mental e o bem-estar geral dos indivíduos.

Atualmente, a importância da saúde mental é reconhecida pela OMS que a considera como indispensável para o bem-estar geral das pessoas, das sociedades e dos países. A saúde mental das pessoas está intimamente relacionada com a sua saúde física e social, refletida na definição que a OMS propõe, onde a saúde é considerada “não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade”, mas como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social” (OMS, 2001).

A saúde mental tem ganhado cada vez mais reconhecimento e importância na sociedade atual. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a sua indispensabilidade para o bem-estar geral das pessoas, comunidades e países. A compreensão da saúde mental vai além da ausência de doenças ou enfermidades,

sendo considerada um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

A relação entre saúde mental, saúde física e saúde social é profunda e interconectada. Cuidar da saúde mental é fundamental para o funcionamento adequado do indivíduo em todas as esferas da vida. Quando a saúde mental é negligenciada, isso pode afetar negativamente não apenas o bem-estar psicológico, mas também a saúde física e os relacionamentos sociais.

A saúde mental influencia diretamente a capacidade de enfrentar desafios diários, lidar com o estresse, manter relacionamentos saudáveis e desfrutar de uma vida equilibrada. Uma boa saúde mental promove a resiliência, a autoestima, a capacidade de adaptação e a busca por um estilo de vida saudável.

Da mesma forma, a saúde física e a saúde social também têm impacto significativo na saúde mental. A prática regular de exercícios físicos, a alimentação adequada, o sono de qualidade e a manutenção de relacionamentos significativos são aspectos que contribuem para o equilíbrio mental. A falta de cuidado com esses aspectos pode aumentar a vulnerabilidade a

problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse.

Além disso, a saúde mental influencia a vida social das pessoas. Um bom estado mental favorece a interação social, a construção de vínculos saudáveis, a participação em atividades comunitárias e a inclusão social. Por outro lado, problemas de saúde mental podem levar ao isolamento, ao preconceito e à exclusão social, criando um ciclo prejudicial para o bem-estar geral.

Portanto, é essencial promover uma abordagem integrada da saúde, que leve em consideração a saúde mental como parte fundamental do bem-estar humano. Isso envolve o acesso a serviços de saúde mental de qualidade, a conscientização e a redução do estigma associado aos transtornos mentais, e a promoção de ambientes sociais e físicos que favoreçam o bem-estar mental.

Investir na saúde mental não é apenas uma questão individual, mas também uma responsabilidade coletiva. A promoção de políticas públicas voltadas para a saúde mental, a educação sobre saúde mental nas escolas e o incentivo à busca de apoio psicológico são

medidas importantes para garantir o bem-estar mental de toda a sociedade.

Entretanto, a definição de saúde mental não se pode reduzir a um único ponto de vista, sendo que diferentes culturas, diferentes autores e diferentes épocas definem-na de forma distinta. No entanto, parece consensual a necessidade que qualquer definição inclua a ideia de bem-estar subjetivo, de autoeficácia percebida, de autonomia, de competência, de dependência intergeracional e mesmo de autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa. De um modo geral, o conceito de saúde mental inclui a ideia de que é algo mais do que a simples ausência de perturbações mentais (OMS, 2001).

A definição de saúde mental é um assunto complexo que varia de acordo com diferentes perspectivas culturais, autores e épocas. É importante reconhecer que não há uma única definição absoluta, mas há certos aspectos que são geralmente considerados consensuais.

Dentre os elementos que são frequentemente associados à definição de saúde mental, destacam-se o bem-estar subjetivo, a autoeficácia percebida, a

autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização do potencial intelectual e emocional da pessoa. Esses fatores refletem a importância de uma abordagem holística e abrangente para compreender a saúde mental.

Sendo assim, o bem-estar subjetivo refere-se à satisfação geral com a vida, incluindo aspectos emocionais, cognitivos e sociais. Envolve uma sensação de contentamento, felicidade e realização pessoal. A autoeficácia percebida refere-se à crença de que se tem a capacidade de lidar com os desafios da vida e alcançar objetivos pessoais. A autonomia está relacionada à capacidade de tomar decisões independentes, ter controle sobre a própria vida e agir de acordo com os valores pessoais.

Em relação a competência, refere-se às habilidades e capacidades de enfrentar os desafios diários e lidar com as demandas da vida. A dependência intergeracional refere-se à importância dos relacionamentos interpessoais e ao apoio social, incluindo o suporte de familiares, amigos e comunidade. A autorrealização do potencial intelectual e emocional destaca a importância do crescimento

peçoal, do desenvolvimento das habilidades e da busca de significado e propósito na vida.

Em geral, o conceito de saúde mental transcende a mera ausência de transtornos mentais. Envolve uma abordagem positiva, que busca promover o bem-estar e o florescimento humano. É necessário considerar não apenas a ausência de sintomas negativos, mas também a presença de fatores positivos que contribuem para uma vida saudável e satisfatória.

É importante ressaltar que a definição de saúde mental pode variar entre diferentes culturas, contextos históricos e teorias psicológicas. A compreensão da saúde mental é influenciada por fatores socioculturais e pelas experiências individuais. Portanto, é necessário adotar uma abordagem inclusiva e sensível à diversidade cultural ao discutir e promover a saúde mental.

Sendo assim, a definição de saúde mental é multifacetada e abrange uma série de elementos que vão além da mera ausência de transtornos mentais. O bem-estar subjetivo, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização são aspectos que geralmente são considerados importantes

na compreensão da saúde mental. No entanto, é fundamental reconhecer a diversidade cultural e a complexidade do tema ao discutir e promover a saúde mental de forma abrangente e inclusiva.

A problemática da saúde mental assume nos dias de hoje uma importância crescente, promovendo assim o aprofundamento do conhecimento acerca do funcionamento mental, uma vez que aí reside a base sobre a qual se formará uma compreensão mais complexa do desenvolvimento das perturbações mentais e comportamentais (OMS, 2001).

Atualmente, a problemática da saúde mental tem ganhado cada vez mais relevância em nossa sociedade. Esse reconhecimento se deve ao fato de que a compreensão do funcionamento mental é fundamental para o entendimento mais aprofundado do desenvolvimento de perturbações mentais e comportamentais.

O estudo da saúde mental envolve uma investigação minuciosa do funcionamento da mente humana, abrangendo diversos aspectos psicológicos, cognitivos, emocionais e sociais. Compreender como esses elementos interagem e influenciam a saúde

mental é essencial para o diagnóstico, tratamento e prevenção de problemas psicológicos.

Ao aprofundarmos nosso conhecimento sobre o funcionamento mental, somos capazes de identificar fatores de risco, desencadeantes e influências ambientais que podem contribuir para o desenvolvimento de perturbações mentais. Além disso, a compreensão mais complexa desses processos nos permite desenvolver estratégias de intervenção e programas de promoção da saúde mental de forma mais eficaz.

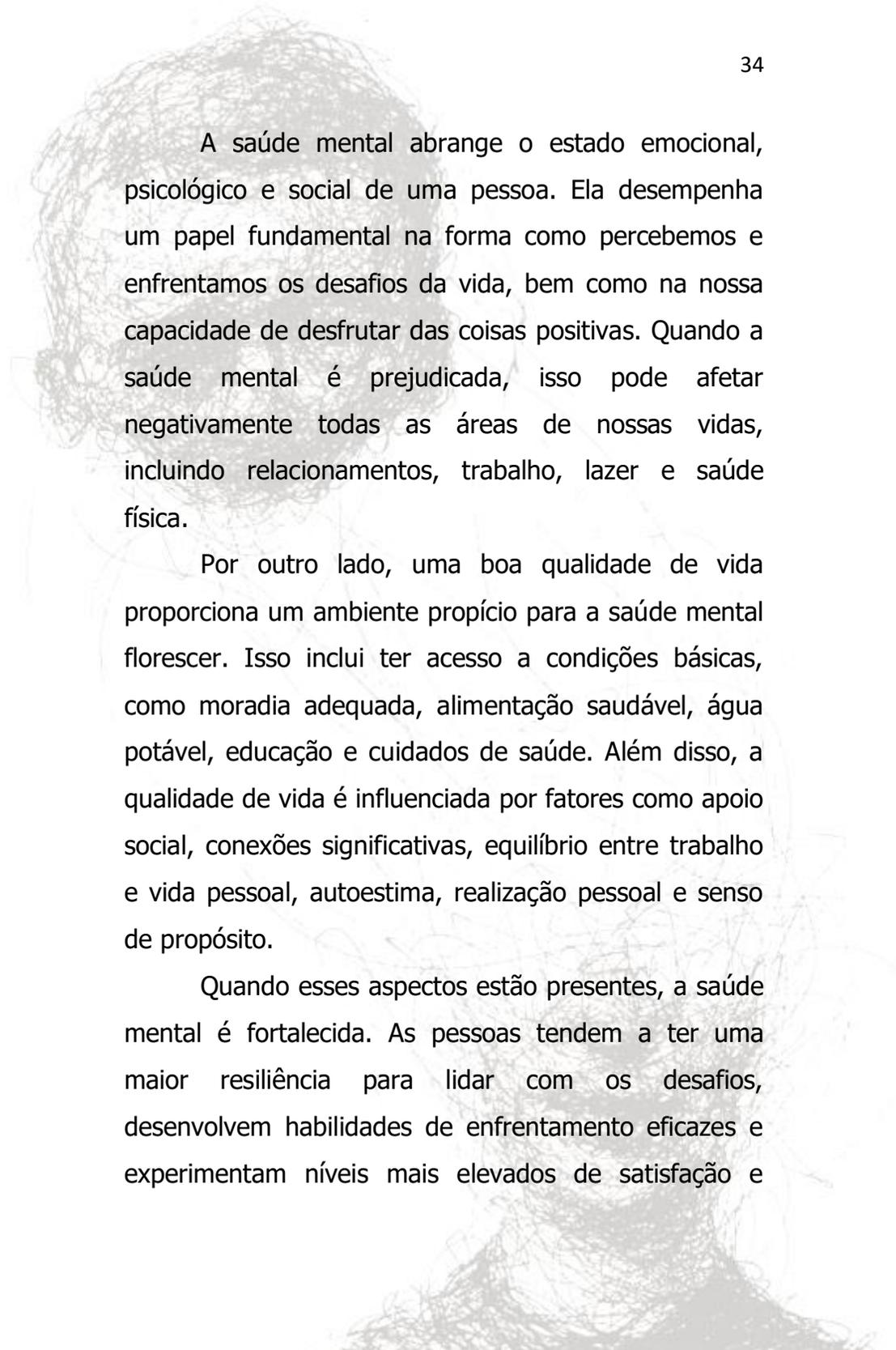
É importante ressaltar que a saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar geral das pessoas e tem um impacto significativo em suas vidas. As perturbações mentais e comportamentais podem afetar a qualidade de vida, o desempenho acadêmico e profissional, os relacionamentos interpessoais e a capacidade de lidar com os desafios do cotidiano.

Ao promover o aprofundamento do conhecimento sobre o funcionamento mental, podemos criar abordagens mais integradas e abrangentes para o cuidado da saúde mental. Isso envolve não apenas o tratamento das perturbações mentais já estabelecidas,

mas também a prevenção, a promoção do bem-estar e a criação de ambientes que favoreçam uma boa saúde mental.

Com isso, a problemática da saúde mental tem ganhado importância crescente devido à sua influência significativa no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas. Aprofundar o conhecimento acerca do funcionamento mental é essencial para uma compreensão mais complexa das perturbações mentais e comportamentais, permitindo o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e promoção da saúde mental. Esse aprofundamento é fundamental para lidar com os desafios e demandas cada vez maiores relacionados à saúde mental em nossa sociedade atual.

Como já mencionado no texto, a relação entre saúde mental e qualidade de vida é profundamente interligada, e a compreensão dessa conexão é essencial para promover o bem-estar holístico das pessoas. À medida que a qualidade de vida melhora, os indivíduos tendem a experimentar melhorias significativas em sua saúde mental.



A saúde mental abrange o estado emocional, psicológico e social de uma pessoa. Ela desempenha um papel fundamental na forma como percebemos e enfrentamos os desafios da vida, bem como na nossa capacidade de desfrutar das coisas positivas. Quando a saúde mental é prejudicada, isso pode afetar negativamente todas as áreas de nossas vidas, incluindo relacionamentos, trabalho, lazer e saúde física.

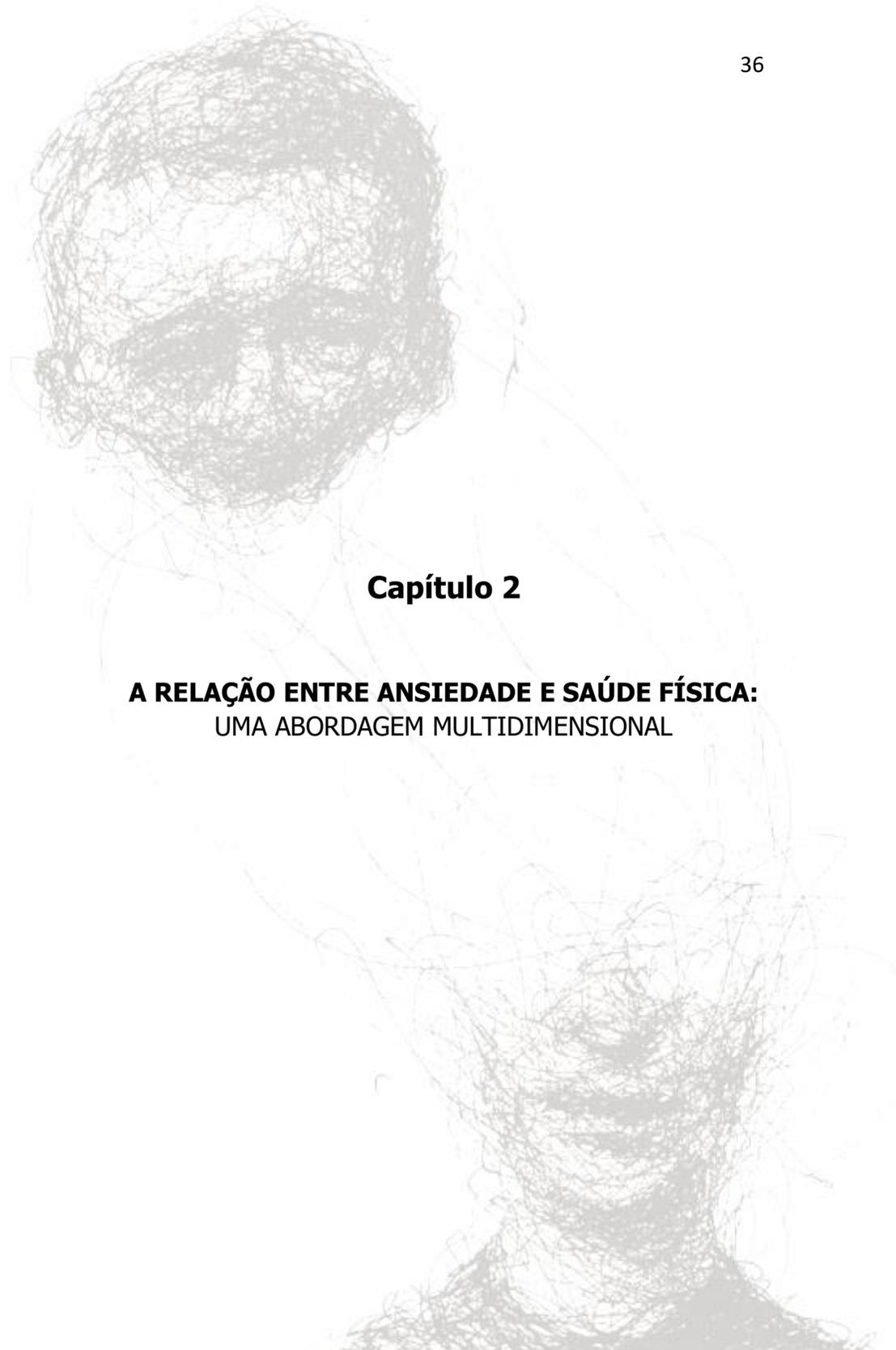
Por outro lado, uma boa qualidade de vida proporciona um ambiente propício para a saúde mental florescer. Isso inclui ter acesso a condições básicas, como moradia adequada, alimentação saudável, água potável, educação e cuidados de saúde. Além disso, a qualidade de vida é influenciada por fatores como apoio social, conexões significativas, equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, autoestima, realização pessoal e senso de propósito.

Quando esses aspectos estão presentes, a saúde mental é fortalecida. As pessoas tendem a ter uma maior resiliência para lidar com os desafios, desenvolvem habilidades de enfrentamento eficazes e experimentam níveis mais elevados de satisfação e

felicidade. A qualidade de vida também está ligada a uma maior consciência e aceitação da importância da saúde mental, levando a uma busca mais proativa de autocuidado e suporte psicológico quando necessário.

É fundamental que os indivíduos, as comunidades e os governos reconheçam a interdependência entre saúde mental e qualidade de vida e trabalhem juntos para promovê-las. Isso envolve a criação de ambientes saudáveis e inclusivos, políticas sociais que atendam às necessidades básicas das pessoas, investimentos em programas de promoção da saúde mental e a redução do estigma em torno dos transtornos mentais.

Ao colocar a saúde mental no centro de nossas preocupações, podemos construir uma sociedade mais saudável e resiliente. A busca pela qualidade de vida deve incluir não apenas a melhoria das condições materiais, mas também a valorização do bem-estar psicológico e emocional. Quando nos esforçamos para promover tanto a saúde mental quanto a qualidade de vida, estamos investindo no crescimento e no florescimento de indivíduos e comunidades, criando um futuro mais feliz e saudável para todos.



Capítulo 2

A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E SAÚDE FÍSICA: UMA ABORDAGEM MULTIDIMENSIONAL

A ansiedade é um transtorno mental comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Além dos efeitos psicológicos bem conhecidos, a ansiedade também tem sido associada a diversos problemas de saúde física. Embora a relação entre ansiedade e saúde física seja amplamente reconhecida, ainda há muito a ser compreendido sobre os mecanismos subjacentes e a natureza multidimensional dessa interação.

A pesquisa científica tem revelado evidências significativas de que a ansiedade pode impactar negativamente a saúde física. Indivíduos com ansiedade podem apresentar maior risco de desenvolver doenças cardiovasculares, distúrbios do sono, problemas gastrointestinais e enfraquecimento do sistema imunológico. Essas associações têm levado pesquisadores e profissionais de saúde a explorar os possíveis mecanismos pelos quais a ansiedade afeta o corpo.

Uma abordagem multidimensional é essencial para compreender plenamente a relação entre ansiedade e saúde física. Isso implica considerar não apenas os fatores psicológicos e fisiológicos, mas também os aspectos comportamentais, sociais e

ambientais. O estresse crônico, a inflamação, os hábitos de vida pouco saudáveis e as alterações hormonais são apenas algumas das vias pelas quais a ansiedade pode influenciar negativamente a saúde física.

No entanto, a compreensão dessa relação complexa abre caminho para estratégias de intervenção e prevenção. Terapias cognitivo-comportamentais, práticas de autocuidado, exercícios físicos, técnicas de relaxamento e suporte social são algumas das abordagens que podem ajudar a minimizar os efeitos negativos da ansiedade na saúde física.

Compreender e abordar a relação entre ansiedade e saúde física é essencial para fornecer uma visão holística da saúde e bem-estar. Ao considerar tanto os aspectos mentais quanto físicos, podemos desenvolver intervenções mais eficazes e promover uma abordagem integrada para melhorar a qualidade de vida das pessoas que enfrentam transtornos de ansiedade.

O Transtorno de Ansiedade é uma condição em que uma pessoa experimenta um medo intenso e exagerado em relação a algo novo ou desconhecido, resultando em desconforto e uma sensação de perigo

iminente. Esse medo pode afetar a saúde mental do indivíduo e a maneira como eles expressam seus sentimentos e emoções. Dependendo do impacto na qualidade de vida, esse transtorno pode ser considerado uma doença ou uma desordem psicológica (CASTILLO et al., 2000).

O Transtorno de Ansiedade é uma condição que afeta a vida de muitas pessoas, causando um medo intenso e exagerado em relação a situações novas ou desconhecidas. Essa condição pode resultar em desconforto e uma sensação de perigo iminente, levando a uma série de consequências negativas para a saúde mental e emocional do indivíduo.

É importante ressaltar que a ansiedade é uma emoção natural e até mesmo necessária em certas situações, pois nos ajuda a lidar com desafios e perigos do dia a dia. No entanto, quando essa ansiedade se torna desproporcional e interfere na rotina e no bem-estar geral da pessoa, ela pode ser considerada um transtorno.

Os sintomas do transtorno de ansiedade podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente incluem palpitações, sudorese, tremores, dificuldade de

concentração, irritabilidade, tensão muscular e dificuldade para dormir. Esses sintomas podem ser tão intensos que interferem nas atividades diárias, nos relacionamentos e no desempenho no trabalho ou na escola.

A origem do transtorno de ansiedade é multifatorial e pode envolver fatores genéticos, neuroquímicos, ambientais e experiências de vida. Traumas passados, eventos estressantes, predisposição genética e desequilíbrios químicos no cérebro podem contribuir para o desenvolvimento desse transtorno.

A Associação Brasileira de Psiquiatria (2008), afirma que os sintomas mais frequentes da ansiedade incluem irritabilidade, dor de cabeça, palpitações, tremores, fobia social, transpiração excessiva, tensão muscular, inquietação e falta de ar. De acordo com Menezes et al. (2018), existem dois tipos diferentes de ansiedade: a ansiedade, estado que se refere a uma disposição passageira de sentimentos ansiosos, e a ansiedade traço, que envolve uma resposta ansiosa duradoura por pelo menos seis meses, geralmente associada a situações estressantes ou consideradas ameaçadoras.

Nesse sentido, o Transtorno de Ansiedade se desenvolve quando a ansiedade se torna excessiva e as pessoas começam a se preocupar de forma exagerada. Mesmo as coisas que não representam ameaças reais passam a parecer mais perigosas, difíceis e preocupantes. É nesse contexto que o exercício físico surge como uma alternativa benéfica, pois impacta positivamente na esfera biopsicossocial, resultando em uma melhor qualidade de vida. O exercício físico influencia os ritmos biológicos, como as alterações hormonais e as funções fisiológicas, proporcionando um efeito ansiolítico que reduz os sintomas dos transtornos de ansiedade e melhora a qualidade de vida das pessoas afetadas (ARCOS et al., 2014).

O Transtorno de Ansiedade é uma condição em que a ansiedade se torna excessiva, levando as pessoas a se preocuparem de forma exagerada, mesmo diante de situações que não representam ameaças reais. Essa perspectiva distorcida faz com que coisas comuns e cotidianas pareçam perigosas, difíceis e preocupantes. No entanto, o exercício físico surge como uma alternativa benéfica para lidar com essa condição,

impactando positivamente em diferentes aspectos da vida e resultando em uma melhor qualidade de vida.

Ao praticar exercícios físicos regulares, ocorrem mudanças biológicas e psicológicas significativas. O exercício influencia os ritmos biológicos do corpo, como as alterações hormonais e as funções fisiológicas. Durante a atividade física, ocorre a liberação de endorfinas, substâncias químicas que atuam como analgésicos naturais e promovem uma sensação de bem-estar e relaxamento. Essas endorfinas, juntamente com outros neurotransmissores, têm efeitos ansiolíticos, ou seja, ajudam a reduzir os sintomas dos transtornos de ansiedade.

Além dos efeitos diretos nas substâncias químicas do cérebro, o exercício físico também oferece benefícios psicológicos e sociais. Ao se engajar em atividades físicas, as pessoas têm a oportunidade de distrair a mente dos pensamentos ansiosos e focar em algo positivo e gratificante. O exercício pode servir como uma forma de terapia, ajudando a liberar tensões, aumentar a autoestima e melhorar a autoimagem. Ele também proporciona interações sociais, seja ao praticar esportes em grupo ou ao

frequentar academias e centros de atividade física, o que pode contribuir para uma sensação de pertencimento e apoio social.

Além disso, a prática regular de exercícios físicos pode trazer melhorias na saúde física em geral. Aumenta a resistência cardiorrespiratória, fortalece os músculos e ossos, melhora a postura e a flexibilidade, além de contribuir para o controle do peso corporal. Esses aspectos têm um impacto positivo na saúde física, o que, por sua vez, pode influenciar a saúde mental. Quando nos sentimos bem fisicamente, isso pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, promovendo uma sensação geral de bem-estar.

É importante ressaltar que o exercício físico não deve ser visto como uma solução única para o Transtorno de Ansiedade. Cada pessoa é única, e o tratamento adequado pode envolver uma abordagem multidisciplinar, incluindo terapia psicológica, medicamentos, apoio social e mudanças no estilo de vida. É fundamental que qualquer pessoa que esteja enfrentando transtornos de ansiedade busque orientação profissional para receber um diagnóstico adequado e um plano de tratamento personalizado.

Portanto, há uma conexão estabelecida em vários estudos entre os efeitos positivos do exercício físico e os transtornos do humor, explorando os benefícios psicológicos da prática regular de atividades físicas (ARAÚJO, 2007; CEVADA et al., 2012). No entanto, a quantidade de estudos que buscam investigar os efeitos e os mecanismos pelos quais o exercício físico pode promover melhorias psicológicas e fisiológicas nos transtornos de ansiedade ainda é bastante limitada (VEIGAS E GONÇALVES, 2009).

A relação entre exercício físico e transtornos do humor tem sido objeto de estudo em diversas pesquisas, e existe uma conexão estabelecida entre a prática regular de atividades físicas e seus efeitos positivos nesses transtornos. No entanto, é importante notar que a quantidade de estudos específicos investigando os efeitos e os mecanismos pelos quais o exercício físico pode promover melhorias nos transtornos de ansiedade ainda é limitada.

Embora haja uma compreensão geral de que o exercício físico pode ter benefícios psicológicos significativos, a forma como esses benefícios ocorrem ainda não foi completamente elucidada. Acredita-se que

os efeitos positivos do exercício na saúde mental estejam relacionados a uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Do ponto de vista biológico, o exercício físico promove a liberação de substâncias químicas no cérebro, como endorfinas e serotonina, que estão associadas a sensações de bem-estar e redução da ansiedade. Além disso, o exercício também pode ter efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, que podem ajudar a proteger o cérebro contra o estresse oxidativo e a inflamação, fatores que têm sido relacionados aos transtornos de ansiedade.

No aspecto psicológico, o exercício físico pode servir como uma forma de distração, ajudando a desviar o foco dos pensamentos ansiosos e a proporcionar um senso de controle e realização pessoal. Além disso, a prática regular de exercícios também pode melhorar a autoestima e a autoimagem, reduzindo os sintomas de ansiedade e melhorando a qualidade de vida.

No entanto, é importante ressaltar que, apesar das evidências preliminares sugerirem que o exercício físico pode ser benéfico para transtornos de ansiedade,

ainda existem lacunas no conhecimento científico. Mais estudos são necessários para explorar mais a fundo os mecanismos pelos quais o exercício físico exerce seus efeitos positivos na saúde mental, especialmente nos transtornos de ansiedade.

Além disso, é importante levar em consideração que o tratamento dos transtornos de ansiedade envolve uma abordagem multidimensional. O exercício físico não deve ser encarado como uma solução única, mas como parte integrante de um plano de tratamento que pode incluir terapia psicológica, medicação e outras intervenções, dependendo da gravidade e das necessidades individuais de cada pessoa.

Os benefícios do exercício físico para a saúde, assim como seus efeitos psicológicos positivos, são amplamente comprovados na literatura científica. Sabe-se que a diminuição da aptidão física em geral, especialmente na capacidade cardiorrespiratória, pode levar a dificuldades na realização das atividades diárias relacionadas ao trabalho, prática de exercícios físicos e lazer. Isso aumenta o risco de desenvolver doenças crônicas degenerativas, como osteoporose, hipertensão, doenças cardíacas e diabetes mellitus

(OMS, 2017; ABP, 2008). Além disso, existem associações entre a falta de atividade física e transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão e alguns estados de humor negativos (MENEZES et al., 2018; ARCOS et al., 2014).

Os benefícios do exercício físico para a saúde são amplamente respaldados pela literatura científica. É bem estabelecido que a falta de atividade física e a diminuição da aptidão física podem acarretar dificuldades na realização das atividades diárias, sejam elas relacionadas ao trabalho, exercícios físicos ou lazer.

Além dos benefícios físicos, o exercício físico também desempenha um papel importante na saúde mental. Estudos têm apontado associações entre a falta de atividade física e transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão e estados de humor negativos. Por outro lado, a prática regular de exercícios tem sido relacionada a efeitos psicológicos positivos, incluindo redução da ansiedade e da depressão, melhora da qualidade de vida e aumento do bem-estar emocional.

Existem diversas razões pelas quais o exercício físico beneficia a saúde mental. Durante a prática de

atividades físicas, o corpo libera endorfinas, neurotransmissores que estão associados a sensações de prazer e bem-estar. Essas substâncias ajudam a reduzir a ansiedade e a promover um estado de relaxamento. Além disso, o exercício também pode melhorar a autoestima e a autoimagem, fornecer distração dos pensamentos negativos, promover interações sociais e oferecer um senso de realização pessoal.

Assim, a prática regular de exercícios físicos aeróbicos tem a capacidade de gerar efeitos positivos no combate à depressão e à ansiedade, além de proteger o organismo contra os efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental (VESKOVIC et al., 2019).

É comprovado que a prática regular de exercício físico leva a melhorias no funcionamento mental e orgânico do indivíduo, como evidenciado por Batista et al. (2015). No campo da saúde mental, muitas pessoas com transtornos mentais podem se beneficiar da prática de exercícios físicos, o que pode reduzir sintomas depressivos comuns, como na esquizofrenia e

nos transtornos de humor afetivo, como mencionado por Pulcinelli e Barros (2010).

Existem evidências consistentes de que a prática de exercícios físicos pode ser benéfica para pessoas que enfrentam transtornos mentais. Em particular, estudos têm demonstrado que a atividade física regular pode reduzir os sintomas depressivos comuns em condições como a esquizofrenia e os transtornos de humor afetivo.

No caso da esquizofrenia, por exemplo, a prática de exercícios físicos tem mostrado impactos positivos tanto nos sintomas depressivos quanto nos sintomas psicóticos. Além disso, o exercício também pode ajudar a melhorar a função cognitiva e a qualidade de vida desses indivíduos.

Nos transtornos de humor afetivo, como a depressão e o transtorno bipolar, o exercício físico tem sido associado a uma redução dos sintomas depressivos. A prática regular de atividades físicas estimula a liberação de endorfinas e neurotransmissores que podem melhorar o humor, promover uma sensação de bem-estar e reduzir os sintomas da depressão.

Não importa qual modalidade, intensidade ou frequência seja escolhida, é essencial que o indivíduo esteja motivado. Por isso, é importante escolher uma atividade física de acordo com suas preferências e gostos pessoais, o que aumenta a motivação e o interesse (ROCHA et al., 2019). O exercício físico traz benefícios para a função cerebral, promovendo sensações de bem-estar, alegria e satisfação, reduzindo a depressão e a ansiedade (CAMPOS et al., 2019).

De acordo com Macedo (2012), os benefícios para a saúde, incluem melhorias na imagem corporal, autoestima e redução da ansiedade, depressão, estresse, insônia e tensão muscular. Além disso, o exercício físico melhora o humor, aumenta a disposição mental e física e reduz o consumo de medicamentos em geral. Essa prática também está associada a uma menor taxa de mortalidade e melhor qualidade de vida, além de contribuir para a redução da gordura corporal, promover a aptidão física e melhorar o funcionamento geral do organismo (CODONHATO et al., 2017).

Para tanto, durante a construção deste capítulo buscou-se explorar a relação entre ansiedade e saúde física, adotando uma abordagem multidimensional.

Sendo assim, foram considerados diversos aspectos que influenciam tanto a ansiedade quanto a saúde física, reconhecendo a complexidade dessa relação.

Ao longo deste estudo, observamos que a ansiedade tem um impacto significativo na saúde física das pessoas. Indivíduos com níveis elevados de ansiedade apresentam maior propensão a desenvolver uma série de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, distúrbios gastrointestinais, comprometimento do sistema imunológico e distúrbios do sono, entre outros.

Através da abordagem multidimensional adotada, também examinamos os fatores psicossociais que podem influenciar a relação entre ansiedade e saúde física. Descobrimos que o estresse crônico, a baixa autoestima, a falta de suporte social e a exposição a eventos traumáticos são elementos que podem intensificar os efeitos negativos da ansiedade na saúde física.

Além disso, é importante ressaltar que a relação entre ansiedade e saúde física é bidirecional. Enquanto a ansiedade pode levar ao desenvolvimento de problemas de saúde física, também há evidências de

que condições físicas crônicas ou debilitantes podem aumentar os níveis de ansiedade. Essa interação complexa reforça a necessidade de abordagens holísticas no cuidado da saúde, que considerem tanto o aspecto físico quanto o emocional.

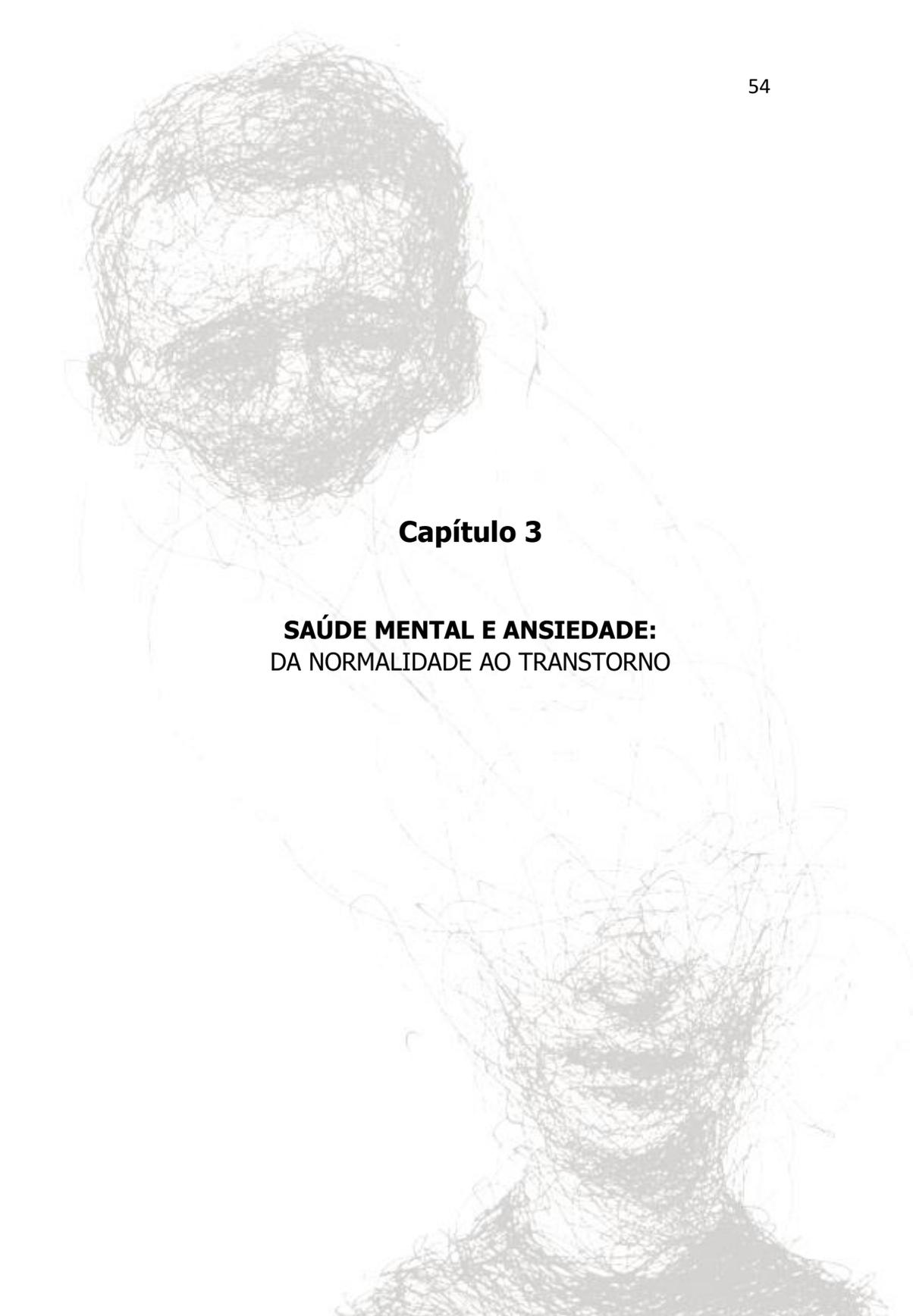
Nossos achados destacam a importância de uma abordagem integrada para o tratamento da ansiedade e promoção da saúde física. É crucial que profissionais de saúde, incluindo médicos, psicólogos e terapeutas, trabalhem em conjunto para fornecer um cuidado abrangente aos indivíduos afetados. Estratégias de intervenção que combinem terapia cognitivo-comportamental, técnicas de relaxamento, exercícios físicos e apoio psicossocial podem ser eficazes na redução da ansiedade e no melhoramento da saúde física.

Além disso, é fundamental que programas de saúde pública promovam a conscientização sobre a importância de uma abordagem multidimensional para a saúde, incentivando as pessoas a buscarem ajuda profissional quando necessário. A redução do estigma associado à ansiedade e a criação de ambientes de suporte social são aspectos-chave para melhorar a

qualidade de vida das pessoas que sofrem com ansiedade e seus efeitos na saúde física.

Sendo assim, vale ressaltar a necessidade de uma abordagem multidimensional na compreensão da relação entre ansiedade e saúde física. Reconhecer a influência da ansiedade na saúde física e implementar estratégias eficazes de intervenção podem levar a uma melhoria significativa na qualidade de vida dos indivíduos. É necessário continuar pesquisando e investindo em medidas preventivas e de tratamento para abordar essa relação complexa, visando promover a saúde integral das pessoas.

Em suma, embora haja uma conexão estabelecida entre o exercício físico e os transtornos do humor, a pesquisa sobre os efeitos específicos e os mecanismos pelos quais o exercício físico melhora os transtornos de ansiedade ainda é limitada. No entanto, evidências preliminares sugerem que o exercício físico regular pode ter efeitos positivos na redução dos sintomas de ansiedade, melhorando a saúde mental e proporcionando benefícios psicológicos e fisiológicos.



Capítulo 3

**SAÚDE MENTAL E ANSIEDADE:
DA NORMALIDADE AO TRANSTORNO**

A saúde mental tem sido objeto de estudo e atenção crescentes nas últimas décadas. Em especial, a ansiedade é um problema que afeta um grande número de pessoas e pode gerar grande impacto na qualidade de vida e no bem-estar psicológico. Compreender a ansiedade e seus diversos níveis, desde a normalidade até o transtorno, é importante para a prevenção e o tratamento dessas questões. Logo, a compreensão da ansiedade em seus diferentes níveis é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas.

Ao longo do tempo, foram constatadas diversas concepções acerca da ansiedade. Acredita-se que seja uma resposta normal ao estresse e que pode ser caracterizada por diferentes sintomas, tais como inquietude, dificuldade de concentração, distúrbios de sono, fadiga, tremores, entre outros. Esses sintomas podem resultar em consequências negativas para a vida pessoal e profissional do indivíduo, especialmente em jovens estudantes. Estudos indicam que a ansiedade afeta a percepção motora e intelectual dos jovens, e os Transtornos de Ansiedade acarretam morbidade desordenada, utilização excessiva de serviços de saúde

e comprometimento do desempenho (SIMPSON, ET AL, 1994).

A ansiedade é um fenômeno complexo que tem sido objeto de diversas concepções ao longo do tempo. Atualmente, acredita-se que a ansiedade seja uma resposta normal do organismo ao estresse, mas quando se torna excessiva e persistente, pode causar uma série de sintomas e ter um impacto significativo na vida das pessoas.

Os sintomas da ansiedade podem variar de pessoa para pessoa, mas incluem inquietude, dificuldade de concentração, distúrbios de sono, fadiga, tremores e outros sinais físicos e emocionais. Esses sintomas podem prejudicar o desempenho das atividades diárias e interferir tanto na vida pessoal quanto na profissional do indivíduo.

No caso dos jovens estudantes, a ansiedade pode ter consequências particularmente negativas. Estudos têm demonstrado que a ansiedade afeta a percepção motora e intelectual dos jovens, o que pode comprometer seu desempenho acadêmico. A pressão por resultados, a competitividade e as altas

expectativas sociais são fatores que contribuem para o aumento da ansiedade entre os estudantes.

Os Transtornos de Ansiedade são condições mais graves e duradouras, que trazem consigo um significativo impacto negativo na vida dos indivíduos. Além dos sintomas já mencionados, os transtornos de ansiedade podem causar crises de pânico, evitação de situações temidas e uma sensação constante de apreensão. Essas condições podem levar a uma redução na qualidade de vida, dificuldades nas relações interpessoais e prejuízo no desempenho ocupacional.

É importante ressaltar que os Transtornos de Ansiedade não afetam apenas a saúde mental das pessoas, mas também têm repercussões no sistema de saúde como um todo. O aumento da procura por serviços de saúde, tanto em termos de consultas médicas quanto de medicação, pode sobrecarregar o sistema e gerar custos adicionais.

É amplamente aceito que a ansiedade se caracteriza por um sentimento vago e desconfortável de medo e apreensão, acompanhado de tensão ou desconforto decorrentes da antecipação de perigo ou de situações desconhecidas ou estranhas (RAMAGE-

MORIN, 2004). Quando os níveis de ansiedade são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo ou qualitativamente diferentes do que é considerado normal para a faixa etária, isso pode ser um indicativo de um transtorno de ansiedade patológico, que pode prejudicar a qualidade de vida, o conforto emocional e o desempenho diário do indivíduo. Essas reações exageradas ao estímulo ansiogênico são mais comuns em pessoas com uma predisposição neurobiológica herdada (GOODWIN, ROY-BYRNE, 2006; SAREN ET AL, 2005). Uma maneira prática de distinguir a ansiedade normal da patológica é avaliar se a reação ansiosa é breve, autolimitada e está relacionada ao estímulo do momento.

No entanto, quando a ansiedade se torna exagerada, desproporcional em relação ao estímulo ou qualitativamente diferente do que é considerado normal para a faixa etária, pode indicar a presença de um transtorno de ansiedade patológico. Nesses casos, a ansiedade pode afetar negativamente a qualidade de vida, o conforto emocional e o desempenho diário do indivíduo.

Uma das maneiras práticas de distinguir a ansiedade normal da patológica é avaliar se a reação ansiosa é breve, autolimitada e está relacionada ao estímulo do momento. Na ansiedade normal, a pessoa experimenta um sentimento de ansiedade em resposta a uma situação específica e, uma vez que a situação é resolvida ou o perigo é afastado, a ansiedade diminui naturalmente.

Por outro lado, no transtorno de ansiedade patológico, os sintomas ansiosos podem persistir por longos períodos de tempo, mesmo quando não há um estímulo ansiogênico presente ou quando o perigo já passou. Essas reações exageradas podem ser incapacitantes e interferir nas atividades cotidianas, causando um grande desconforto emocional.

É importante destacar que a ansiedade patológica não é simplesmente uma questão de fraqueza ou falta de controle emocional. Ela está frequentemente relacionada a uma predisposição neurobiológica herdada, o que significa que certas pessoas podem ter uma maior suscetibilidade para desenvolver transtornos de ansiedade.

A compreensão dessa distinção entre ansiedade normal e patológica é fundamental para identificar quando a ajuda profissional é necessária. Os transtornos de ansiedade podem ser tratados por meio de uma variedade de abordagens, como terapia cognitivo-comportamental, medicamentos e técnicas de relaxamento.

A ansiedade é considerada normal quando é uma resposta adaptativa do organismo que impulsiona o desempenho e apresenta componentes psicológicos e fisiológicos. A patologia surge quando a intensidade ou frequência da resposta ansiosa não corresponde à situação desencadeadora e causa sofrimento que prejudica o desempenho em situações importantes da vida acadêmica, social e profissional do indivíduo. (ANDRADE, GORENSTEIN, 1998).

Transtornos de ansiedade são condições clínicas nas quais os sintomas de ansiedade são primários e não decorrem de outras condições psiquiátricas, como depressão, psicose, transtornos do desenvolvimento ou transtorno hiper-cinético. Embora sintomas ansiosos possam ocorrer em outros transtornos psiquiátricos, a ansiedade em si não constitui um conjunto de sintomas

que caracteriza um transtorno de ansiedade típico, a menos que seja desproporcional em intensidade ou frequência em relação à situação desencadeadora, ou que não haja um objeto específico ao qual se direcione.

Os transtornos de ansiedade

Dentre o grupo dos transtornos mentais, as descrições da ansiedade patológica são as mais recentes, as manifestações da ansiedade patológica são agrupadas nos transtornos da ansiedade. Os principais sintomas deste grupo de doença são compartilhados por indivíduos normais com características tanto de baixa como de alta resposta de ansiedade (BERNIK, 1999).

Será diagnosticado um transtorno mental caracterizado pela presença de ansiedade como principal sintoma. Todos os tipos de transtornos de ansiedade apresentam quatro componentes sintomáticos: sintomas cognitivos, somáticos, comportamentais e emocionais. Os sintomas cognitivos incluem preocupações com um desfecho negativo,

tensão, irritabilidade, nervosismo, insegurança e desconforto geral, entre outros.

Serão observados sintomas físicos ou somáticos relacionados à hiperatividade autonômica (como boca seca, taquicardia, hiperpneia, falta de ar, sudorese, náusea, diarréia, disfagia, entre outros), hiperventilação (como tontura, pressão no peito, parestesia, entre outros) e tensão muscular (como tremores, dores, dispnéia por contração diafragmática, entre outros) como parte das manifestações somáticas. As manifestações comportamentais podem incluir insônia, inquietação, comportamentos fóbicos e rituais compulsivos, enquanto as manifestações emocionais envolvem vivências subjetivas de desconforto e desprazer (BERNIK, 1999).

Como já mencionado anteriormente, a ansiedade não se manifesta apenas no âmbito emocional, mas também pode causar uma série de sintomas físicos e comportamentais. Esses sintomas físicos, também conhecidos como sintomas somáticos, estão relacionados à hiperatividade autonômica, que envolve o funcionamento do sistema nervoso autônomo responsável por regular funções automáticas do corpo.

Alguns exemplos de sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica incluem boca seca, taquicardia (aumento da frequência cardíaca), hiperpneia (respiração rápida e superficial), falta de ar, sudorese, náusea, diarreia, disfagia (dificuldade de engolir) e outros. Esses sintomas podem ser desconfortáveis e interferir na qualidade de vida do indivíduo.

Além disso, a ansiedade pode levar à hiperventilação, que é uma respiração rápida e superficial, resultando em sintomas como tontura, pressão no peito, parestesia (sensações de formigamento ou dormência) e outros. A tensão muscular também é comum na ansiedade, manifestando-se através de tremores, dores musculares e dispneia por contração diafragmática (sensação de falta de ar devido à contração excessiva do músculo do diafragma).

As manifestações comportamentais da ansiedade podem incluir insônia, dificuldade em dormir ou manter o sono, inquietação, comportamentos fóbicos (evitar situações temidas) e rituais compulsivos (ações repetitivas realizadas para aliviar a ansiedade). Esses

comportamentos são formas de lidar com a ansiedade, mas podem causar um impacto negativo na vida cotidiana do indivíduo.

Além dos sintomas físicos e comportamentais, a ansiedade também envolve manifestações emocionais. As experiências emocionais associadas à ansiedade incluem sentimentos subjetivos de desconforto, desprazer, medo, apreensão e preocupação constante. Essas vivências emocionais podem ser intensas e duradouras, interferindo na saúde emocional e no bem-estar geral do indivíduo.

É importante reconhecer que a ansiedade se manifesta de diferentes maneiras em cada indivíduo, e os sintomas podem variar em intensidade e frequência. A compreensão dos aspectos físicos, comportamentais e emocionais da ansiedade é fundamental para um diagnóstico adequado e para o desenvolvimento de estratégias de tratamento eficazes.

A abordagem terapêutica para lidar com a ansiedade envolve uma combinação de técnicas, incluindo terapia cognitivo-comportamental, que auxilia na identificação e modificação de padrões de pensamento negativos, além de promover o

desenvolvimento de habilidades de enfrentamento saudáveis. Em alguns casos, a medicação também pode ser utilizada para aliviar os sintomas mais intensos.

Para tanto, entre os vários tipos de transtornos acometidos pela ansiedade, serão destacados o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Transtorno do Pânico a seguir.

Transtorno de Ansiedade Generalizada

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um distúrbio em que o indivíduo experimenta ansiedade excessiva e crônica em relação a várias situações ou atividades, afetando negativamente seu funcionamento em diversas áreas da vida. É o transtorno de ansiedade mais comum em cuidados primários, sendo um dos dez motivos mais comuns para consulta médica. Sintomas somáticos, como tensão muscular, irritabilidade, insônia e inquietação, são frequentes. O diagnóstico requer a presença de sintomas por pelo menos seis meses, causando desconforto clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em

outras áreas importantes. O início do TAG geralmente ocorre na infância (MIGUEL ET AL, 2011).

Esse transtorno é uma condição frequente caracterizada por preocupação excessiva e crônica acerca de diferentes assuntos, acompanhada de aumento de tensão. É o transtorno de ansiedade mais prevalente na atenção primária, estando entre as dez principais razões para consultas médicas (ASSUMPCÃO E KUCZYNSKI, 2003). Os indivíduos com TAG frequentemente se sentem irritados e apresentam sintomas físicos, como inquietação, fadiga, e tensão muscular. Podem ter dificuldades de concentração e de sono. Para estabelecer um diagnóstico, os sintomas devem estar presentes por pelo menos seis meses e causar desconforto clinicamente significativo ou comprometer o funcionamento social, ocupacional ou outras áreas importantes.

Os indivíduos que sofrem de TAG frequentemente experimentam irritabilidade e manifestam sintomas físicos, como inquietação, fadiga e tensão muscular. Além disso, podem apresentar dificuldades de concentração e distúrbios do sono, o

que contribui para um impacto negativo em sua qualidade de vida.

Para estabelecer um diagnóstico de TAG, é necessário que os sintomas estejam presentes por pelo menos seis meses consecutivos. Além disso, esses sintomas devem causar um desconforto clinicamente significativo ou prejudicar o funcionamento social, ocupacional ou outras áreas importantes da vida do indivíduo.

É importante destacar que o TAG é uma condição crônica, o que significa que os sintomas tendem a persistir ao longo do tempo, a menos que sejam tratados adequadamente. A preocupação excessiva e constante pode interferir na capacidade de lidar com os desafios do dia a dia, afetando a tomada de decisões, as relações interpessoais e o desempenho nas atividades diárias.

O tratamento para o TAG geralmente envolve uma combinação de abordagens terapêuticas. A terapia cognitivo-comportamental é frequentemente utilizada, ajudando os indivíduos a identificar e desafiar padrões de pensamento negativos e a desenvolver estratégias eficazes para lidar com a ansiedade. Em alguns casos, a

medicação também pode ser prescrita, a fim de aliviar os sintomas mais intensos e proporcionar um suporte adicional ao tratamento.

Além disso, é fundamental que a sociedade em geral esteja ciente e informada sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada. Isso pode contribuir para a redução do estigma em relação aos transtornos mentais e facilitar o acesso a diagnóstico e tratamento adequados. O suporte e a compreensão dos familiares, amigos e colegas de trabalho também desempenham um papel importante no manejo e na recuperação do TAG.

Uma característica crucial do transtorno de ansiedade generalizada é a presença constante de preocupação associada a sintomas somáticos e psicológicos. As preocupações mais comuns incluem medo de ficar doente, de algo negativo acontecer com familiares, de não conseguir cumprir com compromissos profissionais ou financeiros. Durante o curso do transtorno, é comum a mudança de foco das preocupações. Esse transtorno é especialmente prevalente entre donas de casa e, entre os homens,

mais comum entre solteiros/separados e desempregados (COATES ET AL, 2003).

O tratamento para os transtornos de ansiedade inclui terapia psicológica e farmacoterapia, sendo a combinação de ambas uma proposta terapêutica com melhores resultados. A psicoterapia com maior nível de evidência é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Os medicamentos de primeira linha são os Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS) e os Inibidores da Recaptação da Serotonina e Norepinefrina (IRSN) (NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE), 2019).

Durante o curso do transtorno, é comum que o foco das preocupações mude ao longo do tempo. Isso significa que as áreas de preocupação podem variar, mas a presença constante dessa preocupação excessiva é uma característica essencial do TAG. Essa mudança de foco pode ocorrer devido a diferentes circunstâncias da vida ou mudanças nas prioridades do indivíduo.

É interessante observar que o TAG apresenta certas diferenças de prevalência em relação a características sociodemográficas. Por exemplo, estudos indicam que esse transtorno é mais comum entre donas

de casa, possivelmente devido às demandas e responsabilidades envolvidas na gestão do lar e na preocupação com o bem-estar da família. No caso dos homens, o TAG é mais prevalente entre aqueles que são solteiros, separados ou desempregados, talvez refletindo o estresse e a incerteza associados a essas situações específicas.

No entanto, é importante ressaltar que o TAG pode ocorrer em qualquer grupo populacional, independentemente do gênero, estado civil ou ocupação. A ansiedade em si não discrimina e pode afetar qualquer pessoa, independentemente das circunstâncias externas.

O reconhecimento e o diagnóstico preciso do TAG são fundamentais para proporcionar o tratamento adequado e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados. A terapia cognitivo-comportamental, por exemplo, é uma abordagem eficaz para ajudar as pessoas a lidar com a preocupação excessiva e a desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis. Além disso, em alguns casos, a medicação pode ser prescrita para aliviar os sintomas mais intensos.

Existem diversas opções de tratamento medicamentoso para os transtornos de ansiedade, incluindo antidepressivos tricíclicos, pregabalina, moclobemida e buspirona. No entanto, os benzodiazepínicos não são recomendados para uso rotineiro. Ao traçar um plano terapêutico, o médico deve considerar a eficácia, custo, interações e efeitos adversos das medicações. Após a remissão do quadro, o tratamento deve ser mantido de forma contínua por cerca de 6 a 12 meses para garantir um controle mais eficaz do distúrbio (MARON, 2017).

Os transtornos de ansiedade são condições que podem ser tratadas com diversas opções medicamentosas. Entre os medicamentos comumente prescritos estão os antidepressivos tricíclicos, como a amitriptilina, a pregabalina, a moclobemida e a buspirona. Essas medicações têm demonstrado eficácia no tratamento dos sintomas ansiosos, ajudando a reduzir a intensidade das crises e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Por outro lado, é importante ressaltar que os benzodiazepínicos, embora possam ser eficazes no alívio rápido dos sintomas de ansiedade, não são

recomendados para uso rotineiro no tratamento prolongado dos transtornos de ansiedade. Isso ocorre devido ao risco de dependência, tolerância, efeitos colaterais e prejuízo na função cognitiva. Os benzodiazepínicos devem ser utilizados apenas em situações específicas e sob supervisão médica rigorosa, com uma avaliação cuidadosa dos riscos e benefícios.

Ao traçar um plano terapêutico, o médico deve levar em consideração vários fatores, como a eficácia do medicamento no tratamento do transtorno de ansiedade específico, o custo do medicamento, possíveis interações com outras medicações que o paciente esteja tomando e os potenciais efeitos adversos associados ao uso da medicação. Cada indivíduo é único e pode responder de maneira diferente aos diferentes medicamentos, portanto, é importante que o médico personalize o tratamento de acordo com as necessidades e características de cada paciente.

Além disso, é essencial destacar que o tratamento medicamentoso deve ser complementado com abordagens terapêuticas não farmacológicas, como a psicoterapia. A terapia cognitivo-comportamental, por

exemplo, é amplamente reconhecida como eficaz no tratamento dos transtornos de ansiedade, fornecendo técnicas e estratégias para ajudar os pacientes a enfrentar a ansiedade de maneira saudável e desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes.

Transtorno de Pânico

O transtorno do pânico (TP) é caracterizado por episódios repetidos de ataques de pânico, que causam intensa sensação de medo ou desconforto, acompanhados de sintomas físicos e cognitivos súbitos e de curta duração. Esses ataques geram preocupações persistentes ou mudanças significativas no comportamento em relação à possibilidade de novos episódios (SALUM ET AL, 2009).

No Transtorno de Pânico, os ataques são marcados por uma intensa sensação de medo ou desconforto, que surge de forma repentina e é acompanhada por sintomas físicos e cognitivos intensos. Esses episódios podem durar alguns minutos

e são frequentemente acompanhados por uma sensação de perigo iminente, mesmo que não haja uma ameaça real presente.

Durante um ataque de pânico, a pessoa pode experimentar sintomas físicos como palpitações cardíacas aceleradas, sudorese, tremores, falta de ar, sensação de sufocamento, dor no peito, tontura, náusea e ondas de calor ou calafrios. Além disso, sintomas cognitivos também estão presentes, como medo de perder o controle, medo de morrer, sensação de irrealidade ou de estar desconectado do ambiente, pensamentos catastróficos e uma forte necessidade de fugir da situação em que o ataque ocorre.

Esses ataques de pânico podem ser tão intensos e aterrorizantes que a pessoa passa a desenvolver preocupações persistentes e constantes sobre a possibilidade de vivenciar novos episódios. Essas preocupações excessivas podem levar a mudanças significativas no comportamento, como evitar determinados lugares ou situações que possam desencadear os ataques de pânico. Essa evitação pode limitar as atividades diárias e a qualidade de vida da

pessoa, gerando um impacto negativo em diversas áreas.

O transtorno do pânico é uma condição que pode causar grande sofrimento e interferir nas atividades cotidianas daqueles que são afetados. Felizmente, existem abordagens de tratamento eficazes disponíveis. A terapia cognitivo-comportamental é uma das principais abordagens utilizadas no tratamento do TP, com foco na identificação e modificação dos pensamentos negativos e distorcidos, assim como no enfrentamento gradual das situações temidas. Além disso, em alguns casos, a medicação pode ser prescrita para ajudar a controlar os sintomas e reduzir a frequência e a intensidade dos ataques de pânico.

É importante ressaltar que cada indivíduo pode responder de maneira diferente ao tratamento e que a abordagem terapêutica deve ser adaptada às necessidades específicas de cada pessoa. O suporte social e o entendimento por parte dos familiares, amigos e profissionais de saúde também são fundamentais para auxiliar no processo de recuperação.

Os pacientes com TP podem procurar atendimento médico de emergência por um longo

período, muitas vezes em busca de causas orgânicas para seus sintomas (MARCELLI E BRACONIER, 2008). Portanto, é importante que além de psiquiatras, também médicos em geral, especialmente aqueles que trabalham em atenção primária e serviços de emergência, estejam familiarizados com os critérios do TP. O conhecimento desses profissionais é crucial devido à alta prevalência dos ataques de pânico na população em geral e à necessidade de distinguir o TP de outros problemas médicos que possam se manifestar como crises de ansiedade isoladas.

O diagnóstico do transtorno do pânico (TP) é baseado na ocorrência repetida dos ataques de pânico e nas implicações que esses ataques podem ter na vida do paciente. É importante notar que os ataques de pânico também podem ocorrer em outros quadros psiquiátricos ou serem desencadeados por condições médicas e uso de substâncias, o que não preencherá os critérios para TP (ASSUMPÇÃO E KUCZYNSKI, 2003).

O TP é mais comum em mulheres e geralmente começa no final da adolescência (SADOCK E SADOCK, 2010). Os ataques de pânico podem ser divididos em componentes somáticos e cognitivos (ASSUMPÇÃO E

KUCZYNSKI, 2003), sendo que os primeiros são responsáveis pela maioria dos sintomas apresentados durante um ataque, enquanto os segundos estão relacionados ao pensamento abstrato. Isso pode explicar a maior incidência de TP na adolescência intermediária e de síndrome de hiperventilação em crianças e adolescentes mais jovens (ASSUMPÇÃO; BERHRMAN ET AL, 2005). O artigo contém mais informações sobre os sintomas dos ataques de pânico.

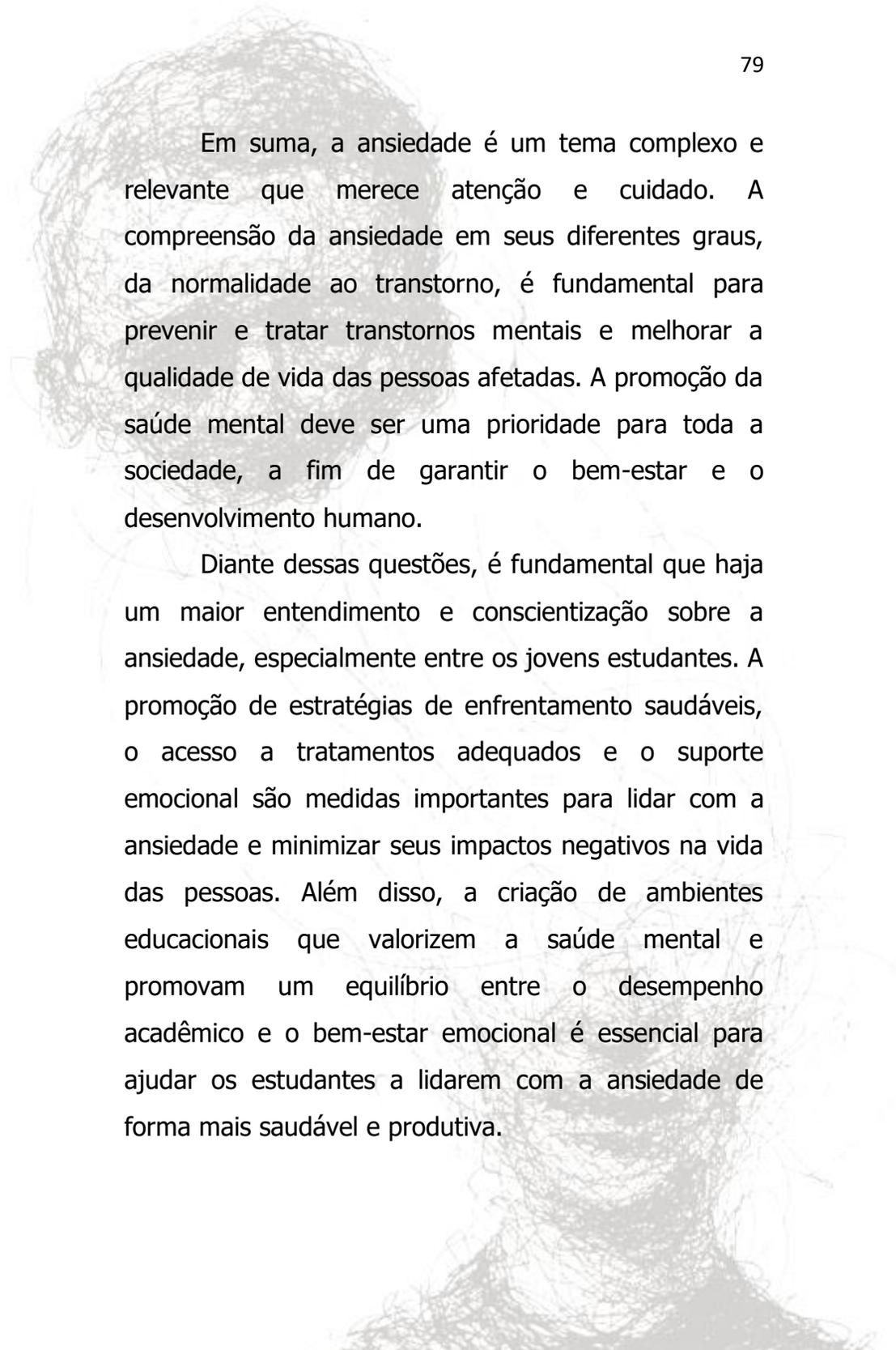
Dessa forma, tanto no tratamento do TAG quanto do TP, é fundamental considerar as necessidades e preferências individuais dos pacientes em cuidado. É crucial uma comunicação adequada, embasada em informações embasadas em evidências, que permita que as pessoas participem informadas nas decisões sobre seus cuidados. Os pacientes, cuidadores e familiares devem ter a oportunidade de participar das decisões relacionadas aos tratamentos terapêuticos.

Para tanto, é notório que a ansiedade é um fenômeno que afeta muitas pessoas, em diferentes graus e intensidades. A ansiedade normal é uma resposta natural do organismo a situações de estresse e pressão, mas quando se torna excessiva e interfere

na vida cotidiana, pode ser considerada um transtorno de ansiedade.

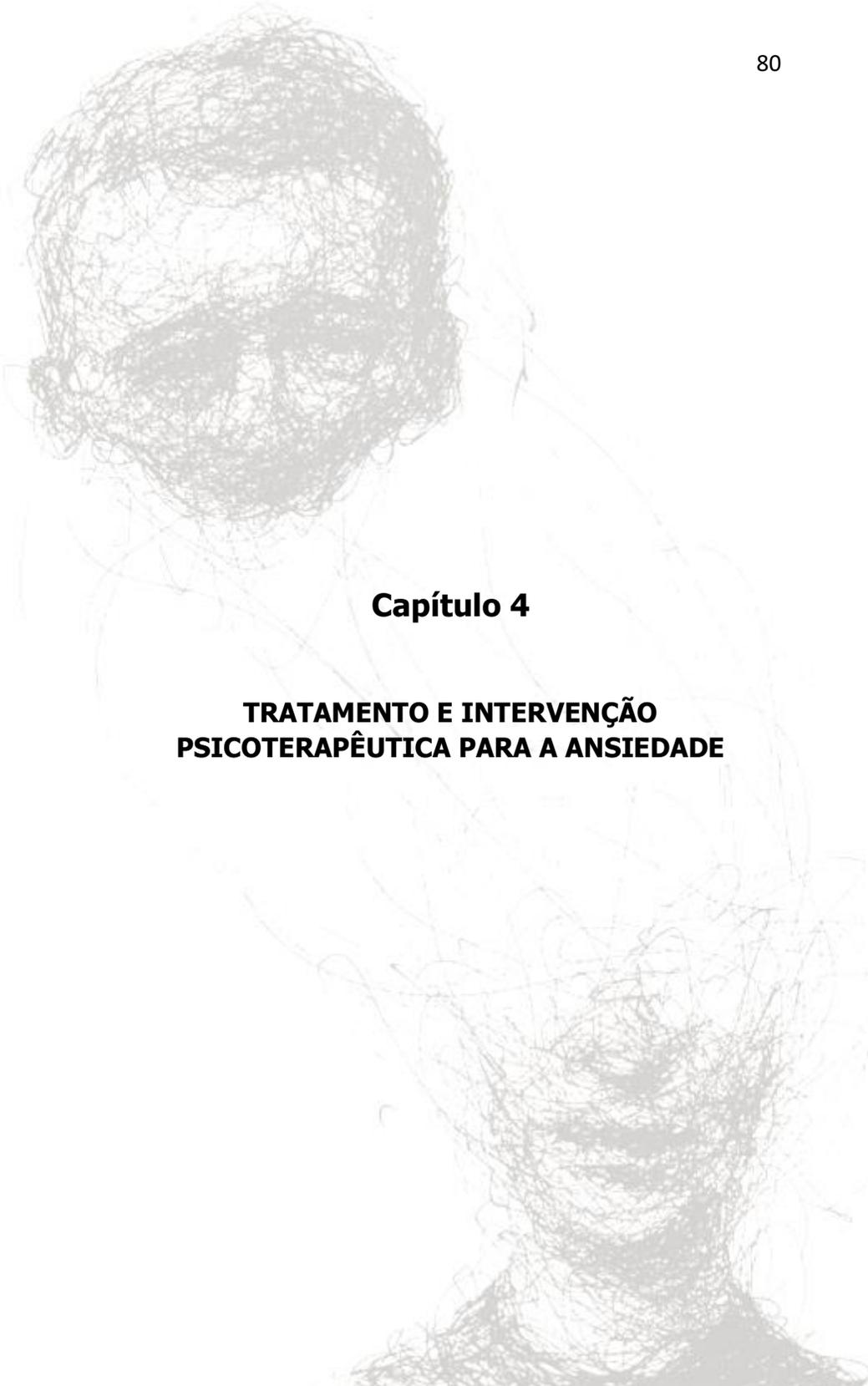
A compreensão da ansiedade em seus diferentes níveis é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. Os fatores de risco associados à ansiedade incluem genética, histórico familiar, traumas, estresse e fatores sociais e culturais. Por outro lado, existem várias terapias e tratamentos eficazes para lidar com a ansiedade, que incluem a terapia cognitivo-comportamental, a terapia de exposição, o relaxamento muscular progressivo, a medicação e outras abordagens.

A prevenção e a promoção da saúde mental são aspectos fundamentais para o bem-estar individual e coletivo. A educação e o conhecimento sobre a ansiedade, seus sintomas, causas e tratamentos, são importantes para que as pessoas possam identificar e buscar ajuda em caso de necessidade. Além disso, políticas públicas que promovam a saúde mental e a qualidade de vida devem ser incentivadas e implementadas em todas as esferas da sociedade.



Em suma, a ansiedade é um tema complexo e relevante que merece atenção e cuidado. A compreensão da ansiedade em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. A promoção da saúde mental deve ser uma prioridade para toda a sociedade, a fim de garantir o bem-estar e o desenvolvimento humano.

Diante dessas questões, é fundamental que haja um maior entendimento e conscientização sobre a ansiedade, especialmente entre os jovens estudantes. A promoção de estratégias de enfrentamento saudáveis, o acesso a tratamentos adequados e o suporte emocional são medidas importantes para lidar com a ansiedade e minimizar seus impactos negativos na vida das pessoas. Além disso, a criação de ambientes educacionais que valorizem a saúde mental e promovam um equilíbrio entre o desempenho acadêmico e o bem-estar emocional é essencial para ajudar os estudantes a lidarem com a ansiedade de forma mais saudável e produtiva.



Capítulo 4

**TRATAMENTO E INTERVENÇÃO
PSICOTERAPÊUTICA PARA A ANSIEDADE**

A ansiedade é um problema de saúde mental que afeta um número significativo de pessoas em todo o mundo. É caracterizada por sentimentos intensos de preocupação, medo e nervosismo, muitas vezes acompanhados por sintomas físicos, como taquicardia, sudorese e dificuldade respiratória. Felizmente, existem várias opções de tratamento e intervenção psicoterapêuticas disponíveis para ajudar as pessoas a lidarem com a ansiedade e a melhorarem sua qualidade de vida.

Pensando nisso, buscamos compreender como a psicoterapia pode ajudar as pessoas a compreender e controlar seus sintomas de ansiedade, desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis e promover a resiliência emocional. Através dessas intervenções, os indivíduos podem aprender a reduzir a intensidade e a frequência de suas crises de ansiedade, melhorar a sua capacidade de enfrentar os desafios do dia a dia e, por fim, recuperar o controle sobre suas vidas.

Quando se trata do tratamento dos transtornos de ansiedade, a psicoterapia, especificamente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tem se destacado como uma abordagem altamente eficaz, sendo

amplamente reconhecida por muitos especialistas como a principal abordagem cognitiva atualmente. A TCC tem mostrado ser uma ferramenta versátil, capaz de se adaptar a diferentes níveis de educação, renda, idade e culturas. (Castillo, Recondo, Asbahr & Manfro, 2000; Souza & Candido, 2010; J. Beck, 2013).

A psicoterapia baseada na TCC é fundamentada na compreensão de que os pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados, influenciando-se mutuamente. Ela se concentra na identificação e modificação dos padrões de pensamento negativos e distorcidos que contribuem para a ansiedade. Ao ajudar os indivíduos a reconhecer e desafiar esses pensamentos disfuncionais, a TCC busca promover mudanças cognitivas mais realistas e saudáveis.

Além disso, a TCC também se baseia em técnicas comportamentais que visam ajudar as pessoas a enfrentar gradualmente as situações que as causam ansiedade. Isso é feito por meio de exposição gradual e controlada a essas situações, permitindo que os indivíduos aprendam a lidar com seus medos e a desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento.

Uma das vantagens da TCC é sua adaptabilidade. Ela pode ser aplicada de forma eficaz em diferentes contextos socioeconômicos, independentemente do nível de educação, renda, idade e cultura. A abordagem da TCC é flexível e pode ser ajustada para atender às necessidades individuais de cada pessoa, levando em consideração suas circunstâncias únicas.

No entanto, é importante ressaltar que cada indivíduo é único, e o tratamento da ansiedade pode exigir abordagens diferentes e combinações de terapia e outras intervenções, como o uso de medicamentos. Portanto, é crucial que os profissionais de saúde mental avaliem cada caso individualmente e adaptem o tratamento de acordo com as necessidades e preferências do paciente.

Na década de 1960, o psicólogo Aaron T. Beck desenvolveu a Terapia Cognitiva (TC), uma abordagem terapêutica breve e estruturada. Essa terapia tem como objetivo principal abordar os problemas atuais do paciente, concentrando-se no presente. Uma das principais metas da TC é trabalhar na reestruturação dos pensamentos distorcidos e dos comportamentos do

indivíduo, visando promover mudanças positivas (J. Beck, 2013).

A Terapia Cognitiva (TC) reconhece que os sentimentos não são diretamente influenciados pela situação em si, mas sim pela forma como as pessoas percebem e interpretam a realidade. Essa percepção e estruturação da realidade têm um impacto significativo nos sentimentos e comportamentos das pessoas (Knapp & Beck, 2008). Essa abordagem enfatiza que os transtornos psicológicos surgem devido a uma maneira disfuncional pela qual indivíduos mal ajustados percebem os eventos da realidade (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1997).

Em vez de atribuir a causa dos problemas psicológicos exclusivamente às circunstâncias externas, a TC direciona o foco para a forma como os pensamentos e interpretações distorcidas dos indivíduos contribuem para seus sentimentos negativos e comportamentos problemáticos. Essa perspectiva destaca a importância das crenças e dos esquemas cognitivos subjacentes que moldam a maneira como as pessoas processam as informações e vivenciam o mundo ao seu redor.

Dessa forma, a TC busca identificar os padrões de pensamento negativos e distorcidos que estão presentes nos indivíduos que sofrem de transtornos psicológicos. Ao desafiar e reestruturar esses pensamentos disfuncionais, a terapia busca promover mudanças cognitivas mais adaptativas, ajudando os indivíduos a adotarem uma perspectiva mais realista e saudável.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um tipo de psicoterapia frequentemente utilizada no tratamento da ansiedade. Ela se concentra em identificar padrões de pensamento negativos e distorcidos que contribuem para a ansiedade e ajuda os indivíduos a substituí-los por pensamentos mais realistas e saudáveis. Além disso, a TCC também envolve técnicas de exposição gradual, onde os pacientes são expostos gradualmente às situações que causam ansiedade, permitindo-lhes aprender a lidar com elas de maneira mais eficaz.

Outra opção de tratamento para a ansiedade é a terapia medicamentosa, que pode ser prescrita por um profissional de saúde mental. Os medicamentos para ansiedade, como os inibidores seletivos de recaptação

de serotonina (ISRSs), podem ajudar a regular os neurotransmissores no cérebro e reduzir os sintomas da ansiedade. No entanto, é importante lembrar que os medicamentos devem ser utilizados em conjunto com a terapia psicoterapêutica e sob a supervisão de um profissional qualificado.

Além disso, práticas como exercícios físicos regulares, técnicas de relaxamento (como respiração profunda, meditação e ioga) e a manutenção de um estilo de vida saudável também podem contribuir significativamente para o manejo da ansiedade.

Dentro desse contexto, é crucial ressaltar a importância de os profissionais de saúde estarem familiarizados com intervenções que possam auxiliar de forma mais efetiva essa população. Uma dessas abordagens é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a qual oferece opções de tratamento para uma variedade de sintomas na infância, tanto em sessões individuais como em grupo, e cuja eficácia é amplamente reconhecida por meio de evidências. (Suveg et al., 2008; Kendall et al., 2008; Petersen, 2011).

Essa abordagem terapêutica é amplamente reconhecida pela sua efetividade em diversos problemas enfrentados na infância, como ansiedade, depressão, transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), transtornos alimentares, entre outros. Existem técnicas específicas da TCC adaptadas para atender às necessidades das crianças, incluindo o uso de jogos, atividades lúdicas e abordagens interativas para facilitar a compreensão e o engajamento dos jovens pacientes.

Pesquisas conduzidas com a terapia cognitiva indicam que o processo de reestruturação cognitiva, quando combinado com outras técnicas, desempenha um papel significativo na melhoria da ansiedade em jovens (Peris et al., 2015).

Estudos demonstram que a reestruturação cognitiva, que envolve identificar e desafiar pensamentos negativos ou distorcidos, pode ter um impacto positivo no manejo da ansiedade na juventude. Ao examinar e questionar esses pensamentos prejudiciais, os jovens podem adquirir uma perspectiva mais realista e adaptativa, o que pode reduzir a intensidade e a frequência dos sintomas de ansiedade.

Além da reestruturação cognitiva, outras técnicas terapêuticas são frequentemente utilizadas em conjunto para tratar a ansiedade juvenil. Isso pode incluir o ensino de habilidades de enfrentamento, como técnicas de relaxamento, exercícios de respiração e estratégias de resolução de problemas. Essas abordagens combinadas têm o objetivo de proporcionar aos jovens uma variedade de ferramentas e estratégias para lidar com a ansiedade de forma efetiva.

A reestruturação cognitiva desempenha um papel fundamental tanto no tratamento da ansiedade quanto da depressão, pois ambas as condições envolvem distorções cognitivas que podem interferir e prejudicar a rotina e a autonomia das pessoas. Esse aspecto é ainda mais relevante no caso de crianças, uma vez que estão em uma fase de desenvolvimento do eu.

É essencial compreender que a reestruturação cognitiva visa identificar e desafiar os pensamentos negativos, distorcidos ou disfuncionais presentes na mente das crianças. Ao questionar a veracidade e a validade desses pensamentos, é possível substituí-los por pensamentos mais realistas e saudáveis, que

contribuirão para a redução dos sintomas ansiosos e depressivos.

Ao abordar as distorções cognitivas e promover a reestruturação dos pensamentos, a psicoterapia busca auxiliar as crianças a desenvolverem uma perspectiva mais equilibrada e adaptativa em relação a si mesmas, ao futuro e às suas experiências. Isso pode ter um impacto significativo na redução dos sintomas e no fortalecimento do bem-estar emocional e psicológico do paciente.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) intervém nos transtornos de ansiedade com o objetivo de identificar os sentimentos e pensamentos subjacentes a cada comportamento angustiante do paciente, visando modificar suas percepções sobre a vida. Essa abordagem terapêutica emprega várias técnicas para promover a mudança de pensamentos, humor e comportamento, proporcionando um tratamento mais seguro e eficaz no geral para os transtornos de ansiedade. (BECK, 2014).

Beck (2014), afirma ainda que a Terapia Cognitivo-Comportamental busca ajudar o paciente a realizar mudanças cognitivas que reestruturam o

pensamento e o sistema de crenças, resultando em uma mudança emocional e comportamental duradoura. As disfunções emocionais surgem como uma resposta do organismo diante de eventos que o indivíduo interpreta de forma inadequada e para os quais não possui habilidades suficientes de reestruturação e adaptação. Esse processo de adaptação também se aplica ao contexto da pandemia, já que lidar com o novo desencadeia distorções cognitivas no indivíduo, resultando na produção de pensamentos disfuncionais. Esses fatores são agravados por situações estressantes, como a pandemia em si (PEREIRA E PENIDO, 2010).

As disfunções emocionais surgem como resposta do organismo diante de eventos que são interpretados de forma inadequada pelo indivíduo. Quando confrontado com situações desafiadoras, o paciente pode não possuir as habilidades necessárias para reestruturar e adaptar seus pensamentos e emoções de maneira saudável. Isso pode levar ao surgimento de distorções cognitivas, ou seja, formas de pensar distorcidas que não refletem a realidade objetiva.

Nesse sentido, a pandemia é um exemplo de evento que pode desencadear distorções cognitivas nas

peessoas. Lidar com o desconhecido, as mudanças abruptas na rotina e a incerteza em relação ao futuro são desafios significativos que podem levar a interpretações distorcidas da realidade. Pensamentos negativos e disfuncionais, como catastrofização, ruminação excessiva e generalizações exageradas, podem surgir como resultado dessas distorções.

Além disso, a pandemia em si é uma situação extremamente estressante, o que agrava ainda mais a vulnerabilidade emocional das pessoas. O estresse crônico causado pela pandemia pode desencadear ou intensificar transtornos de ansiedade e depressão, amplificando as dificuldades cognitivas e emocionais enfrentadas pelos indivíduos.

Nesse contexto, a TCC desempenha um papel crucial. Ao ajudar os pacientes a identificar e reestruturar seus padrões de pensamento disfuncionais, a terapia possibilita uma nova perspectiva sobre os eventos vivenciados. Ao promover mudanças cognitivas, a TCC capacita o indivíduo a adquirir habilidades de adaptação mais eficazes, possibilitando uma resposta emocional e comportamental mais saudável.

No tratamento de transtornos de ansiedade e outros problemas emocionais relacionados à pandemia, a TCC pode fornecer ferramentas práticas e estratégias para lidar com as distorções cognitivas, reduzir a ansiedade e promover uma melhor qualidade de vida. É importante ressaltar que a terapia cognitivo-comportamental não é uma solução instantânea, mas um processo contínuo que exige comprometimento e prática por parte do paciente.

Outra abordagem terapêutica que se destaca são as técnicas de relaxamento, as quais têm como objetivo principal aliviar os sintomas físicos desagradáveis desencadeados pela ansiedade, como taquicardia, sensação de desmaio, dores de cabeça e náusea (Gormez & Stallard, 2017). Essas técnicas proporcionam à criança a oportunidade de aprender a relaxar o seu corpo, ajudando-a a compreender que possui controle sobre as sensações físicas que podem ser assustadoras.

Ao aprender a relaxar o corpo, a criança passa a ter uma compreensão de que também é capaz de acalmar a sua mente, o que torna essa estratégia essencial para um trabalho terapêutico global. A

conexão entre o relaxamento físico e o relaxamento mental é fundamental para ajudar a criança a lidar com a ansiedade de forma mais eficaz.

As técnicas de relaxamento podem envolver exercícios de respiração profunda, relaxamento muscular progressivo, visualização guiada e mindfulness. Essas práticas ajudam a criança a desacelerar o ritmo respiratório, a liberar a tensão muscular e a focar a atenção no momento presente. Essa combinação de técnicas promove uma sensação de calma e bem-estar, reduzindo os sintomas físicos da ansiedade e permitindo que a criança se sinta mais segura e no controle.

Além de aliviar os sintomas físicos, o treinamento em técnicas de relaxamento também auxilia a criança a desenvolver habilidades de autorregulação emocional. Ao aprender a acalmar o corpo e a mente, a criança adquire ferramentas valiosas para enfrentar momentos de ansiedade e estresse, podendo aplicar essas técnicas em diversas situações da vida cotidiana.

Visto isso, torna-se fundamental reconhecer a importância da seleção cuidadosa das intervenções terapêuticas por parte do terapeuta. Cada paciente

possui necessidades e características individuais que devem ser consideradas ao escolher as técnicas mais adequadas. A escolha assertiva das intervenções terapêuticas desempenha um papel crucial na promoção da regulação emocional do paciente.

Cada indivíduo é único, com diferentes experiências, personalidades e contextos de vida. Portanto, o terapeuta precisa avaliar cuidadosamente a situação do paciente, levando em consideração seus desafios específicos, preferências e metas terapêuticas. Essa avaliação criteriosa permitirá ao terapeuta selecionar as intervenções terapêuticas mais apropriadas para atender às necessidades individuais de cada paciente.

Ao utilizar técnicas terapêuticas adequadas, o terapeuta tem a capacidade de auxiliar o paciente a lidar com seus problemas emocionais e orientá-lo em direção à regulação emocional. As técnicas terapêuticas variam, podendo incluir exercícios de reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento, exposição gradual a situações temidas, treinamento em habilidades sociais, entre outras. A escolha assertiva das técnicas leva em consideração a eficácia comprovada dessas abordagens

para o transtorno específico do paciente, bem como sua capacidade de se adaptar e responder a essas técnicas.

A seleção criteriosa das intervenções terapêuticas também está relacionada à empatia e à compreensão do terapeuta em relação às necessidades e preferências do paciente. O terapeuta deve estabelecer uma relação terapêutica de confiança e colaboração, onde o paciente se sinta ouvido e compreendido. Essa abordagem personalizada e adaptada às necessidades individuais do paciente aumenta as chances de sucesso terapêutico e facilita a regulação emocional.

A regulação emocional pode ser entendida como uma estratégia de enfrentamento que pode ser problemática ou adaptativa. É importante saber lidar com as emoções de maneira adaptativa, pois isso pode resultar na redução da sua intensidade. Para promover esse enfrentamento saudável, são recomendados exercícios de relaxamento físico, distração temporária, conexão emocional e manipulação (substituição das emoções), práticas de mindfulness, aceitação, entre outras técnicas. (ZANON, 2020).

A regulação emocional desempenha um papel crucial em nossa saúde mental e bem-estar. É a forma como lidamos com nossas emoções, seja de maneira problemática ou adaptativa, que influencia significativamente nossa experiência emocional e a intensidade das emoções que vivenciamos.

Lidar com as emoções de maneira adaptativa é fundamental para promover uma regulação saudável. Isso implica em reconhecer, compreender e gerenciar nossas emoções de forma construtiva. Em contrapartida, quando a regulação emocional se torna problemática, as emoções podem se intensificar e ter um impacto negativo em nossa vida cotidiana.

Existem várias estratégias que podem ser empregadas para promover um enfrentamento saudável das emoções. Exercícios de relaxamento físico, como técnicas de respiração profunda e relaxamento muscular progressivo, podem ajudar a reduzir a tensão corporal e acalmar a mente. Essas práticas proporcionam uma sensação de alívio e tranquilidade, contribuindo para uma regulação emocional mais eficaz.

A distração temporária também pode ser uma estratégia útil. Envolver-se em atividades prazerosas ou estimulantes, como hobbies, exercícios físicos ou interações sociais positivas, pode desviar a atenção das emoções intensas e proporcionar uma pausa momentânea do sofrimento emocional. No entanto, é importante notar que a distração não deve ser usada como um mecanismo de fuga constante, mas sim como uma forma temporária de aliviar o desconforto emocional e ganhar perspectiva.

Outra estratégia importante é a conexão emocional e a expressão adequada dos sentimentos. Compreender e expressar nossas emoções de forma saudável, seja através da comunicação assertiva ou de atividades criativas, pode promover uma regulação emocional mais equilibrada. O compartilhamento de experiências emocionais com outras pessoas de confiança também pode fornecer apoio emocional e validação, facilitando a gestão das emoções.

Além disso, práticas de mindfulness e aceitação têm se mostrado eficazes na regulação emocional. A atenção plena nos ajuda a cultivar a consciência do momento presente e a aceitar nossas emoções sem

juízo. Isso nos permite observar as emoções sem nos deixar levar por elas, permitindo que elas fluam naturalmente e diminuam em intensidade ao longo do tempo.

Telo (2012) destaca a distinção entre regulação emocional e "controle emocional". A regulação emocional refere-se à capacidade de refletir sobre a experiência emocional, atribuir significado a ela e direcionar tendências de ação que resultem em adaptação emocional ao contexto. Por outro lado, o controle emocional envolve a supressão das emoções, o que pode levar a dificuldades na diferenciação emocional, prejudicando a capacidade de adaptação do indivíduo. Entretanto, é importante ressaltar que a regulação emocional deve ser interpretada com base nos objetivos individuais, levando em consideração a intensidade e a frequência dos estados emocionais, que podem ser adaptativos ou não adaptativos. Ela permite que o indivíduo lide de forma adequada com os oito estados emocionais que experimenta, facilitando a expressão emocional controlada e o direcionamento das ações em relação aos objetivos estabelecidos, mesmo quando se encontra emocionalmente "perturbado".

A discussão sobre a distinção entre regulação emocional e controle emocional é relevante para compreendermos como lidamos com nossas emoções e como isso afeta nosso bem-estar. A regulação emocional envolve a capacidade de refletir sobre nossas experiências emocionais, atribuindo significado a elas e direcionando nossas ações de acordo com o contexto em que estamos inseridos. É um processo dinâmico que nos permite adaptar nossas respostas emocionais às diferentes situações que enfrentamos.

Por outro lado, o controle emocional refere-se à supressão das emoções, ou seja, tentar evitar ou reprimir completamente a expressão emocional. Embora isso possa parecer uma estratégia eficaz em alguns momentos, como em situações em que precisamos manter a calma ou agir de forma racional, o controle excessivo das emoções pode ter consequências negativas. Isso pode levar à dificuldade em diferenciar e compreender nossas emoções, prejudicando nossa capacidade de nos adaptarmos emocionalmente e de nos conectarmos com nossos sentimentos de maneira saudável.

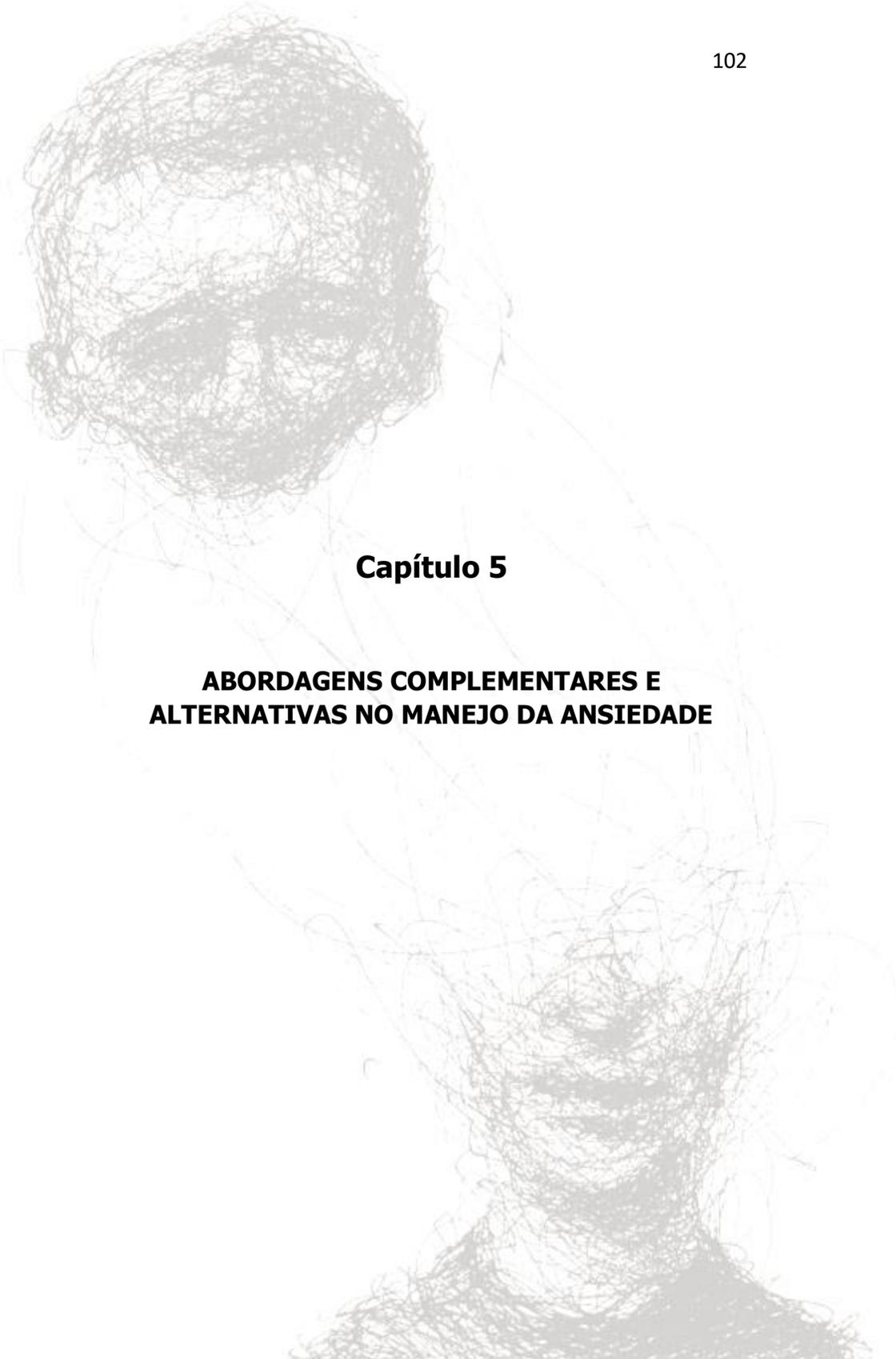
Como visto, o tratamento e a intervenção psicoterapêutica para a ansiedade são fundamentais para auxiliar as pessoas que sofrem com esse transtorno a recuperarem sua qualidade de vida e bem-estar emocional. Logo, a intervenção psicoterapêutica proporciona um ambiente seguro e colaborativo onde as pessoas podem explorar suas emoções, compreender as causas subjacentes da ansiedade e desenvolver estratégias eficazes para lidar com ela.

Como já mencionado, é importante ressaltar que o tratamento e a intervenção psicoterapêutica para a ansiedade devem ser personalizados e adaptados às necessidades específicas de cada indivíduo. Cada pessoa vivencia a ansiedade de maneira única, e o terapeuta deve considerar fatores como a gravidade do transtorno, histórico pessoal, contexto social e preferências individuais ao planejar a intervenção.

Embora a terapia psicoterapêutica seja uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade, em alguns casos, pode ser necessário combinar com outras formas de tratamento, como medicamentos prescritos por um médico especialista em saúde mental. A abordagem multidisciplinar, envolvendo profissionais de

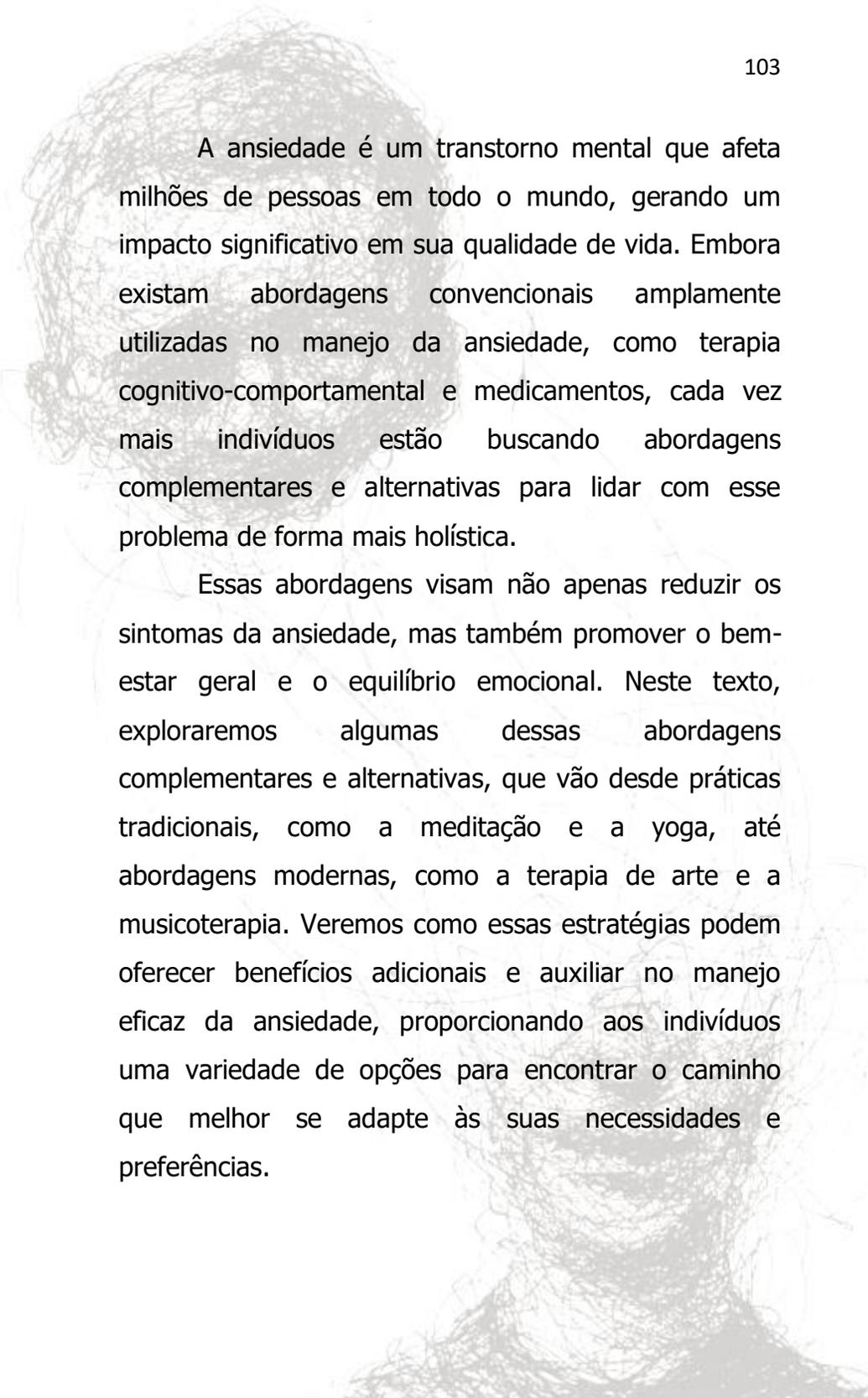
diferentes áreas, pode proporcionar um cuidado abrangente e holístico para aqueles que sofrem de transtornos de ansiedade.





Capítulo 5

**ABORDAGENS COMPLEMENTARES E
ALTERNATIVAS NO MANEJO DA ANSIEDADE**



A ansiedade é um transtorno mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, gerando um impacto significativo em sua qualidade de vida. Embora existam abordagens convencionais amplamente utilizadas no manejo da ansiedade, como terapia cognitivo-comportamental e medicamentos, cada vez mais indivíduos estão buscando abordagens complementares e alternativas para lidar com esse problema de forma mais holística.

Essas abordagens visam não apenas reduzir os sintomas da ansiedade, mas também promover o bem-estar geral e o equilíbrio emocional. Neste texto, exploraremos algumas dessas abordagens complementares e alternativas, que vão desde práticas tradicionais, como a meditação e a yoga, até abordagens modernas, como a terapia de arte e a musicoterapia. Veremos como essas estratégias podem oferecer benefícios adicionais e auxiliar no manejo eficaz da ansiedade, proporcionando aos indivíduos uma variedade de opções para encontrar o caminho que melhor se adapte às suas necessidades e preferências.

Nos últimos tempos, a psicoterapia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tem sido amplamente empregada como uma abordagem de tratamento para pessoas que sofrem de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). A TCC é uma técnica que visa influenciar e controlar as emoções e comportamentos, permitindo uma maior compreensão racional da maneira como o indivíduo age. Isso leva a mudanças nos padrões de pensamento e emoção, contribuindo significativamente para o tratamento do TAG (REYES, 2020).

A TCC busca trabalhar diretamente nos padrões de pensamento e emoção que estão associados ao TAG. Por meio de técnicas específicas, como reestruturação cognitiva e exposição gradual a situações temidas, a terapia tem como objetivo ajudar os pacientes a identificar e modificar os pensamentos negativos e distorcidos que alimentam a ansiedade generalizada.

Um dos principais benefícios da TCC no tratamento do TAG é sua abordagem focada no presente. Ao invés de se aprofundar em eventos passados ou traumas, a terapia concentra-se nas

dificuldades atuais e no desenvolvimento de habilidades para lidar com elas. Isso proporciona aos pacientes ferramentas práticas para enfrentar e superar os sintomas de ansiedade, permitindo uma melhoria significativa em sua qualidade de vida.

Além disso, a TCC é uma forma de tratamento de curto prazo, o que a torna uma opção viável para muitos pacientes. Em geral, são necessárias algumas sessões estruturadas para que os indivíduos adquiram as habilidades e estratégias necessárias para lidar com a ansiedade. Essa abordagem focada no aqui e agora, combinada com a praticidade do tratamento, torna a TCC altamente acessível e eficaz para pessoas que sofrem de TAG.

De acordo com o Health Quality Ontario (2017), a utilização de tratamentos como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), terapia interpessoal e terapia de suporte tem demonstrado uma redução significativa dos sintomas de depressão após o término do tratamento, em comparação com os tratamentos convencionais. No caso específico do transtorno de ansiedade generalizada, a TCC tem se mostrado eficaz

na diminuição dos sintomas de ansiedade após o tratamento (HALL et al., 2016).

A pesquisa realizada pelo Health Quality Ontario (2017) destaca a eficácia de diferentes abordagens terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), terapia interpessoal e terapia de suporte, na redução dos sintomas de depressão após o término do tratamento, em comparação com os tratamentos convencionais. Além disso, no caso específico do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), a TCC tem se mostrado eficaz na diminuição dos sintomas de ansiedade após o tratamento.

Esses resultados são de extrema importância, pois destacam a relevância das abordagens terapêuticas baseadas em evidências no manejo desses transtornos psicológicos. A TCC, em particular, tem se destacado como uma intervenção promissora, pois tem como objetivo direcionar os padrões de pensamento disfuncionais e os comportamentos associados à ansiedade e depressão.

Conforme mencionado por Rollman et al. (2017), a Terapia Cognitivo-Comportamental Computadorizada online tem sido apontada como uma estratégia eficaz

no atendimento de pacientes com ansiedade e depressão. No entanto, algumas limitações impactaram a interpretação dos resultados, sendo uma delas a falta de informações sobre a duração dos sintomas. Isso levanta a questão de se os pacientes com sintomas crônicos e leves teriam resultados semelhantes aos pacientes com sintomas agudos e graves (CUJIPERS et al., 2016).

Embora as terapias cognitivas e comportamentais sejam amplamente reconhecidas como eficazes no tratamento de transtornos de ansiedade, ainda não está completamente definido quais são os efeitos relativos desses tratamentos. Isso ocorre porque muitos estudos são conduzidos em subgrupos específicos de pacientes, o que pode limitar a generalização dos resultados para a população em geral. Além disso, esses estudos podem apresentar um alto risco de viés, o que pode influenciar a validade e confiabilidade dos resultados.

É importante destacar que a medicina complementar e alternativa abrange uma variedade de terapias não convencionais que estão se tornando cada vez mais utilizadas, tanto como tratamentos

independentes quanto como complementares para os transtornos de ansiedade (TRKULJA e BARIC, 2020). Alinhado com os resultados de 33,33% (n=6) dos estudos mencionados anteriormente, um estudo piloto demonstrou melhorias significativas nos níveis de ansiedade e depressão por meio do uso de abordagens alternativas e integrativas. Essas abordagens incluíram acupuntura, exercícios de respiração, terapia de automassagem e/ou assistida por parceiro com o uso de óleos perfumados, registro episódico em um diário, aconselhamento nutricional e exercícios (MCPHERSON e MCGRAW, 2013).

Esses resultados preliminares sugerem que a incorporação de tratamentos alternativos e integrativos pode desempenhar um papel relevante no manejo dos transtornos de ansiedade. A diversidade de abordagens dentro da medicina complementar e alternativa permite uma abordagem personalizada, adaptada às necessidades individuais dos pacientes.

No entanto, é importante destacar que mais pesquisas são necessárias para validar e entender melhor os benefícios dessas terapias alternativas. Estudos adicionais com amostras maiores e métodos

mais rigorosos são necessários para avaliar a eficácia e a segurança desses tratamentos, bem como para identificar os mecanismos subjacentes aos seus efeitos terapêuticos.

Apesar das limitações atuais, a utilização de tratamentos alternativos e integrativos pode ser considerada como uma abordagem complementar no manejo da ansiedade. A combinação de terapias convencionais e terapias alternativas pode proporcionar uma abordagem mais abrangente e holística, visando o bem-estar emocional e físico dos indivíduos afetados por transtornos de ansiedade.

Atualmente, tem havido um aumento no uso de medicamentos fitoterápicos como uma alternativa de tratamento para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), muitas vezes utilizados em combinação com outros medicamentos. Esses medicamentos são derivados de plantas que possuem propriedades terapêuticas naturais. Embora haja debates e opiniões divergentes sobre seu uso, estudos têm apontado benefícios na utilização de fitoterápicos no tratamento de vários transtornos psiquiátricos, especialmente no que diz respeito à ansiedade, alívio

do estresse, redução da taquicardia, diminuição do nervosismo e melhoria geral do bem-estar psicológico (BORTOLUZZI, 2019).

Além disso, pesquisas indicam que a associação de fitoterápicos com óleos essenciais pode proporcionar uma melhor resposta terapêutica. Os óleos essenciais, obtidos a partir de plantas aromáticas, possuem propriedades que podem contribuir para o alívio dos sintomas de ansiedade e estresse.

Embora os fitoterápicos ofereçam uma abordagem natural e potencialmente eficaz no tratamento da ansiedade, é importante ressaltar que seu uso deve ser feito com cautela e sob a supervisão de um profissional de saúde qualificado. É fundamental considerar as interações medicamentosas, as contraindicações e os possíveis efeitos colaterais associados ao uso desses produtos.

No entanto, com base nas descobertas, é sugerido que o tratamento para transtornos de ansiedade, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), seja uma combinação de intervenções farmacológicas e psicológicas, pois isso pode levar a melhores resultados para os pacientes. De

acordo com Bellón et al. (2020), fica evidente que as intervenções psicoterapêuticas, práticas comportamentais e exercícios físicos são ferramentas de prevenção primária de transtornos mentais em centros de saúde familiar. Além disso, a psicoterapia combinada com tecnologias de informação e comunicação pode ser uma alternativa no tratamento e prevenção de doenças mentais comuns (METZLER et al., 2016).

Dessa forma, espera-se que o tratamento oferecido nas unidades de saúde seja baseado em modelos de cuidados colaborativos, envolvendo profissionais treinados que possam auxiliar na elaboração de um plano de tratamento abrangente e holístico. Isso implica a participação de diferentes especialidades e abordagens, a fim de garantir um cuidado integrado que leve em consideração os aspectos físicos, psicológicos e sociais do paciente. A abordagem combinada de intervenções farmacológicas e psicológicas, aliada a estratégias inovadoras, como a incorporação de tecnologias de informação e comunicação, pode potencializar os resultados terapêuticos e contribuir para a prevenção e tratamento

efetivo dos transtornos de ansiedade, melhorando assim a qualidade de vida dos indivíduos afetados.

Além das opções terapêuticas convencionais para tratar a ansiedade, há também a utilização da acupuntura como uma forma alternativa de tratamento. A acupuntura é uma das terapias mais antigas e baseia-se na antiga filosofia chinesa. Segundo essa teoria clássica, todas as perturbações emocionais se manifestam em pontos específicos do corpo ou na superfície da pele. Essa prática envolve a estimulação manual de agulhas, podendo incluir também a acupuntura elétrica, em que um estimulador elétrico é conectado à agulha, entre outras modalidades.

A utilização da acupuntura como uma forma alternativa de tratamento para a ansiedade tem despertado interesse nos últimos tempos. A acupuntura é uma terapia milenar que se baseia na filosofia chinesa antiga, e sua aplicação envolve a estimulação de pontos específicos do corpo ou da superfície da pele.

De acordo com a teoria clássica da acupuntura, as perturbações emocionais têm manifestação em pontos específicos do corpo. A prática da acupuntura consiste na inserção cuidadosa de agulhas na pele,

podendo também incluir modalidades como a acupuntura elétrica, na qual um estimulador elétrico é conectado às agulhas. Essa estimulação tem o objetivo de equilibrar a energia do corpo, promovendo a harmonia e o bem-estar.

Embora ainda haja debates e controvérsias em relação à eficácia da acupuntura como tratamento para a ansiedade, existem estudos que sugerem benefícios significativos. Pesquisas apontam que a acupuntura pode reduzir os sintomas de ansiedade de forma segura e proporcionar alívio do estresse, da taquicardia, do nervosismo e do mal-estar psicológico geral.

É importante ressaltar que a acupuntura não deve substituir os tratamentos convencionais para a ansiedade, mas pode ser utilizada como uma abordagem complementar. Cada indivíduo responde de maneira única aos tratamentos, e a acupuntura pode ser uma opção viável para aqueles que buscam uma abordagem mais holística e não farmacológica.

No entanto, é fundamental que a acupuntura seja realizada por profissionais qualificados e experientes, garantindo assim a segurança e eficácia do tratamento. Além disso, mais pesquisas são necessárias

para aprofundar nosso entendimento sobre como a acupuntura funciona, quais são os mecanismos envolvidos e sua efetividade em diferentes casos de ansiedade.

De acordo com a visão da acupuntura, o transtorno de ansiedade não deve ser considerado uma patologia, mas sim uma resposta natural do organismo, que está preparado para criar respostas apropriadas diante de situações novas e desconhecidas, ou situações que o organismo reconhece como perigosas. Segundo Li et al. (2011), essa terapia proporciona um efeito positivo nos sintomas de ansiedade de maneira segura. A acupuntura é considerada uma opção terapêutica que pode ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade, proporcionando um benefício terapêutico aos indivíduos que a utilizam.

A visão da acupuntura em relação ao transtorno de ansiedade apresenta uma perspectiva interessante, considerando-o não como uma patologia, mas como uma resposta natural do organismo diante de situações desafiadoras. Acredita-se que o organismo esteja preparado para gerar respostas apropriadas diante de

circunstâncias desconhecidas ou percebidas como perigosas.

Estudos, como o realizado por Li et al. em 2011, têm demonstrado que a acupuntura pode oferecer um efeito positivo e seguro no alívio dos sintomas de ansiedade. Essa terapia milenar é considerada uma opção terapêutica que pode trazer benefícios aos indivíduos que a utilizam.

A acupuntura busca equilibrar a energia do corpo por meio da estimulação de pontos específicos, utilizando agulhas ou outras modalidades como a acupuntura elétrica. Essa estimulação tem o propósito de promover o equilíbrio energético e, conseqüentemente, melhorar o bem-estar físico e emocional.

Outra forma de tratamento, a aromaterapia é uma forma de tratamento que faz parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Desde tempos antigos, as pessoas perceberam que a fumaça resultante da queima de plantas poderia ter efeitos diversos nos indivíduos, como indução ao sono, alívio de inquietação e até mesmo efeitos curativos. Na aromaterapia, são utilizados óleos essenciais de

diferentes formas, como aplicação tópica, inalação ou olfação, com o objetivo de prevenir, curar e reduzir os sintomas apresentados. De acordo com Gnatta et al. em 2011, quando os óleos essenciais agem por meio do sentido do olfato, suas moléculas são absorvidas pelos nervos olfativos, que estão diretamente conectados ao sistema nervoso central. Isso conduz o estímulo ao sistema límbico, que é responsável por memórias, sentimentos, impulsos e emoções. Além disso, quando a aplicação é feita na pele, as moléculas são absorvidas, entram na corrente sanguínea e são transportadas para os tecidos e órgãos do corpo. Portanto, compreende-se que essa técnica pode ser muito valiosa no tratamento da ansiedade.

A aromaterapia oferece uma abordagem terapêutica que utiliza os compostos aromáticos dos óleos essenciais das plantas para promover o bem-estar emocional e físico. Os óleos essenciais podem ter propriedades relaxantes, calmantes e sedativas, o que os torna especialmente adequados para ajudar no alívio da ansiedade.

É importante ressaltar que a aromaterapia não substitui tratamentos médicos convencionais, mas pode

ser utilizada como um complemento terapêutico. É essencial utilizar óleos essenciais de qualidade, seguindo as orientações adequadas de diluição e aplicação, e considerar eventuais contraindicações ou sensibilidades individuais.

Apesar dos relatos de benefícios e da compreensão dos mecanismos pelos quais a aromaterapia age, é necessário continuar realizando pesquisas para obter uma base científica mais sólida sobre sua eficácia no tratamento da ansiedade. Estudos clínicos controlados e bem projetados são fundamentais para fornecer evidências e orientar o uso adequado dessa prática terapêutica.

Uma prática integrativa cada vez mais utilizada no tratamento do transtorno de ansiedade é a terapia com florais. Nessa abordagem terapêutica, as essências florais são extratos líquidos obtidos a partir de flores, plantas silvestres e árvores, que agem no equilíbrio do corpo, mente e alma, podendo ser utilizadas em conjunto com outros tratamentos (Oliveira, 2017). Essa terapia teve origem com o médico inglês Edward Bach, que propôs em seus estudos que o estado emocional e físico do paciente está diretamente relacionado à sua

cura. Ele passou a utilizar os florais no tratamento de transtornos alimentares, aumento do bem-estar, tabagismo, estresse, ansiedade e insônia. Além disso, os florais costumam ser indicados no tratamento de crianças hiperativas, regulação hormonal, sintomas do climatério e controle da pressão arterial.

A ansiedade é um dos transtornos mais comuns, especialmente entre os jovens. A terapia com florais, que é uma das práticas integrativas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, é indicada como uma opção terapêutica para o tratamento desses transtornos. Acredita-se que os florais possam ajudar a equilibrar as emoções e promover um estado de bem-estar, contribuindo para o alívio dos sintomas de ansiedade.

É importante destacar que a terapia com florais não substitui os tratamentos médicos convencionais, mas pode ser utilizada como um complemento terapêutico. Cada essência floral tem propriedades específicas e é selecionada de acordo com as necessidades individuais de cada paciente. É fundamental buscar a orientação de um profissional

capacitado para avaliar o quadro clínico e indicar os florais mais adequados para cada caso.

Apesar da popularidade e do uso generalizado da terapia com florais, é importante ressaltar que a evidência científica sobre sua eficácia no tratamento da ansiedade ainda é limitada. São necessários mais estudos clínicos bem controlados para compreender melhor os mecanismos de ação e a eficácia dessa abordagem terapêutica.

Atualmente, há um aumento na busca por tratamentos alternativos para o transtorno de ansiedade (Salles et al., 2012). Entre as opções disponíveis, os florais de Bach surgem como uma alternativa para o tratamento desses transtornos e são reconhecidos pela Política Nacional de Tratamento Integral e Complementar (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS). Essas essências florais são consideradas uma forma de terapia floral e consistem em medicamentos alternativos que podem ser utilizados isoladamente ou em combinação com outras abordagens, como a homeopatia.

As essências florais são obtidas a partir de flores, arbustos ou árvores silvestres e têm como objetivo

promover a harmonização e o equilíbrio emocional. Acredita-se que essas essências possam agir no âmbito emocional, ajudando a lidar com os sintomas de ansiedade e buscando restabelecer o equilíbrio interno.

É importante ressaltar que as essências florais não substituem os tratamentos convencionais para o transtorno de ansiedade, mas podem ser utilizadas como uma abordagem complementar. Cada floral de Bach possui propriedades específicas e é selecionado de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa. É recomendado buscar a orientação de profissionais capacitados e especializados na terapia floral para uma abordagem adequada e segura.

Embora os florais de Bach sejam reconhecidos e integrados às políticas de saúde em alguns países, é importante destacar que a evidência científica sobre sua eficácia no tratamento da ansiedade ainda é limitada. São necessárias mais pesquisas e estudos clínicos para compreender melhor os mecanismos de ação e a eficácia dessa terapia floral.

Além das abordagens mencionadas, a homeopatia é outra forma de terapia integrativa utilizada no tratamento e alívio da ansiedade. É uma

forma de terapia complementar que pode ser utilizada em conjunto com outros tratamentos. Como uma das práticas integrativas adotadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), ela é reconhecida por seus resultados eficazes, baixo custo e menor ocorrência de efeitos adversos, proporcionando bem-estar físico e espiritual ao paciente. Esta abordagem se baseia em princípios físicos, como superposição, interferência de ondas e ressonância, para desenvolver um medicamento único e individualizado para cada pessoa. Esses medicamentos são prescritos em doses mínimas e são preparados de forma personalizada, de acordo com as necessidades específicas de cada indivíduo (Teixeira, 2014).

Na homeopatia, a ansiedade é tratada através da seleção cuidadosa de medicamentos homeopáticos que correspondam aos sintomas específicos e características individuais do paciente. Acredita-se que esses medicamentos estimulem o sistema de autocura do organismo, ajudando a equilibrar os desequilíbrios emocionais e promover o bem-estar mental.

É importante ressaltar que a homeopatia é uma abordagem individualizada, onde cada paciente é avaliado em sua totalidade, incluindo aspectos físicos,

emocionais e mentais, para determinar o tratamento mais adequado. O objetivo é tratar não apenas os sintomas, mas também a causa subjacente da ansiedade, buscando promover um equilíbrio holístico.

No entanto, é importante destacar que a eficácia da homeopatia no tratamento da ansiedade ainda é um tema de debate e a evidência científica é limitada. Enquanto alguns estudos sugerem benefícios, outros questionam sua eficácia além do efeito placebo. É essencial buscar orientação de profissionais capacitados em homeopatia para uma abordagem adequada e individualizada.

Observa-se claramente que o uso de terapias combinadas e/ou alternativas tem se tornado cada vez mais importante no tratamento de pacientes com transtorno de ansiedade generalizada (TAG), especialmente nos serviços de atenção primária à saúde. A combinação de intervenções farmacológicas com abordagens cognitivo-comportamentais ou psicanalíticas tem apresentado resultados promissores no alívio dos sintomas de ansiedade, sendo ainda mais vantajosa devido à facilidade de acesso e ao baixo custo dessas abordagens.

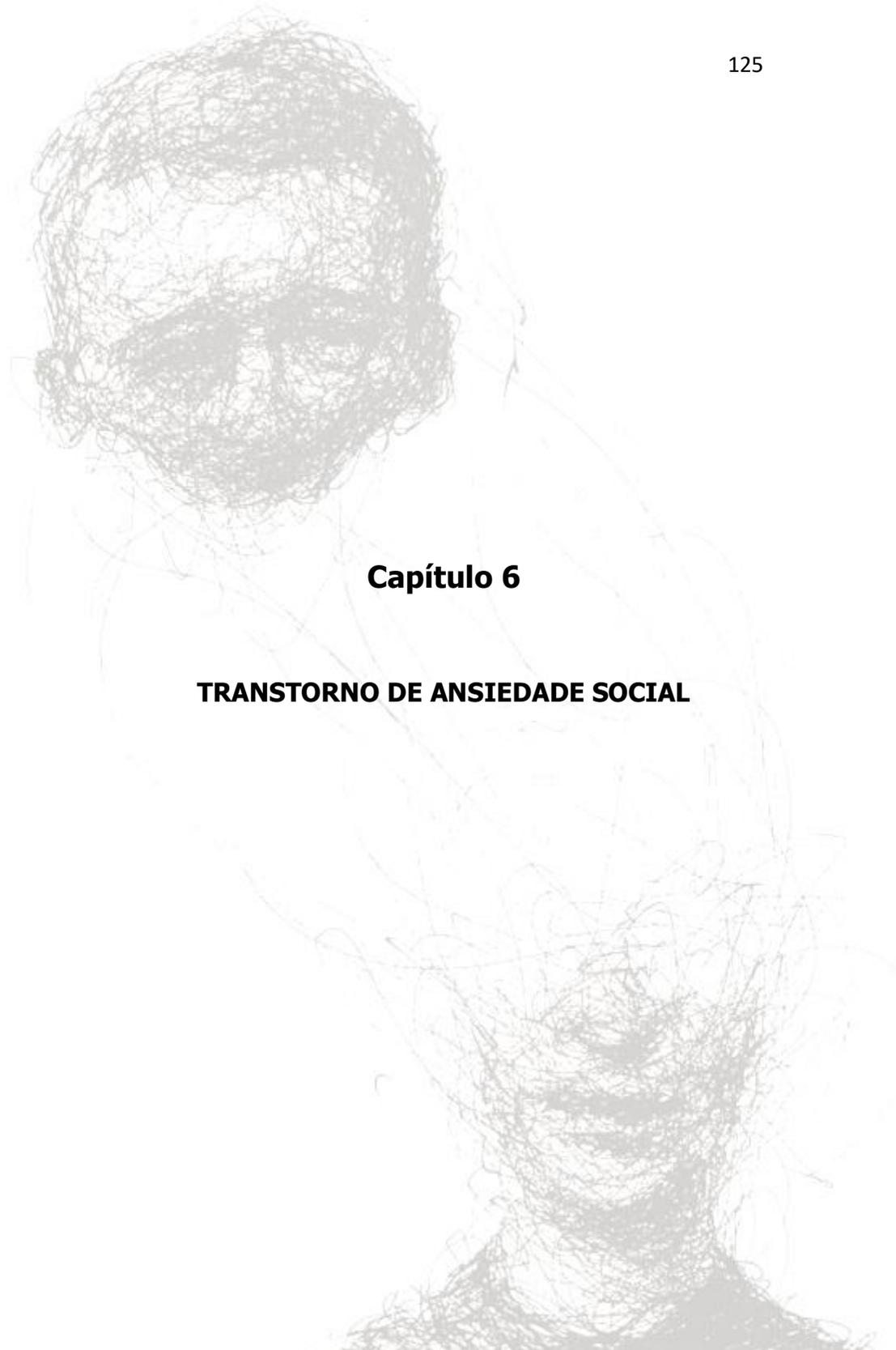
É importante destacar, no entanto, que a implementação de abordagens colaborativas requer a capacitação adequada dos profissionais que atuam nos centros de saúde da família, a fim de garantir que nenhuma modalidade terapêutica seja negligenciada. A colaboração entre diferentes modalidades de tratamento pode ser benéfica, oferecendo aos pacientes uma abordagem abrangente e personalizada, que considere tanto os aspectos físicos quanto os psicológicos do transtorno de ansiedade.

Dessa forma, é fundamental investir em treinamentos e atualizações para os profissionais de saúde, de modo a promover a integração eficaz das terapias convencionais e alternativas. A conscientização sobre a importância do tratamento colaborativo e a disponibilidade de recursos adequados podem melhorar significativamente os resultados terapêuticos para os pacientes com TAG.

Contudo, a combinação de terapias convencionais e alternativas tem se mostrado uma abordagem promissora no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. No entanto, é necessário garantir que os profissionais de saúde estejam

devidamente capacitados para oferecer uma abordagem integrada e abrangente. A colaboração entre diferentes modalidades terapêuticas pode melhorar a eficácia do tratamento e proporcionar melhores resultados para os pacientes com TAG.





Capítulo 6

TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

A ansiedade social é um transtorno psiquiátrico que se caracteriza pelo medo intenso e persistente de situações sociais e pelo receio de ser julgado ou humilhado pelos outros. Essa condição pode ter um impacto significativo na vida profissional das pessoas que a vivenciam. Quando a ansiedade social se manifesta no contexto de trabalho, ela pode afetar a capacidade de interação social, o desempenho profissional e o bem-estar geral.

A ansiedade social no ambiente de trabalho pode apresentar várias implicações. Primeiramente, indivíduos com esse transtorno podem enfrentar dificuldades para participar de reuniões, apresentações e atividades em grupo, o que pode limitar sua capacidade de contribuir plenamente e alcançar seu potencial profissional. Além disso, a ansiedade social pode levar a evitação de oportunidades de promoção, networking e relacionamentos profissionais, prejudicando o crescimento de carreira.

Os efeitos da ansiedade social também podem se estender além do âmbito profissional. A constante preocupação com a avaliação e o julgamento dos outros pode levar ao desenvolvimento de baixa

autoestima, sentimentos de inadequação e isolamento social. Esses fatores podem afetar negativamente a saúde mental e emocional, bem como a qualidade de vida como um todo.

É importante destacar que a ansiedade social não é apenas uma questão individual, mas também tem implicações organizacionais. Empresas podem enfrentar perdas em termos de produtividade, criatividade e inovação quando seus colaboradores estão sofrendo com a ansiedade social. Além disso, a falta de compreensão e apoio adequados por parte da liderança e dos colegas de trabalho pode perpetuar o ciclo de ansiedade e dificultar a busca por tratamento e apoio.

Neste contexto, torna-se fundamental desenvolver uma maior conscientização sobre a ansiedade social e suas implicações na vida profissional. Estratégias de intervenção, tanto no nível individual quanto organizacional, devem ser implementadas para proporcionar um ambiente de trabalho mais inclusivo, encorajador e acolhedor. A identificação precoce, o acesso a tratamentos eficazes, como a terapia cognitivo-comportamental, e a promoção de políticas de saúde mental no local de trabalho são algumas das

medidas que podem contribuir para a redução do impacto da ansiedade social e o estabelecimento de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

O transtorno de ansiedade social (TAS), também conhecido como fobia social, é uma das formas mais comuns de transtorno de ansiedade e representa um grave desafio de saúde pública. Sua prevalência é estimada entre 2,6% e 16%, dependendo dos critérios diagnósticos utilizados. No entanto, é importante ressaltar que essa condição clínica muitas vezes é sub-reconhecida e subdiagnosticada devido à sua frequente coexistência com outras comorbidades, como depressão, distímia, abuso e dependência de substâncias, ideação suicida, transtornos alimentares e outros transtornos de ansiedade (BRUNELLO ET AL., 2000; WITTCHEN ET AL., 2000)

A coocorrência de transtorno de ansiedade social com outras condições psiquiátricas pode dificultar o diagnóstico preciso e o tratamento eficaz. Os sintomas da ansiedade social podem ser sobrepostos ou obscurecidos pelos sintomas das comorbidades, resultando em uma compreensão incompleta da gravidade e da natureza desse transtorno específico.

Além disso, a presença de comorbidades pode aumentar a gravidade dos sintomas e piorar o prognóstico geral do paciente.

A falta de reconhecimento adequado do transtorno de ansiedade social e suas comorbidades tem consequências significativas para os indivíduos afetados. A ausência de diagnóstico preciso e tratamento adequado pode levar a um maior sofrimento emocional, prejuízos nas relações interpessoais, limitações nas oportunidades educacionais e profissionais, e comprometimento geral na qualidade de vida.

Para enfrentar esse desafio, é essencial que profissionais de saúde mental estejam cientes da alta prevalência do transtorno de ansiedade social e de sua associação com outras condições psiquiátricas. Uma avaliação abrangente, considerando todas as comorbidades possíveis, é fundamental para fornecer um tratamento adequado e personalizado aos indivíduos afetados. Além disso, esforços contínuos para conscientizar a população em geral e reduzir o estigma associado aos transtornos mentais são

fundamentais para garantir o acesso ao diagnóstico e ao tratamento oportunos.

O transtorno de ansiedade social (TAS) é caracterizado pela presença de um medo intenso e persistente de situações sociais ou de desempenho nas quais o indivíduo teme ser exposto e experimenta uma resposta imediata de ansiedade. Existem diversos medos relacionados à exposição social, tais como: a preocupação em parecer ridículo, dizer algo tolo, ser observado pelas outras pessoas, interagir com estranhos ou pessoas do sexo oposto, ser o centro das atenções, realizar atividades como comer, beber ou escrever em público, falar ao telefone e utilizar banheiros públicos. Quando confrontados com essas situações, os indivíduos com TAS experienciam uma grande ansiedade e frequentemente apresentam sintomas físicos, como palpitações, tremores, sudorese, desconforto gastrointestinal, tensão muscular, rubor facial e confusão (FURMARK, 2000; DSM-IV-TR, 2002).

Esses sinais e sintomas são indicativos da resposta de ansiedade que acompanha a vivência das situações temidas. Essa resposta é aversiva e pode ser tão intensa que interfere significativamente na vida

cotidiana do indivíduo. A ansiedade social pode impactar negativamente a vida acadêmica, profissional e pessoal, prejudicando relacionamentos interpessoais, oportunidades de crescimento e desenvolvimento, bem como a autoestima e a qualidade de vida geral.

É importante destacar que o transtorno de ansiedade social não é simplesmente uma timidez ou insegurança social comum. Ele representa uma condição clínica mais grave, na qual o medo e a ansiedade são desproporcionais às situações enfrentadas e persistem mesmo diante de evidências de que o temor é irracional. A compreensão dessa diferença é fundamental para o diagnóstico preciso e a busca por tratamento adequado, que pode incluir intervenções psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, e, em alguns casos, o uso de medicamentos específicos.

Diante de situações percebidas como ameaçadoras, é comum observar uma tendência à evitação desses eventos. No contexto da vida cotidiana, essa evitação pode se manifestar através da recusa em realizar apresentações, seminários, escrever, comer ou falar ao telefone na presença de colegas, participar de

entrevistas ou conversas com professores ou chefes, iniciar relacionamentos afetivos, viajar com amigos e participar de atividades esportivas e jogos, entre outras situações (WITTCHEN, 1999).

Essa evitação é uma estratégia de enfrentamento utilizada pelas pessoas que sofrem com o transtorno de ansiedade social (TAS). Ao evitar as situações temidas, elas esperam reduzir o desconforto e a ansiedade associados a esses eventos. No entanto, essa evitação acaba limitando a participação nas atividades do dia a dia e impactando diretamente a vida cotidiana das pessoas afetadas.

Os prejuízos relacionados ao TAS podem ter um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas. A evitação constante de situações sociais e de desempenho limita o envolvimento em diferentes áreas da vida, como o trabalho, a escola, os relacionamentos pessoais e as atividades de lazer. Essa restrição pode levar a sentimentos de isolamento, frustração e baixa autoestima. Além disso, a incapacidade de enfrentar os desafios sociais pode afetar negativamente o desenvolvimento pessoal, a realização profissional e a satisfação geral com a vida.

É importante reconhecer que essas limitações são resultado dos sintomas do TAS e não de uma falta de habilidades ou competência por parte da pessoa afetada. O TAS é um transtorno clínico legítimo que requer compreensão, apoio e tratamento adequado. A busca por intervenções psicoterapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, pode ajudar as pessoas a superar a evitação e a desenvolver habilidades para enfrentar as situações sociais de forma mais adaptativa.

os prejuízos funcionais causados pela ansiedade social na vida cotidiana das pessoas. Esses prejuízos podem se manifestar em diferentes áreas, afetando as relações pessoais, a participação em atividades profissionais, sociais, de lazer e até mesmo as práticas de autocuidado.

Um dos principais impactos da ansiedade social é o distanciamento das relações pessoais. O medo intenso de ser julgado, ridicularizado ou rejeitado pelos outros pode levar as pessoas a evitarem interações sociais, isolando-se e limitando suas interações pessoais. Isso pode resultar em sentimentos de solidão, alienação e dificuldades no estabelecimento e na

manutenção de relacionamentos saudáveis. A falta de apoio social e a ausência de conexões significativas podem ter um impacto negativo na saúde emocional e no bem-estar geral.

Além disso, a ansiedade social pode interferir na participação em atividades profissionais. A necessidade de interagir com colegas de trabalho, lidar com situações de exposição, como apresentações ou reuniões, e enfrentar desafios relacionados ao ambiente de trabalho pode gerar um alto nível de ansiedade para as pessoas com esse transtorno. Isso pode resultar em dificuldades no desempenho profissional, falta de progressão na carreira e até mesmo perda de oportunidades. O estresse constante e a tensão gerados pela ansiedade social também podem levar ao esgotamento profissional, prejudicando ainda mais a qualidade de vida no trabalho.

As restrições de contatos e atividades são outra consequência da ansiedade social. O medo de enfrentar situações sociais ou de desempenho pode levar as pessoas a evitar determinados lugares, eventos ou atividades que consideram ameaçadores. Isso pode resultar em um estilo de vida limitado, com menor

participação em eventos sociais, lazer e até mesmo autocuidado. A pessoa afetada pode deixar de frequentar lugares públicos, evitar viagens ou experiências novas, e restringir suas atividades ao mínimo necessário para evitar a ansiedade. Essa limitação pode ter um impacto negativo na qualidade de vida, impedindo o desenvolvimento pessoal e a exploração de novas oportunidades.

A existência de prejuízos funcionais ou incapacidades é frequentemente mencionada em estudos sobre o transtorno de ansiedade social (TAS) como uma manifestação dos impactos associados a esse transtorno. Alguns estudos (SAFREN ET AL., 1996-1997; SCHNEIER ET AL., 1994; HAMBRICK ET AL., 2003) ao se referirem a esses prejuízos funcionais, descrevem o impacto do transtorno nas atividades diárias habituais das pessoas afetadas.

A existência de prejuízos funcionais ou incapacidades é um tema relevante e recorrente nos estudos que abordam o transtorno de ansiedade social (TAS). Esses prejuízos funcionais são considerados manifestações dos impactos negativos que o transtorno causa na vida das pessoas afetadas. Diversos estudos

têm se dedicado a compreender e descrever como o TAS afeta as atividades diárias habituais desses indivíduos.

Quando nos referimos aos prejuízos funcionais, estamos nos referindo aos efeitos do TAS nas capacidades e habilidades das pessoas em realizar suas tarefas e participar plenamente em diferentes contextos. Esses prejuízos podem se manifestar de diversas maneiras. Por exemplo, no âmbito profissional, o TAS pode levar a dificuldades no desempenho de tarefas que envolvem interações sociais, como fazer apresentações, participar de reuniões ou estabelecer networking. Isso pode afetar negativamente as oportunidades de carreira e o crescimento profissional.

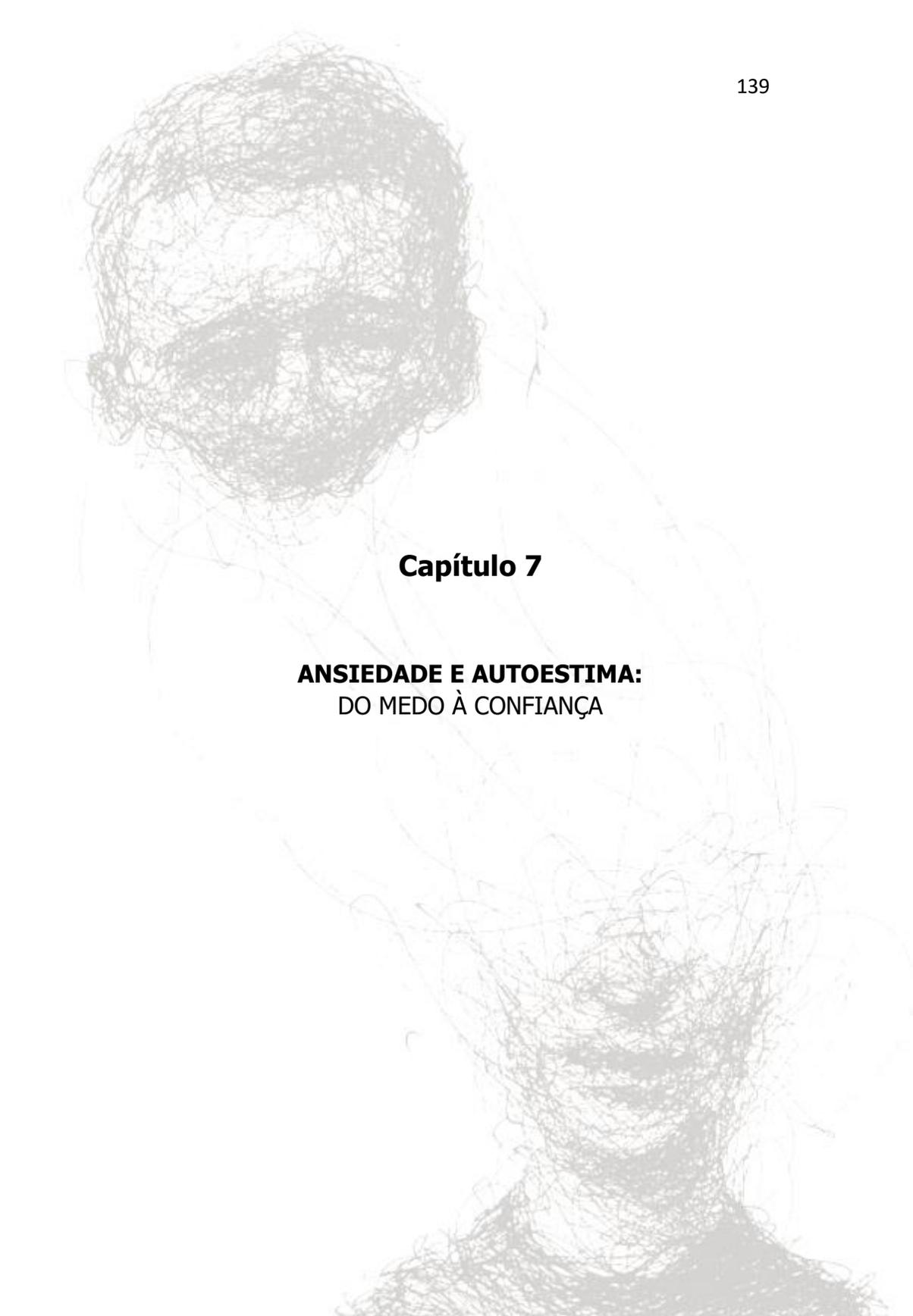
Além disso, o TAS também pode interferir nas atividades sociais e de lazer. As pessoas com o transtorno podem evitar eventos sociais, como festas, encontros ou saídas com amigos, devido ao medo intenso de serem julgadas ou de passarem por situações embaraçosas. Isso pode levar ao isolamento social, à perda de conexões e ao comprometimento das relações interpessoais, o que afeta diretamente a qualidade de vida e o bem-estar emocional.

As atividades do dia a dia, como fazer compras, ir a lugares públicos ou até mesmo realizar atividades de autocuidado, também podem ser afetadas pelo TAS. O medo de ser observado, julgado ou de passar por situações constrangedoras pode levar as pessoas a evitarem essas atividades ou a realizá-las com grande desconforto e ansiedade. Isso pode resultar em limitações significativas no estilo de vida e na autonomia pessoal.

Para tanto, é importante destacar que os prejuízos funcionais causados pela ansiedade social têm implicações significativas para as condições de saúde do indivíduo. O distanciamento das relações pessoais, as dificuldades nas atividades profissionais, sociais, de lazer e de autocuidado, bem como as restrições de contatos e atividades, comprometem a participação na vida cotidiana e podem levar a problemas de saúde mental e emocional. É fundamental oferecer suporte e intervenções adequadas para ajudar as pessoas a superar os desafios da ansiedade social, promovendo a inclusão social, o desenvolvimento profissional e a melhoria geral da qualidade de vida.



Portanto, os prejuízos funcionais e as incapacidades são aspectos significativos do transtorno de ansiedade social. Compreender o impacto desse transtorno nas atividades diárias habituais é fundamental para promover intervenções adequadas e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas pelo TAS.



Capítulo 7

**ANSIEDADE E AUTOESTIMA:
DO MEDO À CONFIANÇA**

A ansiedade e a autoestima são duas facetas intimamente interligadas da saúde mental que desempenham um papel significativo em nossa qualidade de vida e bem-estar emocional. A ansiedade, caracterizada por preocupações excessivas, medos e tensões, pode afetar diretamente a nossa percepção de nós mesmos, desencadeando um impacto negativo na autoestima. Da mesma forma, uma autoestima fragilizada pode alimentar a ansiedade, criando um ciclo vicioso de autocrítica e insegurança.

A relação entre ansiedade e autoestima é complexa e multidimensional. Quando nos sentimos ansiosos, é comum experimentarmos pensamentos negativos sobre nós mesmos e nossa capacidade de lidar com as situações. A ansiedade pode gerar dúvidas e autossabotagem, minando nossa confiança e autoimagem positiva. Por outro lado, uma autoestima baixa pode deixar-nos mais suscetíveis à ansiedade, uma vez que nos sentimos menos preparados para enfrentar os desafios e incertezas da vida.

Neste capítulo, exploraremos em profundidade a relação entre a ansiedade e a autoestima, investigando como esses dois aspectos influenciam e se afetam

mutuamente. Analisaremos os mecanismos subjacentes a essa interação, destacando os principais fatores psicológicos, sociais e emocionais que desempenham um papel significativo nesse contexto. Além disso, abordaremos estratégias e técnicas práticas para ajudar a fortalecer a autoestima e reduzir a ansiedade, promovendo um equilíbrio saudável entre esses dois elementos cruciais para a saúde mental.

Ao compreendermos melhor a relação entre ansiedade e autoestima, estaremos capacitados a desenvolver estratégias eficazes para lidar com ambas as questões, promovendo o crescimento pessoal, a resiliência emocional e o bem-estar geral. Vamos explorar a fundo esse tema, visando oferecer insights valiosos e ferramentas práticas para auxiliar os leitores a cultivarem uma autoestima positiva e a gerenciarem a ansiedade de maneira saudável e construtiva.

A autoestima é um termo que se refere à forma como uma pessoa se percebe e atribui valor a si mesma, além de como isso pode ser influenciado pela opinião e apreciação dos outros (PEREIRA, 2017). Envolve a resposta emocional e avaliativa que um indivíduo tem em relação à sua autoconfiança,

capacidade de adaptação e habilidade para enfrentar desafios. A autoestima é reconhecida como uma aliada importante na promoção da saúde mental em todas as fases da vida, independentemente do sexo ou cultura do indivíduo. Portanto, é fundamental o seu desenvolvimento de maneira positiva desde a infância, visando prevenir a manifestação de sentimentos de incapacidade e inferioridade em relação a si mesmo e aos outros (PAIXÃO et al.2018).

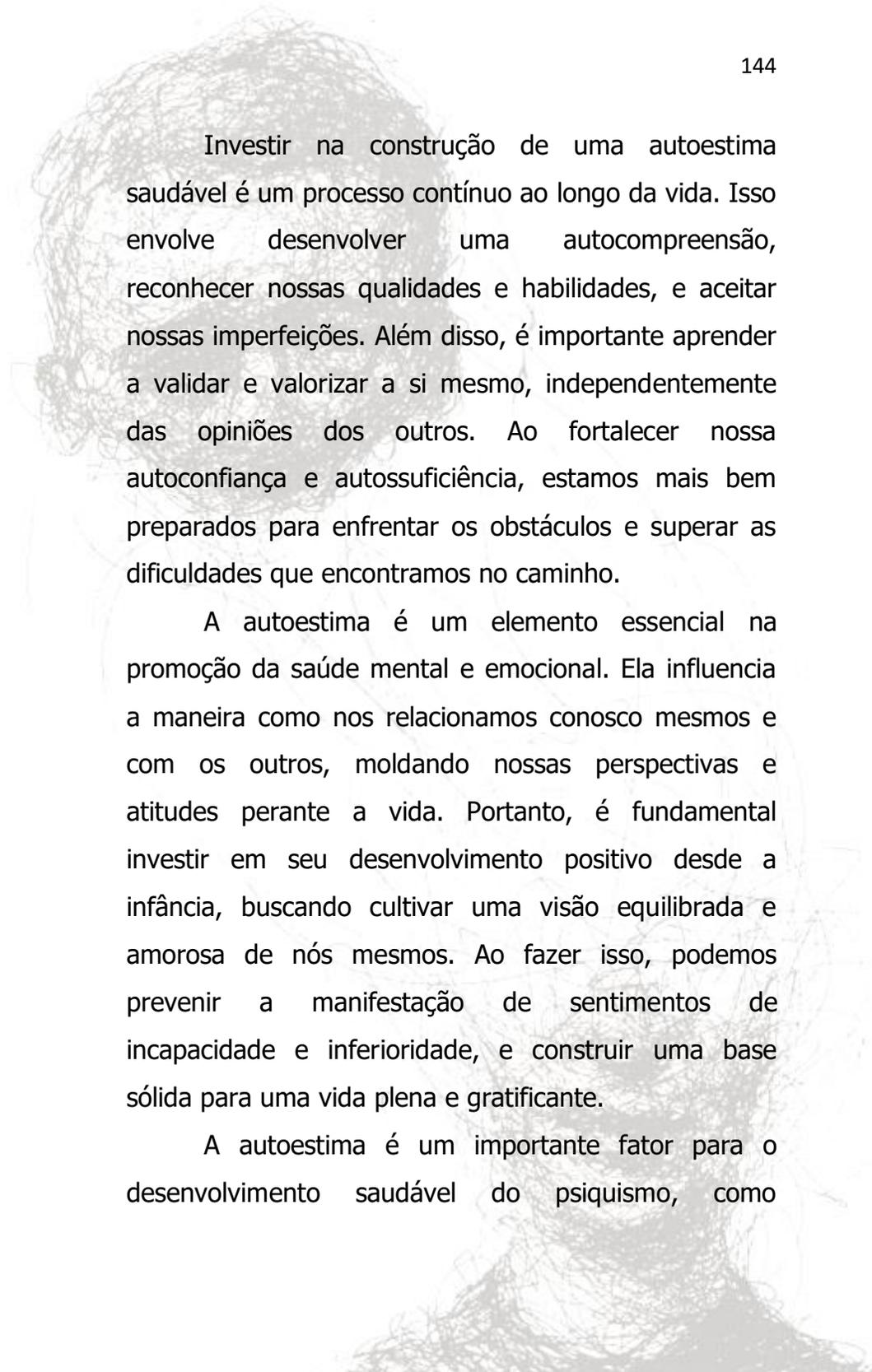
A autoestima desempenha um papel crucial na maneira como nos enxergamos e interagimos com o mundo ao nosso redor. Ela abrange a percepção que temos de nós mesmos, o valor que atribuímos ao nosso eu e como isso pode ser influenciado pela opinião e apreciação dos outros. É um processo complexo que envolve tanto fatores internos, como nossa autoconfiança e capacidade de adaptação, quanto fatores externos, como as interações sociais e as expectativas culturais.

A forma como nos percebemos e valorizamos pode impactar significativamente nossa saúde mental e emocional. Uma autoestima positiva está associada a uma maior sensação de bem-estar, confiança e

resiliência. Quando nos sentimos bem conosco mesmos, somos mais capazes de enfrentar os desafios da vida, lidar com as adversidades e construir relacionamentos saudáveis.

Por outro lado, uma autoestima negativa pode levar a sentimentos de incapacidade, insegurança e inferioridade. Esses sentimentos podem nos impedir de explorar nosso potencial, buscar novas oportunidades e desfrutar plenamente da vida. A falta de autoestima saudável pode gerar um ciclo autodestrutivo, no qual nos autocriticamos constantemente e buscamos a validação e aprovação dos outros de maneira excessiva.

É importante ressaltar que a autoestima não é fixa e imutável. Ela pode ser moldada ao longo do tempo e influenciada por nossas experiências de vida, relacionamentos e ambiente social. Portanto, é fundamental promover o desenvolvimento de uma autoestima positiva desde a infância, oferecendo um ambiente seguro e de apoio que permita às crianças explorarem suas habilidades, desenvolverem uma autoimagem positiva e aprenderem a lidar com os desafios de maneira saudável.



Investir na construção de uma autoestima saudável é um processo contínuo ao longo da vida. Isso envolve desenvolver uma autocompreensão, reconhecer nossas qualidades e habilidades, e aceitar nossas imperfeições. Além disso, é importante aprender a validar e valorizar a si mesmo, independentemente das opiniões dos outros. Ao fortalecer nossa autoconfiança e autossuficiência, estamos mais bem preparados para enfrentar os obstáculos e superar as dificuldades que encontramos no caminho.

A autoestima é um elemento essencial na promoção da saúde mental e emocional. Ela influencia a maneira como nos relacionamos conosco mesmos e com os outros, moldando nossas perspectivas e atitudes perante a vida. Portanto, é fundamental investir em seu desenvolvimento positivo desde a infância, buscando cultivar uma visão equilibrada e amorosa de nós mesmos. Ao fazer isso, podemos prevenir a manifestação de sentimentos de incapacidade e inferioridade, e construir uma base sólida para uma vida plena e gratificante.

A autoestima é um importante fator para o desenvolvimento saudável do psiquismo, como

destacado por Cardoso e Falcón (2018). Diversos elementos podem influenciar a regulação desse construto, como afeto positivo, apoio familiar e boas relações sociais. Esses fatores desempenham um papel fundamental na forma como percebemos a nós mesmos e nos comportamos.

Por outro lado, a falta de suporte social e familiar pode ter um impacto negativo em nossa autoestima. A ausência de um ambiente acolhedor e de apoio emocional pode afetar nossas percepções sobre nós mesmos, levando a uma diminuição da autoestima. Em casos mais graves, essa falta de suporte pode até contribuir para o surgimento de transtornos mentais, como a depressão.

Estudos também apontam para a relação entre baixa autoestima e a falta de apoio familiar e rejeição paterna, como mencionado por Cardoso et al. (2018). A ausência de um vínculo afetivo seguro com os pais, especialmente com o pai, pode desencadear sentimentos de inadequação e rejeição, impactando negativamente a autoestima do indivíduo.

É importante reconhecer a importância do suporte social e familiar na construção de uma

autoestima saudável. O apoio emocional, a valorização e o encorajamento são elementos essenciais para fortalecer a percepção positiva de si mesmo. Cultivar relacionamentos saudáveis e buscar apoio social pode contribuir para uma autoestima mais elevada e um desenvolvimento psicológico equilibrado.

Portanto, compreender e promover a importância da autoestima e do suporte social na vida das pessoas é fundamental. Devemos buscar criar ambientes familiares e sociais que valorizem e apoiem o desenvolvimento saudável da autoestima, reconhecendo o impacto positivo que isso pode ter em nossa saúde mental e bem-estar geral (CARDOSO ET AL., 2018). O apoio emocional, a valorização e o encorajamento são elementos essenciais para fortalecer a percepção positiva de si mesmo. Cultivar relacionamentos saudáveis e buscar apoio social pode contribuir para uma autoestima mais elevada e um desenvolvimento psicológico equilibrado.

A ansiedade e a autoestima são dois aspectos intrincados da nossa vida emocional, que podem exercer um impacto significativo na forma como nos enxergamos e nos relacionamos com o mundo ao nosso

redor. A ansiedade, com suas manifestações de preocupações excessivas, inquietação e medo, pode corroer nossa autoestima e minar nossa confiança, dificultando a nossa capacidade de enfrentar desafios com segurança.

Quando estamos imersos na teia da ansiedade, é comum nos sentirmos presos em um estado constante de alerta, antecipando o pior e questionando nossas próprias habilidades. A incerteza e a insegurança que acompanham a ansiedade podem alimentar a autocrítica e minar a confiança que temos em nós mesmos. À medida que nos apegamos a pensamentos negativos e autossabotadores, nossa autoestima sofre, resultando em um ciclo autodestrutivo que reforça ainda mais a ansiedade.

No entanto, é importante lembrar que a ansiedade e a autoestima não estão condenadas a coexistir em um estado destrutivo. Há esperança e espaço para transformação. Ao abordarmos de forma proativa a relação entre ansiedade e autoestima, podemos trilhar um caminho que nos leva do medo à confiança.

Esse processo de transformação envolve uma série de passos. Primeiramente, é necessário cultivar a conscientização e o autoconhecimento, reconhecendo nossos padrões de pensamentos ansiosos e como eles afetam nossa autoestima. A partir dessa consciência, podemos desenvolver estratégias de autorregulação emocional para acalmar a ansiedade e nutrir a autoestima.

Outro elemento essencial nesse percurso é desafiar nossas crenças limitantes. Muitas vezes, nossos medos e inseguranças são baseados em percepções distorcidas de nós mesmos. Ao questionarmos essas crenças autodepreciativas e substituí-las por pensamentos mais realistas e positivos, podemos começar a construir uma base sólida de autoestima.

Além disso, a busca de apoio e ajuda profissional é fundamental nessa jornada. Terapeutas e profissionais de saúde mental podem fornecer orientação e técnicas terapêuticas específicas para lidar com a ansiedade e fortalecer a autoestima. Grupos de apoio também podem ser uma fonte valiosa de suporte e compreensão, permitindo que compartilhem nossas

experiências com outras pessoas que enfrentam desafios semelhantes.

Ao longo deste processo, gradualmente nos movemos do medo para a confiança. A medida em que trabalhamos em nossa autoestima, desafiamos nossos medos e desenvolvemos habilidades de enfrentamento saudáveis, nos tornamos mais capazes de lidar com a ansiedade de maneira construtiva. A confiança em nós mesmos se fortalece, permitindo que enfrentemos os desafios da vida com resiliência e coragem.

Ansiedade e autoestima não precisam ser inimigos. Com dedicação, apoio e autocompaixão, podemos transformar a relação entre eles, nutrindo uma autoestima saudável que nos capacita a enfrentar a ansiedade e viver uma vida plena e confiante. É uma jornada desafiadora, mas uma jornada que vale a pena empreender para alcançar uma maior paz interior e bem-estar emocional.

Fim.

Ao chegarmos à última página, somos envoltos por uma sensação de esperança e confiança no futuro. Com novas perspectivas e ferramentas valiosas em mãos, estamos prontos para enfrentar os desafios da vida com coragem e resiliência. O livro nos encoraja a abraçar nossa jornada de autodescoberta e a buscar o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

"Desconstruindo as Sombras: Navegando pela Saúde Mental e Desvendando a Ansiedade" nos mostra que a saúde mental é uma jornada contínua, repleta de altos e baixos, mas também de descobertas profundas e cura transformadora. Este livro se torna um companheiro de confiança para aqueles que desejam compreender e superar a ansiedade, guiando-os em direção a uma vida plena e significativa.

Ao longo deste livro, mergulhamos nas profundezas do desconhecido e enfrentamos nossos medos e inseguranças de frente. Aprendemos a reconhecer as sombras que nos assombram e descobrimos maneiras de desafiá-las. Descobrimos que a ansiedade não é nossa inimiga, mas sim um chamado para a transformação e o crescimento.

Ao desvendar as camadas complexas da ansiedade, aprendemos a acolher nossa vulnerabilidade e a cultivar a compaixão por nós mesmos e pelos outros. Descobrimos que a saúde mental não é um estado de perfeição constante, mas sim um equilíbrio delicado entre altos e baixos, um compromisso com o autocuidado e a busca de apoio quando necessário.

Lembre-se de que você não está sozinho em sua jornada. Há uma comunidade de pessoas dispostas a apoiar e compreender. É através da conexão e do compartilhamento de experiências que encontramos força e coragem para seguir em frente. O estigma em torno da saúde mental está sendo gradualmente quebrado, e a cada história que é contada, uma nova semente de esperança é plantada.

À medida que você fecha este livro, convido você a se comprometer com a sua própria jornada de autocuidado e crescimento contínuo. Permita-se abraçar todas as suas cores, mesmo aquelas que parecem mais sombrias. Celebre cada pequena vitória e aprenda com cada desafio. Você é mais forte do que imagina e capaz de encontrar paz e alegria em meio à complexidade da vida.

Que a sabedoria adquirida neste livro seja uma bússola que o guie nos momentos de incerteza. Que ela o inspire a buscar ajuda quando necessário e a lembrar que a sua saúde mental é tão importante quanto a sua saúde física.

Agora é hora de seguir em frente, com o coração aberto e a mente desperta. A vida é uma jornada de transformação constante, e estou confiante de que você está pronto para enfrentar cada desafio que surgir. Lembre-se de que você tem o poder de desconstruir as sombras e encontrar a luz dentro de si mesmo.

Acredite em si mesmo, cultive a compaixão e seja gentil consigo mesmo e com os outros. Continue navegando pela saúde mental, desvendando a ansiedade e construindo uma vida plena e significativa.

Que cada leitor encontre nas páginas deste livro a coragem para enfrentar suas próprias sombras, a sabedoria para desvendar os segredos da ansiedade e a força para trilhar um caminho de bem-estar e realização pessoal. Que essa jornada seja o ponto de partida para uma vida mais consciente, plena de paz interior e equilíbrio. Com gratidão e esperança.

REFERÊNCIAS

BOWLING, A. & WINDSOR, J. (2001). Towards the good life: a population survey of dimensions of quality of life. **Journal of Happiness Studies**, 2(1), 55-82.

CANAVARRO, M. C., VAZ SERRA, A., PEREIRA, M. , SIMÕES, M. R., QUARTILHO, M. J. , RIJO, D., PAREDES, T. (2010). WHOQOL disponível para Portugal: **desenvolvimento dos instrumentos de avaliação da qualidade de vida da OMS (WHOQOL 100 e WHOQOL-BREF)**. In M.C. Canavarro & A. Vaz Serra. **Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspetiva da Organização Mundial de Saúde** (pp. 171-190). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

LOVIBOND, P., & LOVIBOND, S. (1995). **The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories Behaviour Research and Therapy**, 33(3), 335- 343.

OMS (2001). **Relatório Mundial da Saúde – A Saúde Mental pelo Prisma da Saúde Pública**. In <http://www.who.int/en/>, acesso em Maio de 2023 em http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_ch1_po.pdf .

ARAÚJO TM. Prática de atividades de lazer e morbidade psíquica em residentes de áreas urbanas. **Rev. baiana saúde pública**. 2007;31(2):296-312.

ARCOS J, CONSENTINO J, REIA T. **Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico.** Penápolis/SP: UNIASALIANO, 2014. Trabalho de conclusão de curso em Bacharel em Educação Física

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. (2008). **Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento.** [publicação on-line]; 2008 [acesso em 23 fev. 2023]. Disponível em https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf

CAMPOS C.G; MUNIZ L.A.; BELO V.S.; ROMANO M.C.C. Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para saúde mental. **Ciênc. saúde coletiva** v. 24, n. 8, 2019.

CASTILLO, ARGEL, RECONDO, R, ASBAHR, FR, MANFRO, GG. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.** 2000 Dez;22(2):20-23. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>

CEVADA T, CERQUEIRA LS, MORAES HS, SANTOS TM, POMPEU FAMS, DESLANDES AC. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Rev. psiquiatr. clín.** 2012;39(3):85-89. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>

CODONHATO, R.; CARUZZO, M.M.; PONA, M.C., CARUZZO, A. M.E.; VIEIRA, L.F. Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 21, n. 01, p. 92-99, jan./abr., 2017.

MACEDO C.S.G.; GARAVELLO J.J; OKU E.C.; MIYAGUSUKU F.H.; AGNOLL P.D.; NOCETTI P.M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.** 2012.

MENEZES FMF, RODRIGUES VLR, BARROS LM, FARO A, ALMEIDA, HMR, LIMA PAL. Mensuração dos níveis de ansiedade traço e estado em estudantes do curso de enfermagem. **Interfaces Científicas-Humanas e Sociais.** 2018 Fev;6(3):93-100.

<https://doi.org/10.17564/2316-3801.2018v6n3p93-100>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and other common Mental Disorders.** Geneva: 2017.

ROCHA I.J.; BARROS C.A.F.; MATEUS A.M.P.; PESTANA H.C.F.C; SOUZA L.M.M.; Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 2, n. 1, p: 35-42, 2019.

VEIGAS J, GONÇALVES M. (2009). **A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress.** [publicação on-line]; 2009 [acesso em 02 jan. 2023]. Disponível em <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0485.pdf>

VESKOVIĆ A, KOROPANOVSKI N, DOPSAJ M, JOVANOVIĆ S. Effects of a psychological skill training program on anxiety levels in top karate athletes. **Rev Bras Med Esporte.** 2019 Out;25(5):418- 422

PELLEGRINOTTI I. Atividade física e esporte: a importância no contexto saúde do ser humano. **Rev.**

bras. ativ. fís. saúde. 1998;3(1):22-28.

<https://doi.org/10.12820/rbafs.v.3n1p22-28>

PULCINELLI A.J.; BARROS J.F. O efeito antidepressivo do exercício físico em indivíduos com transtornos mentais. **Ver Bras Ciênc Mov** v. 18, n. 2, p:116-20, 2010.

ANDRADE LHSG; GORENSTEIN C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Rev Psiq Clin** 25 (6):285-290, 1998

ASSUMPCÃO JUNIOR F.B.; KUCZYNSKI E. Tratado de psiquiatria da infância e adolescência. São Paulo: **Atheneu**; 2003.

BERHRMAN RE, KLIEGMAN RM, JENSON HB. Tratado de pediatria. 17a ed. Rio de Janeiro: **Elsevier**; 2005.

BERNIK MA. Benzodiazepínicos: quatro décadas de experiência. São Paulo: **Editora da Universidade de São Paulo**, p. 45-57. 1999.

COATES V, BEZNOS GW, FRANÇOSO LA. Medicina do adolescente. 2a ed. rev. e ampl. São Paulo: **Sarvier**; 2003.

GOODWIN RD, ROY-BYRNE P. **Panic and suicidal ideation and suicide attempts: results from the National Comorbidity Survey.** *Depress Anxiety.* 2006;23(3):124-132.

MARCELLI D, BRACONIER A. Adolescência e psicopatologia. 6a ed. Porto Alegre: **Artmed**; 2008

MARON E. Biological markers of generalized anxiety disorder. **Dialogues Clinical Neuroscience**, 2017; 19(2):147- 158

MIGUEL EC, GENTIL V, GATTAZ WF. Clínica psiquiátrica: a visão do departamento e do instituto de psiquiatria do HCFMUSP. Barueri: **Manole**; 2011.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). **Nice Guideline. Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management.** Subject to Notice of rights, United Kingdom, 2019; 1-41. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113/resources/generalised-anxiety-disorder-and-panic-disorder-in-adults-management-35109387756997>. Acesso em: 03 dez. 2022.

RAMAGE-MORIN PL. **Panic disorder and coping. Health Rep.** 2004;15 Suppl:31-43

SADOCK BJ, SADOCK VA. Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. 9a ed. Porto Alegre: **Artmed**; 2010.

SALUM, G.A; BLAYA, C.; MANFRO, G.G. Transtorno de Pânico. **Rev.Psiquiatr.** RS, 2009; 31(2):86-94.

SAREEN J, COX B.J, AFIFI T.O, DE GRAAF R., ASMUNDSON G.J. Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: a population-based longitudinal study of adults. **Arch Gen Psychiatry.** 2005;62(11):1249-57

SIMPSON RJ, KAZMIERCZAK T, POWER KG, SHARP DM. Controlled comparison of the characteristics of patients

with panic disorder. **Br J Gen Pract.**
1994;44(385):352-6

BECK, J.S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2. ed. – Porto Alegre: **Artmed**, 2014. 399 p. Acesso em: 16, dez., 2022. Disponível em:
<https://adventista.edu.br/source2019/psicologia/Judith-Beck.pdf>

BECK, A. T., RUSH, A. J., SHAW, B. F., & EMERY, G. (1997). Terapia cognitiva da depressão (S. Costa, Trad.). Porto Alegre: **Artmed**.

BECK, J. S. (2013). **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** (2a ed). Artmed Editora.

CASTILLO, ANA REGINA GL, RECONDO, ROGÉRIA, ASBAHR, FERNANDO R E MANFRO, GISELE G. (2000). Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 22 (Suppl. 2), 20-23. Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso. ISSN 1516-4446.

GORMEZ, V., STALLARD, P. (2017). **Transtorno de Ansiedade Generalizada na Infância.** In R.M., Caminha, M.G., Caminha&C.A., Dutra. A Prática Cognitiva na Infância e na Adolescência(pp 293-309). Novo Hamburgo: Sinopsys.

KNAPP, P., & BECK, A. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. **Rev Bras Psiquiatr**, 30 (Supl II). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000600002&lng=en&nrm=iso. ISSN 1516-4446

KENDALL, P. C., HUDSON, J. L., GOSCH, E., FLANNERY-SCHROEDER, E. F., & SUVEG, C. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorder youth. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 76, 282–297. Doi10.1037/0022-006X.76.2.282

PEREIRA, F.M., PENIDO, M. A. Aplicabilidade teórico – prática da terapia Cognitivo Comportamental na psicologia hospitalar. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, Rio De Janeiro, v 6, n 2, p. 189-220, 2010.

PERIS T.S., COMPTON, S.N., KENDALL P.C., BIRMAHER B., SHERRILL J., MARCH J., GOSCH, E., GINSBURG G., RYNN M., MCCRACKEN J.T., KEETON C.P., SAKOLSKY D., SUVEG C., ASCHENBRAND S., ALMIRALL D., IYENGAR S., WALKUP, J.T., ALBANO A.M. PIACENTINI J. (2015). Trajectories of change in youth anxiety during cognitive-behavior therapy. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 83(2), 239-252. doi10.1037/a0038402

PETERSEN, S.C. (2011). Evidências de efetividade e procedimentos básicos para Terapia Cognitivo-Comportamental para crianças com transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psicoterapia**,

13(1), 39-50. Disponível em:

http://rbp.celg.org.br/detalhe_artigo.asp?id=53

SOUZA, I.C.W., CANDIDO, C.F.G. (2010). Diagnóstico psicológico e a terapia cognitiva: considerações atuais.

Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. 5(2),82-92. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000200009&lng=pt&nrm=iso.
ISSN 1808-5687

SUVEG, C., JONES, A., DAVIS, M., JACOB, M.L., MORELEN, D., THOMASSION, K. & WHITEHEAD, M.M (2008) Emotion-focused cognitive-behavioral therapy for youth with anxiety disorders: A randomized trial.

Journal of Abnormal Child Psychology 46(3),569–580. doi 10.1007/s10802-017-0319-0

TELO, C.I.F. **Relações entre a Regulação Emocional, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas, o bem-estar /Distress psicológico e a sintomatologia** (2012). Tese (Mestrado Integrado em psicologia) Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa, Lisboa,2012.

ZANON, C. **COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia, Estudos de Psicologia** (Campinas) [online], vol.37, Campinas,2020 Epub June 01,2020.

BELLÓN, J.A. Enfermedades mentales comunes en atención primaria: dificultades diagnósticas y terapéuticas, y nuevos retos en predicción y prevención. **Gaceta Sanitaria**, [s. /], p. 20-26, 22 ago. 2020. DOI 10.1016/j.gaceta.2020.05.013.

Disponível em: <https://www.gacetasanitaria.org/es-linkresolver-enfermedades-mentales-comunes-atencion-primaria-S021391112030145X>. Acesso em: 10 abr. 2023.

BORTOLUZZI, M.M. Effect of herbal medical plants on anxiety: a brief review. **Research, Society and Development**, [s. /], v. 9, n. 1, 15 abr. 2020. DOI <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i1.1504>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1504>. Acesso em: 10 abr. 2023.

CUJIPERS, P. Relative effects of cognitive and behavioral therapies on generalized anxiety disorder, social anxiety disorder and panic disorder: A meta-analysis. **Journal of Anxiety Disorders**, [s. /], v. 43, p. 79-89, 7 out. 2016. DOI <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.09.003>.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618516301980?via%3Dihub>. Acesso em: 12 abr. 2023.

GNATTA, J. R., ZOTELLI, M. F. M., CARMO, D. R. B., LOPES, C. D. L. B. C., ROGENSKI, N. M. B., & SILVA, M. J. P. D. 2011. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 45, 1113- 1120

HALL, J. Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, [s. /], v. 24, ed. 11, p. 1063-1073, 17 jun.

2016. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.06.006>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1064748116301476?via%3Dihub>. Acesso em: 1 fev. 2023.

HEALTH QUALITY ONTARIO (Canada). **Psychotherapy for Major Depressive Disorder and Generalized Anxiety Disorder: A Health Technology Assessment**. Toronto, 13 nov. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5709536/>. Acesso em: 1 fev. 2023.

LI, S., YU, B., ZHOU, D., HE, C., KANG, L., WANG, X., CHEN, X. 2011. Acupuncture for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in children and adolescents. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, (4).

MCPHERSON, F.; MCGRAW, L. Treating Generalized Anxiety Disorder Using Complementary and Alternative Medicine. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, [s. /], p. 45-50, 1 ago. 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/256188272_Treating_Generalized_Anxiety_Disorder_Using_Complementary_and_Alternative_Medicine. Acesso em: 14 fev. 2023.

OLIVEIRA, F. N. 2017. Florais de Bach no transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): **revisão sistemática. Dissertação (Mestrado)**. São Paulo, SP: Universidade Anhanguera de São Paulo.

REYES, A. N. **Effectiveness of cognitive-behavioral therapy in generalized anxiety disorder.**

Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008. Acesso em: 04 nov. 2022.

ROLLMAN, B.L. Effectiveness of Online Collaborative Care for Treating Mood and Anxiety Disorders in Primary Care. **JAMA Network Home**, [S. /], p. 1-9, 8 nov. 2017. DOI 10.1001/jamapsychiatry.2017.3379.

Disponível em:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2661143>. Acesso em: 10 nov. 2022.

SALLES, L. F., SILVA, M. J. P. D. 2012. Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. **Acta Paulista de Enfermagem**, 25, 238-242.

TEIXEIRA, M. Z. (2011). **Evidências científicas da episteme homeopática. Revista de Homeopatia**, 74(1/2), 33-56. Tesser, C. D., Sousa, I. M. de C., & Nascimento, C do N. 2018. **Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. Saúde em Debate**, 42, 174-188.

TRKULJA, V.; BARIC, H. Current Research on Complementary and Alternative Medicine (CAM) in the Treatment of Anxiety Disorders: An Evidence-Based Review. **Advances in Experimental Medicine and Biology**, [s. /], p. 415-449, 31 jan. 2020. Disponível em: https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-981-32-9705-0_22. Acesso em: 12 maio. 2023.

BRUNELLO N, DEN BOER JA, JUDD LL, KASPER S, KELSEY JE, LADER M. Social phobia: diagnosis and epidemiology, neurobiology and pharmacology, comorbidity and treatment. **J Affect Disord.** 2000;60(1):61-74.

FURMARK T. Social phobia. From epidemiology to brain function. **Acta Universitatis Upsaliensis.** Comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of Social Sciences 97. Uppsala: Uppsala Universitet, Tryck & Medier; 2000.

HAMBRICK JP, TURK CL, HEIMBERG RG, SCHNEIER FR, LIEBOWITZ MR. The experience of disability and quality of life in social anxiety disorder. **Depress Anxiety.** 2003;18(1):46-50.

MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS. Texto revisado DSM-IV-TR. Porto Alegre: **APA-Artmed;** 2002.

SAFREN SA, HEINBERG RG, BROWN EJ, HOOLE C. Quality of life in social phobia. **Depress Anxiety.** 1996-1997;4(3):126-33.

SCHNEIER FR, HECKELMAN LR, GARFINKEL R, CAMPEAS R, FALLON BA, GITOW A. Functional impairment in social phobia. **J Clin Psychiatry.** 1994;55(8):322-31.

WITTCHEN HU, FUETSCH M, SONNTAG H, MÜLLER N, LIEBOWITZ M. Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia. Findings from a controlled study. **Eur Psychiatry.** 2000;15 (1):46-58. 8.

WITTCHEN HU, STEIN MB, KESSLER RC. Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence risk factors and co-morbidity. **Psychol Med.** 1999;29 (2):309-23. 10.

CARDOSO, H.F.; BORSA, J.C.; SEGABINAZI, J.D. Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina**, v. 9, n. 3, p.3-25, dez. 2018. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp3>

PAIXAO, R.F.; PATIAS, N.D.; DELL'AGLIO, D.D. Selfesteem and Symptoms of Mental Disorder in the Adolescence: Associated Variables. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 34, e34436, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e34436>. 2019.

PEREIRA. Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria**, v. 12, n. 2, p. 297-305. <https://doi.org/3111/3111512420133111/311151242013>.

"DESCONSTRUINDO AS SOMBRAS: NAVEGANDO PELA SAÚDE MENTAL E DESVENDANDO A ANSIEDADE" FOI ESCOLHIDO PARA TRANSMITIR A IDEIA DE EXPLORAR OS ASPECTOS OCULTOS E DESCONHECIDOS DA SAÚDE MENTAL, ESPECIALMENTE NO CONTEXTO DA ANSIEDADE. COM ISSO, ESTE LIVRO BUSCA AJUDAR OS LEITORES A DESVENDAR E COMPREENDER OS FATORES SUBJACENTES À ANSIEDADE, FORNECENDO ORIENTAÇÕES E RECURSOS PARA LIDAR COM ELA DE MANEIRA MAIS EFICAZ E SAUDÁVEL."

- GEORGE CARNEIRO DINIZ

DESCONSTRUINDO AS SOMBRAS: NAVEGANDO PELA SAÚDE MENTAL E DESVENDANDO A ANSIEDADE.

thesis editora
científica

