

UNIVERSIDADE CEUMA
CENTRO DE CIÊNCIA DA SAÚDE
CURSO DE MEDICINA
DISCIPLINA: METODOLOGIA DA PESQUISA
CIENTÍFICA



TRANSTORNO DA ANSIEDADE GENERALIZADA: COMO LIDAR



Universidade Ceuma - UNICEUMA
Rua José Montello, 01, Renascença II
São Luís -MA / CEP 65.075-120

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (UNICEUMA) Universidade Ceuma
Processamento técnico Catalogação na fonte elaborada pela equipe de Bibliotecárias:

Alice Beatriz Mendes dos Santos – CRB 13/639

Gleice Melo da Silva – CRB 13/650

Marina Carvalho de Souza – CRB 13/823

Michele Alves da Silva – CRB 13/601

Verônica de Sousa Santos Alves – CRB 13/621

A345t

Albuquerque, Dominique Helen Guilhon.

Transtorno da ansiedade generalizada: como lidar.
[Recurso Eletrônico]. / Dominique Helen Guilhon Albuquerque
et al. – São Luís: UNICEUMA, 2019.

14 p.

ISBN 978-85-7262-087-1

1. Ansiedade. 2. Sintomas e crise. 3. Tratamento. I. FONSECA,
Luíza Vitória de Sousa Barros. II. Fonseca, Maria Fernanda
Campos. III. LIMA, Maura Isadora de Sousa. IV. SEVINHAGO,
Rodrigo. V. BRAGA, Sarah Maria Lima. VI. CARMO, Monique
Santos do. VII. Título.

CDU: 616.89-008

Sumário

| | |
|---|-----------|
| Apresentação | 3 |
| O que é ansiedade? | 4 |
| O que é TAG? | 5 |
| Sinais e sintomas | 6 |
| Como lidar com os sintomas | 7 |
| Em caso de crise | 10 |
| Tratamento | 11 |
| Medicamentos..... | 12 |
| Efeitos colaterais..... | 13 |
| Referências | 14 |

Apresentação

Estudos epidemiológicos indicam os transtornos de ansiedade como os mais prevalentes dentre os transtornos psiquiátricos. Segundo uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde, o Brasil é o país com maior índice de pessoas com algum tipo de transtorno de ansiedade, correspondendo a 18,6 milhões de indivíduos, o que representa 9,3%. Sob esse viés, estudos indicam que estudantes universitários, e em particular estudantes da área da saúde, apresentam altos níveis de estresse e ansiedade.

Isso ocorre porque o ingresso na universidade envolve mudanças expressivas que são caracterizadas pelo estabelecimento de novos vínculos afetivos, possíveis dúvidas e desilusões com relação à carreira escolhida, exigência de longas horas de estudos, autonomia e independência na resolução das demandas acadêmicas, aquisição de responsabilidades complexas, entre outras. Diante disso, algumas pessoas desenvolvem ansiedade e sequer percebem ou têm uma dimensão clara do que esta ocorrendo.

Dessa forma, considerando os dados epidemiológicos e o índice de estudantes diagnosticados com o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), torna-se imprescindível uma abordagem psicoeducativa no intuito de auxiliar o paciente na busca por ajuda profissional e esclarecer sobre o quadro em questão.



O que é ansiedade?

A ansiedade é expressão de um comportamento, descrita como um termo geral, que envolve sentimentos de nervosismo, medo, preocupação e apreensão, em situações cotidianas. Frequentemente nós seres humanos, experimentamos um estado de preocupação ou até mesmo de medo diante de situações sociais como testes, entrevistas, exames, falar em público, etc.



Via de regra, esses sentimentos comuns aos seres humanos são caracterizados como normais, sendo literalmente justificado pelo próprio comportamento humano. Entretanto, a ansiedade passa a ser considerada um dificultador ou até mesmo um problema, quando a expressão dos sintomas interferem intimamente nos comportamentos e formas de agir além do comprometimento da capacidade orgânica de um indivíduo como dormir ou ainda se alimentar.

O que é o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)?

O TAG é descrito como uma doença crônica não transmissível caracterizada por uma ansiedade excessiva, longa e preocupante, relacionada a eventos, situações cotidianas, objetos e, às vezes, em situações inespecíficas da vida. Frequentemente, o medo evidenciado pelo indivíduo não é realista ou é desproporcional ao que de fato seria esperado na situação vivida. Ou seja, ocorrem em um intensidade completamente influenciadora nas atividades diárias do cotidiano, que incluem, escola, trabalho, atividades sociais e relacionamentos.

Segundo o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5), para o diagnóstico do TAG, a preocupação excessiva deve durar pelo por menos 6 meses e estar acompanhada de, pelo menos, três dos seguintes sintomas: inquietação, irritabilidade, fadigabilidade, perturbação do sono, tensão muscular e dificuldade de concentração



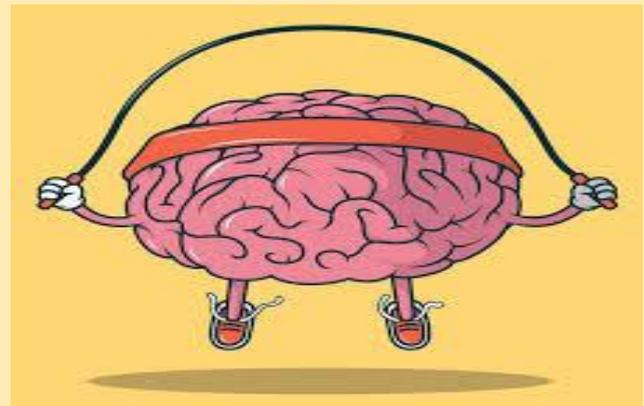
Sinais e Sintomas

- Ansiedade e preocupações excessivas (expectativa e apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias pelo período mínimo de seis meses.
- O indivíduo considera difícil controlar a preocupação.
- A ansiedade e a preocupação estão associadas a três ou mais dos seguintes seis sintomas:
 - ✓ Inquietação
 - ✓ Fatigabilidade
 - ✓ Dificuldade em concentrar-se ou sensações de branco na mente
 - ✓ Irritabilidade
 - ✓ Tensão muscular
 - ✓ Alteração no sono



Como lidar com os sintomas

- Praticar métodos de relaxamento diários para reduzir sintomas de tensão;
- Envolver-se em atividades prazerosas e exercícios físicos;
- Organizar trabalhos, personalizar ambientes de estudos;
- Busque terapia;
- Técnicas de respiração (respiração diafragmática).



Agora que sei que a diafragmática é a melhor, como colocá-la em prática?

1 Deitado coloque uma mão na barriga, logo acima do umbigo, e a outra no peito



2 Inale lentamente, procurando fazer de sua barriga um balão expandindo-se. A mão da barriga sobe e desce, e a mão do tórax deve se mexer bem pouco



Fonte: <http://www.sissageller.com.br>

COMO UMA CRISE DE ANSIEDADE ACONTECE



OS LOCAIS

▶ Geralmente, crises de ansiedade começam em locais fechados, como elevador, avião ou túnel. A pessoa pode ainda ter dificuldades para estar em espaços muito abertos, como praças públicas, e até não conseguir sair de casa

NO COTIDIANO

▶ Durante o dia a dia, em atividades normais, como pegar um ônibus ou metrô lotados, o paciente que for ansioso poderá desencadear uma crise

A SENSACÃO

▶ Durante o episódio, começa-se a sentir um mal-estar forte, que pode levar a sudorese e taquicardia. Ainda pode se ter uma sensação de opressão no peito, que, muitas vezes, é confundida com um enfarte

MEDO INEXPLICÁVEL

▶ Essa sensação de "aperto no coração" surge sem qualquer razão aparente. É um medo incontrolável. A pessoa poderia nunca ter percebido que tinha medo daquela coisa e, subitamente, o apresenta

DIFICULDADE DE EXPRESSAR

▶ Um característica comum entre pessoas que sofrem crise de ansiedade é a falta de compreensão sobre o que está sentindo. O mal-estar e o medo não fazem sentido para o paciente, que não sabe como classificá-los

DA ONDE VEM?

▶ Uma das principais causas que iniciam o quadro é o momento pessoal ou profissional por que passa a pessoa. Em grande parte, o paciente está sofrendo algum estresse emocional

Em caso de crise

- Não lute contra o que está sentindo, pois esse esforço acaba aumentando a frequência e intensidade dos pensamentos (não tente evitá-los a qualquer custo, o segredo é não dar importância a eles);
- Questione o seu medo: Por que você está sentindo isso? (Isso ajuda a desenvolver processos para refletir sobre a fundamentação lógica dos pensamentos);
- Preste atenção no ritmo da sua respiração, inspire e expire profundamente;
- Tente manter a calma, evite tensionar mais os músculos e procure uma posição confortável, se possível;
- Mova-se, isso pode ajudar o seu corpo e seu cérebro a se sentirem capacitados;
- Acredite: você vai passar por isso!



Como é o tratamento?

Vários medicamentos são aprovados para uso do TAG, que podem ser usados isoladamente ou em combinação para combater os sintomas, dar conforto ao paciente e garantir um nível ótimo de funcionalidade.

A principal classe de medicações são os antidepressivos. Estas medicações não só reduzem os sintomas, como revertem as alterações em regiões cerebrais responsáveis pela sanidade. A maioria dos medicamentos não tem um efeito imediato e você pode necessitar de ajustes de dose, que serão feitos pelo seu médico. Quando há dificuldades de sono ou sintomas graves, o médico pode optar por prescrever, também, uma outra medicação específica para eles até a melhora global do quadro.

A psicoterapia do TAG é um processo colaborativo, onde o terapeuta e o paciente trabalham juntos para identificar preocupações específicas e desenvolver habilidades e técnicas concretas para lidar com ansiedade.



Medicamentos

Os mais utilizados são os ansiolíticos e antidepressivos da classe dos inibidores da recaptação de serotonina (IRS) e dos inibidores da recaptação da serotonina e noradrenalina (IRSN).

Além disso, existem inúmeros estudos corroborando a eficácia dos benzodiazepínicos (BZD) no TAG com aproximadamente 35% dos pacientes tratados retornando a níveis normais de ansiedade e outros 40% apresentando melhora moderada. O efeito ansiolítico dos BZD pode ser visto nas primeiras seis semanas, sendo esse período de tratamento suficiente para até 50% dos pacientes. Entretanto, uma importante parcela dos pacientes recaem quando a medicação é suspensa após seis semanas, necessitando, assim, de um tratamento em longo prazo.

Há pouca diferença entre os BZD em relação à eficácia como ansiolíticos, sendo que a escolha geralmente recai sobre o preço e a preferência do paciente.

Apenas os médicos podem receitar esses medicamentos



Efeitos colaterais

Os pacientes precisam ser informados quanto aos efeitos dos medicamentos, especialmente os indesejáveis. Os medicamentos demoram semanas para induzir os efeitos terapêuticos, ao contrário dos indesejáveis, que surgem depois do primeiro comprimido.

Os Inibidores da Recaptação de Serotonina (IRSs) são associados com vários efeitos indesejáveis (*sonolência, insônia, ganho de peso, disfunção sexual, boca seca, constipação, piora dos sintomas no início do tratamento, bruxismo, movimentos involuntários, náusea, diarreia e sudorese*).

Os benzodiazepínicos (alprazolam, clonazepam) são associados com sedação, distúrbios cognitivos (*dificuldade de concentração, amnésia*), disfunção sexual, disfunção psicomotora, toxicidade comportamental (*irritabilidade, agressividade, desinibição*). O uso continuado de benzodiazepínicos induz dependência fisiológica e quando da suspensão, especialmente se abrupta, pode ocorrer uma síndrome de abstinência com sintomas como tremores, ansiedade acentuada, sudorese, câimbras, hipersensibilidade sensorial, inquietude, insônia, cefaleia e até convulsões.



Referências

ANDREATINI, R.; BOERNGEN-LACERDA, R.; FILHO, D. Z. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. **Revista brasileira de psiquiatria**, v. 23, n. 4, p. 233-242, 2001.

APA - American Psychiatric Association. **Referência rápida aos critérios diagnósticos do DSM-5**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

DA SILVA LANTYER, Angélica et al. Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes: avaliação e intervenção. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 18, n. 2, p. 4-19, 2016.

do PRADO, F.C.; RAMOS, J.A.; VALLE, J.R.; et al. **Atualização Terapêutica: Diagnóstico e tratamento**. 26. ed. São Paulo: Artes Médicas, 2018.

LEÃO, A.M.; GOMES, I.P.; FERREIRA, M.J.M.; et al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

VERSANI, M. **Transtornos de Ansiedade: Diagnóstico e Tratamento**. Associação Brasileira de Psiquiatria, 2008. APA



