

VAMOS FALAR SOBRE ANSIEDADE?



FACULDADES
CATHEDRAL



FACULDADES
CATHEDRAL

Acadêmicos:

Ákira Kommers Sotodate

Aldevan Alves Mendonça

Ana Caroline de Assis Barbosa

Caio jose lucius brazao de lima

Julien Charles René M.Grevelinger

Mariana Lauro Lazzarotto

Pablo Bruno Teles Campos

Taynar Gomes dos Santos

Thaismara Ferreira varão

Supervisora de estágio

Profa. Nara Lisiane Abreu de Oliveira

ANSIEDADE

A ansiedade faz parte das emoções fundamentais, pode-se tornar mais graves, assim evoluindo para um transtorno psicológico. Assim, a ansiedade é uma emoção natural, assim como a felicidade, raiva e tristeza na qual precisamos para nos motivar, para nos impulsionar em vários momentos da vida, por exemplo, quando se tem uma apresentação, a ansiedade aparece. A ansiedade como uma reação natural do corpo, age como um mecanismo de defesa de sobrevivência, fazendo com que o corpo se prepare para alguma situação de perigo. Quando voltada para transtorno psicológico a ansiedade pode prejudicar o indivíduo nas suas atividades do dia a dia, pode causar inseguranças, medos, descontrole emocional e muitas vezes desconforto físico. Uma tarefa simples pode se tornar completamente difícil.

É preciso entender e ficar atento aos sintomas como o nervosismo, tristeza, problemas de concentração, preocupação exagerada. Por isso, a cartilha tem como intuito informar ao leitor do significado da ansiedade, quais as sensações que podem provocar e qual sua funcionalidade, entender quais os principais sintomas, quais os meios de prevenir a ansiedade, além de ter algumas dicas de como enfrentar a ansiedade da melhor forma, também trazemos alguns alimentos que estimulam no alívio da ansiedade. Assim, trazendo informações importante, pode-se entender melhor de como a ansiedade funciona e até mesmo prevenir. Dependendo da intensidade dos sintomas e da frequência pode ser necessário um acompanhamento profissional.



O que é Ansiedade?

A ansiedade é uma reação natural do nosso corpo. É uma expectativa apreensiva com relação ao que está por vir. Funciona como um mecanismo de sobrevivência para lidar com as situações de perigo. Numa tentativa de “proteção”, nosso organismo dispara o sistema de “luta fuga”, que nos prepara para uma situação de perigo. Todos experimentamos a ansiedade em algum momento do dia. Como por exemplo, situações nas quais precisamos falar em público, em entrevistas de emprego ou quando esperamos por uma notícia. Até certo ponto, a ansiedade é positiva, porque nós levamos a uma organização prévia, nos impulsiona a agir.

A ansiedade faz parte da condição humana, desta forma ela prepara o indivíduo para uma situação desconhecida e por vezes ameaçadoras. Quando os sintomas de preparação são vividos de forma desproporcional ao estímulo gerador de ansiedade pode levar a transtornos ansiosos, que são transtornos psicológicos decorrentes da ansiedade e do medo excessivo.

A ansiedade é algo normal do ser humano, que pode trazer motivação e impulsionar para o crescimento. Porém, passa a ser prejudicial quando sai dessa normalidade e o nível de ansiedade aumenta. A percepção começa a ficar alterada devido a sentimentos de medo e apreensão exagerados. Começa a prejudicar o dia a dia do indivíduo, por exemplo, você deixa de realizar uma atividade rotineira, se atrasa para compromissos, pois está com medo excessivo que algo de ruim vá acontecer, muda sua rotina dentre outras atividades e esse medo e angústia excessiva começa a refletir fisicamente em seu corpo.(Castillo et al, 2000)



Quais são os sintomas da Ansiedade?

Sintomas Psicológicos

1. Apreensão
2. Medo
3. Angústia
4. Inquietação
5. Insônia
6. Dificuldade de concentração
7. Incapacidade de relaxar
8. Sensação de estar "no limite"
9. Preocupações com desgraças futuras
10. Pensamentos catastróficos, de ruína ou adoecimento



Sintomas Físicos

1. Sudorese
2. Falta de ar
3. Hiperventilação
4. Boca seca
5. Formigamento
6. Náusea
7. "Borboletas" no estômago
8. Ondas de calor
9. Calafrios
10. Tremores
11. Tensão muscular
12. Dor no peito
13. Taquicardia (coração acelerado)
14. Sensação de desmaio
15. Tonturas
16. Urgência para ir ao banheiro



Atividades que podem ser feitas para prevenir a Ansiedade

1-ESCUTE MÚSICA

Se vamos pegar transito, que tal ouvir uma boa música, de preferência que você saiba de cor, isso faz o tempo de espera no semáforo, engarrafamento, desvio devido a uma via estar interdita, ser menos estressante e consequentemente nos deixar menos ansioso.

2-SEJA PONTUAL E ORGANIZE SEU TEMPO

Organizar o tempo, estabelecer metas para o dia, sair de casa com antecedência dos compromissos. Pois caso você esteja com um nível baixo de ansiedade, sai de casa tarde, percebe que vai chegar atrasado, isso pode aumentar sua ansiedade.

3-NÃO EXAGERE NOS ESTIMULANTES

Quando for dormir tarde, precisar acordar cedo, e precisar tomar café e/ou estimulantes para se manter acordado, procure não exagerar e nem fazer que isso vire rotina, pois isso deixará seu corpo cansado, mal acostumado e sua saúde prejudicada; sempre procure dormir o tempo necessário a noite para deixar seu corpo descansado ao amanhecer.

4-TENHA UMA FRASE MOTIVACIONAL

A criação de frases positivas, fortalecedoras com a intenção de modificar pensamento, criadas com auxílio de um psicólogo podem ajudar a modificar pensamentos negativos.

5- FAÇA LEITURAS PRAZEROSAS

Quando realizamos leituras que nos agradam, nossa atenção fica voltada para aquele livro tirando foco do que nos causa ansiedade.

6- INTERAJA COM MAIS PESSOAS

Pessoas propensas a ansiedade tendem a se isolar e ter dificuldade em falar e criar intimidade com outras pessoas. Estabelecer vínculos, conversar um pouco sobre seus problemas ou até ajudar outras pessoas pode ser uma forma de alívio.

7- CONTROLE O TEMPO DEDICADO AS TECNOLOGIAS

Acessar uma vez ou outra as redes sociais não é problema, porém quando a pessoa está sempre conectada, o excesso de informações pode gerar ou aumentar a ansiedade. Por isso é importante separar um tempo, controlar o tempo que se fica "on-line".

8- ARTE TERAPIA

Pintar, colorir, desenhar, proporciona equilíbrio emocional e libera emoções o que vai ajudar a prevenir ou aliviar os sintomas de ansiedade.

9- FAÇA UM BALANÇO DE COMO FOI O DIA.

Avalie sua rotina, comemore os pontos positivos, o que você conseguiu cumprir, e remarque para o dia seguinte o que você não conseguiu realizar.

10- TENHA UMA BOA NOITE DE SONO.

Ter uma noite descansada, acordar bem, você terá mais disposição para passar o dia com mais animação e menos estresse e ansiedade.

11- FAÇA ATIVIDADE FISICA REGULARMENTE

Realizar atividade física, cansa o corpo, relaxa a mente e libera endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer, alegria, bem estar, combatendo e prevenido os sintomas de ansiedade.

12- LAZER

Praticar alguma atividade que você goste e lhe proporcione prazer, pois vai ocupar a sua mente com atividades que lhe causam prazer e sensação de bem estar.

13- REDUZA SEU ESTRESSE DIÁRIO

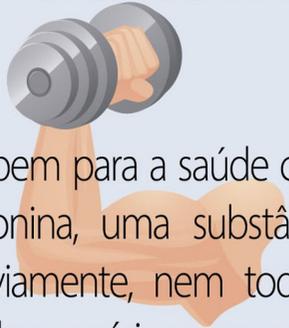
Existem várias formas de fazer isso, para pessoas que tem mais dificuldade no enfrentamento do estresse diário é recomendado sessões de acupuntura regulares e meditação.

<p>Alimentos que reduzem a <u>ANSIEDADE</u>:</p>	<p>Alimentos que aumentam a <u>ANSIEDADE</u>:</p>
<p>Ômega-3: É uma gordura boa e rica em EPA e DHA, ácidos graxos que melhoram o funcionamento do cérebro e reduzem a ansiedade.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atum, salmão, sardinha, linhaça, chia, castanhas, e abacate. <p>Vitamina C: Ajuda a controlar o estresse e reduz o risco de desenvolvermos ansiedade e insônia. A vitamina C auxilia na produção de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar, como a serotonina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frutas cítricas, caju, morango, mamão, kiwi, goiaba, além de vegetais como pimentão e brócolis. 	<p>Cafeína: Por ter efeito estimulante sobre o sistema nervoso, a cafeína pode provocar maior liberação de cortisol, hormônio do estresse, agravando problemas de ansiedade e nervosismo.</p> <p>Guaraná e alguns chás: Chá preto, chá mate, chá verde, chá branco e outros chás da <i>camellia sinensis</i> devem ser consumidos de forma moderada por também conter cafeína</p>
<p>Vitamina D: Manter níveis adequados de vitamina D evita sintomas de ansiedade e até psicose.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alguns alimentos que fornecem vitamina D são gema de ovo, cogumelos e sardinha. Tomar sol 	<p>Carboidratos refinados: Geram rápida sensação de bem-estar e satisfação, mas é uma sensação que passa muito rápido, gerando mais ansiedade e necessidade de comer carboidratos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - como farinha de trigo, açúcar branco e arroz branco.
<p>Vitaminas do complexo B: Importantes para a conversão de triptofano em serotonina, ajudam a combater a ansiedade, inclusive durante a TPM.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cereais integrais, germe de trigo, banana, oleaginosas como a avelã e vegetais verde-escuros, como o espinafre. <p>Magnésio: Tem ação antidepressiva, reduz sintomas de fadiga (como músculos tensionados e tremor nos olhos) e melhora a qualidade do sono.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sementes oleaginosas como castanhas e chia, na banana, alcachofra, espinafre, beterraba, iogurte natural e cereais integrais, como o arroz integral. 	<p>Bebidas alcoólicas: Geram rápida sensação de euforia, que pode provocar um efeito rebote logo em seguida, aumentando a ansiedade. Além disso, atrapalham a absorção e a ação de vitaminas e minerais importantes para a liberação de neurotransmissores que controlam o humor.</p> <p>Chocolate: Por conter açúcar e outros estimulantes, o doce pode não somente piorar um quadro de ansiedade como também atrapalhar o relaxamento e o sono.</p>

Dicas de como lidar com a ansiedade

• Pratique atividades físicas

As atividades físicas, além de fazerem bem para a saúde como um todo, elevam a produção de serotonina, uma substância que aumenta a sensação de prazer. Obviamente, nem todos estão dispostos ou têm interesse na prática de exercícios, mas essa é uma opção a ser considerada para a redução da ansiedade.



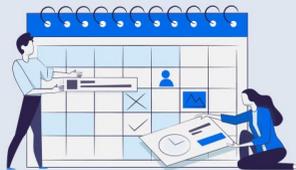
• Reduza a exposição às situações de estresse

Em casa ou no trabalho, constantemente nos vemos em meio a situações de estresse. Contas para pagar, problemas de relacionamento com os familiares, metas altas a atingir são situações que naturalmente nos deixam mais ansiosos.



• Seja mais organizado

Acumular coisas sem utilidade e manter uma rotina com mais atividades do que é possível realizar invariavelmente resultará em frustrações e situações de estresse. Viver em um ambiente minimamente organizado, seja no trabalho ou na sua residência, auxilia a manutenção do equilíbrio emocional. Com as coisas à sua volta organizadas, sobra mais tempo para realizar as atividades e você consegue aproveitar melhor os momentos de lazer.



• Tenha boas noites de sono

Noites mal dormidas geram irritabilidade no dia seguinte. Com o passar dos dias, o cansaço acumulado faz com o seu corpo se sinta esgotado a fadiga é um dos gatilhos capazes de provocar crises de ansiedade. Portanto, dê uma atenção especial às suas noites de sono.



• Alimente pensamentos bons

Você já percebeu que quando nos lembramos de algo embaraçoso ficamos com vergonha novamente? Ou quando imaginamos uma situação positiva o nosso entusiasmo cresce de súbito? Os nossos pensamentos exercem grande influência em nossos sentimentos e ações. Por isso, muitos transtornos mentais compartilham pensamentos ruins ou desastrosos.



• Organize o seu dia

Organize os seus afazeres domésticos e compromissos de forma que seja de fácil entendimento. Pode ser em uma agenda, em uma lista, em um aplicativo do celular ou em um mural. Assim, você reduz a imprevisibilidade e acumula autoconfiança para seguir com o dia. Mas, fica um alerta: não se irrite ou se desespere com imprevistos. Eles são completamente normais. Nem sempre nossos planos são seguidos à risca.



Referências

Fonte(s): Drauzio Varella, Jornal da USP, Revista Galileu, Revista Saúde, Minha Vida, Viva Bem, Psicologia Viva e El Hombre

[Http://www.vittude.com/blog/fala-psico/o-que-e-ansiedade/](http://www.vittude.com/blog/fala-psico/o-que-e-ansiedade/)

[Https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/espaco-zen/transtorno-de-ansiedade-o-que-dizem-os-especialistas](https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/espaco-zen/transtorno-de-ansiedade-o-que-dizem-os-especialistas)

[Https://noticias.r7.com/saude/saiba-quando-a-ansiedade-e-algo-saudavel-ou-viro-u-transtorno-15072019](https://noticias.r7.com/saude/saiba-quando-a-ansiedade-e-algo-saudavel-ou-viro-u-transtorno-15072019)

[Https://g1.globo.com/pa/santaram-regiao/noticias/2018/11/19/depressao-e-ansieda-de-a-luta-de-quem-sofre-silenciosamente.ghtml](https://g1.globo.com/pa/santaram-regiao/noticias/2018/11/19/depressao-e-ansieda-de-a-luta-de-quem-sofre-silenciosamente.ghtml)

[Https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/ansiedade](https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/ansiedade)

CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo , v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-4446200000060006&lng=en&nrm=iso>. access on 05 Oct. 2020.
<https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>.

American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 (5a ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed.

<https://natuelife.nature.com.br/veja-como-a-alimentacao-pode-agravar-ou-diminuir-a-ansiedade.html>

<https://www.tuasaude.com/alimentos-contr-a-ansiedade>

<https://www.vix.com/pt/saude/552319/6-alimentos-que-voce-deve-evitar-numa-crise-de-ansiedade-aumentam-o-nervosismo>