


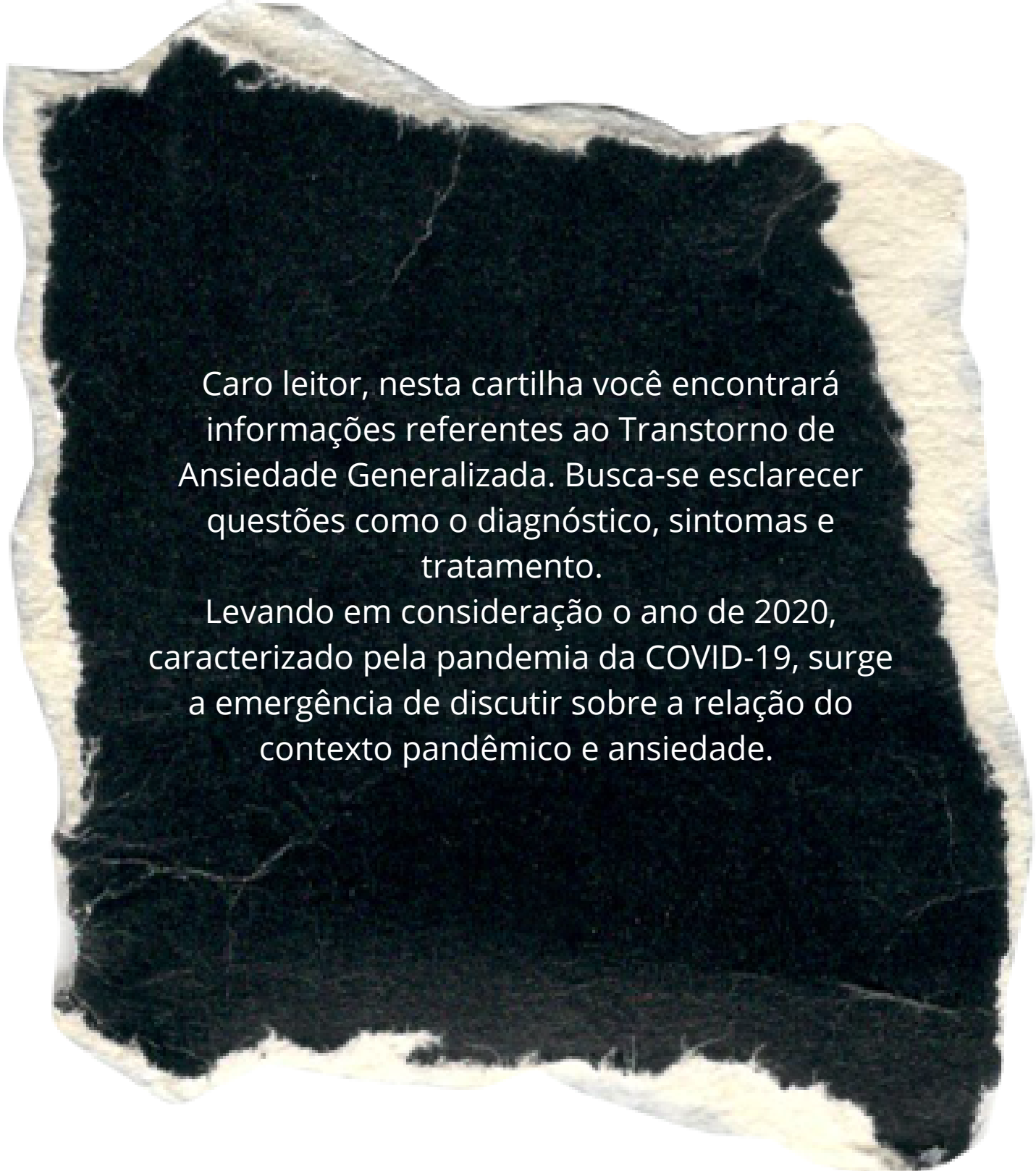
ANSIEDADE E COVID-19

PSICOLOGIA DAS EMERGÊNCIAS E
DESASTRES

BEATRIZ ONOFRE; JULIA SALDANHA



IDENTIFICAÇÃO,
MANEJO E O
CONTEXTO ATUAL



Caro leitor, nesta cartilha você encontrará informações referentes ao Transtorno de Ansiedade Generalizada. Busca-se esclarecer questões como o diagnóstico, sintomas e tratamento.

Levando em consideração o ano de 2020, caracterizado pela pandemia da COVID-19, surge a emergência de discutir sobre a relação do contexto pandêmico e ansiedade.



ANSIEDADE

A princípio, surge a importância do esclarecimento sobre a ansiedade, afinal, ela **faz parte dos sentimentos normais de uma pessoa**. É uma reação comum, que pode ocorrer diante de situações que podem trazer expectativa, dúvida ou medo.

Esse sentimento é normal, por exemplo, em momentos que antecedem alguma viagem, uma entrevista de emprego, cirurgias, e etc.

Nesse sentido, a ansiedade atua na preparação do indivíduo para o enfrentamento de determinadas questões.

O QUE DIFERENCIA ANSIEDADE NORMAL DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE?

O transtorno da ansiedade generalizada (**TAG**), de acordo com o DSM.IV, é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”. Ou seja, o **nível de ansiedade é completamente desproporcional comparando com o acontecimento que desencadeador**.



TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)



A ansiedade torna-se patológica (TAG) quando é **desproporcional ou não apresenta motivo específico** para sua ocorrência. O Transtorno de Ansiedade Generalizada é um estado emocional que afeta diretamente aspectos psicológicos e fisiológicos da pessoa.



Os distúrbios de ansiedade são definidos em função de diferentes características, de acordo com o tipo de sua manifestações episódica ou persistentes, sobre os fatores desencadeantes, problemas físicos ou psicológicos e se estão ou não associados a outros transtornos mentais ou comportamentais (ANDRADE & GORENSTREIN, 2000, apud MONTIEL et al, 2014, p. 173).



Pessoas com esse transtorno podem apresentar alteração e prejuízos em seu sono, apetite, disposição sexual, socialização, aprendizagem e memória.

A ansiedade intensa interfere na capacidade de discriminação do indivíduo.

Não sendo capaz de discernir as situações adequadamente, o sujeito faz generalizações distorcidas, tanto sobre si mesmo quanto sobre o ambiente externo.

**O DISTÚRBO
DE ANSIEDADE
COMPROMETE,
DE FORMA
ACENTUADA, A
QUALIDADE DE
VIDA E A
ADAPTAÇÃO
PESSOAL DO
INDIVÍDUO.**



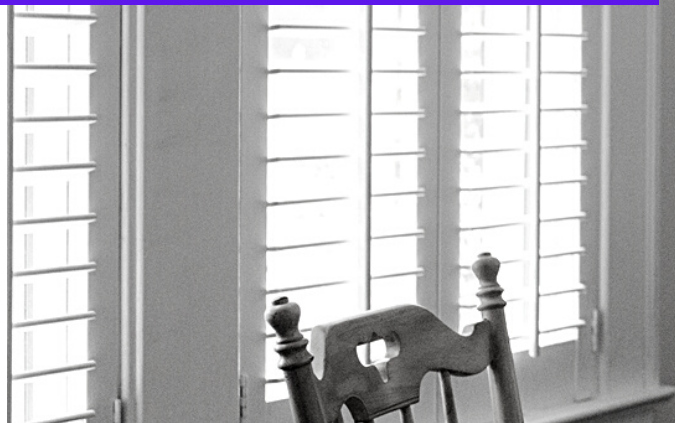
**O FUTURO É
ENTENDIDO COMO
ALGO INCERTO, FORA
DE SEU CONTROLE E
CAPACIDADE DE
ENFRENTAMENTO.**

O transtorno da ansiedade generalizada pode afetar pessoas de todas as idades.



De acordo com o DSM-5 (2014), a prevalência do TAG é duas vezes maior em mulheres do que em homens, e tem seu pico na meia idade.

SINTOMAS E DIAGNÓSTICO



O TAG se caracteriza pela preocupação excessiva e incontrolável sobre eventos ou atividades, e está associado à sensação de ansiedade subjetiva persistente, com a duração de, ao menos, seis meses.

A ansiedade e a preocupação são acompanhadas de três ou mais dos seguintes sintomas:

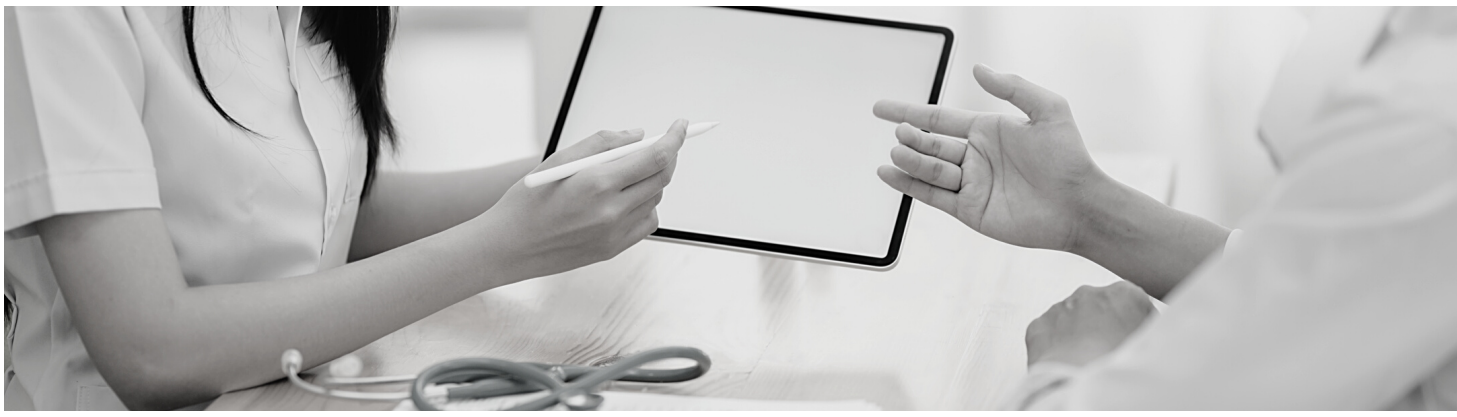
- Inquietação;
- Cansaço;
- Dificuldade de concentração e/ou lapsos de memória;
- Irritabilidade;
- Tensão muscular;
- Perturbação do sono.

Esses sintomas devem estar associados a desconforto clínico significativo ou comprometimento social/ocupacional, e não podem ser causados por outros transtornos psicológicos ou provocados por uso de substâncias.

O diagnóstico de TAG exige uma avaliação clínica criteriosa

O diagnóstico do TAG leva em conta a história de vida do paciente, a avaliação clínica, e, quando necessário, a realização de alguns exames complementares.

Como os sintomas podem ser comuns a várias condições clínicas diferentes que exigem tratamento específico, é fundamental estabelecer o diagnóstico diferencial com TOC, síndrome do pânico ou fobia social, por exemplo.



TRATAMENTO



O tratamento do TAG inclui o uso de medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos, sob orientação e prescrição de psiquiatras, e a terapia comportamental cognitiva (TCC).

O tratamento farmacológico geralmente precisa ser mantido por seis a doze meses depois do desaparecimento dos sintomas e deve ser descontinuado em doses decrescentes.





TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC)

A TCC dispõe de técnicas eficientes no combate ou diminuição dos sintomas da ansiedade. Sua aplicação pode ajudar o paciente a se sentir melhor e até mesmo mais preparado para se deparar com o objeto/situação gatilho do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

A área de saúde mental compreende como sendo de maior importância, no processo de tratamento, que o paciente consiga alcançar qualidades positivas de saúde mental, como otimismo e autoconfiança, e então retornar ao **seu** normal (ao seu nível usual de funcionamento) e alívio dos sintomas.

Segundo Judith Beck (2013), os pacientes com ansiedade precisam:

- Avaliar melhor o risco que corriam das situações que temiam;
- Levar em consideração seus recursos internos e externos e melhorá-los;
- Reduzir a evitação e enfrentar a situação que temiam;
- Testar comportalmente as previsões negativas.



COVID-19

Pode-se afirmar que o ano de 2020 foi marcado pelo impacto que a COVID-19 causou em todos os seguimentos da sociedade, sobretudo na saúde e na economia. A Organização Mundial da Saúde (OMS), caracterizou o advento como pandemia, tendo em vista o alto nível de alerta acerca da fácil contaminação.

O isolamento e o distanciamento social foram as medidas adotadas como a melhor estratégia para a prevenção do contágio. Entretanto, essa prática trouxe muita ansiedade para as pessoas, pois muitos não conseguiram se adaptar a essa nova forma de viver.

Diante disso, compreendendo o que esse contexto de crise mundial afetou diretamente na saúde física e mental dos indivíduos, tanto pelo medo da doença quanto pelas mudanças obrigatórias de funcionamento social, pode-se afirmar que todas as **idades apresentaram um aumento alarmante na procura da área de saúde mental.**

As pessoas se sentiram vulneráveis neste período - altos índices de desespero, incertezas e solidão.

Estudos realizados em condições pandêmicas corroboram que alguns tipos de transtornos mentais podem ser desencadeados pela quarentena.



A BUSCA POR AJUDA

Tendo em vista o aumento gritante de casos de procura por profissionais da saúde, especialmente do campo psicológico, surge a necessidade de considerar ações contempladas na assistência e no atendimento, como um atendimento acolhedor à pessoa em sofrimento.

Precisa de ajuda ou conhece alguém que precisa?

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização à Vida - 180

Psicólogos que atendem *online* -
<https://e-psi.cfp.org.br/cadastro-simplificado/psicologasCadastradas>

REFERÊNCIAS

BARLOW, D. H. **MANUAL CLÍNICO DOS TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS**. Editora Artmed 5ªedição. 2016.

MONTIEL, J. M. et al. **CARACTERIZAÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE EM PACIENTES COM TRANSTORNO DE PÂNICO**. Bol. Acad. Paulista de Psicologia, São Paulo - V. 34, nº 86, p. 171-185. 2014

NUNES, G. S.; ALARCON, R. T.; MARTINS, E. M. **TCC NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE GENERALIZADA E SUAS TÉCNICAS**. CETCC. SÃO PAULO, 2017.

ROLIM, J. A.; OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. **MANEJO DA ANSIEDADE NO ENFRENTAMENTO DA COVID-19**. Rev Enfermagem e Saúde Coletiva, Faculdade São Paulo - FSP, 2020.