



UniFCV

Centro Universitário Cidade Verde

**CENTRO UNIVERSITÁRIO CIDADE VERDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**TRABALHO 2º BIMESTRE REFERENTE A DISCIPLINA –
PSICOLOGIA DAS EMERGÊNCIAS E DESASTRES**

Aline Guidi dos Santos

Bruna Rodrigues da Cruz

Denise Daniéle Angelo

Nathane Barros da Silva

Tafny Gabrielle dos Santos



IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

O presente trabalho elaborado no âmbito da disciplina de Psicologia das Emergências e dos Desastres, realizado pelas alunas do oitavo semestre do curso de Psicologia do Centro Universitário Cidade Verde, tem por objetivo apresentar uma cartilha destacando um tema muito importante para o curso de Psicologia e nossa atualidade, que é falar sobre a identificação de sinais de crise de ansiedade ajudando na prevenção e compreensão de como os primeiros sinais aparecem, o que eles significam e como tratá-los.

IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

A ansiedade é um sentimento emocional desenvolvido subjetivamente por cada indivíduo, no qual podemos caracterizá-los como um incômodo, tensão ou medo frente a algo desconhecido.

Existem diversas causas que acarretam a ansiedade, podendo surgir a partir de um trauma, traumas de infância, estresse, genética, doenças físicas, distúrbios hormonais assim como por abuso de substâncias psicoativas.



IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

Os principais sintomas da ansiedade são:

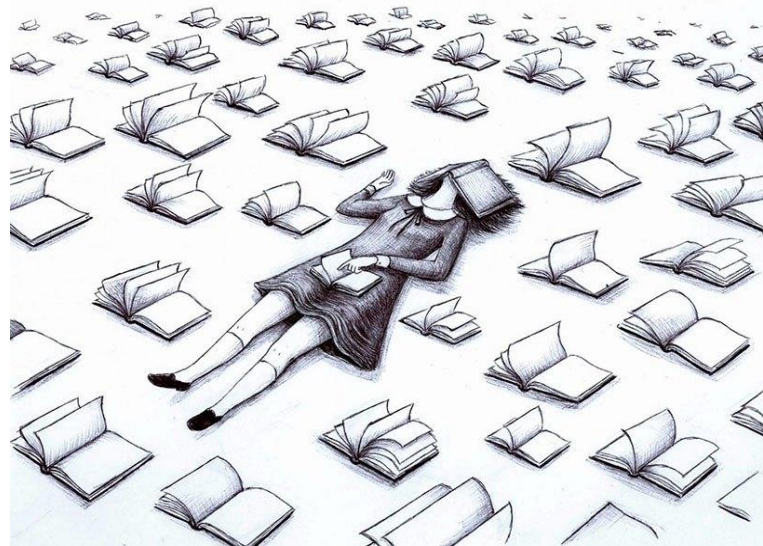
Medo excessivo, preocupação, sentimentos de pânico exagerados, podendo ocorrer o aumento da frequência cardíaca, respiração rápida, sudorese, sensação de cansaço, sufocação, sensação de angústia ou desespero, despersonalização, alterações gastrointestinais, entre outros.



IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

Como é feito o diagnóstico:

Inicialmente, busca-se identificar se a ansiedade não provém de outras causas, como por exemplo o uso de alguns fármacos, ou relacionado a outros transtornos psicológicos.



Deve-se avaliar também a gravidade desses episódios, para reconhecer se constitui o transtorno, ou se está relacionado a esses outros fatores. Cabem também métodos como contextualização das vivências, exames apropriados (físicos ou laboratoriais), e busca por variáveis através do conhecimento da história de vida.

IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

Como é feito o tratamento:

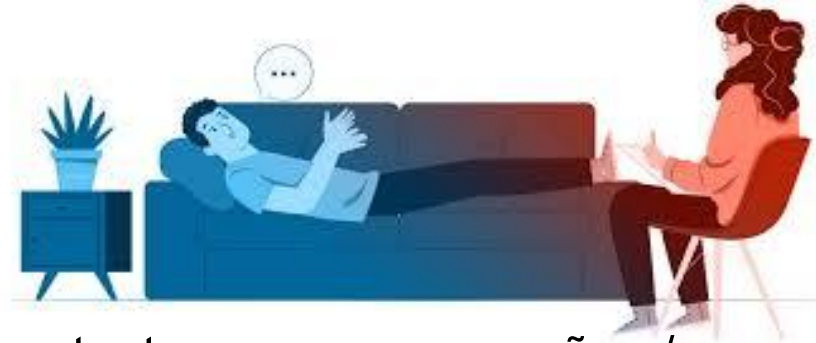
O tratamento pode variar de acordo com o transtorno de ansiedade atribuído. No entanto, geralmente concilia-se a psicoterapia com o uso de fármacos em médio ou longo prazo.

Os tipos de psicoterapia também podem variar, recomendando-se uma técnica específica para cada caso. A intervenção cognitivo-comportamental pode ser um método bastante eficaz, sendo referência para esses tipos de transtornos.



IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

Prevenção de Crises de Ansiedade



Existem alguns hábitos considerados importantes para a prevenção e/ou controle da ansiedade. São eles:

- Prática de atividades físicas;
- Alimentação e hábitos saudáveis;
- Adoção de práticas relaxantes e prazerosas (músicas calmas, relaxamento do corpo, meditação, momentos de lazer, técnicas de respiração, etc);
- Manter-se em ambientes restauradores (que proporcionam o bem-estar, ex: locais com elementos naturais);
- Atenção aos sinais (buscar auxílio quando percebê-los).

IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

Serviços de atendimento na Rede Pública:

- Unidades básicas de saúde;
- CAPS (Centro de Atenção Psicossocial);
- Hospitais municipais.

Estes serviços oferecem atendimento para pacientes em episódios de crises de ansiedade.

Os encaminhamentos para outros serviços especializados podem ser realizados pela rede pública, a depender do caso e da avaliação da gravidade do mesmo.

Atente-se aos sinais e procure ajuda sempre que necessário.



IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

REFERÊNCIAS

Ansiedade e depressão: tratamentos e atendimento na rede pública de saúde. **RPC Londrina e G1 Paraná**, 2017. Disponível em: <https://g1.globo.com/pr/norte-noroeste/noticia/ansiedade-e-depressao-tratamentos-e-atendimento-na-rede-publica-de-saude.ghtml>. Acesso em: 30 nov. 2020.

BARNHILL, John Warren. Visão geral dos transtornos de ansiedade. **MANUAL MSD Versão para Profissionais de Saúde**, 2018. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/ansiedade-e-transtornos-relacionados-a-estressores/vis%C3%A3o-geral-dos-transtornos-de-ansiedade#>. Acesso em: 30 nov. 2020.

BECKER, Nathalia Brandolim. Ansiedade: sintomas, causas, tratamento, tem cura? Questionário Gratuito. **Psicologia Viva**, 2018. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/questionario-ansiedade/>. Acesso em: 30 nov. 2020.

CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 22, supl. 2, pág. 20-23, dezembro de 2000. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006. acesso em 30 nov. 2020.

É uma pessoa ansiosa? Veja 3 dicas para controlar a ansiedade. **Psicologia Viva**, 2017. Disponível em: <https://blog.psicologiaviva.com.br/controle-a-ansiedade/>. Acesso em: 30 nov. 2020.

HIPOLABOR ALERTA: O que causa ansiedade e quais os possíveis tratamentos? **Pharma Hoje**, 2017. Disponível em: <https://www.hipolabor.com.br/blog/hipolabor-alerta-o-que-causa-ansiedade-e-quais-os-possiveis-tratamentos/>. Acesso em: 30 nov. 2020.

IDENTIFICANDO SINAIS DE CRISES DE ANSIEDADE

REFERÊNCIAS

RIBEIRO, Elisa Regina. Ansiedade generalizada: será que eu sofro com isso? **Psicologia Viva**, 2020. Disponível em: <https://blog.psicologiviva.com.br/eu-sofro-com-ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 30 nov. 2020.

VERSIANI, M. Transtornos de Ansiedade: Diagnóstico e Tratamento. **Projeto Diretrizes - Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina**, 2008. Disponível em: https://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/transtornos-de-ansiedade-diagnostico-e-tratamento.pdf. Acesso em: 30 nov. 2020.