

Introdução:

- Ansiedade em nossos dias.
 - Vida corrida, intensa e pressionada por enormes desafios que podem de certa forma explicar a ansiedade como doença contemporânea.
 - Nas fases da vida ou em momentos peculiares nos preocupamos por diferentes razões? Seriam diferentes?
 - Criança quer ter mais dinheiro que o outro ou brinquedo que está com o outro
 - Adolescente preocupado em ser aceito e aprovado pelos seus amigos.
 - Entrar na faculdade, sair da faculdade – somos os estudantes mais ansiosos do mundo.
 - Conseguir emprego
 - Insegurança – dezenas de milhares assassinatos
 - Ter o que comer
 - Como vai ser minha aposentadoria? Terei com o que sobreviver?
 - Brasil foi definido pela OMS em 2017 como país campeão mais ansioso



- Como as pessoas estão tratando com isso?
 - Medicamentos, terapias, etc
 - Resolve ou alivia em algum nível os sintomas?
 - Desde o final da década de 80 a abordagem com ansiedade e de outros transtornos, considerados campo da psiquiatria, passaram a ser tratados com medicamento, fazendo que o mercado de medicamentos passasse de 800MI para 40Bi

Mas desde 2010 novos estudos confirmaram suas pesquisas. Entre eles, os trabalhos dos psiquiatras Martin Harrow e Lex Wunderink e o fato de a prestigiada revista científica British Journal of Psychiatry já assumir que é preciso repensar o uso de medicamentos. "Os comprimidos podem servir para esconder o mal-estar, para esconder a angústia. Mas não são curativos, não produzem um estado de felicidade."

- Enquanto há fatores ambientais que potencializam a ansiedade, a maioria não sabe...
 - Quais são os verdadeiros fatores externos
 - Que o que faz a diferença está dentro de cada um, no próprio coração
- Ansiedade seguramente é um mau contemporâneo, mas é igualmente seguro que não é só moderno, ao contrário, as Escrituras não fariam disso há três (Salmos) ou dois mil anos (Jesus, Paulo e Pedro).
- Fatores externos contribuem, mas as causas são internas.
 - Creio que em nosso ministério desconhecemos o assunto e terceirizamos a médicos e psicólogos, ou deixamos de tratar.
- Precisamos ter cuidado com a onda comercial de medicamentos que não tratam o problema, embora aliviem os sintomas. Precisamos de cuidar dessa terceirização de um problema que é de ordem espiritual e portanto, pastoral.

Identificando a raiz da ansiedade

- Quando vemos a passagem mais bela e usada para doce e ludicamente se tratar do assunto, perdemos detalhes importantes. Pode achar estes dois versos na caixa de promessas

25 Por isso, vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. 26 Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta. Porventura, não valeis vós muito mais do que as aves? **Mt 5**

- ‘Mais que passarinhos’ – Estou longe de sugerir que se jogue o livro fora, mas precisamos olhar mais profundamente.



Senhor Jesus

- Chamo a sua atenção inicialmente para um detalhe:

25 Por isso, vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem pelo vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo, mais do que as vestes?

- O ‘*Não andeis ansiosos*’ está relacionado ao que vem antes, e antes não é tão bonito quanto sermos mais que passarinhos.
- Agora olhemos para o que vem antes:

19 Não acumuleis para vós outros tesouros sobre a terra, onde a traça e a ferrugem corroem e onde ladrões escavam e roubam; 20 mas ajuntai para vós outros tesouros no céu, onde traça nem ferrugem corrói, e onde ladrões não escavam, nem roubam; 21 porque, onde está o teu tesouro, aí estará também o teu coração. 22 São os olhos a lâmpada do corpo. Se os teus olhos forem bons, todo o teu corpo será luminoso; 23 se, porém, os teus olhos forem maus, todo o teu corpo estará em trevas. Portanto, caso a luz que em ti há sejam trevas, que grandes trevas serão. 24 Ninguém pode servir a dois senhores; porque ou há de aborrecer-

se de um e amar ao outro, ou se devotará a um e desprezará ao outro. Não podeis servir a Deus e às riquezas.

- Ajuntar tesouros na terra ou no céu 19-20
 - Busca de tesouro traz implicações ao coração/cabeça 21 e esse é o grande problema: o que se passa na nossa mente ou coração.
 - Olhos bons ou maus afetam o corpo trazendo luz ou trevas. Cabe lembrar que trevas para os judeus era o ambiente sem a manifestação, a revelação e a ética de Deus. 22-23
 - Impossível servir a dois senhores. A busca pelos valores deste mundo impede de andar com Deus.
 - Daí e por causa disso fala que não deve andar ansioso.
 - Lembremos que o público a quem o Senhor se dirige na ocasião vivia uma economia de subsistência: o que planta come, peixe barato, e poucos itens no mercado.
 - Nós aumentamos isso conforme o tamanho de nossa ambição. 'A riqueza de um homem é definida por sua ambição' Ambição é pecado.
- À luz deste texto eu diria que

'Ansiedade é o resultado de o foco pessoal estar na própria vida, conforme os valores do mundo que está em trevas, levando a mente a permanecer sob a influência dessas trevas, devotando-se assim à idolatria satânica, o que afeta o bem estar de todo o ser.'

Pedro

7 lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.

6 Humilhai-vos, portanto, sob a poderosa mão de Deus, para que ele, em tempo oportuno, **vos exalte**,

8 Sede sóbrios e vigilantes. O diabo, vosso adversário, anda em derredor, como leão que ruge procurando alguém para devorar; **9 resisti-lhe firmes na fé**, certos de que sofrimentos iguais aos vossos estão-se cumprindo na vossa irmandade espalhada pelo mundo.

1Pe 5

- Creio que há o mesmo no texto de Pedro 7 x 6
 - Devemos lançar sobre Deus a ansiedade e Ele vai cuidar de nós
 - A orientação de *'lançando a ansiedade'* está no contexto de orgulho e humildade.
 - O Diabo, líder do mundo e trevas, está envolvido neste processo. Ele quer a harmonização de nossa vida aos seus intentos e valores, daí ser necessário ser resistido.
 - Resistir ao Diabo e se sujeitar a Deus leva a ser exaltado 6

'Ansiedade reflete um coração orgulhoso que não se submete a Deus e que busca os interesses da própria vida, que são os mesmos do diabo.

Tiago

4 Adúlteros, não compreendeis que a amizade do mundo é inimiga de Deus? Aquele, pois, que quiser ser amigo do mundo constitui-se inimigo de Deus. 5 Ou supondes que em vão afirma a Escritura: É com ciúme que por nós anseia o Espírito, que ele fez habitar em nós? 6 Antes, ele dá maior graça; pelo que diz: Deus resiste aos soberbos, mas dá graça aos humildes. 7 Sujeitai-vos, portanto, a Deus; mas resisti ao diabo, e ele fugirá de vós. 8 Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós outros. Purificai as mãos, pecadores; e vós que sois de ânimo dobre, limpai o coração. 9 Afligi-vos, lamentai e chorai. Converta-se o vosso riso em pranto, e a vossa alegria, em tristeza. 10 Humilhai-vos na presença do Senhor, e ele vos exaltará.

- Ainda que não cite *'ansiedade'*, Tiago esclarece mais a questão.
 - Amizade do mundo implica em inimizade com Deus 4
 - Deus se enciúma quando flertamos com o mundo e Diabo 5
 - Orgulho é cumplicidade com o diabo 6
 - Deve-se sujeitar a Deus e resistir ao Diabo 7
 - Ânimo dobre (*dipsikos*=duas almas) é indesejável 8.
Curiosamente, ansiedade traduz *merina* que é mente dividida.
 - Inverta os valores, o que lhe dá alegria deve lhe dar tristeza 9
 - Humilhai-vos... 10

'O coração orgulhoso é cúmplice do diabo com suas intenções e valores, o que é um apartar-se de Deus e ficar por conta própria e do diabo.'

'O filho de Deus que tem um coração dividido entre viver para Deus ou para si mesmo, um falso deus, poderá manifestar a ansiedade'

- Reconsiderando a pirâmide de Maslow



- Se meu coração é do Senhor, por que se preocupar com o que comer? Eu preciso me dar bem?
- Se a minha vida pertence a Deus, por que se paralisar diante do exame positivo? Ele tem o dia.
- Se Deus é a minha porção, o que preciso desta vida? Para que mesmo é seu carro? Por que ficou chateado com o que aconteceu com o carro?
- Quanto preciso da aprovação dos outros que não Deus? Por que o programa precisa dar certo, ou pregar bem?
- O que me realiza?
- Na base da pirâmide eu colocaria o EGO, cúmplice do diabo, longe de Deus, que me deixa ocupado dos meus interesses, minhas seguranças, minha glória e honra, etc. Por que você precisa...
 - Ser aprovado na faculdade
 - Ter boa saúde
 - Ganhar mais dinheiro
 - Ter uma vida melhor

- Por que quer ser bem sucedido
- Precisa casar
- A raiz da ansiedade é a idolatria do EGO e por trás está o diabo.

*19 Não acumulem **para vocês** tesouros na terra, onde a traça e a ferrugem destroem, e onde os ladrões arrombam e furtam. 20 Mas acumulem **para vocês** tesouros no céu, onde a traça e a ferrugem não destroem, e onde os ladrões não arrombam nem furtam. 25 Portanto eu lhes digo: não se preocupem **com suas próprias vidas**, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa?*

- Como posso satisfazer ao que julgo necessário à minha vida?
- Lembre-se do que disse o Senhor:

Quem acha a sua vida perdê-la-á; quem, todavia, perde a vida por minha causa achá-la-á.
Mt 10.39

Como tratar com a ansiedade?

- Reconhecer a ansiedade como pecado e suas expressões

Ai dos que chamam ao mal bem e ao bem, mal, que fazem das trevas luz e da luz, trevas, do amargo, doce e do doce, amargo.
Is 5.20

6 Se dissermos que mantemos comunhão com ele e andarmos nas trevas, mentimos e não praticamos a verdade. 8 Se dissermos que não temos pecado nenhum, a nós mesmos nos enganamos, e a verdade não está em nós. 10 Se dissermos que não temos cometido pecado, fazemo-lo mentiroso, e a sua palavra não está em nós.

9 Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça.

- Não se engane pensando que isso não afeta vc com Deus 6
- Negar seu pecado é auto-engano 8 (orgulho, egoísmo, etc)
- Negar que cometeu pecados é chamar Deus de mentiroso 10, o que definitivamente não é um bom começo de tratamento.
- Precisa confessar – reconhecer 9
- Decidir por ser servo de Deus, consagrar-se

24 Ninguém pode servir a dois senhores; porque ou há de aborrecer-se de um e amar ao outro, ou se devotará a um e desprezará ao outro. Não podeis servir a Deus e às riquezas.

33 buscai, pois, em primeiro lugar, o seu reino e a sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas.

- Impossível servir a Deus a qualquer outro senhor
- Buscar o reino de Deus é Ele como o rei 33
- Mudança de mentalidade
 - Crentes precisam ser crentes, e isto passa por pensar com verdadeiros adoradores.

31 Portanto, não vos inquieteis, dizendo: Que comeremos? Que beberemos? Ou: Com que nos vestiremos? 32 Porque os gentios é que procuram todas estas coisas; pois vosso Pai celeste sabe que necessitais de todas elas;

- Passar por um processo de mudança de mente.
 - Observar = ἐμβλέπω – olhar, pensar seriamente sobre.
 - Considerar = καταμανθάνω – Observar bem, notar, aprender

26 Observai as aves do céu: não semeiam, não colhem, nem ajuntam em celeiros; contudo, vosso Pai celeste as sustenta. Porventura, não valeis vós muito mais do que as aves 28 E por que andais ansiosos quanto ao vestuário? Considerai como crescem os lírios do campo: eles não trabalham, nem fiam.

- Por essa razão é que tem que mudar o pensamento em Fp 4

6 Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. 7 E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o vosso coração e a vossa mente em Cristo Jesus. 8 Finalmente, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é respeitável, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se alguma virtude há e se algum louvor existe, seja isso o que ocupe o vosso pensamento.

Fp 4

- Tiago fala isso

8 Chegai-vos a Deus, e ele se chegará a vós outros. Purificai as mãos, pecadores; e vós que sois de ânimo dobre, limpai o coração. 9 Afligi-vos, lamentai e chorai. Converta-se o vosso riso em pranto, e a vossa alegria, em tristeza. Tg 4

- Processo de mudar a mentalidade. Levar o ansioso a pensar nos conceitos apresentados pelo Senhor
 - Reflexão que a vida é muito mais do que comer, beber ou se dar bem 25
 - Observar os elementos naturais 26, 28
 - Considere que não pode alterar vários aspectos da vida. 27, 34
 - Rever o valor que o rebanho de Deus tem para Ele 26, 30
 - Focar na vontade e propósito de Deus 33
 - Confiar nos compromissos de Deus 33
- Levar a pessoa a orar apoiada nas Escrituras

*Não andeis ansiosos de coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, **pela oração e pela súplica, com ações de graças.***

Fp 4.6

- Tarefa básica: Ler, ensinar e definir como colocar em prática:



- Caso de....

ESTUDO MOSTRA QUE INDÚSTRIA E PSIQUIATRIA CRIARAM DOENÇAS E REMÉDIOS QUE NÃO CURAM

on: abril 09, 2017

Uma série de reportagens e livros publicados ao longo de 25 anos pelo jornalista Robert Whitaker (foto), especialista em questões de ciência e medicina, abriu uma crise na prática médica da psiquiatria e na solução mágica de curar os transtornos mentais com medicação. O jornalista, do The Boston Globe, o mesmo jornal das série de reportagens que gerou o filme Spotlight, levantou dados alarmantes sobre a indústria farmacêutica das doenças mentais e sua incapacidade de curar. “Em 1955, havia 355 mil pessoas em hospitais com um diagnóstico psiquiátrico nos Estados Unidos; em 1987, 1,25 milhão de pessoas no país recebia aposentadoria por invalidez por causa de alguma doença mental; em 2007, eram 4 milhões. No ano passado, 5 milhões.”

Para ele, associações médicas e a indústria estão criando pacientes e mercado para seus remédios. “Se olharmos do ponto de vista comercial, o êxito desse setor é extraordinário. Temos pílulas para a felicidade, para a ansiedade, para que seu filho vá melhor na escola. O transtorno por déficit de atenção e hiperatividade é uma fantasia. É algo que não existia antes dos anos noventa”, diz.

Mas essa não é uma crítica simplificada ou econômica, mas bem mais fundamentada durante mais de duas décadas. “O que estamos fazendo de errado?”, questionam os estudos de Whitaker que também levantou informações de que pacientes de esquizofrenia evoluem melhor em países em que são menos medicados. Outro dado importante foi o estudo da Escola de Medicina de Harvard, que em 1994, mostrou que a evolução de pacientes com esquizofrenia, que foram medicados, pioraram em relação aos anos 70, quando a medicação não era dominante.

A batalha de Whitaker contra os comprimidos como solução tem ganhado apoio. Importantes escolas de medicina o convidam a explicar seus trabalhos e o debate está aberto nos Estados Unidos. “A psiquiatria está entrando em um novo período de crise no país, porque a história que nos contaram desde os anos 80 caiu por terra. A história falsa nos Estados Unidos e em parte do mundo desenvolvido é que a causa da esquizofrenia e da depressão seria biológica.

Foi dito que esses distúrbios se deviam a desequilíbrios químicos no cérebro: na esquizofrenia, por excesso de dopamina; na depressão, por falta de serotonina. E nos disseram que havia medicamentos que resolviam o problema, assim como a insulina faz pelos diabéticos”, afirmou em entrevista ao jornal El País.

Para ele, os psiquiatras sempre tiveram um complexo de inferioridade. “O restante dos médicos costumava enxergá-los como se não fossem médicos autênticos. Nos anos 70, quando faziam seus diagnósticos baseando-se em ideias freudianas, eram muito criticados. E como poderiam reconstruir sua imagem diante do público? Vestiram suas roupas brancas, o que lhes dava autoridade. E começaram a se chamar a si mesmos de psicofarmacólogos quando passaram a prescrever medicamentos. A imagem deles melhorou. O poder deles aumentou. Nos anos 80, começaram a fazer propaganda desse modelo, e nos noventa, a profissão já não prestava atenção a seus próprios estudos científicos. Eles acreditavam em sua própria propaganda”, relata.

Para Whitaker, houve uma união do útil ao agradável. Uma história que melhorou a imagem pública da psiquiatria e ajudou a vender medicamentos. No final dos anos oitenta, o comércio desses fármacos movimentava US\$ 800 milhões por ano. Vinte anos mais tarde, já eram US\$ 40 bilhões. “Se estudarmos a literatura científica, observamos que já estamos utilizando esses remédios há 50 anos. Em geral, o que eles fazem é aumentar a cronicidade desses transtornos”, afirma de forma categórica.

Essa mensagem, segundo o próprio Whitaker, pode ser perigosa, mas ele não traz conselhos médicos nos estudos (*Anatomy of an Epidemic*), não é para casos individuais. “Bom, se a medicação funciona, fantástico. Há pessoas para quem isso funciona. Além disso, o cérebro se adapta aos comprimidos, o que significa que retirá-los pode ter efeitos graves. O que falamos no livro é sobre o resultado de maneira geral. É para que a sociedade se pergunte: nós organizamos o atendimento psiquiátrico em torno de uma história cientificamente correta ou não?”, diz.

Whitaker foi muito criticado, apesar de seu livro contar com muitas evidências e ter recebido prêmios. Mas a obra desafiou os critérios da Associação Norte-Americana de Psiquiatria (APA) e os interesses da indústria farmacêutica. Mas desde 2010 novos estudos confirmaram suas pesquisas. Entre eles, os trabalhos dos psiquiatras Martin Harrow e Lex Wunderink e o fato de a prestigiada revista científica *British Journal of Psychiatry* já assumir que é preciso repensar o uso de medicamentos. “Os comprimidos podem servir para esconder o mal-estar, para esconder a angústia. Mas não são curativos, não produzem um estado de felicidade”, diz. Veja texto completo. Ou Aqui

Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina

Um relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde analisou como anda a saúde mental no globo. E os nossos resultados são especialmente preocupantes

Por Ana Luísa Moraes, de Saúde

24 fev 2017, 16h47

Nos últimos dez anos, o número de pessoas com depressão aumentou 18,4% — hoje, isso corresponde a 322 milhões de indivíduos, ou 4,4% da população da Terra. Os dados vieram à tona em um relatório recente realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Para piorar, os brasileiros estão levando esses índices para o alto. No nosso país, 5,8% dos habitantes sofrem com a desordem, a maior taxa do continente latino-americano. A faixa etária mais afetada varia entre 55 e 74 anos. “Apesar de a depressão atingir sujeitos de todas as idades, o risco se torna maior na presença de pobreza, desemprego, morte de um ente querido, ruptura de relacionamento, doenças e uso de álcool e de drogas”, atesta o relatório. **O Brasil também é campeão mundial no índice de ansiedade: 9,3% da população manifesta o quadro. Essa disfunção engloba várias outras, como ataques de pânico, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias e estresse pós-traumático.**

O sexo feminino é o que mais sente as consequências — 7,7% das mulheres são ansiosas e 5,1% são depressivas. Quando se trata dos homens, a porcentagem cai para 3,6% em ambos os casos.

O documento ainda mostra uma possível causa para a taxa elevada de problemas mentais que o mundo presencia atualmente: “Esse crescimento é sentido principalmente em países com menor renda, porque a população está aumentando e mais gente está vivendo até a idade em que depressão e ansiedade são mais comuns”.

Saiba por que os brasileiros são os mais ansiosos do mundo

Pesquisa da Organização Mundial da Saúde mostra que 9,3% dos brasileiros sofrem de algum transtorno de ansiedade

Por: Bruna Porciúncula

17/03/2017 - 14h12min | Atualizada em 20/03/2017 -

O país do Carnaval e do futebol agora também é o país dos ansiosos. Relatório divulgado em fevereiro pela Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre depressão e distúrbios de ansiedade colocou o Brasil no topo da lista de nações com maior percentual de pessoas com algum tipo de transtorno de ansiedade: 9,3%, índice três vezes maior do que a média mundial registrada no documento, baseado em dados de 2015. Mulheres sofrem mais com o problema, seguindo uma tendência mundial, assim como questões socioeconômicas também têm participação nesse cenário. Mas por que o Brasil, tão conhecido lá fora pela alegria e cordialidade de seu povo, é campeão no levantamento global desses distúrbios?

Entendendo os principais fatores de risco da ansiedade, pode-se ter uma pista de como o país se tornou um território fértil para esse problema. Como o relatório não apresenta as causas em detalhe, médicos e especialistas apontam hipóteses na tentativa de explicar a desconfortável e preocupante posição do Brasil no ranking, que ainda deixa a nação em quinto lugar no mundo quando o assunto é depressão.

Leia também:

Como manter a motivação e não prejudicar a saúde com o desânimo

Eu enfrento a depressão: repórter de ZH relata como é a doença vista de dentro

Professor do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da UFRGS, Giovanni Abrahão Salum Júnior relembra que desigualdade social, pobreza e traumas na infância são apontados como fatores de risco para transtornos de ansiedade, assim como o estresse — ainda que não necessariamente uma pessoa estressada ou que tenha sido exposta a uma situação estressante vá desenvolver algum transtorno desse tipo.

— Não quer dizer que estresse gere ansiedade ou depressão, mas é importante saber que pessoas vulneráveis a esses transtornos podem reagir pior se submetidas ao que chamamos de fatores estressores — diz.

Condições para adoecer a população desse modo não têm faltado no país, e algumas delas vêm de longa data, como desigualdade social e violência na infância. A atual crise financeira e os índices de violência nas grandes cidades também têm sido considerados na avaliação de especialistas. Esses fatores se refletem na organização e na harmonia das famílias, gerando um ambiente favorável a esses transtornos, como preocupações constantes com a manutenção financeira e o medo frequente de ser vítima de assaltos, por exemplo.

As causas sociais prováveis dos transtornos de ansiedade e depressão são quase consenso e não chegam a ser surpresa para especialistas, apesar de ainda serem negligenciadas. O que psiquiatras e pesquisadores esperam é que os índices apresentados no relatório da OMS sirvam para jogar luz ao tema e motivem ações concretas quanto à saúde mental dos brasileiros.

Existe ansiedade do bem

Enquanto atendia o telefone para conversar com a reportagem, o psiquiatra Eduardo Trachtenberg, de Porto Alegre, organizava-se para deixar o carro e seguir para uma reunião que começaria em 15 minutos.

— Acho que é um pouco disso que estou fazendo agora, várias coisas ao mesmo tempo. A ansiedade está relacionada a esse número de demandas, ao excesso de tarefas que a população vem enfrentando, não só a do Brasil — diz o médico, que também é professor da Fundação Universitária Mario Martins, ao ser questionado sobre o que acredita ter alavancado os números dos transtornos de ansiedade no Brasil.

Trachtenberg aposta que essa rotina acelerada tem cobrado seu preço na saúde mental dos brasileiros, mas ressalta que é preciso distinguir a ansiedade saudável daquela de caráter

patológico (leia mais abaixo). Esse sentimento, ou emoção, está ligado a nossa reação natural de luta ou fuga, a nossa preservação e prevenção diante de perigos. É natural nos sentirmos ansiosos pouco antes de uma apresentação ou de um encontro importante.

Preocupar-se com as tarefas do cotidiano também não tem nada de anormal. O problema é quando isso passa a ser excessivo e constante e começa a interferir claramente na atividade do indivíduo. A pessoa não consegue se desligar das preocupações em momento algum e amplia seus temores para além da realidade dos fatos — ou ainda se angustia por coisas que concretamente não têm possibilidade de acontecer ou sequer evidências que as coloquem na agenda de fatos inevitáveis. Não são raros sintomas físicos, como taquicardia, suor sem esforço físico e dificuldades para dormir. Esses transtornos de ansiedade podem se desdobrar em fobias, pânico e numa ansiedade generalizada.

De alguma forma, observa o psiquiatra, o aumento na violência urbana no país pode estar refletido nos resultados da OMS, porque o chamado estresse pós-traumático, que pode acometer quem é vítima de um ato violento ou ameaça grave, vem sendo notado nos consultórios. Trata-se de um distúrbio de ansiedade catalogado na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID), geralmente considerada pela OMS em suas avaliações.

Num contexto social em que as ocorrências (e por consequência, as notícias) sobre assaltos e homicídios entram para a rotina da população, fica fácil suspeitar que a violência tenha deixado sua marca na saúde mental dos brasileiros que, somente em 2010, de acordo com o último Boletim do Sistema Nacional de Gerenciamento de Produtos Controlados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), consumiram 10,59 milhões de unidades de Rivotril e 4,4 milhões de unidades de Lexotan, os dois ansiolíticos mais vendidos no país.

— Após um assalto, a pessoa pode ter ataques de pânico, revivências e até depressão — diz Trachtenberg.

Diferenças entre ansiedade normal e patológica

— A ansiedade faz parte do repertório de emoções do ser humano. Ela serve, assim como o medo, para nos alertar sobre algum risco iminente, por exemplo.

— É considerada saudável quando eventualmente nos coloca em situação de alerta e faz com que tomemos atitudes que possam prevenir danos.

— A ansiedade torna-se um transtorno quando ela causa limitações à vida da pessoa.

— Preocupações excessivas, que chegam a comprometer a qualidade do sono e até provocar taquicardia, podem ser sinais de distúrbios de ansiedade.

— Pensamentos negativos constantes e sensação de medo sem motivo real podem indicar que algo está mal. Uma das manifestações mais comuns dos distúrbios de ansiedade são os transtornos do pânico, nos quais a pessoa se imobiliza diante de situações que não representam risco real.

— A fobia social, que envolve dificuldade de se relacionar com as pessoas e encarar públicos, é um distúrbio de ansiedade.

Um problema cheio de disfarces

Olhando para os números do relatório da OMS, parece que os distúrbios de ansiedade estão adequadamente contemplados pelos sistemas públicos de saúde e quem é atingido pela doença está bem assistido no Brasil. Não é bem essa a percepção de quem está no dia a dia dos pacientes. Psiquiatra e pesquisador da Faculdade de Medicina da USP, Lucas Gandarela nota que essas doenças ainda são subdiagnosticadas e rodeadas de preconceitos até por quem sofre do problema.

Muitas vezes, o tratamento começa depois que o paciente passou por outros especialistas, não raro um cardiologista, que é requisitado depois que a ansiedade produziu um de seus sintomas mais comuns e assustadores, a taquicardia.

Socialmente, os distúrbios de ansiedade também são disfarçados de "traços de personalidade", como aquele comportamento irritadiço e estressado ou aquela pessoa que tem dificuldades de relacionamento social que acaba sob o guarda-chuva dos "caseiros e supertímidos". O professor da USP chama a atenção para as consequências da falta de cuidado ao problema no ambiente de trabalho e na economia.

— Esses transtornos estão hoje entre as principais causas de afastamento do trabalho — diz.

O próprio documento apresentado pela OMS dá conta das consequências econômicas dos transtornos de saúde mental. O órgão estima que a cada ano a economia mundial perca cerca de US\$ 1 trilhão em razão desses problemas.

— Seria importante que esses números (do relatório) fossem analisados para políticas públicas de atenção a esse problemas — avalia.

Outro relatório da OMS, divulgado em 2016, mostrou que cada US\$ 1 investido na ampliação do tratamento de depressão e ansiedade daria um retorno de US\$ 4 em melhor saúde e capacidade de trabalho. O mesmo documento revela que entre 1990 e 2013, o número de pessoas que sofrem de depressão e/ou ansiedade aumentou em quase 50%, de 416 milhões para 615 milhões. Cerca de 10% da população mundial é afetada, e os transtornos mentais respondem por 30% da carga global de doenças não fatais.

Educação para a mente

Se estamos no topo do mundo em taxas de transtornos de ansiedade, isso já seria motivo suficiente para estender aos distúrbios mentais a atenção que outros problemas de saúde foram ganhando ao longo dos anos. O Brasil melhorou sua estrutura, chegou a participar de eventos da própria OMS em que apresentou como montou sua rede pública de atendimento psicossocial e os desafios enfrentados nessa caminhada. Mas ainda é preciso melhorar a prevenção desses transtornos.

Para o psiquiatra Lucas Gandarela, da Universidade de São Paulo (USP), os dados apresentados pela OMS precisam ser usados como uma forma de "reconhecimento" da doença, ampliando ações não só na saúde, mas também em outros setores, como no ambiente de trabalho das empresas e nas escolas.

Giovanni Abrahão Salum Júnior, do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da UFRGS, participou do estudo Conexão: Mentas do Futuro, que investigou mais de 2,5 mil crianças, entre seis e 14 anos, e pais de Porto Alegre e São Paulo. A ideia foi ampliar informações sobre os transtornos psiquiátricos na infância. A pesquisa mostrou que a prevalência de transtornos emocionais (ansiedade e depressão) nas crianças foi de cerca de 10%. Entre as mães, a prevalência de transtornos de ansiedade foi de cerca de 20%.

— Somente 20% das crianças tinham um diagnóstico e seguiam algum tratamento. Isso mostra um ponto importante, que temos de cuidar da saúde emocional na infância — diz Salum Júnior, corroborando o que Gandarela sustenta como urgência.

— O tratamento desse transtornos tem de começar mais cedo. Geralmente, o paciente chega ao especialista adequado quando já está com outros prejuízos na saúde, e isso encarece o tratamento — afirma.

A psicóloga e coach Marcia Luz reforça que esses transtornos não têm idade e, muitas vezes, apresentam sintomas progressivos, que são desconsiderados na fase inicial. Segundo ela, os casos estão também relacionados a uma rotina extenuante, inclusive quando se fala de crianças, e a uma constante preocupação com o futuro.

No caso do Brasil, analisa ela, soma-se a crise econômica e a outro hábito bem brasileiro dos últimos anos: redes sociais. Somos campeões na América Latina em número de usuários ativos das redes, segundo pesquisa da eMarketer divulgada em meados do ano passado: 93,2 milhões. Isso acaba expondo as pessoas a um excesso de informações e até provocando leituras desconectadas da realidade.

As redes sociais, com seu universo de pessoas felizes e bem-sucedidas, podem induzir a uma ideia equivocada de fracasso individual, como se a vida dos outros fosse sempre mais agradável e promissora.

— Muita gente não faz outra coisa senão estar no Facebook. Estamos sempre sendo estimulados, o tempo todo. É tragédia, crise, violência, as notícias aí, e a gente passa a ver o mundo dessa forma. Eu diria que vivemos na era da ansiedade. É o mal desse século — alerta a psicóloga.

Dicas para frear a ansiedade

— Preste atenção no pensamento negativo. Escute o que ele tem a dizer e observe se está dimensionado de acordo com o que você realmente vai enfrentar. Depois, mentalmente, mande-o embora.

— Atenção à respiração. Num momento de muita ansiedade, pare e respire profundamente três vezes. Isso ajuda a aliviar tensões e a retomar o foco no presente.

— Treine a gratidão. Observe o aqui agora em vez de focar as preocupações no futuro e em fatos que sequer têm chances reais de acontecer. Agradecer a si mesmo o presente ajuda a valorizá-lo.

— Se está difícil desabafar angústias, escreva. Projetar no papel colabora para organizar o pensamento.

Fonte: Márcia Luz, psicóloga e coach





