

MICSAUDE - II MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DOS CURSOS DA SAÚDE

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE NO SÉCULO XXI

Ediane Aparecida de Souza Lírio¹
Michele Spies Schneider¹
Lucir Pedro Guareschi Junior²
Rúbia Marta Cadore Albarello²
Rúbian Lucion²
Ubiridiana Patrícia Dal Soto²

¹Discentes do curso de Educação Física do Centro Universitário FAI - UCEFF. Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

²Docentes do curso de Educação Física do Centro Universitário FAI - UCEFF. Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

RESUMO: O debate acerca da ansiedade tem ganhado grande relevância devido ao aumento de afetados pelos transtornos no pós pandemia. Ademais, por se tratar de uma condição altamente incapacitante e que perturba o bem estar dos pacientes. No entanto, ela tem sido definida, de maneira geral, como um estado emocional desagradável acompanhado de desconforto físico e que, geralmente, possui relação com o medo. O presente artigo é baseado em uma revisão bibliográfica e tem como objetivo identificar quais são as principais patologias desenvolvidas pela ansiedade no século XXI.

INTRODUÇÃO

Existem na sociedade hodierna inúmeras demandas ligadas a patologias psicológicas, dentre elas, os transtornos psicológicos de ansiedade. É relevante abordar, primeiramente, que conforme o The Lancet, Zenklub, Saúde Interior, a ansiedade é um agrupamento de doenças que levam a uma preocupação acentuada, excessiva, medos, insônia, crises de pânico, tensão muscular e outros (FERREIRA, 2013).

A ansiedade surgiu principalmente na Grécia Antiga, e segundo a mitologia desse país, por exemplo, Pã, o deus dos bosques, dos campos, dos rebanhos e dos pastores, era temido por aqueles que necessitavam atravessar as florestas à noite. Com sua aparência apavorante, metade ser humano e metade carneiro, causava assombros, berros, medos, pavores e sofrimento àqueles que cruzavam as matas. As trevas e a solidão das travessias induziram os que as realizavam a pavores súbitos, desprovidos de qualquer causa aparente, como um “ataque de pânico”. Daí a origem da palavra pânico (COUTINHO, 2018).

Entretanto, na Grécia Antiga, não havia palavras específicas para descrever os sentimentos, ou seja, a ansiedade, porém, já eram usados termos como mania, melancolia, histeria e paranóia para definir sentimentos pouco conhecidos, porém vividos em sua integridade. Ademais, os relatos bíblicos apontam

que os sintomas de medo excessivo já apareciam naquela época e eram designados como a falta de relacionamento com Deus, (COUTINHO, 2018).

Segundo Santos, 2014, a origem dos transtornos de ansiedade variam bastante de indivíduo para indivíduo. Ou seja, eles podem, por exemplo, aparecer por desequilíbrios químicos do cérebro, pela falta de suporte familiar ou por trauma, comumente desenvolvido da fase da infância e, é evidenciado principalmente no período da adolescência e juvenil.

Em segunda análise, é importante destacar que os casos de ansiedade tiveram um crescimento expressivo na pandemia do covid-19 de aproximadamente 25% segundo a Organização Mundial Da Saúde-OMS, 2022. Evidentemente, isso é

devido às inseguranças que ocorreram nesse período, de não conhecer o que se passaria nas próximas horas e até mesmo, no dia seguinte. O presente artigo tem como objetivo identificar quais são os principais imbróglis ligados ao desenvolvimento dpatologia de ansiedade que manifesta-se continuamente no século XXI.

REVISÃO DA LITERATURA

Histórico da Ansiedade

No início do século XVII, a expressão ansiedade começou a ser usada na escrita médica sobre doenças mentais. Até então, não se falava em “psiquiatria”, já que essa palavra não se enquadra na linguagem médica até Johann Reil criá-la, em 1808. O uso do termo ansiedade também tratava-se do começo de uma distinção entre os níveis normais vividos pela coletividade em geral depois de desapontamentos em relacionamentos, preocupações financeiras e de saúde e os níveis excessivos apresentados por pessoas que reagiam de forma mais intensa a eventos similares. Em acréscimo, o que hoje consideramos síndromes de ansiedade grave era, naquele período, vinculado a quadros depressivos, (NARDI, QUEVEDO e SILVA, 2013).

Assim sendo, ao que se refere aos sintomas de ansiedade, começou-se a esboçar uma progressiva mudança a partir de 1850. As causas somáticas, que até no momento eram plenamente aceitas, passaram a dividir a atenção com possíveis causas psicológicas. Com isso, o tratamento e o estudo da ansiedade só foram designados à seção psiquiátrica no final do século XIX, (NARDI, QUEVEDO e SILVA, 2013).

Entretanto, embora haja uma discussão relacionada à ansiedade, ela passou a ser considerada como uma entidade patológica somente a partir do século XIX. Contudo, existem indicativos de que a ansiedade era manifestamente identificada como um estado negativo distinto por filósofos, sociólogos

e médicos greco-romanos, (MB VIANA, 2010).

A ansiedade é um sistema de defesa inerente a todos os indivíduos que ajuda a preparar o organismo para as adversidades normais da vida (FLANNERY SCHROEDER, 2011). Por conseguinte, a ansiedade generalizada ocasiona uma desordem nos sentimentos e emoções que por muitas vezes o ser humano não consegue controlar sem a ajuda de um profissional da saúde (FLANNERY-SCHROEDER, 2011). Além disso, o transtorno de ansiedade generalizada acontece quando a ansiedade persiste por longos períodos de tempo e passa a interferir nas atividades diárias e na vida em família, social e profissional (FLANNERY-SCHROEDER, 2011).

É relevante apresentar, inicialmente, que os transtornos de ansiedade já ocorriam frequentemente antes da pandemia do covid-19, porém, com o isolamento social, e sem a interação presencial frequente, isso se manifestou alarmantemente, pois de certa forma os indivíduos se prenderem nas redes sociais, e foram se afastando do convívio social, que foi extremamente necessário. Os Seres humanos estavam acostumados a ficar mais com os outros seres, do que com sua própria companhia. De forma análoga, durante a pandemia da covid-19 o uso de tecnologias cresceu e os indivíduos passaram a ficar mais tempo conectados, (CURY, 2021).

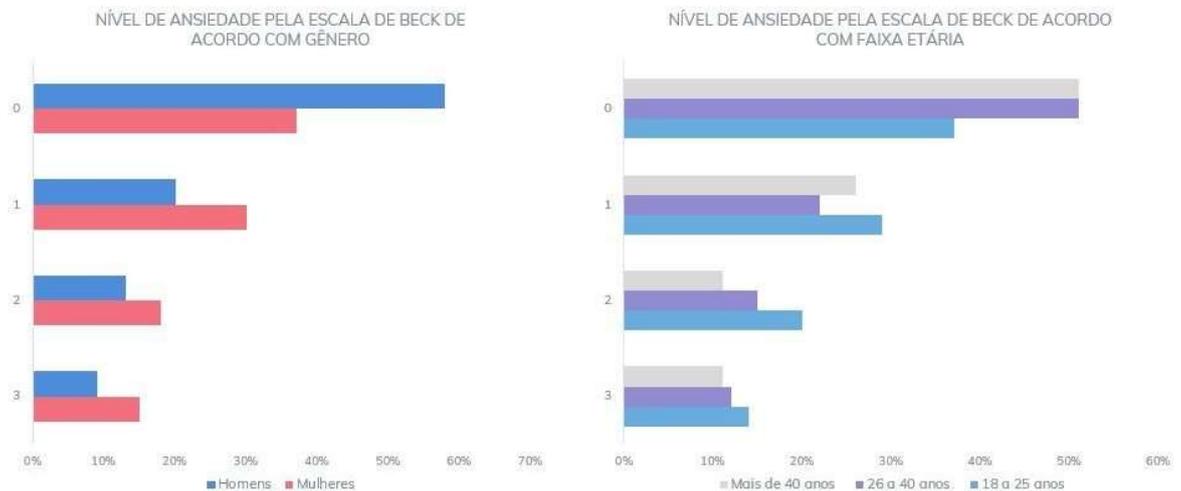
Sintomas Relacionados a Ansiedade

Os transtornos de ansiedade podem surgir por inúmeros fatores e nem sempre o indivíduo consegue identificar o fator que origina a angústia ou insegurança que sente. De certa forma, este mal estar pode ser provocado por estímulos endógenos (internos) ou exógenos (externos). Os fatores endógenos estão associados a questões biológicas. Por outro lado, os fatores exógenos encontram-se ligados aos eventos que vão ocorrendo ao longo da vida e que podem ser de ordem pessoal (ex: dúvidas sobre religião, orientação sexual, estilo de vida). É válido destacar que raramente existe um único fator responsável pela ansiedade, geralmente, são vários os estímulos que se vão interligando e vão criando um quadro clínico propício às reações ansiosas (DURÃO, 2022).

Diante do exposto, a ansiedade manifesta-se em qualquer idade, isso depende muito das vivências e experiências de cada indivíduo. Porém, no geral, a idade média para desenvolver algum distúrbio de ansiedade é 21 anos. Isso pelo fato de que até os 3 anos de idade, é comumente normal que a criança não saiba lidar com a separação de casa ou dos pais. Mais tarde, se a sensação de medo e insegurança se mantém, o quadro precisa ser tratado, (LEONARDI, 2021).

Os principais sintomas apresentados por indivíduos com a ansiedade, frequentemente são: preocupação excessiva, insônia, medo irracional, problemas digestivos, crises de pânico, tensão muscular, fala acelerada, entre outros, (BRANDÃO, 2021).

Para com isso, pode-se analisar a Escala de Beck que é chamada de “sintomática” visto que os seus itens descrevem atitudes ou sintomas. Cada um deles possui alternativas numeradas de 0 a 3, conforme a gravidade da ansiedade. O número 0 sempre indica intensidade mínima; o número 1, intensidade leve; o 2, intensidade moderada; o 3, intensidade grave, (PSICANÁLISE CLÍNICA, 2020).



Fonte: Rodrigo Patah, 2019.

Prevenção da Ansiedade

Estamos cada vez mais em constantes evoluções e, diariamente somos bombardeados por inúmeras publicações, isso acaba afetando constantemente nossos pensamentos, além de dissipar a saúde mental, (CURY, 2013).

Desde que o Brasil adotou o capitalismo, o individualismo se expandiu, ou seja, as pessoas começaram a garantir e lutar pelos seus direitos sozinhas e, de certa forma, a ansiedade começou a aparecer com mais frequência. Além do mais, a ansiedade iniciou a causar um comprometimento significativo no funcionamento social e ocupacional dos seres humanos, (BUTLER, 2018).

Para amenizar e prevenir o transtorno de ansiedade, existem vários procedimentos para auxiliar numa melhor qualidade de vida e saúde mental, se destacando, entre eles: a prática de atividades físicas regularmente, sono e alimentação de qualidade, fique longe das redes sociais e evite notícias negativas, (ROSSI, 2022). Impactos da Ansiedade na Saúde Mental

Conforme o psicoterapeuta Augusto Cury em seu livro “Ansiedade 2, autocontrole, p.13” “As pessoas compreenderam que pensar é bom, mas pensar demais, sem gerenciamento, é uma bomba para a saúde emocional”. Diante disso, é notório que com os meios tecnológicos tudo ficou mais rápido e acessível, com isso, o pensamento também evoluiu, (CURY, 2020).

Diante desse cenário, a saúde mental tem mais destaque na medicina e nas redes sociais, uma vez que, além de afetar o psicológico do indivíduo, corroborando para o desenvolvimento de fobias,

influenciam também a saúde física, como dores musculares, taquicardias, redução de peso devido à falta de apetite que colabora para déficit de vitaminas e minerais que são essenciais para o bom funcionamento do organismo humano e contribui na qualidade de vida das pessoas, por perderem rendimento laboral e poderem desenvolver fobia social devido ao isolamento. Perante o exposto, evidencia-se que a ansiedade é um entrave grave à saúde pública e que afeta seriamente a qualidade de vida dos indivíduos, logo exige-se uma grande cautela e estratégias de prevenção e tratamento, (MARQUES, 2021).

DISCUSSÃO

Como visto anteriormente, a ansiedade acaba afetando, de certa forma, todos os indivíduos de uma sociedade, porém, cada qual com um grau diferenciado, (PSICANÁLISE CLÍNICA, 2020).

O autor Augusto Cury, mantém a ideia de que:

“O pior escravo não é aquele algemado por fora, mas aquele que não é livre por dentro. O pior prisioneiro não é o que está encarcerado em presídios de segurança máxima, mas o que está encarcerado em sua própria mente. O pior miserável não é o que está endividado, mas o que mendigam pão de alegria. A pessoa mais pressionada não é a que tem grandes metas no trabalho, mas a que é implacável consigo mesma, incapaz de relaxar e rir de sua estupidez, de sua incoerência e de suas fobias”.

Conforme Cury, 2021, a ansiedade nos mantém presos, fazendo com que nossa mente não consiga se libertar, deixando de viver e aproveitar os momentos.

Entretanto, o escritor e autor LEONARDI, 2021, corrobora com seu foco de que a ansiedade pode se manifestar em qualquer faixa etária, e tudo isso é pessoal, ou seja, cada pessoa com suas experiências. Nesse contexto, o distúrbio da ansiedade quando for evidenciado deve-se buscar ajuda, para evitar complicações posteriores.

Contudo, os autores NARDI, QUEVEDO e SILVA, 2013, contribuíram com o estudo de que a ansiedade, somente começou-se a esboçar uma progressiva mudança a partir de 1850, afinal, o tratamento e o estudo da ansiedade só foram designados à seção psiquiátrica no final do século XIX e, antes disso foram desenvolvidos experimentos com o cérebro, que foram feitos através da medicina.

O autor ROSSI, 2022, a ideologia desse escritor era baseada em amenizar e prevenir o transtorno de ansiedade, isso pelo fato de existirem inúmeros procedimentos para ajudar na melhor qualidade de vida e propriamente na saúde mental, se destacando, entre eles: a prática de atividades físicas regularmente, sono e alimentação de qualidade e outros.

Portanto, cada autor contribui com estudos ligados aos transtornos de ansiedade, que ocorrem com mais frequência no século XXI. Por outro lado, a

ansiedade acontece alarmantemente pelo fluidez virtual, e informações que são espalhadas a cada momento, em que guardá-las na mente humana não é possível e, muitos indivíduos querem saber de tudo que acontecem e de todas as formas, mas como isso não é plausível, sentem um peso de incapacidade e emitem ansiedade, (BAUMAN, 1999).

CONCLUSÃO

Evidencia-se, portanto, que a ansiedade claramente é o Mal do Século, como aborda o livro do psicoterapeuta Augusto Cury, já que afeta pessoas em diferentes faixas etárias e independentemente da posição social ou cultural, afligindo a sociedade de modo geral.

Compreender e capacitar-se das principais circunstâncias que vêm ocorrendo com os transtornos de ansiedade no século XXI, é de suma relevância, para que com mais conhecimento acerca do problema, tenha maiores estudos voltados para o mesmo, e a partir disso as pessoas possam evitar a ansiedade descontrolada. Assim, para instruir-se adequadamente do que está a nossa volta para que se possa gerenciar melhor o tempo e aprender a viver com mais possibilidades sem as consequências que a ansiedade ocasiona, feito isso, poderá haver um declínio do transtorno de ansiedade no século XXI.

REFERÊNCIAS

ANGELOTTI, G. **Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2007.

Aristóteles. **Ética a Nicômaco**. 2. ed. São Paulo: Forense; 2017.

CLARK DA, Beck AT. **Cognitive therapy of anxiety disorder: science and practice**. New York: Guilford; 2010.

CURY, Augusto. **Ansiedade o mal do século**. São Paulo, 2013.

FLANNERY-SCHOEDER, E. Generalized Anxiety Disorder. In: SILVERMAN, W. K.; FIELD, A. P. (Orgs.). **Anxiety Disorders in Children and Adolescent**, 2ed. Cambridge University Press, 2011.

ISSLER, C. K. et al. **Comorbidade com transtornos de ansiedade em transtorno bipolar**. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 26, supl. 3, p. 31-36, 2004.

NARDIAE. **A história dos ataques de pânico**. Ciência Hoje. 2004;34(202):71-3.

OLIVEIRA, JEIEL CAMPOS, **Projeto Intervenção Para Melhorar O Tratamento E Acompanhamento Do Transtorno Da Ansiedade Generalizada Em Usuários Da Unidade De Saúde Icaivera Em Contagem**. Minas Gerais, 2018.

Organização Mundial da Saúde. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas.** Porto Alegre: Artes Médicas; 1993.

Viana MB. **Mudanças nos conceitos de ansiedade nos séculos XIX e XX: da "Angstneurose" ao DSM-IV [tese] [Internet].** São Carlos (SP): UFSCar; 2010