Combater a ANSIEDADE

As mulheres têm, em relação aos homens, o dobro da probabilidade de sofrer de ansiedade. Saiba o que fazer para prevenir e combater este mal tão comum

Por Leonor Antolin Teixeira

Getty Images

Sofia Novais de Paula, 41 anos, estava na discoteca BBC, com uns amigos, quando começou a sentir-se claustrofóbica. Não conseguia respirar, sentia o coração prestes a explodir.... Tinha de sair dali rapidamente! Foi o que fez. Apavorada e sem saber o que estava a acontecer-lhe, era assombrada por uma única vontade: a de se atirar ao rio. "Liguei a uma amiga, a chorar e em pânico, porque me apetecia atirar-me ao rio! Estava sozinha e, pelo telefone, ela pediu-me para agarrar a primeira pessoa que passasse. Parei um rapaz e disse-lhe: 'Eu quero atirar-me ao rio!' Passei-lhe o telefone e a minha amiga explicou-lhe o que estava a acontecer. O desgraçado – que ficou apavorado! – ficou comigo até os meus amigos chegarem. Fiquei com eles até me acalmar e fui atrás do carro deles para casa. Mal nos separámos, os sintomas voltaram: ansiedade, medo, falta de ar, coração descontrolado e boca seca", conta. Isto foi há 12 anos. Sofia não sabia o que era, mas hoje sabe: ataques de pânico, que surgem sem razão aparente, mas que, apesar de tudo, não lhe condicionam a vida nem a sua forma de ser e estar. Depois de algumas consultas com um psiquiatra, foi-lhe prescrito um comprimido para colocar debaixo da língua em caso de SOS, sempre que tivesse um ataque de pânico. "Podia sair de casa sem qualquer coisa, até sem roupa, mas não podia sair sem ele", explica. Apesar disso, tomou-o apenas duas vezes na vida, porque acabou por aprender a controlar a ansiedade. "Felizmente, descobri que, mesmo descontrolada, havia uma voz consciente que falava dentro de mim e me ajudava a acalmar", confessa.

Os ataques de pânico são uma manifestação de medo, de apreensão ou de terror, que se inicia subitamente e está frequentemente associada a uma sensação de perigo iminente. "Estes ataques são acompanhados de diversos sintomas físicos, como palpitações, dificuldade em respirar, náuseas, tonturas e medo de perder o controlo. Ao contrário de um estado de nervosismo normal, são caracterizados por uma manifestação aguda e súbita de ansiedade, e acompanhados de muita angústia e elevada ativação fisiológica, com intensos sintomas físicos", explica a psicóloga Cláudia Madeira Pereira. Sofia associa os seus ataques de pânico a problemas respiratórios. Apesar de nunca ter sido feita essa associação em termos médicos, acredita que encontrou a origem do seu mal-estar: "O facto de ter rinite impossibilita-me, muitas vezes, de respirar bem, logo, de oxigenar o cérebro e o sangue. Como se sabe, o oxigénio é muito importante para o equilíbrio da mente e do corpo. Como deixo de respirar, deixo de pensar tão bem e de ter um raciocínio lógico, sendo que todos os sintomas dos ataques de pânico do passado começam a aparecer. Tudo deixa de funcionar, começo a ter medo de morrer asfixiada. Parece um fósforo, um botão, uma manivela, que aciona todo o sistema, e lá vêm o pânico, o medo e a instabilidade", relata.

O que é, afinal, a ansiedade?

A ansiedade, em si, não é entendida como uma patologia, mas antes como um estado psicológico, podendo, até, revelar-se algo útil e de significativa importância, como explica a psicóloga Cláudia Madeira Pereira: "Todos sentimos ansiedade em determinadas situações, sem que isso seja problemático. Por exemplo, em situações de avaliação, em situações profissionais de *stress* ou em reuniões sociais importantes. A ansiedade tem a função importante de mobilizar a nossa atenção para essas situações e de nos preparar para as enfrentar." Porém, quando a ansiedade interfere no bem-estar pessoal, pode falar-se de patologia, esclarece: "Quando a ansiedade está presente com uma frequência, uma duração ou uma intensidade tal que interfere significativamente no funcionamento e no bem-estar da pessoa em uma ou mais áreas da sua vida (pessoal, familiar, académica, profissional, social), estamos perante um caso de perturbação de ansiedade." Aqui, sim, há uma patologia, ao nível da qual existem sintomas distintos. "A ansiedade pode manifestar-se de formas muito diferentes, desde um medo relativo a uma situação, ou a um objeto percebido como ameaçador, até à forma de preocupação excessiva com a antecipação de uma eventual situação futura", refere a especialista.

As pessoas nervosas sofrem mais de ansiedade?

O ambiente em que nos inserimos, tanto em termos familiares como laborais, o *background* familiar, a educação que recebemos e os exemplos que vemos à nossa volta são fatores que têm influência na criação da nossa personalidade. No que se refere à ansiedade, se a testemunhamos ao nosso redor, é natural que seja algo que acabe por fazer parte da nossa vida. "Algumas pessoas descrevem-se como nervosas e ansiosas, desde a infância ou a adolescência, sendo mais propensas à ansiedade do que outras, quer devido a fatores ambientais, contextuais e de experiência de vida, quer devido a fatores familiares, biológicos e genéticos. Pais ansiosos geram filhos ansiosos, não só porque modelam os comportamentos que são assimilados, mas também devido à transmissão de carga genética que predispõe os filhos para o desenvolvimento de personalidades mais ansiosas e para uma maior vulnerabilidade às perturbações de ansiedade", alerta a especialista. Neste sentido, torna-se importante referir que a forma como lida com um possível ataque de ansiedade dos seus filhos pode ditar-lhes o futuro, como acrescenta a psicóloga: "A prevenção deve começar desde as primeiras fases da vida, na infância. A forma como os pais reagem e respondem em situações de ansiedade pode influenciar a forma como os filhos vão aprender a responder em situações semelhantes. As crianças desenvolvem o seu repertório de comportamentos, em grande parte, através da observação dos comportamentos dos pais. Por isso, é importante que os pais aprendam a gerir a sua ansiedade." Outras formas de prevenção prendem-se com a diminuição do *stress*, reduzindo, por exemplo, a carga horária laboral e as tarefas domésticas diárias e aumentando as horas de lazer e de descontração, as horas em família e o tempo para si própria. Outro fator de prevenção é uma alimentação saudável e equilibrada que ajude a repor os nutrientes e a energia perdida durante os períodos de maior *stress*. "Os problemas de ansiedade provocam, geralmente, a diminuição das defesas imunitá-

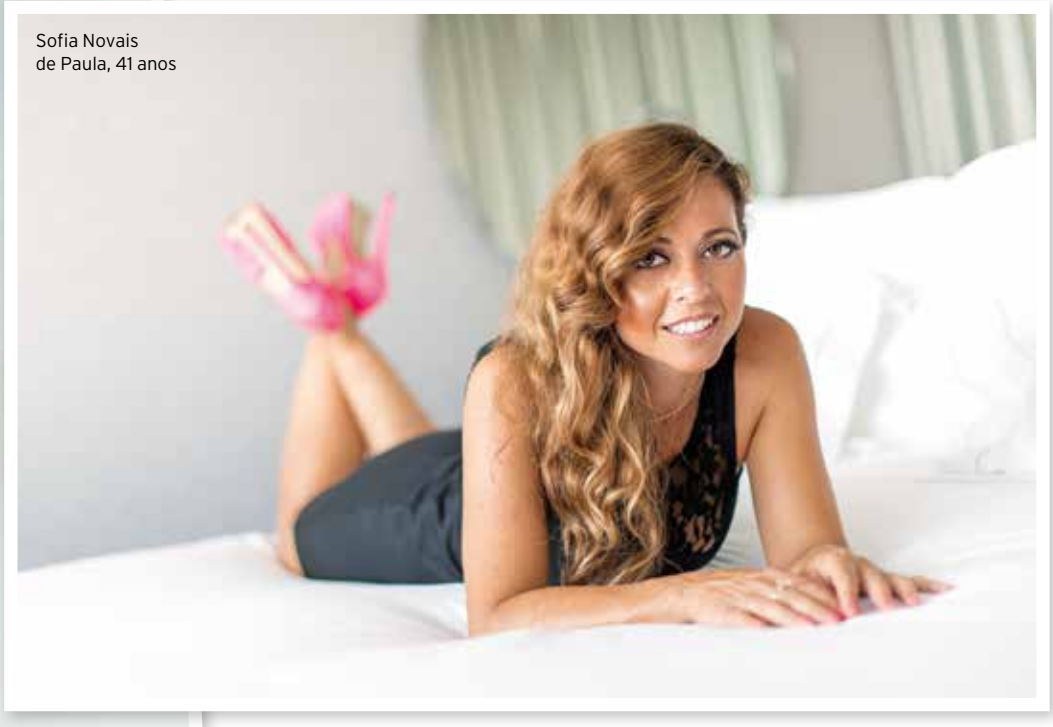
> "Os ataques de pânico são caracterizados por uma manifestação aguda e súbita de ansiedade"
> Cláudia Madeira Pereira, psicóloga

ALERTA!

A ansiedade manifesta-se de diferentes formas.
Os sintomas dividem-se, por isso, em emocionais, físicos, cognitivos e comportamentais.

- O medo, o terror, o nervosismo e a angústia são sintomas emocionais.
- As palpitações e o batimento cardíaco acelerado, os suores, os tremores, a dificuldade em respirar, o desconforto e a dor no peito, as náuseas e o mal-estar abdominal, a sensação de tontura ou desmaio são exemplos de sintomas físicos.
- Já o pessimismo, a preocupação excessiva, a autocrítica e os pensamentos e as expectativas negativos funcionam como sintomas cognitivos.
- Existem, ainda, sintomas comportamentais, como a agitação, a inquietação, o evitamento e o isolamento.

Estes sintomas podem interferir diretamente no seu bem-estar e na sua qualidade de vida.
Se a afetam, consulte um médico com brevidade.



Sofia Novais de Paula, 41 anos

rias e deixam-nos mais vulneráveis ao desenvolvimento de determinadas doenças psicossomáticas, como problemas digestivos e dermatológicos, entre outros. Por isso, a toma de um complexo vitamínico pode ajudar a restabelecer as defesas do organismo e a prevenir outras doenças", defende a especialista. Também a atividade física e alguns exercícios de relaxamento, como o *yoga* e a meditação, ajudam a diminuir a ansiedade.

A era moderna

O advento das novas tecnologias trouxe inúmeras vantagens. Podemos emigrar, mas sabemos que estamos, apenas, à distância de um clique daqueles de quem mais gostamos. Podemos ir de férias, mas sabemos que aquele documento importante que aguardávamos pode cair-nos na caixa de *e-mail* logo na segunda-feira, e que é possível reencaminhá-lo para onde for preciso, sem termos de nos deslocar ao escritório. Podemos até viajar para uma vila do Baixo Alentejo e sabermos por onde devemos seguir na estrada, porque o GPS ali funciona e até nos diz qual o melhor restaurante da zona. Porém, agregadas ao rol de benefícios vieram duas grandes desvantagens: o *stress* aumentou e o tempo parece ter diminuído. "O avanço da tecnologia permitiu-nos aumentar a rapidez e a produtividade do trabalho, mas nem por isso trabalhamos menos ou temos mais tempo para nós ou para a nossa família. Graças à tecnologia, conseguimos hoje fazer em muito menos tempo a mesma quantidade de trabalho que antes fazíamos, mas acabamos por trabalhar mais e mais, até esgotarmos todo o tempo que temos. Esgotamos não só o nosso tempo, mas também as nossas energias e a nossa capacidade psicológica para gerir o *stress* que impera nas nossas vidas. O ritmo acelerado que vivemos nos nossos diversos contextos de vida – profissional, familiar, social, etc. – conduz ao aumento do *stress,* que, por sua vez, tem contribuído (e muito!) para o aumento dos casos de perturbações de ansiedade", avalia Cláudia Madeira Pereira.

> "Liguei a uma amiga a chorar e em pânico, porque me apetecia atirar-me ao rio!"
> Sofia Novais de Paula

A modernidade assistiu, ainda, à evolução do papel da mulher, que já não fica em casa a zelar pelos filhos. Tal como o homem, sai de casa para ir trabalhar e, tal como ele, chega a casa a horas tardias, mas continua a recair sobre ela o papel de grande responsável pela família, em termos organizacionais. Apesar de hoje se verificar uma divisão de papéis com o homem, ao nível da gestão do quotidiano, socialmente espera-se sempre que a mulher seja eficaz em todas as áreas da sua vida. É este, por norma, o grande responsável pelos estados de ansiedade atuais. "As inúmeras responsabilidades, exigências e expectativas sociais que são colocadas atualmente sobre a mulher e o *stress* gerado pela dificuldade de gestão de todas essas responsabilidades e exigências, são causadores de diversos problemas de ansiedade e até de depressão, que conduzem muitas mulheres à consulta de psicologia. Socialmente, espera-se que a mulher corresponda a um ideal: tem de ser boa profissional, boa amiga, boa filha, boa esposa e amante, boa dona de casa e boa mãe. Além de tudo isto, espera-se que consiga, independentemente da idade, corresponder a um ideal de beleza e de perfeição totalmente irreal e estereotipado, como a magreza e a ausência de rugas, e que saiba dosear, muitas vezes de forma inconsistente e irrealista, a sua feminilidade, a sua sensualidade e a sua sexualidade, de maneira a não parecer nem demasiado conservadora nem demasiado 'oferecida'. Em suma, não admira que as mulheres sofram de mais problemas de ansiedade do que os homens, tendo em conta as responsabilidades, as exigências e as expectativas que a sociedade ocidental lhes atribui atualmente", conclui a psicóloga. ●