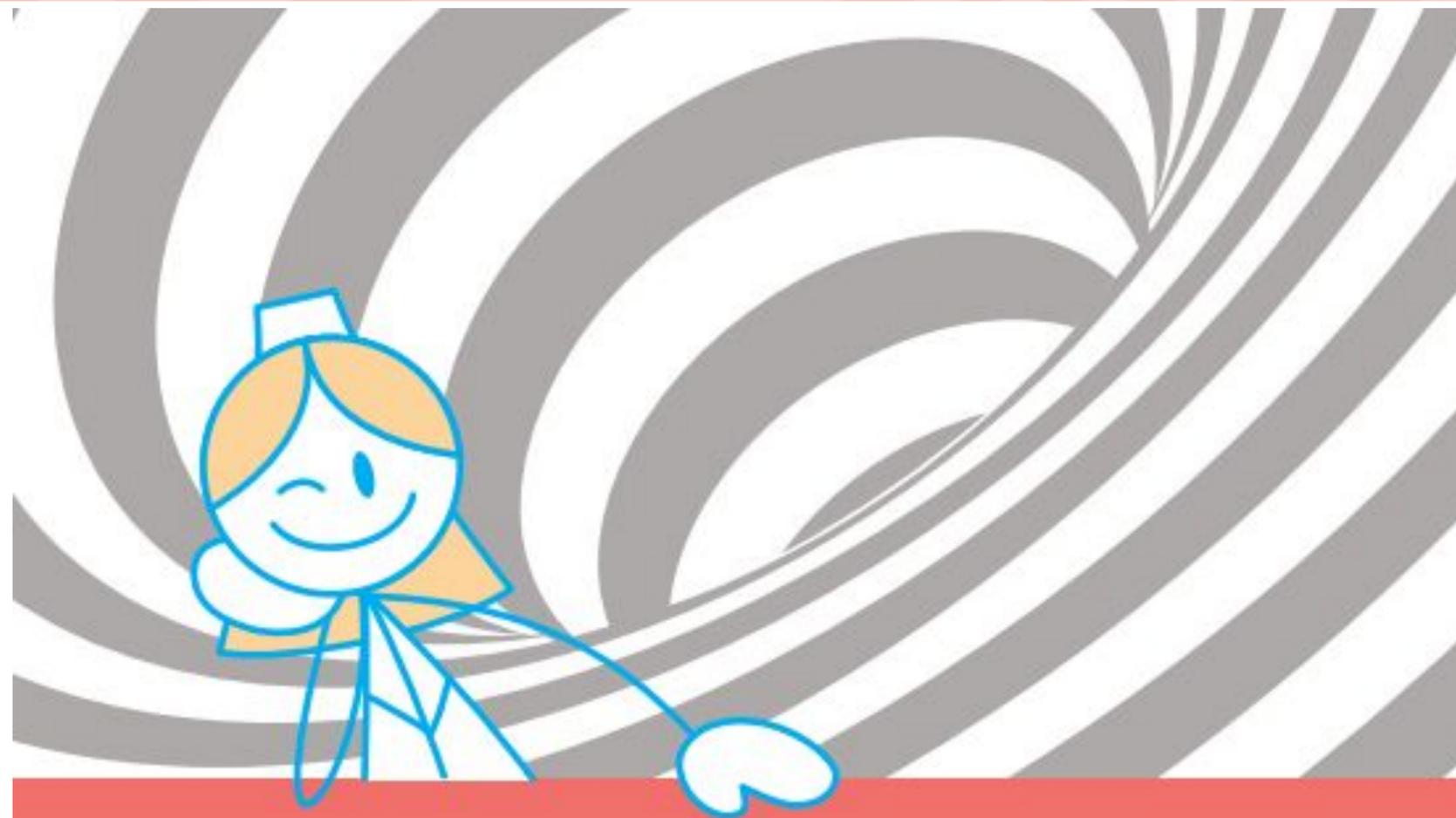




Ansiedade na Vida Acadêmica

Lucélia Fernandes



TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

GUIA DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA ENFERMEIROS

Lucélia Fernandes de Almeida Lima
Solonildo Almeida da Silva
Sandro Cesar Silveira Jucá

"Muito melhor um pedaço de Cream Crack comido com tranquilidade do que mingau de Farinha Láctea comido com ansiedade."

- Teletubbies Roxo



“Um pedaço de pão comido em paz é melhor do que um banquete comido com ansiedade.”

- Esopo



Educação em Saúde Mental

Conceito de Saúde Mental para a OMS:

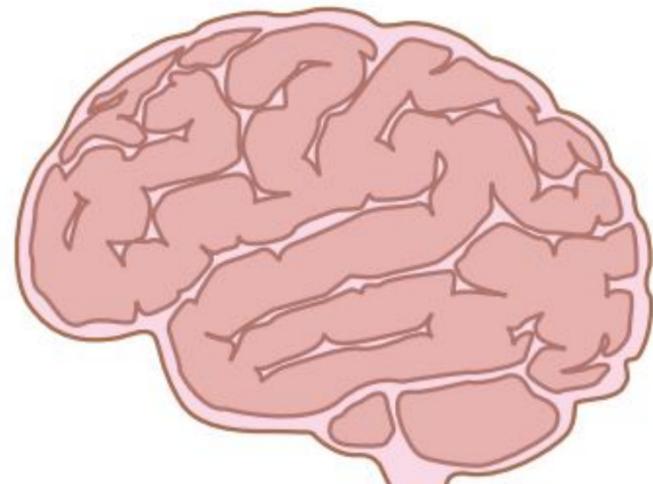
- Saúde Mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade. A Saúde Mental implica muito mais que ausência de doença mental.

Importância de falar sobre o assunto

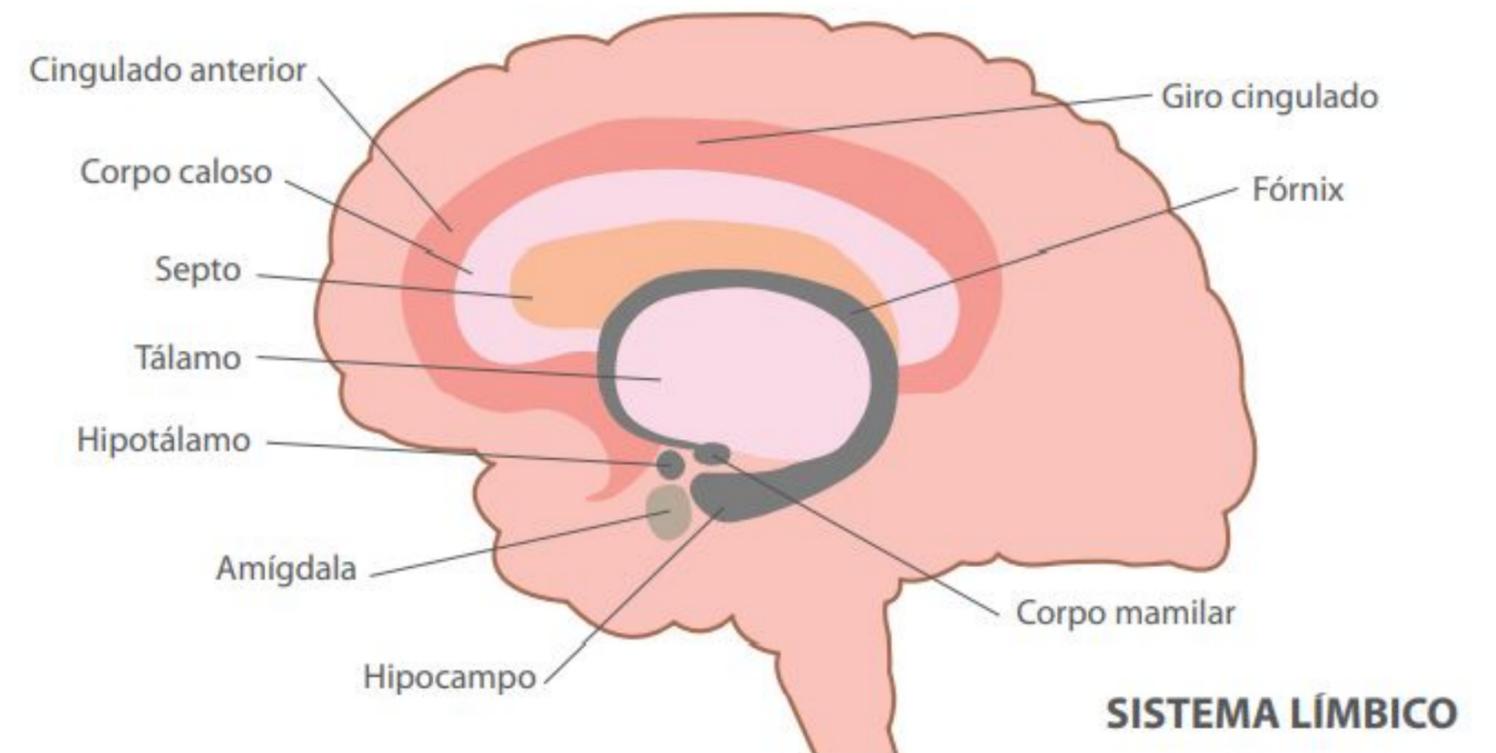
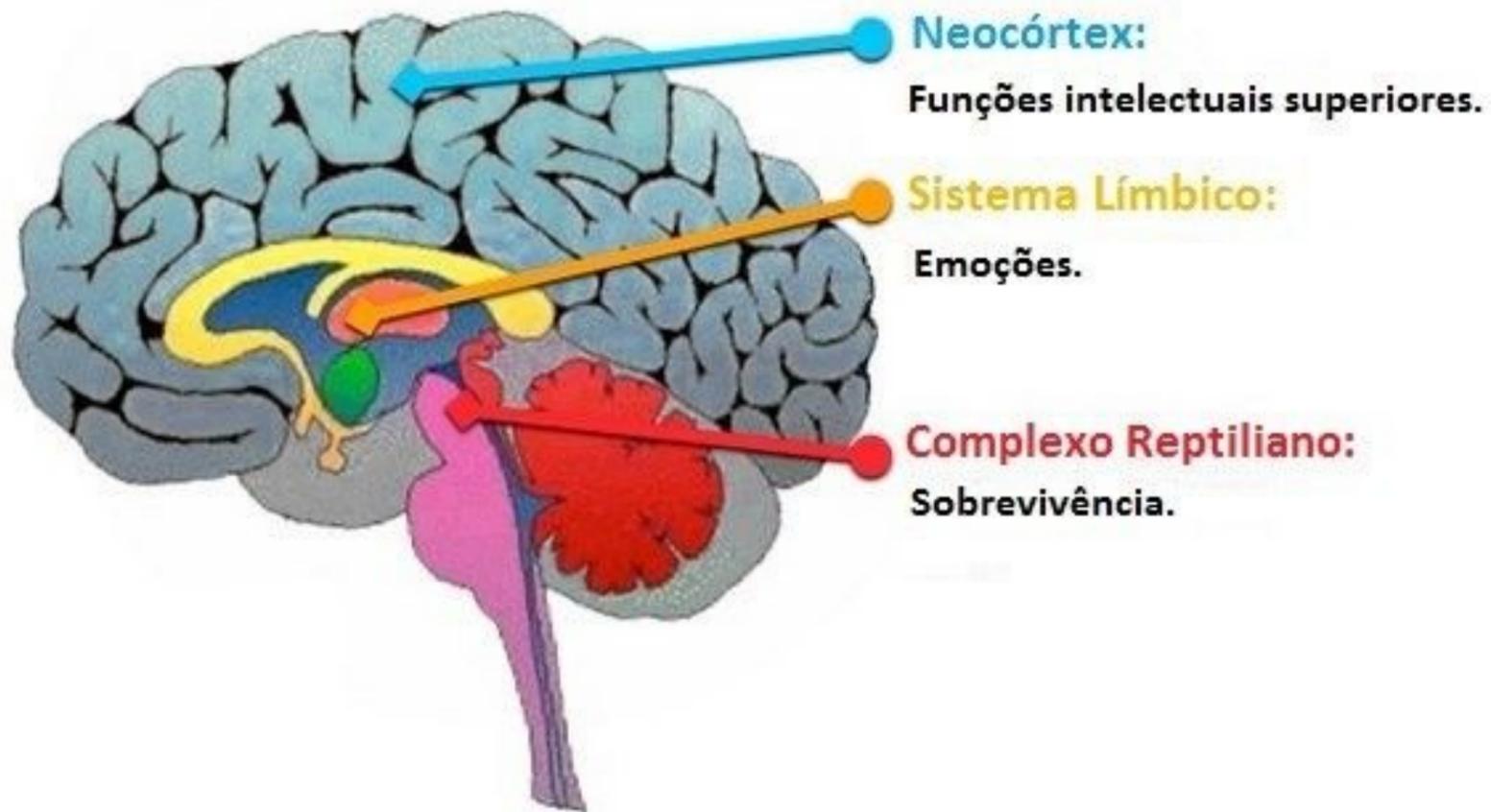
- ▶ Necessidade de maior compreensão sobre o assunto.
- ▶ Os estudantes não são educados para compreender a saúde mental nos seus aspectos positivos e negativos.
- ▶ A ansiedade patológica como causa de mau desempenho escolar.
- ▶ Cenário pandêmico atual e o agravamento dos transtornos mentais.

Vamos começar do princípio: o sistema nervoso (SN)

- ▶ Tudo o que sente, percebe, deseja e pensa tem origem no SN.
- ▶ Perceber o seu entorno, ver, ouvir e cheirar.
- ▶ Capacidade de aprender, amar, ter raiva, sorrir, chorar, saber onde você está e quem você é.



Vamos começar do princípio: o sistema nervoso (SN)



“Vivemos na Era Moderna, mas o nosso cérebro ainda vive na Era das Cavernas.”

-Dalgarrondo (Cérebro e Evolução, 2011)



Nosso cérebro funciona como Durepoxi para coisas ruins e como um Teflon para as coisas boas.



Ansiedade é doença?





Ansiedade: estado de alerta, geralmente relacionado a algo que vai acontecer.

Desencadeada por expectativas positivas ou negativas, ameaças evitáveis, perigos imaginários, situações de mudança, etc.

Conjunto de alterações físicas, emocionais e intelectuais.

Ocorre diante do estresse excessivo, do novo, do risco, do medo.



Nos capacita para uma resposta rápida, intensa e vibrante, mediada por hormônios do estresse.

O corpo muda de modo a priorizar os músculos, o coração, a tomada rápida de decisão.

Deve ser acionado de vez em quando, tendo um fator estressor, uma intensidade, uma duração e um propósito.

Na medida certa, nos ajuda.

Ansiedade do Bem

“Se tu vens às quatro da tarde, desde às três eu começarei a ser feliz. Quanto mais a hora for chegando, mais eu me sentirei feliz! Às quatro, descobrirei o preço da felicidade.”



Momentos de ansiedade normal

- ▶ Entrevista de emprego.
- ▶ Fazer provas.
- ▶ Viagem.
- ▶ Casamento.
- ▶ Crise econômica
- ▶ Mudança de emprego, de lugar etc
- ▶ Lista de aprovados num concurso.

Ansiedade Patológica

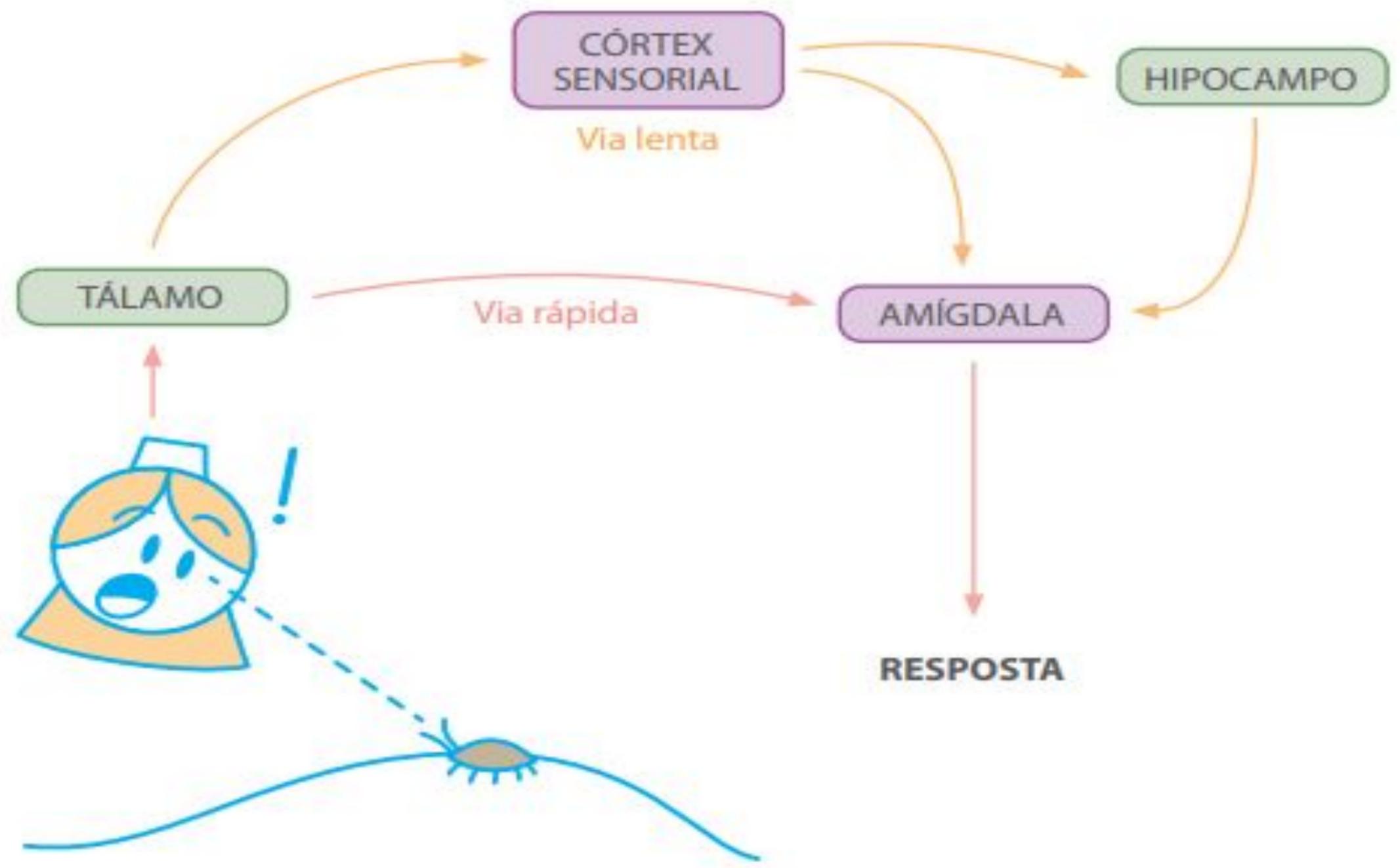
- ▶ A falta de limiar e especificidade.
- ▶ A resposta é excessiva e prolongada.
- ▶ O sistema de proteção se vira contra o portador.
- ▶ As crises podem acontecer sem motivo aparente.

Ansiedade Patológica

- ▶ Quando o sinal de perigo fica fora de controle
- ▶ Expectativa constante de que algo ruim vai acontecer
- ▶ Desproporcional ao acontecimento
- ▶ Interfere na qualidade de vida.
- ▶ Afeta desempenho profissional, escolar e as relações pessoais
- ▶ Causa sofrimento.

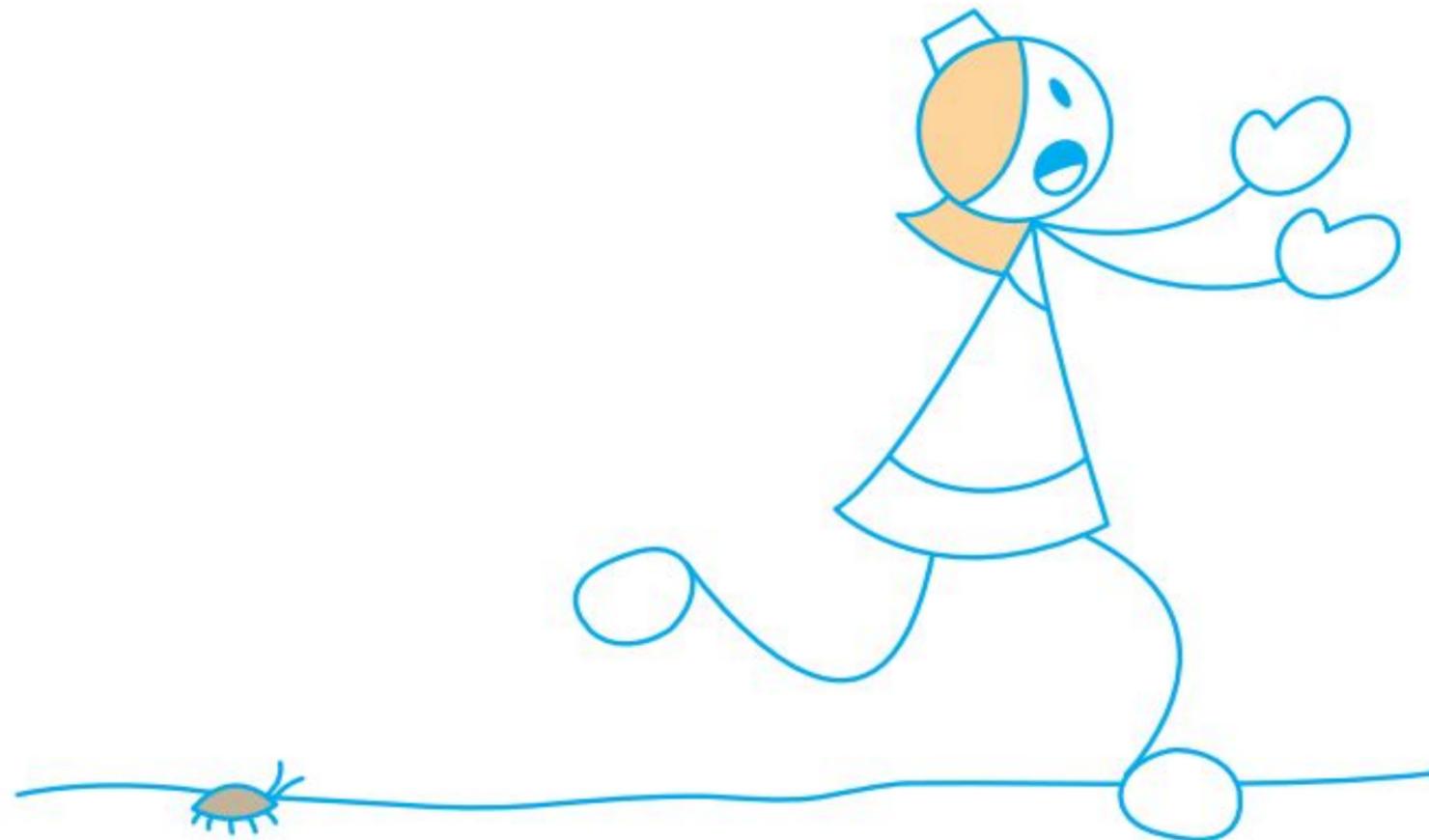
Sintomas (Necessário procurar um profissional especializado para o diagnóstico.)

- ▶ Se expressa no corpo, mas sua origem é no sistema límbico (emocional) que gera uma cascata de eventos que ativam o corpo.
- ▶ São alterações mediadas pela adrenalina, aliadas a outros hormônios como o cortisol.
- ▶ Amígdala cerebelar: região que administra o medo, a tensão e a sensação de insegurança e se conecta a várias áreas do cérebro, como o hipocampo e o hipotálamo.
- ▶ Ativação intensa do sistema nervoso simpático.



Sistema Nervoso Simpático: luta ou fuga

- ▶ “E aí, vai fugir ou lutar?”
- ▶ Sua lógica é utilizar energia para as atividades repentinas.



EFEITOS DO SIMPÁTICO

Taquicardia

Constrição dos vasos sanguíneos

Aumento da pressão arterial

Midríase (pupila dilatada)

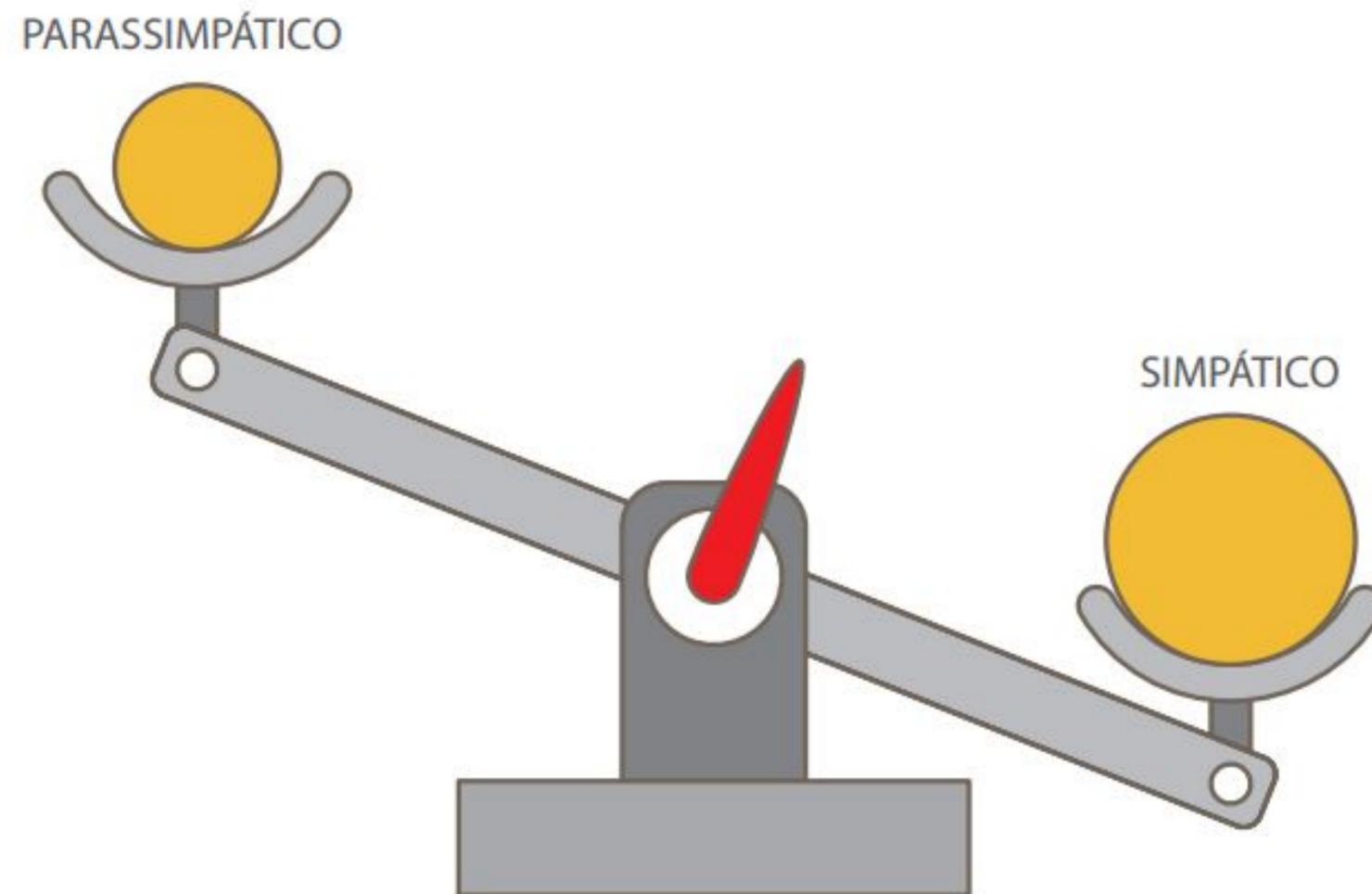
Broncodilatação

Piloereção e transpiração

Aumenta a glicemia

Diminuição da motilidade intestinal

De maneira geral, nos transtornos de ansiedade, há uma perturbação desse equilíbrio, com uma ativação exagerada e fora do contexto do sistema simpático.



Causas clínicas que mimetizam crises de ansiedade

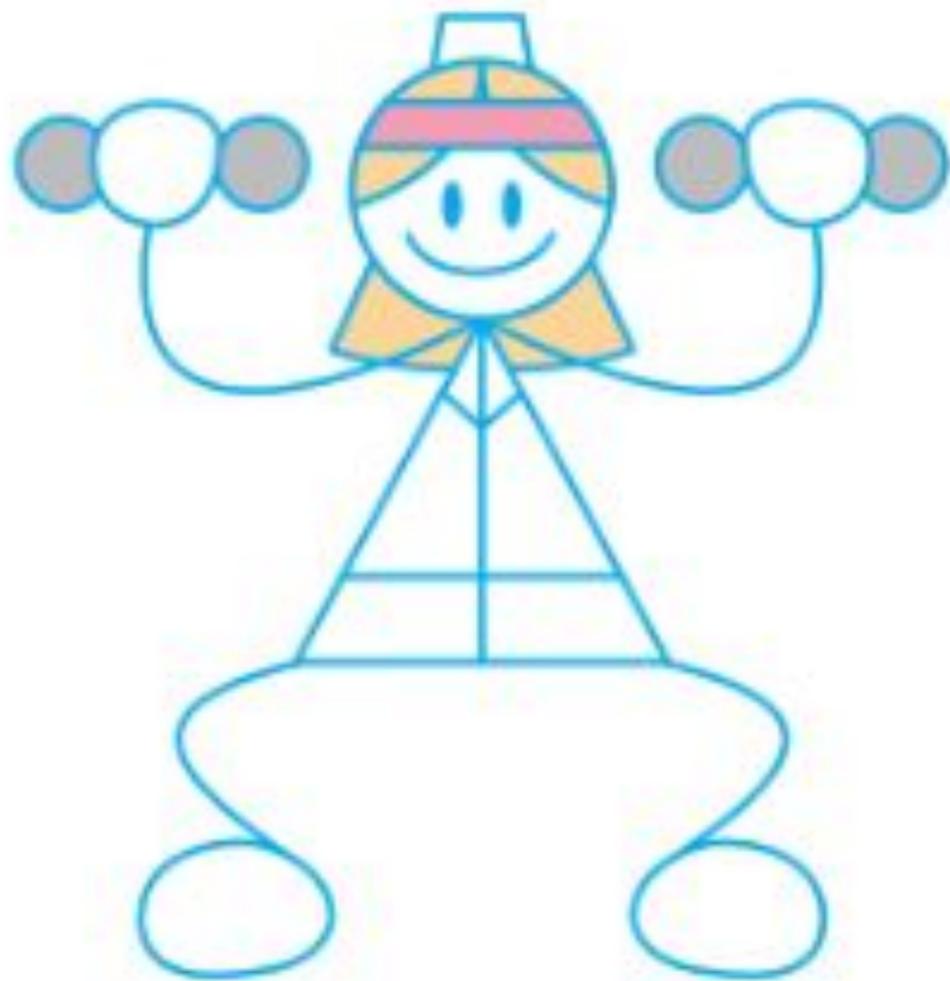
- ▶ Transtornos hormonais.
- ▶ Uso de substâncias estimulantes.
- ▶ DPOC
- ▶ SOP
- ▶ ICC
- ▶ AVE
- ▶ Esclerose múltipla.

Principais TA: DSM-V

- ▶ **Transtorno da Ansiedade Generalizada:** "Mas, e se não der certo? Eu acho que não vai dar certo..."
- ▶ **Transtorno do Pânico:** "Estou sentindo muita angústia! Acho que vou enlouquecer!"
- ▶ **Fobias:** "Tenho pavor de galinhas! Os olhos delas ficam de lado! Isso não é normal!"
- ▶ **Transtorno de Ansiedade Social:** "mas, o que será que vão pensar de mim?"

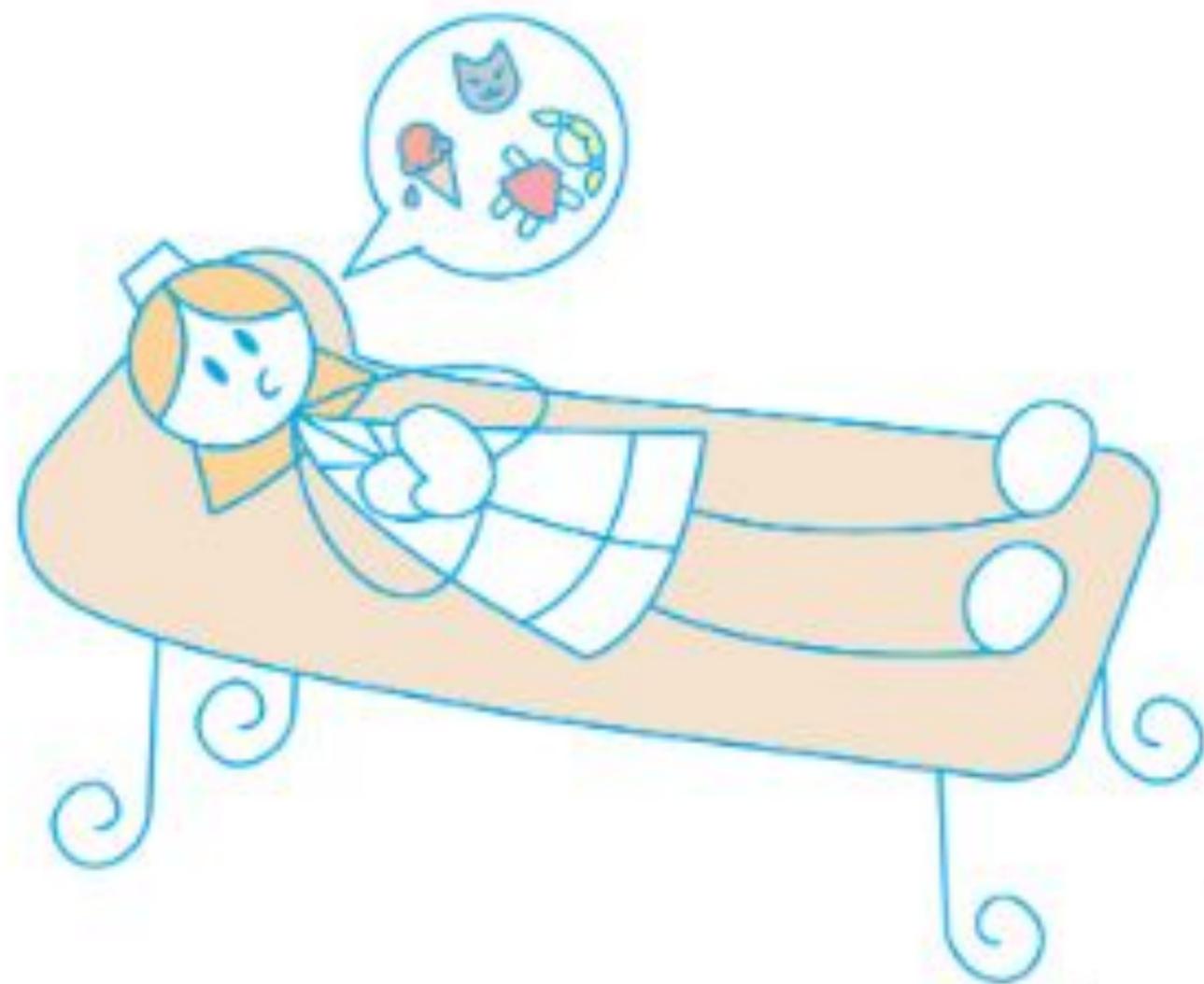
Tratamentos

- ▶ Exercício Físico: e então, vamos nos mexer?



Tratamentos

- ▶ Terapia: vamos conversar sobre isso...



Tratamentos Farmacológicos

- ▶ Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina: a serotonina me anima!



Tratamentos

Farmacológico: Ansiolíticos (O GABA me acalma)



Ansiedade e Estudantes

- ▶ Cobranças sociais, familiares e autocobrança.
- ▶ Extensas jornadas de estudos.
- ▶ Necessidade de estar nos parâmetros ditados pela sociedade.
- ▶ Conflitos intra e interpessoais.
- ▶ Excesso de informações.
- ▶ Excesso de opções.
- ▶ Privação do sono.

Como podemos nos ajudar?

- ▶ Educar nossos pensamentos: todos os dias, criticar e questionar.
- ▶ Não é possível deletar memórias desagradáveis, mas é possível reescrevê-las.
- ▶ Superar a necessidade neurótica de ser perfeito.
- ▶ Dormir melhor.
- ▶ Exercer a arte da dúvida, em especial sobre falsas crenças.

Como podemos nos ajudar?

- ▶ Não querer mudar o outro.
- ▶ Desenvolver resiliência: trabalhar perdas e frustrações e reciclar o conformismo.
- ▶ Fazer atividade física: ajuda a regular os neurotransmissores.
- ▶ Não se sobrecarregar com tarefas.
- ▶ Aceitar que há eventos que não pode controlar

Dica: converse com alguém

- ▶ Fale sobre o que você está sentindo.
- ▶ Compartilhar as causas da angústia, do medo, diminuem o sofrimento.
- ▶ Lembre-se: não ache que você é anormal porque não está bem emocionalmente.
- ▶ O sofrimento mental deve ser encarado como qualquer outra doença, que precisa de tratamento.



*Quantos sofrimentos nos
custaram, os males que nunca
aconteceram.*

Thomas Jefferson

Agradecimentos

Obrigada
A todo mundo.

