



# Ansiedade

Para **leigos**

Charles H. Elliott  
Laura L. Smith

AMOSTRA



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2022

# Sumário Resumido

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Parte 1: Detectando e Expondo a Ansiedade</b> .....	5
<b>CAPÍTULO 1:</b> Analisando e Atacando a Ansiedade.....	7
<b>CAPÍTULO 2:</b> Ansiedade: Um Exame de Cabo a Rabo.....	17
<b>CAPÍTULO 3:</b> Investigando o Cérebro e a Biologia.....	35
<b>CAPÍTULO 4:</b> Removendo os Obstáculos à Mudança.....	47
<b>Parte 2: Combatendo a Ansiedade</b> .....	67
<b>CAPÍTULO 5:</b> Compreendendo os Sentimentos.....	69
<b>CAPÍTULO 6:</b> Repensando os Pensamentos.....	83
<b>CAPÍTULO 7:</b> Destruindo Suas Suposições Ansiosas.....	109
<b>CAPÍTULO 8:</b> Aceitação Consciente.....	129
<b>CAPÍTULO 9:</b> Encarando o Medo.....	143
<b>CAPÍTULO 10:</b> Remédios e Outras Opções Biológicas.....	163
<b>Parte 3: Libertando-se da Batalha</b> .....	181
<b>CAPÍTULO 11:</b> Considerando o Estilo de Vida.....	183
<b>CAPÍTULO 12:</b> Meditação como Parte de uma Vida Saudável.....	199
<b>Parte 4: Mirando Preocupações Específicas</b> .....	211
<b>CAPÍTULO 13:</b> O Preparo Emocional em uma Pandemia.....	213
<b>CAPÍTULO 14:</b> Enfrentando uma Crise na Carreira e Problemas Financeiros.....	227
<b>CAPÍTULO 15:</b> Calmo como um Terremoto.....	239
<b>CAPÍTULO 16:</b> Racismo e Ansiedade.....	253
<b>CAPÍTULO 17:</b> Ficando Fora de Perigo.....	269
<b>Parte 5: Ajudando Outros Ansiosos</b> .....	279
<b>CAPÍTULO 18:</b> Quando um Familiar ou um Amigo Sofre de Ansiedade.....	281
<b>CAPÍTULO 19:</b> Reconhecendo a Ansiedade em Crianças.....	297
<b>CAPÍTULO 20:</b> Ajudando as Crianças a Vencerem a Ansiedade.....	307

<b>Parte 6: A Parte dos Dez</b> .....	323
<b>CAPÍTULO 21:</b> Dez Métodos que Simplesmente Não Funcionam .....	325
<b>CAPÍTULO 22:</b> Dez Maneiras para Lidar com Recaídas .....	329
<b>CAPÍTULO 23:</b> Dez Sinais de que Você Precisa de Ajuda Profissional .....	333
<b>Apêndice: Recursos para Você</b> .....	339
<b>Índice</b> .....	343

AMOSTRA

- » **Crescendo a passos largos:  
A proliferação da ansiedade**
- » **Pagando a conta da ansiedade**
- » **Entendendo os sintomas**
- » **Obtendo a ajuda de que precisa**

## Capítulo **1**

# Analizando e Atacando a Ansiedade

Uma em cada quatro pessoas que cruza seu caminho ao andar pelas ruas tem problemas sérios de ansiedade. E quase metade das pessoas que você encontra lutará contra ela, em maior ou menor grau. No mundo todo, o índice de ansiedade subiu por várias décadas, e não se vê luz no fim do túnel.

O mundo inteiro observa, no limite, enquanto desastres, terrorismo, colapso financeiro, pandemias, revoltas sociais, crimes e guerras ameaçam a segurança dos lares e das famílias. A ansiedade gera danos nas casas, destrói relacionamentos, acaba com a saúde, faz funcionários perderem tempo no trabalho e impede as pessoas de levarem uma vida plena e produtiva.

Neste capítulo, você descobre como reconhecer os sinais e sintomas da ansiedade. Esclarecemos seu custo — em termos pessoais e sociais — e fornecemos um breve panorama dos tratamentos apresentados com mais detalhes nos últimos capítulos. Você também terá uma ideia de como ajudar se alguma pessoa querida ou seu filho tiver ansiedade. Se você se preocupa ou se importa com alguém que tem problemas sérios de ansiedade, este livro está aqui para ajudar!

# Ansiedade: A Gente Vê por Aqui

A ansiedade envolve sensações de inquietação, preocupação, apreensão e/ou medo, e é o mais comum de todos os transtornos emocionais. Em outras palavras, se você tem ansiedade, definitivamente não é o único. E a quantidade de pessoas com esse problema cresceu ao longo dos anos. Em nenhum momento da história a ansiedade atormentou mais gente do que hoje. Por quê?

A vida sempre foi ameaçadora. Mas, hoje, no mundo todo, as pessoas ficam grudadas às telas assistindo aos horrores mais recentes em tempo real. Feeds de notícias, blogs, tuites, a imprensa e as mídias sociais relatam crimes, guerras, doenças, discriminação e corrupção. O retrato midiático dessas pragas modernas inclui imagens coloridas, com uma clareza gráfica sem precedentes.

Além disso, crises financeiras recorrentes abalam a estabilidade frágil de pessoas pobres e também da classe média. O não atendimento a necessidades básicas como comida, abrigo, educação, sistema de saúde, água potável e condições sanitárias ameaça muitas vidas pelo mundo. Não admira que a ansiedade seja uma pandemia mundial.

Infelizmente, por mais estressante e cheio de ansiedade que seja o mundo atual, apenas uma minoria de quem sofre desse transtorno busca tratamento profissional. Isso é um problema, porque a ansiedade não apenas causa dano e estresse emocionais, mas também tensão física e até morte, considerando que a condição resulta em efeitos graves sobre o corpo e, às vezes, até contribui para o suicídio. Além disso, a ansiedade custa a exorbitante quantia de bilhões à sociedade como um todo.

Quando as pessoas falam sobre as sensações da ansiedade, é provável que você ouça uma das descrições a seguir, ou todas elas:

- » Quando meus ataques de pânico começam, sinto um aperto no peito. É como se eu estivesse me afogando ou sufocando, e começo a suar; o medo é avassalador. Sinto como se fosse morrer e tenho de me sentar, porque posso desmaiar.
- » Sempre fui terrivelmente tímido. Quero amigos, mas sou envergonhado demais para ligar para qualquer pessoa. Acho que sinto que qualquer um para quem eu telefonar achará que não vale a pena conversar comigo. Me sinto realmente sozinho, mas não consigo nem pensar em me aproximar. É arriscado demais.

- » Acordo preocupado todos os dias, até nos fins de semana. Desde que perdi o emprego, estou sempre preocupado. Às vezes, quando fica ruim demais, sinto que estou enlouquecendo e sequer consigo dormir.
- » Tenho tanto medo de tudo que mal consigo sair de casa. Parei até de procurar emprego. Minha família tem que me trazer as compras do mercado.

Como você vê, a ansiedade resulta em toda sorte de pensamentos, comportamentos e sentimentos. Quando ela começa a interferir no cotidiano, é preciso encontrar um meio de acalmar os medos e as preocupações.

## Catalogando os Custos da Ansiedade

A ansiedade tem um custo. Para quem a sofre, ela custa em termos emocionais, físicos e financeiros. Mas não para por aqui. Ela incorre em um fardo financeiro para todo mundo. Estresse, preocupações e ansiedade arruinam relacionamentos, trabalho e família.

### Qual é o custo da ansiedade para você?

É óbvio que, se você tem problemas de ansiedade, sente na pele o custo de sentimentos estressantes e ansiosos. Ansiedade é algo péssimo. Não é preciso ler um livro para saber disso. Mas você sabia que a condição não tratada também cobra dívidas de outras formas? Esses custos incluem:

- » **Um preço físico:** Maior pressão arterial, cefaleias tensionais e sintomas gastrointestinais podem afetar seu corpo. Pesquisas recentes descobriram que certos tipos de transtornos de ansiedade crônica modificam a constituição das estruturas cerebrais.
- » **Um preço para seus filhos:** Pais e mães com ansiedade têm filhos ansiosos com maior frequência. Isso se deve em parte à genética, mas também porque as crianças aprendem com a observação. Crianças ansiosas podem ser tão estressadas a ponto de não conseguirem prestar atenção às aulas.
- » **Gordura:** A ansiedade e o estresse aumentam o hormônio do estresse, o cortisol. O cortisol causa acúmulo de gordura na área abdominal, aumentando, assim, o risco de doenças cardiovasculares e AVC. O estresse também leva a comer mais.

- » **Mais idas ao médico:** Isso porque pessoas ansiosas muitas vezes sentem sintomas físicos preocupantes. Além disso, gente ansiosa com frequência se preocupa muito com a saúde.
- » **Problemas de relacionamento:** Pessoas ansiosas muitas vezes se sentem irritadiças. Às vezes elas se afastam emocionalmente ou fazem o oposto, apegando-se aos parceiros de forma dependente.
- » **Inatividade:** Pessoas com transtorno de ansiedade faltam ao trabalho com mais frequência que as outras, em geral como um esforço para acalmar temporariamente a própria angústia.

## O custo para a sociedade

A ansiedade custa bilhões ao mundo todo a cada ano. A maior parte desse custo se deve à perda de produtividade. Às vezes, a queda na produtividade é causada por problemas que pioram com a condição. Mas a perda financeira com a inatividade e os cuidados com a saúde não inclui o dinheiro perdido em abuso de drogas, a que muitas pessoas com o transtorno recorrem como alívio. Assim, direta e indiretamente, a ansiedade cobra uma taxa colossal tanto da pessoa que a vivencia quanto da sociedade em geral.

## O CORAÇÃO PARTIDO DA ANSIEDADE

Doenças cardiovasculares continuam sendo a primeira causa de mortes no mundo todo, e pesquisas vêm demonstrando que a ansiedade crônica é uma das principais responsáveis pela má saúde do coração. Portanto, diagnóstico e tratamentos precoces para ansiedade ajudam a prevenir algumas doenças cardiovasculares.

Quando pacientes são diagnosticados com doenças cardiovasculares, muitas vezes a ansiedade aumenta, mesmo entre pessoas que não têm histórico desse transtorno. Vários estudos demonstraram que a ansiedade não tratada em pacientes cardiopatas está ligada a resultados adversos. Entre eles, problemas cardiovasculares recorrentes e até taxas mais elevadas de morte.

Portanto, recomenda-se que todos os pacientes cardiopatas sejam avaliados para detectar a presença de problemas com ansiedade. Já que ela pode ser tratada com êxito, faz sentido incluir avaliação e tratamento para ansiedade quando ela ocorre em pacientes cardiopatas. Tais intervenções tendem a aliviar a ansiedade e também a contribuir para melhorar a saúde cardiovascular, mas são necessárias mais pesquisas para determinar com segurança essa relação.

# Reconhecendo os Sintomas da Ansiedade

Talvez você não saiba se sofre de ansiedade clínica. Isso porque a ansiedade envolve um amplo leque de sintomas. Cada pessoa experiencia um conjunto ligeiramente diferente deles. Por ora, você deve saber que alguns sinais surgem na forma de pensamentos ou crenças. Outros indicativos se manifestam por meio de sensações corporais, e outros sintomas, ainda, dão as caras por meio de vários tipos de comportamentos ansiosos. Algumas pessoas vivenciam sinais das três formas, enquanto outras percebem a própria ansiedade em apenas uma ou duas áreas.

## Pensamentos ansiosos

Em geral, pessoas que têm ansiedade pensam de forma diferente das outras. É provável que você tenha pensamentos ansiosos se sofre por:

- » **Vício por aprovação:** Se você é viciado em aprovação, preocupa-se demais com o que outras pessoas pensam a seu respeito.
- » **Viver no futuro e prever o pior:** Quando você faz isso, pensa em tudo o que está à frente e presume os piores resultados possíveis.
- » **Dependência:** Algumas pessoas acreditam que precisam de ajuda alheia e são incapazes de conseguir as coisas por conta própria.
- » **Perfeccionismo:** Se você é perfeccionista, assume que qualquer erro significa fracasso total.
- » **Baixa concentração:** É comum pessoas ansiosas relatarem dificuldades em focar os pensamentos. Às vezes, a memória de curto prazo também é afetada.
- » **Pensamentos acelerados:** Pensamentos atravessam sua mente em um fluxo quase incontrolável de preocupações e angústias.

Discutimos os pensamentos ansiosos com mais detalhes nos Capítulos 5, 6 e 7.

## Comportamentos ansiosos

Descrevemos o comportamento ansioso em três palavras — fuga, fuga e fuga. É inevitável que pessoas com ansiedade tentem ficar longe das coisas que as deixam ansiosas. Podem ser cobras, altura, multidões, rodovias, festas, pagar contas, lembranças de tempos ruins ou falar em público, os ansiosos procuram saídas.

## DÊ NOME A ESSA FOBIA!

Fobias são um dos tipos mais comuns de ansiedade, e no Capítulo 2 nós as discutimos com mais detalhes. *Fobia* é um medo excessivo e desproporcional de uma situação ou de uma coisa relativamente inofensiva. Às vezes, o objeto da fobia oferece certo risco, mas a reação da pessoa claramente excede o perigo. Você conhece os nomes técnicos das fobias? Com setas, ligue o nome comum de cada fobia ao termo técnico correspondente. Veja quantas você acerta. As respostas estão na base do box.

Tome cuidado se tiver *triscaidecafobia* (medo do número treze), porque estamos dando a você treze fobias para corresponder!

Termo Técnico	Significa Medo de/do/da
1. Ofidiofobia	A. Ficar velho
2. Zoofobia	B. Dormir
3. Gerontofobia	C. A mente
4. Acrofobia	D. Imperfeição
5. Lachanofobia	E. Cobras
6. Hipnofobia	F. Medo
7. Atelofobia	G. Coisas novas
8. Fobofobia	H. Animais
9. Sesquipedalofobia	I. Coisas pequenas
10. Neofobia	J. Espelhos
11. Psicofobia	K. Altura
12. Microfobia	L. Palavras compridas
13. Eisoptrofobia	M. Vegetais

Respostas:

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.  
E H A K M B D F L G C I J

Em curto prazo, fugir reduz a ansiedade. Isso o faz se sentir um pouco melhor. Porém, em longo prazo, fugir, na verdade, a mantém e aumenta. No Capítulo 9, oferecemos a você maneiras de confrontar a fuga.

Um dos exemplos mais comuns e óbvios da fuga induzida pela ansiedade é a maneira como as pessoas reagem às próprias fobias. Você já viu a reação de um aracnofóbico ao se deparar com uma aranha? Geralmente, essa pessoa grita, pula e se afasta depressa.

## Descobrimo a ansiedade no seu corpo

Quase todas as pessoas com ansiedade severa sofrem de uma série de efeitos físicos. Essas sensações não são coisas da sua cabeça, elas são tão reais quanto este livro que você está segurando. As reações à ansiedade variam consideravelmente de pessoa para pessoa, e incluem o seguinte:

- » Batimentos cardíacos acelerados.
- » Respiração curta e rápida.
- » Pico na pressão arterial.
- » Vertigem.
- » Fadiga.
- » Incômodos gastrointestinais.
- » Dores e sofrimentos generalizados.
- » Tensão muscular ou espasmos.
- » Transpiração.



CUIDADO

Esses são apenas os efeitos temporários causados no seu corpo. A ansiedade crônica não tratada também acarreta sérios riscos à saúde. No Capítulo 2, discutimos com mais detalhes os efeitos gerais causados à saúde.

## Buscando Ajuda para a Ansiedade

Como dissemos anteriormente neste capítulo, a maioria das pessoas tão somente escolhe viver com ansiedade, em vez de buscar ajuda profissional. Algumas se preocupam que o tratamento não funcione, ou acreditam que o único tratamento eficaz são os medicamentos e temem a possibilidade de efeitos colaterais. Outras se preocupam com os custos de procurar ajuda. Outras, ainda, ficam preocupadas com a hipótese de que mexer com a ansiedade faça seus medos aumentarem tanto a ponto de não conseguirem os suportar.



DICA

Bem, pare de acrescentar preocupações à preocupação. Você pode reduzir significativamente a ansiedade por meio de várias estratégias interessantes. Muitas delas não custam nem um centavo. E, se uma não funcionar, pode tentar outra. A maioria das pessoas descobre que pelo menos algumas das abordagens que analisamos funcionam para elas. As seções a seguir oferecem uma visão geral de opções de tratamentos e lhe dão orientações sobre o que fazer se suas tentativas de ajudar a si mesmo falharem.



CUIDADO

Não tratar a ansiedade pode causar problemas de saúde no longo prazo. Não faz sentido evitar fazer alguma coisa em relação à sua ansiedade.

## Combinando sintomas e terapias

Sintomas de ansiedade surgem em três esferas diferentes, como mostramos a seguir (veja a seção anterior, “Reconhecendo os Sintomas da Ansiedade”, para mais detalhes sobre esses sintomas):

- » **Sintomas de pensamentos:** Os pensamentos que passam por sua cabeça.
- » **Sintomas de comportamentos:** As coisas que você faz em reação à ansiedade.
- » **Sintomas de sentimentos:** Como seu corpo reage à ansiedade.

O tratamento corresponde a cada uma dessas três áreas, conforme abordamos nas três seções a seguir.

### Terapias com foco no pensamento

Um dos tratamentos mais eficazes para uma vasta gama de problemas emocionais, conhecido como *terapia cognitiva*, lida com a maneira como você pensa, percebe e interpreta tudo o que é importante para você, incluindo:

- » Sua opinião sobre si mesmo.
- » Os eventos que acontecem na sua vida.
- » Seu futuro.



LEMBRE-SE

Quando as pessoas se sentem anormalmente ansiosas e preocupadas, é quase inevitável distorcerem o modo como pensam nessas coisas. Na verdade, essa distorção é a causa de boa parte de sua ansiedade. No exemplo a seguir, Luann apresenta sintomas físicos e cognitivos de ansiedade. Sua terapeuta optou por uma abordagem cognitiva para ajudá-la.

Luann, caloura de faculdade, fica fisicamente doente antes de provas. Ela vomita, tem diarreia e seu coração acelera. Imagina que se sairá mal em todo e cada teste que fizer e que, mais cedo ou mais tarde, a faculdade a expulsará. No entanto, até então sua nota mais baixa foi um 8.

A abordagem cognitiva que sua terapeuta usa a ajuda a captar as previsões negativas e os resultados catastróficos que passam por sua mente. Em seguida, essa abordagem a orienta a buscar evidências a respeito de seu real desempenho e uma avaliação mais realista das chances que ela realmente tem de fracassar.

Por mais simples que essa abordagem pareça, centenas de estudos descobriram que ela funciona bem para reduzir a ansiedade. A Parte 2 deste livro descreve várias técnicas terapêuticas de pensamento ou cognitivas.

## Terapias com foco no comportamento

Outro tipo de terapia altamente eficaz é conhecido como *terapia comportamental*. Como o nome sugere, essa abordagem lida com atitudes que você pode tomar e comportamentos que pode incorporar para aliviar a ansiedade. Algumas atitudes são bastante diretas, como fazer mais exercícios, dormir mais e administrar responsabilidades. No Capítulo 11, você obtém boas ideias para essas atitudes.

Por outro lado, um tipo mais decisivo de atitude mira diretamente a ansiedade. Chama-se *exposição* e soa um pouco assustador. A exposição envolve dividir seus medos em pequenas etapas e encará-los um de cada vez. Abordamos a exposição no Capítulo 9.



DICA

Algumas pessoas, por recomendação médica, escolhem tomar remédios contra a ansiedade. Se você está considerando essa opção, não deixe de consultar o Capítulo 10 para ajudá-lo a tomar uma decisão fundamentada.

## Terapias com foco nas emoções: Aplacando a tempestade interna

A ansiedade desencadeia um turbilhão de sintomas físicos angustiantes, como batimentos cardíacos acelerados, incômodos estomacais, tensão muscular, suor, vertigem, e assim por diante. Fazer alguns ajustes no estilo de vida, como mais exercícios, uma dieta melhor e sono adequado, ajuda um pouco. Mas nossa primeira recomendação é descobrir como abordar sintomas físicos angustiantes com uma atitude de aceitação. O Capítulo 8 oferece orientações sobre a chamada aceitação consciente.

## Encontrando a ajuda certa

Supomos que não seja prepotente demais presumir que, por estar lendo este livro, você ou algum conhecido seu sofra de ansiedade, e que provavelmente você deseja lidar com esse transtorno. Este livro é um ótimo lugar para começar a lidar com sua ansiedade.



DICA

A boa notícia é que um sem-número de estudos respalda a ideia de que as pessoas podem lidar com problemas sérios e difíceis sem buscar os serviços de um profissional. As pessoas claramente se beneficiam com a autoajuda. Elas melhoram e permanecem melhores.

Ainda assim, às vezes os esforços de autoajuda falham, sobretudo quando a ansiedade é de intensidade de moderada a severa. O Capítulo 23 disponibiliza dez sinais críticos que indicam uma provável necessidade de ajuda profissional. Veja o Capítulo 4 para informações sobre como encontrar o profissional certo para você.

Se realmente precisar de conselho profissional, muitos terapeutas qualificados trabalharão com você as ideias contidas neste livro. Isso porque a maioria dos profissionais da saúde mental gostará do caráter abrangente do material e do fato de que a maior parte das estratégias se baseia em métodos comprovados. Se pesquisas ainda não comprovaram o valor de uma abordagem específica, tomamos o cuidado de informá-lo. Acontece que acreditamos que é muito melhor você se ater a estratégias que funcionam e evitar as que não funcionam.

Nos Capítulos 18, 19 e 20, abordamos como ajudar um ente querido, criança ou adulto, que tenha ansiedade. Se está trabalhando com um amigo ou familiar, talvez ambos queiram ler a Parte 5 do livro, e provavelmente mais. Às vezes, amigos e familiares podem ajudar quem também está trabalhando em conjunto com um profissional e fazendo os próprios esforços.

Independentemente das fontes, técnicas ou estratégias que você escolher, superar a ansiedade será um dos desafios mais gratificantes que já enfrentou. A empreitada pode assustá-lo no início, e o andamento pode começar devagar e ter seus altos e baixos. Mas, se continuar firme, acreditamos que você conseguirá sair da areia movediça da ansiedade e pisar no solo firme da aceitação.

- » **Determinando se você tem problemas de ansiedade**
- » **Analisando sintomas da ansiedade**
- » **Revelando os companheiros da ansiedade**

## Capítulo **2**

# Ansiedade: Um Exame de Cabo a Rabo

Sentimentos ansiosos brotam aqui e ali na maioria das pessoas, e são completamente normais. Em certas situações, a ansiedade é uma reação 100% compreensível. Por exemplo, se você está dirigindo no meio de uma tempestade de neve e seu carro começa a girar sem controle, faz sentido se sentir ansioso. Ou, se está no meio de uma pandemia e a quantidade de infecções continua subindo, bem, se não sentisse um pouquinho de ansiedade, ficaríamos preocupados com você. Mas, às vezes, ela indica algo mais sério. Quando o transtorno não está estreitamente ligado a preocupações reais e interfere em sua habilidade de trabalhar no dia a dia, é uma boa hora para se preocupar com ele.

Para conhecer a diferença entre uma coisa séria como um transtorno de ansiedade e uma reação normal, leia a descrição a seguir e imagine dez minutos da vida de Viktoria.

**Viktoria** se sente inquieta e transfere o peso de um pé para o outro. Andando um pouco à frente, nota um leve aperto no peito. Sua respiração acelera. Ela sente um misto de agitação e tensão crescente. Ela se senta e faz o melhor que consegue para relaxar, mas a ansiedade continua a se intensificar. De repente, seu corpo cai para a frente; ela agarra as laterais do assento e cerra os dentes para sufocar um grito. Parece que o estômago vai sair pela garganta. Ela sente o coração acelerar e o rosto ficar vermelho. As emoções correm soltas. Vertigem, medo e um frisson tomam conta dela. Os sentimentos vêm em ondas — um após o outro.

Talvez você se pergunte o que há com a coitada da Viktoria. Talvez ela tenha transtorno de ansiedade. Ou, possivelmente, esteja sofrendo um colapso nervoso. Talvez esteja enlouquecendo. Não, Viktoria de fato *quis* sentir medo e ansiedade!

Veja, ela estava em um parque de diversões. Ela deu seu ingresso ao funcionário e se afovejou em uma montanha-russa. Depois disso, provavelmente você conhece o restante da experiência. Viktoria não tem problemas de ansiedade, não está sofrendo um colapso nervoso ou enlouquecendo. Como sua história ilustra, sintomas de ansiedade podem ser reações comuns na vida e, às vezes, até desejadas.

Neste capítulo, ajudamos você a descobrir se está sofrendo de ansiedade problemática, cotidiana ou outra coisa. Analisamos de perto todas as formas e sintomas diferentes. Depois, discutimos alguns dos outros transtornos emocionais que muitas vezes acompanham a ansiedade.



LEMBRE-SE

Profissionais de saúde mental chamam os problemas emocionais de transtornos. Por exemplo, em vez de dizer que você está deprimido, eles dizem que tem um transtorno depressivo, ou algum outro tipo de transtorno de humor. Pode-se defender racionalmente o uso do termo “transtorno”. Embora usemos a palavra de vez em quando, preferimos pensar nos chamados transtornos como reações normais a uma combinação de fatores biológicos, genéticos, ambientais e interpessoais, assim como de comportamentos adquiridos e pensamentos problemáticos.

# Ansiedade: Ela Ajuda ou Atrapalha?

Imagine uma vida sem nenhuma ansiedade. Que maravilha! Todas as manhãs, você acorda sem esperar nada além de experiências agradáveis. Não tem medo de nada. O futuro contém somente segurança e doces alegrias.

Pense de novo. Sem ansiedade, quando o cara no carro à sua frente pisar no freio, a reação será mais lenta, porque seu corpo não reage com rapidez ao perigo, e é mais provável que você colida. Sem preocupações com o futuro, sua aposentadoria pode acabar mal, pois a falta de preocupação faz com que você não poupe para o futuro. A ausência total de ansiedade pode fazê-lo parecer despreparado a uma apresentação no trabalho, ou não se preocupar em estudar para uma prova importante.

A ansiedade faz bem para você! Ela o prepara para tomar uma atitude. Mobiliza seu corpo para emergências. Alerta-o sobre perigos. Fique *con-tente* por ter um pouco de ansiedade. Ela o ajuda a ficar fora de problemas. Veja o box “Ansiedade e condução de carros quando se é negro” para sugestões sobre como a ansiedade normal ajuda a proteger jovens motoristas negros.



LEMBRE-SE

Ela se torna um problema quando:

- » **Dura muito tempo ou ocorre com muita frequência.** Por exemplo, se você tem níveis inquietantes de ansiedade na maior parte dos dias, durante mais que algumas semanas, há motivo para se preocupar.
- » **Ela interfere nas coisas que você quer fazer.** Assim, se a ansiedade o acorda de madrugada, o faz cometer erros no trabalho ou o impede de ir aonde quer ir, ela o está atrapalhando.
- » **Ela excede o nível do verdadeiro perigo ou risco.** Por exemplo, se seu corpo e sua mente sentem que uma avalanche está prestes a soterrá-lo, mas tudo o que você está fazendo é uma prova escolar, sua ansiedade foi longe demais.
- » **Você luta para controlar as preocupações, mas elas continuam vindo.** Mesmo quando está relaxando na praia ou em sua espreguiçadeira mais confortável, pensamentos ansiosos continuam passando pela sua cabeça.

# ANSIEDADE E CONDUÇÃO DE CARROS QUANDO SE É NEGRO

Todos os pais e mães de jovens aprendendo a dirigir são ansiosos. Se você já andou de carro com um motorista recém-habilitado, sabe do que estamos falando. Quando o jovem enfim consegue a carteira, o medo persiste por alguns meses. Minha filha se lembrará de parar nas placas de “pare”? Fará um retorno sem bater no meio-fio? Meu filho andará mais rápido ou tentará se exibir ao dirigir com os amigos?

Porém, se seu jovem é um motorista negro (especialmente do sexo masculino), suas preocupações se multiplicam. Meu filho será parado e saberá exatamente o que dizer e fazer? O que posso dizer a ele para deixá-lo seguro? Embora não seja justo ou razoável, pais e mães de jovens negros precisam ter “a conversa”. Em geral, a conversa contém alguns elementos importantes e úteis para a maioria das pessoas que são paradas, mas sobretudo para as racializadas. Aqui estão alguns itens geralmente abordados na conversa:

- Quando o policial se aproximar do carro, baixe o vidro, desligue o motor e coloque as mãos na parte de cima do volante.
- Não mexa as mãos a não ser que o instruem a fazer isso.
- Quando pedirem a carta e o documento, faça movimentos lentos e diga ao policial o que você está fazendo, sobretudo se precisar acessar o porta-luvas.
- Seja educado e colabore.
- Faça o que o policial pedir.
- Brigar ou ficar na defensiva não é uma boa ideia.
- Não corra nem resista à prisão.
- Não preste depoimento sobre o que aconteceu ou não aconteceu até conseguir falar com um advogado.

Repetimos, é injusto pessoas racializadas precisarem tomar mais cuidado durante paradas policiais do que as outras. Mas estatísticas revelam que pessoas racializadas têm mais chance de serem feridas ou mortas em uma abordagem policial no trânsito. Esse é um momento em que uma boa dose de ansiedade pode salvar uma vida.

# A Cara da Ansiedade

A ansiedade tem várias formas. A palavra “ansioso” deriva do termo em latim *angere*, que significa restringir ou sufocar. Uma sensação de sufocamento ou aperto na garganta ou no peito é um sintoma comum. Porém, outros sintomas fazem parte do transtorno, como transpiração, tremores, náusea e batimentos cardíacos acelerados. Medos também podem fazer parte — medo de perder o controle e de ficar doente ou morrer. Além disso, quem tem ansiedade excessiva evita várias situações, pessoas, animais ou objetos de um jeito desnecessário.

Pessoas ansiosas tendem a ser extremamente suscetíveis ao perigo, à rejeição, ao desconhecido e à incerteza. Elas podem prestar muita atenção a pensamentos, sentimentos e sensações físicas desagradáveis. Com frequência, também ficam remoendo a possibilidade de calamidades futuras. Sintomas como esses tendem a se agrupar. As seções a seguir descrevem alguns desses grupos principais.



Os seguintes subtítulos correspondem aproximadamente a alguns dos principais diagnósticos abordados no DSM-5-TR, mas achamos mais produtivo focar sintomas do que categorias técnicas de diagnóstico. (Para mais informações, veja o box “Manual Diagnóstico e Estatístico-5 (DSM-5-TR)”.)

## Preocupados crônicos

A maioria das pessoas já ouviu falar da expressão “preocupado crônico” e imediatamente imaginou uma pessoa constantemente preocupada. Preocupados crônicos vivem em um estado constante de tensão e preocupação. Muitas vezes, relatam que se sentem inquietos, no limite e estressados. Podem se cansar com facilidade e têm problemas para se concentrar ou dormir. Quando dormem, podem acordar às 3h da manhã com pensamentos acelerados e preocupados. Essas pessoas também relatam frequentes dores musculares, sobretudo nas costas, nos ombros ou no pescoço.

Nem todo mundo vivencia preocupações crônicas exatamente da mesma forma. Alguns preocupados crônicos se queixam de outros problemas — como convulsões, tremores, respiração curta, suor, boca seca, incômodos estomacais, sensação de instabilidade, assustar-se com facilidade e dificuldade para engolir. Independentemente de como você experiencia a preocupação, se ela o está impedindo de viver a vida que quer, é um problema.

O perfil a seguir mostra uma faceta da preocupação excessiva.

No metrô, **Brian** bate os pés com nervosismo. Ele dormiu poucas horas na noite anterior, agitado, virando-se de um lado para o outro e ruminando sobre a economia. Tem certeza de que é o próximo da fila a perder o emprego. Embora o chefe diga que ele está a salvo, Brian não consegue parar de se preocupar. Acredita que pode acabar falido e sem teto.

Suas costas o estão matando; ele encolhe os ombros, tentando relaxar os músculos contraídos. Tem dificuldade para se concentrar no blog que está lendo e percebe que não consegue se lembrar do que acabou de ler. Ele nota que sua camisa parece úmida. Acha que pode estar doente. Ele *está* doente — de preocupação.

Brian vem trabalhando direto na mesma empresa desde que se formou na faculdade, seis anos atrás. Seu trabalho é altamente técnico. A maioria dos executivos seniores depende de seu conhecimento tecnológico. Ele acumulou uma boa quantia de dinheiro para emergências. Entretanto, no último ano, sua ansiedade aumentou a ponto de ele perceber que está cometendo erros. Ele não consegue pensar; sente-se um caco e em um constante estado de aflição.

Veza ou outra, a economia pode deixar qualquer um ansioso, mas as preocupações de Brian parecem desproporcionais à sua situação real. Parece improvável que ele corra perigo de perder o emprego. Porém, sua ansiedade extrema de fato pode fazê-lo se encrencar no trabalho. Pessoas com ansiedade além da conta muitas vezes cometem erros descuidados por causa da falta de atenção e de concentração.



DICA

Algumas preocupações são perfeitamente normais. Se você perder o emprego, é bastante natural se preocupar com dinheiro. Mas, se seu nome é Bill Gates ou Jeff Bezos e você está preocupado com grana, talvez tenha problemas de ansiedade.



PAPO DE  
ESPECIALISTA

Quando estávamos escrevendo esta seção, nos perguntamos de onde vinha a expressão original “preocupado crônico [worrywart, em inglês]”. Então pesquisamos. Acontece que Worry Wart era o personagem de uma história em quadrinhos dos anos 1920. O menino era uma praga incansável e irritava o irmão, que o batizou de Worry Wart. O significado evoluiu para alguém que está sempre assolado de preocupações. O motivo por que o termo “wart [verruga, em português]” foi usado é que verrugas causam uma coceira incômoda que não acaba. Na verdade, quanto mais se coça, pior fica a verruga, o que é um pouco parecido com a preocupação.

## Evitando pessoas

Pessoas que sentem fobia social temem se expor à avaliação pública. Gente assim tem medo de se apresentar, falar, ir a festas, conhecer pessoas novas, entrar em grupos, usar o telefone, preencher um cheque na frente dos outros, comer em público e/ou interagir com figuras de autoridade. Elas veem essas situações como dolorosas porque esperam receber julgamentos humilhantes ou vergonhosos da parte dos outros.

## MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO-5 (DSM-5-TR)

De tempos em tempos, grupos de profissionais da saúde mental apresentam experiências clínicas e pesquisas para desenvolver uma lista de transtornos emocionais. Eles publicam as descobertas em um manual conhecido como *DSM*. Atualmente, o guia está na quinta edição. Os diagnósticos permitem aos profissionais que se comuniquem em uma linguagem comum. No entanto, há quem não seja a favor do diagnóstico formal. Muitos profissionais acreditam que é mais produtivo focar sintomas do que transtornos específicos. Para sua informação, o *DSM-5-TR* atualmente lista as seguintes categorias principais de transtornos de ansiedade:

- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG).
- Fobia social.
- Síndrome do pânico.
- Agorafobia.
- Fobias específicas.
- Transtorno de ansiedade da separação.
- Mutismo seletivo.
- Transtorno de ansiedade causado por outra condição médica.

As edições anteriores do *DSM* categorizavam o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e o transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) como transtornos de ansiedade. Não mais. Hoje, o TOC tem sua própria seção, Transtornos Obsessivo-Compulsivos Relacionados, e o TEPT é categorizado como um Transtorno Relacionado a Traumas e Estressores. As polêmicas relacionadas a essas mudanças são complexas, e a maioria das pessoas com problemas emocionais quase sempre apresenta sintomas sobrepostos. Em outras palavras, uma pessoa com ansiedade tende a ter pelo menos alguns sintomas de uma categoria de diagnósticos e outros de uma categoria diferente.

Pessoas portadoras de ansiedade social acreditam que são, de certa forma, incorretos e inadequados; elas presumem que esquecerão as próprias falas, derramarão a bebida, trocarão apertos de mãos com as palmas úmidas ou cometerão qualquer tipo de gafe social e, portanto, ficarão envergonhadas. Ironicamente, por serem tão ansiosas, de fato fazem o que temem. Mãos trêmulas e suadas derramam bebidas. A falta de contato visual afasta as pessoas. Elas se preocupam com o que os outros estão pensando a seu respeito — a ponto de não ouvirem bem o bastante para continuar uma conversa.



LEMBRE-SE

Todo mundo se sente desconfortável ou nervoso de vez em quando, sobretudo em situações novas. Por exemplo, se você vem experimentando medos sociais de uma situação nova desafiadora, pode ser normal. O medo da socialização por um período curto pode ser uma reação temporária a um novo estresse, como mudar-se para um bairro novo ou conseguir um novo emprego. Porém, talvez você tenha um problema de ansiedade social se experencia os seguintes sintomas por um período prolongado:

- » Você teme situações com pessoas desconhecidas ou em que, de alguma forma, possa ser observado ou avaliado.
- » Quando obrigado a estar em uma situação social desconfortável, sua ansiedade aumenta consideravelmente. Por exemplo, se tem medo de falar em público, sua voz oscila, e seus joelhos tremem assim que dá início ao discurso.
- » Você percebe que seu medo é maior do que a situação realmente exige. Por exemplo, se tem medo de conhecer pessoas novas, em termos lógicos, você sabe que nada de terrível acontecerá, mas ondas gigantes de adrenalina e medo por antecipação correm por suas veias.
- » Você evita situações temíveis o máximo possível ou só as enfrenta com muita aflição. Por causa de seus medos, você pode perder vários eventos a que, de outra forma, gostaria de ir (por exemplo, reuniões familiares, oportunidades de trabalho ou festas).

Confira a seguir o excelente exemplo de ansiedade social e veja se alguma coisa lhe parece familiar.

**Maurice**, um solteiro de 35 anos, quer um relacionamento sério. As mulheres o consideram atraente, e ele tem um emprego bem-remunerado. Os amigos de Maurice o convidam para festas e outros eventos sociais, na tentativa de entrosá-lo com as mulheres. Infelizmente, ele detesta a ideia de sair. Maurice inventa um sem-número de desculpas para recusar. Porém, no fim, seu desejo de conhecer possíveis parceiras vence. Sempre que imagina cenas encontrando mulheres, ele sente uma expectativa intensa e ansiosa.

Quando Maurice chega à festa, ele vai até o bar para reprimir a ansiedade crescente. Suas mãos tremem enquanto ele escolhe a primeira bebida. Engolindo-a depressa, pede outra, na esperança de entorpecer as emoções. Após uma hora bebendo sem parar, ele se sente muito mais corajoso. Interrompe um grupo de mulheres atraentes e desfere uma série de piadas que memorizou para a ocasião. Então, ele se aproxima de várias mulheres ao longo da noite, às vezes fazendo comentários galanteadores e sugestivos. Seu comportamento bobo de bêbado não consegue nenhum encontro para ele. No dia seguinte, sente vergonha e constrangimento.

Maurice tem ansiedade social. Muitas vezes, o abuso de álcool e drogas anda junto com a fobia social, porque pessoas que apresentam fobia social se sentem desesperadas para aplacar as sensações ansiosas, e álcool e drogas são uma solução rápida. Infelizmente, com frequência essa solução causa mais constrangimentos e pode levar ao vício.

## Além da ansiedade cotidiana

É claro que, de vez em quando, todo mundo sente um pouco de pânico. Muitas vezes, as pessoas dizem que estão em pânico por conta de um prazo que se aproxima, de uma apresentação iminente ou dos planos para uma festa. É provável que você ouça esse termo sendo usado para descrever preocupações relacionadas a eventos bem comuns como esses.

## SOCORRO! ESTOU MORRENDO!

Sintomas de ataques de pânico, como dor no peito, respiração curta, náusea e medo intenso, muitas vezes são parecidos com os de ataques cardíacos. Alarmadas, pessoas que vivenciam esses episódios terríveis saem procurando a sala de emergência mais próxima. Então, depois de vários testes negativos, médicos sobrecarregados dizem à vítima de um ataque de pânico, com todas as letras, que “é tudo coisa da sua cabeça”. Muitos pacientes com ataque de pânico duvidam da opinião do médico e suspeitam fortemente que alguma coisa importante passou despercebida ou não foi encontrada.

Na próxima vez que um ataque acontecer, vítimas de crises de pânico provavelmente voltarão ao PS em busca de outra opinião. Mesmo uma segunda ou terceira visita não as convencem de que a sensação não foi causada por um problema no coração. As visitas constantes frustram essas pessoas e também a equipe do PS. Porém, uma simples intervenção psicológica de vinte ou trinta minutos na sala de emergência diminui drasticamente as visitas. A intervenção é bem simples — fornecer informações sobre o que é o transtorno e descrever algumas técnicas de relaxamento profundo para experimentar quando o pânico surgir.

Mas pessoas que sofrem de *pânico* estão falando de um fenômeno totalmente diferente. Elas têm períodos de medo e ansiedade surpreendentemente intensos. Se você nunca teve um ataque de pânico, acredite, não vai querer ter um. Em geral, o ataque dura cerca de dez minutos, e muitas pessoas que o têm acreditam piamente que morrerão durante a crise. Não são exatamente os melhores dez minutos da vida. Em geral, ataques de pânico incluem uma gama de sintomas vigorosos e que chamam a atenção, como:

- » Batimentos cardíacos irregulares, rápidos ou aos pulos.
- » Transpiração.
- » Sensação de engasgo, asfixia ou respiração curta.
- » Vertigem ou tontura.
- » Dor ou outro desconforto no peito.
- » Sensação de que os eventos são irreais ou impressão de descolamento.
- » Dormência ou formigamento.
- » Ondas de calor ou de frio.
- » Sensação de morte iminente, embora sem base em fatos.
- » Náusea ou incômodo estomacal.
- » Pensamentos sobre enlouquecer ou perder completamente o controle.

Ataques de pânico começam com um evento que ativa algum tipo de sensação, como esforço físico ou variações normais em reações psicológicas. Esse evento de ativação induz reações psicológicas, como aumento nos níveis de adrenalina. Até aqui, nenhum problema.

Mas o processo, em geral normal, dá errado na etapa seguinte — quando a pessoa que sofre de ataques de pânico interpreta mal o significado dos sintomas físicos. Em vez de vê-los como uma coisa normal, quem tem transtorno de pânico os enxerga como um sinal de que algum perigo está ocorrendo, como um ataque cardíaco ou um AVC. Essa interpretação faz o medo aumentar e, portanto, causa mais estímulos físicos. Felizmente, o corpo só consegue sustentar essas reações físicas elevadas por um instante, logo, mais cedo ou mais tarde, ele se acalma.



Profissionais dizem que, para que haja um diagnóstico formal de transtorno de pânico, os ataques precisam ocorrer mais de uma vez. Pessoas com transtorno de pânico se preocupam com quando o próximo ataque virá e se perderão o controle. Muitas vezes, elas começam a mudar a própria vida evitando certos lugares ou atividades.

A boa notícia: muitas pessoas têm um único ataque de pânico e nunca mais têm outro. Então, não entre em pânico se tiver um ataque desses. A história de Maria é um bom exemplo de um ataque que ocorreu apenas uma vez.

**Maria** resolve perder 10kg exercitando-se e cuidando da alimentação. Na terceira ida à academia, ela configura a esteira no nível seis com uma inclinação íngreme. Quase imediatamente, seus batimentos cardíacos aceleram. Alarmada, ela desce para o nível três. Começa a respirar rápida e superficialmente, mas sente que não consegue ar o bastante. Transpirando em abundância e sentindo náuseas, ela desliga a máquina e cambaleia até o vestiário. Ela se senta; os sintomas se intensificam, e sente um aperto no peito. Quer gritar, mas não consegue respirar o suficiente. Tem certeza de que desmaiará e espera que alguém a encontre antes que morra de infarto. Ela ouve alguém e, com a voz fraca, chama por ajuda. Uma ambulância a leva para um pronto-socorro próximo.

No PS, os sintomas de Maria vão embora, e o médico explica o resultado do exame. Ele diz que, aparentemente, ela teve um ataque de pânico e pergunta o que pode tê-lo desencadeado. Ela responde que estava se exercitando por conta de preocupações com o peso e a saúde.

“Ah, está explicado”, garante o médico. “Sua preocupação com a saúde a deixou hipersensível a qualquer sintoma físico. Quando seus batimentos cardíacos aumentaram naturalmente na esteira, você ficou alarmada. Esse medo fez seu corpo produzir mais adrenalina, o que, por sua vez, gerou mais sintomas. Quanto mais sintomas você tinha, mais seu medo e sua adrenalina aumentavam. Saber como isso funciona pode ajudá-la; se tudo der certo, no futuro, as variações físicas normais de seu corpo não a assustarão. Seu coração está em ótima forma. Volte a se exercitar.

“Você também pode tentar algumas técnicas simples de relaxamento; mandarei a enfermeira entrar e contarei sobre elas. Tenho todos os motivos para acreditar que você não terá outro episódio como esse.”

Maria teve um único ataque de pânico, e talvez nunca mais experiencie outro. Se ela acreditar no médico e aceitar seu conselho, da próxima vez que o coração acelerar, provavelmente não ficará tão assustada. Talvez decida ver como as coisas se desenrolam antes de buscar tratamento para o problema. Porém, se ele for recorrente, tratamentos funcionam muito bem.