



III JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



Ansiedade e Transtorno do Pânico



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Elaboração da Cartilha: Cristiane Bens Pegoraro e Nathalie da Silva Maciel

Revisão: Kleber Rocha e Priscila Nassif da Silva

Projeto Gráfico: Assessoria de Comunicação SPGG

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

SUMÁRIO

1. A ANSIEDADE COMO ESTADO EMOCIONAL.....	4
2. QUANDO A ANSIEDADE PASSA A SER UM PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL?	4
2.1. SINTOMAS FÍSICOS E PSÍQUICOS DA ANSIEDADE	5
3. ANSIEDADE E SOFRIMENTO PSÍQUICO	6
3.1. ATAQUES DE PÂNICO.....	6
3.2. TRANSTORNO DE PÂNICO	7
4. FATORES DE RISCO E FATORES PROTETIVOS.....	7
5. ANSIEDADE E TRABALHO	8
6. TRATAMENTO - DO INDIVÍDUO AO COLETIVO	8
REFERÊNCIAS.....	10

1. A ANSIEDADE COMO ESTADO EMOCIONAL

Em razão da pandemia COVID-19 e de todas as incertezas que passamos a conviver a partir dela, a ansiedade, junto do medo, talvez tenha sido a emoção que mais tenhamos vivenciado nos últimos tempos. Enquanto o medo está associado a um perigo imediato e impulsiona o comportamento de luta-fuga, a ansiedade é uma emoção orientada para o futuro, sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva.

Abordamos o contexto da pandemia para exemplificar a ansiedade como uma emoção que desempenha um papel, uma resposta natural, e que produz sintomas que nos auxiliam a organizar “a casa interna” diante de circunstâncias adversas. Como toda emoção, ela surge como resposta fisiológica a estímulos externos e, senti-la, não necessariamente signifique um problema, pois, em condições normais, ela estimula o indivíduo a encontrar formas de gerenciar tal situação, como, por exemplo, organizar brevemente a rotina do dia seguinte, na noite anterior. Neste caso, observa-se que a ideia de previsibilidade minimiza os efeitos da ansiedade.

Com isso, podemos pensar que sentir a ansiedade, em determinados momentos da vida, é completamente esperado e, inclusive, saudável. Imagine você à espera de uma notícia de emprego, ou, da chegada de um bebê ou, ainda, no aguardo de uma pessoa querida que venha lhe visitar. Todas essas circunstâncias e tantas outras, desempenham em nós um estado benéfico de ansiedade.

No entanto, a ansiedade também pode ser vivenciada de maneira negativa, especialmente quanto às suas características de inquietação, irritabilidade, perturbação do sono, entre outras, que podem tornar-se duradouras. Neste sentido, é importante se manter atento quanto à frequência e a intensidade dos sintomas. Como vimos anteriormente, a ansiedade desempenha um papel protetivo e até organizador em determinadas circunstâncias, contudo, sintomas desagradáveis vivenciados de maneira contínua podem gerar um quadro de sofrimento psíquico que requer atenção.

2. QUANDO A ANSIEDADE PASSA A SER UM PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL?

A ansiedade passa a desempenhar um papel problemático em nossa saúde mental quando ela interfere de modo prejudicial em nosso funcionamento psíquico e/ou somático, trazendo impactos em nossa rotina diária. Quando, em razão da persistência dos sintomas incômodos, o indivíduo passa a evitar atividades corriqueiras do dia a dia, como sair de casa para ir ao supermercado ou pegar o elevador, por exemplo.

2.1. SINTOMAS FÍSICOS E PSÍQUICOS DA ANSIEDADE

A ansiedade se caracteriza como resposta fisiológica e emocional a estímulos externos. Neste caso, os sintomas podem ser compreendidos como somáticos (físicos) e/ou emocionais, apresentando, com frequência, a ocorrência de ambos ao mesmo tempo.

Sintomas físicos:

- Respiração ofegante e sensação de falta de ar
- Batimentos cardíacos acelerados
- Tremores das extremidades
- Suor excessivo
- Tensão muscular
- Náusea
- Inquietude/agitação
- Cansaço
- Insônia

Observe! Todos esses sintomas físicos estarão presentes em algum determinado momento da vida, diante de situações específicas. Nosso corpo reagirá, como forma de resposta a estas situações. Não se trata de evitar esses momentos ou negligenciar os sintomas. No entanto, como dito anteriormente, trata-se de observar a duração e intensidade desses.

Sintomas psíquicos:

- Sensação de que algo muito ruim vai acontecer
- Pensamentos negativos predominantes
- Sensação de medo e insegurança em grande parte do tempo
- Medo exagerado de se sentir vulnerável diante das demais pessoas
- Preocupação exagerada com saúde, dinheiro, família ou trabalho
- Irritabilidade

3. ANSIEDADE E SOFRIMENTO PSÍQUICO

Quando a ansiedade é intensa, recorrente e persistente, desencadeia um quadro de sofrimento psíquico que pode ser entendido enquanto um transtorno mental. Nesse sentido, os Transtornos de Ansiedade estão compreendidos entre transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos, resultando em alterações comportamentais. Dentre esses estão situados o Transtorno de Ansiedade de Separação, o Mutismo Seletivo; a Fobia Específica; o Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social); a Agorafobia; o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Transtorno de Pânico. A fim de corresponder ao objetivo desta Cartilha e no contexto dela, o Transtorno de Pânico será mais amplamente abordado. Mas, antes disso, abordaremos para fins de explicação o termo *Ataque de Pânico*, conforme segue.

3.1. ATAQUES DE PÂNICO

Pode ocorrer tanto nos contextos de Transtornos de Ansiedade, como em outros Transtornos Mentais, mas também em situações contextuais e/ou momentos de crises vitais, como manifestações que aparecem em situações específicas. Caracteriza-se por um surto abrupto de medo ou de desconforto intenso que alcança um pico em minutos e durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos seguintes sintomas:

- Palpitações, coração acelerado ou taquicardia
- Sudorese
- Tremores ou abalos
- Sensações de falta de ar ou sufocamento
- Sensações de asfixia
- Dor ou desconforto torácico
- Náusea ou desconforto abdominal
- Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio
- Calafrios ou ondas de calor
- Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento)
- Desrealização (sensações de irrealidade) ou despersonalização (sensação de estar distanciado de si mesmo)
- Medo de perder o controle ou “enlouquecer”
- Medo de morrer

3.2. TRANSTORNO DE PÂNICO

O Transtorno de Pânico se caracteriza por Ataques de Pânico inesperados e recorrentes, assim como a apreensão ou preocupação persistente acerca de Ataques de Pânico adicionais e suas consequências. É considerado como uma mudança desadaptativa significativa no comportamento relacionada aos Ataques, como, por exemplo, comportamentos que têm por finalidade evitar ter ataques de pânico, como a esquivas de exercícios ou situações desconhecidas.

4. FATORES DE RISCO E FATORES PROTETIVOS

RISCO	PROTETIVOS
<ul style="list-style-type: none"> • Rotina estressante • Condições precárias de trabalho ou a falta dele • Condições sociais que não garantam acesso a direitos, como educação e saúde • Falta de acesso a bens e serviços • Relações sociais problemáticas • Consumo de drogas lícitas e ilícitas • Conflitos familiares • Ausência de lazer ou momentos de relaxamento • Falta de hábitos de autoconhecimento e autocuidado • Baixa qualidade do sono • Alimentação inflamatória (rica em industrializados/ultraprocessados e pobre em nutrientes) • Falta de atividade física • Fatores genéticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Garantia de direitos sociais • Prática de atividades prazerosas • Trabalho que proporcione satisfação • Vínculos afetivos saudáveis • Hábitos de autocuidado e autoconhecimento • Sono reparador • Alimentação balanceada e nutritiva • Prática de exercício físico

5. ANSIEDADE E TRABALHO

Os transtornos ansiosos são a segunda maior causa de afastamento do trabalho dentre os transtornos mentais mais comuns. Essa ocorrência está relacionada a estressores psicossociais desfavoráveis, onde estão inclusas certas condições e ambientes de trabalho que predispõem ao sofrimento psíquico relacionado à ansiedade. Situam-se aí processos de trabalho com baixo apoio social, excesso e altas exigências de trabalho, recompensas inadequadas ao esforço dispendido (como a remuneração), conflitos interprofissionais e tensões com o público atendido, acúmulo de funções e responsabilidades, bem como o desequilíbrio entre trabalho e lazer. A exposição frequente a tais fatores está proporcionalmente associada a probabilidade maior de desenvolvimento de um transtorno ansioso que leve o/a trabalhador/a ao afastamento do trabalho.

Com a pandemia de COVID-19, outros estressores foram introduzidos ao contexto laboral predispondo quadros ansiosos e agravando os preexistentes. O medo de infectar-se, o impacto do distanciamento social na convivência entre colegas, além da tensão econômica e incerteza sobre o futuro. Inclui-se aí a intensa demanda de uso de ferramentas on-line no trabalho, o processo de transição e o desenvolvimento de atividades de tele trabalho, com todo seu impacto na vida privada do/a trabalhador/a em *home office*. As demandas de trabalho mediadas pelas ferramentas on-line por vezes convocam a permanecer on-line, produzindo um engajamento excessivo no espaço virtual, constituindo também fatores que incidem na intensificação da ansiedade.

6. TRATAMENTO - DO INDIVÍDUO AO COLETIVO

Intervenções psicossociais e, em alguns casos, medicamentosas, associadas possuem vantagens sobre as práticas e ações isoladas. Com isso, em quaisquer dos casos em que o indivíduo observe prejuízos que comprometam o desempenho das tarefas da vida cotidiana, deve receber atenção e buscar por auxílio de profissionais de saúde capacitados para tal. No contexto das Políticas Públicas de Saúde, as Unidades Básicas de Saúde do SUS estão capacitadas para receber determinadas demandas e realizar os encaminhamentos necessários.

Considerando o exposto no item anterior, também há de se pontuar a necessidade de intervenções coletivas que incidam no âmbito da organização do trabalho. Nesse sentido é importante que possam ser compreendidos os diferentes aspectos relacionais envolvidos, desde a relação que se estabelece com a estrutura organizacional, com os vínculos institucionais e grupais, do/a trabalhador/a com sua própria atividade e com demais colegas de trabalho.

Portanto, também são necessárias intervenções coletivas que busquem mudar o trabalho para favorecer a saúde, com um olhar atento aos estressores, aos recursos do trabalho, ao suporte organizacional e social, às relações interprofissionais e ao equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal. Assim, gestores(as) e trabalhadores(as) precisam estar atentos à presença dos riscos psicossociais do trabalho, de forma a identificá-los e construir estratégias para sua redução e/ou eliminação.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANSIEDADE – Saúde Mental. UFRGS. Disponível em:
<https://www.ufrgs.br/saudemental/ansiedade/>.

Barros, Marilisa Berti de Azevedo et al. Relato de tristeza / depressão, nervosismo / ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante uma pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde* [online]. 2020, v. 29, n. 4, e2020427. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. Acesso em 15 de setembro 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Biblioteca Virtual em Saúde. Dicas em Saúde: ansiedade. 2011. Disponível em:
<http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/224_ansiedade.html>. Acesso em 14 de setembro de 2021.

Hirschle, Ana Lucia Teixeira e Gondim, Sônia Maria Guedes. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2020, v. 25, n. 7, pp. 2721-2736. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27902017>>. Acesso em 15 de setembro de 2021.

Leão, Luís Henrique da Costa. Vigilância em saúde mental do trabalhador: subsídios para a construção de estratégias de intervenção. Tese (Doutorado) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/12973>>.

Oliveira, L. P. et al. Vamos falar sobre ansiedade? 2020.

Ribeiro, Hellany Karolliny Pinho et al. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional* [online]. 2019, v. 44, e1. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2317-6369000021417>>. Acesso em 15 de setembro de 2021.



planejamento.rs.gov.br