

Data: 19.03.2020

Título: Como lidar com o "vírus" da ansiedade

Pub:

VISÃO

QuickCom
comunicação integrada

Tipo: Revista Nacional Semanal

Secção: Nacional

Pág: 72;73;74;75;76;77

COVID-19 COMPORTAMENTO

Como lidar com o "vírus" da ansiedade

Em tempos de pandemia, a luta faz-se com competências emocionais. Saiba como manter o equilíbrio mental na quarentena, entre o teletrabalho e a vida em família

 CLARA SOARES

Área: 4569cm² / 153%

FOTO Titagem: 80.000

Cores: 4 Cores

ID: 6777089



H

Há um antes e um depois. Antes, ficávamos imersos em jogos, séries e filmes de suspense, guerra e catástrofe. No final, cada um ia à sua vida com doses q.b. de dopamina e o efeito catártico de estar na pele do vilão, sem risco de fazer estragos na vida real. Depois, a ficção invadiu os nossos dias, à queima-roupa e por tempo indeterminado. Os termos "brutal" ou "viral" são usados com outra consciência e as expressões "contenção social", "isolamento profilático", "encerramento de fronteiras" e "estado de emergência" entranham-se na pele, nos órgãos e nos neurónios. Imersos num cenário com contornos apocalípticos, a questão de se coloca a todos – os "nervosos" saudáveis, os patológicos e os que se desregulam pelo ritmo tecno acelerado e centrado no futuro – é aprender a lidar com um inimigo invisível que não distingue raças, classes nem continentes. Em tempos de Covid-19, a higienização do contacto físico, o silenciamento da atividade social e o confinamento prescrito em nome da sobrevivência podem ser tão ansiogénicos como estar num palco de guerra mas, asseguram os especialistas, é possível usá-los a nosso favor.

CARRASCOS DE NÓS

A ansiedade é uma espécie de semáforo orientador que temos na cabeça e no corpo. Mentalmente convivemos com ela sob a forma de preocupação acerca do que pode vir a correr mal ou ter resultados incertos. É o clássico "E se...?" nas pequenas e grandes coisas da vida: ser ou não capaz de apanhar transporte a tempo, pagar a casa, manter o emprego, falhar uma avaliação importante. Fisicamente, o corpo fica tenso e pronto a responder ao perigo, tal como há milénios: fugir dos predadores, ser caçador e não presa.

A ansiedade "é um marcador emocional em que cabem várias emoções em intensidades diferentes", explica o psicólogo e psicoterapeuta António

COVID-19 **COMPORTEAMENTO**

Norton. "O medo pode passar a terror, a zanga escalar até à cólera e ao ódio, por exemplo." A resposta ansiosa é útil e adaptativa porque sinaliza uma ameaça, real ou imaginada, e aciona o sistema nervoso simpático, motor da ação para enfrentar o perigo ou fugir: o coração dispara, a pressão arterial também e a respiração fica ofegante. A ativação do cérebro primitivo, cujo lema é "agir primeiro (sistema límbico), pensar depois (córtex)", e que nos permitiu sobreviver enquanto espécie, é contrabalançada pelas fases de bonança, acalmia, o chamado "descanso do guerreiro", governado pelo sistema nervoso parassimpático.

Na mente de uma pessoa com perturbação ansiosa, o dia começa e acaba em estado de alerta. "O discurso tende a ser desorganizado, o olhar disperso e flutuante." Uma distorção cognitiva que leva a perceber o real com base em crenças irracionais que se manifestam por uma preocupação excessiva, cenários catastróficos e prejuízos na atenção e na memória.

O que a pessoa mais teme acaba por acontecer-lhe sob a forma de decisões e condutas precipitadas ou inibição da ação. "Quem tem níveis de ansiedade elevados e a ideia de que o mundo é um lugar perigoso, tem mais dificuldades em usar a agressividade de forma saudável em situações de conflito", esclarece António Norton. Por exemplo, tende a anular-se e a ter condutas "evitantes" e, por não conseguir baixar a guarda, fica propensa a cometer erros e distrações, reforçando a crença irracional que já tinha.

Se o sistema permanecer em sobrecarga, a ansiedade converte-se num inimigo. Surgem as crises ansiosas e os ataques de pânico, com suores frios, enjoos, náuseas, falta de ar, tremores, dores abdominais, pesadelos, como se fosse morrer. O corpo é que paga. "Quando entram na consulta, pergunto onde se manifestam as queixas no corpo e procuro perceber a história da pessoa", prossegue o clínico. Nas sessões, os pacientes aprendem a monitorizar o nível de ansiedade e a regular-se com exercícios de respiração e relaxamento muscular.

O mais importante é perceber a função do sintoma e o clínico exemplifica com um caso: "Vinha com insónia e baixa autoestima, choro frequente, pensamentos negativos e comportamentos evitantes." No trabalho psicoterapêutico, verificou-se



que os sintomas estavam relacionados com sentimentos de ser vítima de abuso e humilhação no relacionamento com a chefia no trabalho.

Além das estratégias para relaxar em casa, com exercícios de respiração abdominal e de visualização, foi recriada a situação problemática na consulta. "O sentimento face à chefia era idêntico ao que a pessoa tinha com o pai, com quem tinha um historial de imposição e de medo contínuo do conflito e do confronto." Neste acompanhamento, "tomou consciência de como congelava

em situações de conflito, aprendeu a regular emoções e a usar a sua agressividade de forma saudável".

SE SE APRENDE, REEDUCA-SE

Embora a ansiedade seja reconhecida como uma perturbação mental que afeta 16,5% dos portugueses, o que justifica o elevado consumo de psicofármacos e pode ter uma componente genética, a Ciência tem vindo a mostrar que as manifestações ansiosas são parcialmente aprendidas. Uma equipa de investigadores da universidade

“

É preciso aceitar a tristeza por ficar privado do que se valorizava e tinha por garantido e desenvolver paciência e compaixão



norte-americana de Wisconsin-Madison monitorizou o cérebro de 600 macacos bebés com ressonâncias magnéticas e concluiu que os símios imitavam os comportamentos ansiosos dos mais velhos e que a ativação excessiva das regiões do cérebro que processam o medo tinha que ver com a história familiar, em 35% dos casos. No cérebro humano, a neuroquímica é diferente nas pessoas ansiosas, mas não da forma como se pensava até há algum tempo. O estudo publicado na revista *Jama Internal Medicine*, do cientista Andreas Frick e colegas, mostrou que as pessoas com fobia social sintetizam mais serotonina no cérebro: em situações de incerteza, entram rapidamente em estado de alerta e gera-se o efeito de túnel ou afunilamento perceptivo – o campo de visão estreita-se e perde-se a perspetiva e a noção do que está à volta. Estes dados vão no sentido dos obtidos por outros estudos, como o de Thalia Eley, docente do Instituto de Psiquiatria do King's College, em Londres.

Guia para gerir a situação

O que fazer para reduzir o medo, a preocupação e o stresse, sem entrar em desespero

1. DISCIPLINE A MENTE

- Técnica dos 5 minutos: dê largas às preocupações mas num período de tempo definido por si
- Escreva e deixe ir: coloque no papel as ruminacões e pensamentos negativos e deite-o fora
- Pare e mude: observe se voltou a cair no registo obsessivo e comece a fazer outra coisa

2. REGULE A RESPOSTA FISIOLÓGICA

- Respire: aprenda a levar ar ao abdómen e use a contagem 4-7-8 (inspirar, reter, expirar)
- Exercite-se: liberte toxinas, adrenalina e tensão, e produz endorfinas, que melhoram o humor
- Diga não: a pedidos que excedam a sua capacidade de resposta e aumentem a sobrecarga

3. EVITE O ATAQUE DE PÂNICO

- Mude o foco: trave pensamentos catastróficos e dirija a atenção para fora de si. Exemplos: olhar a janela, contar os carros estacionados na rua ou os livros na estante
- Distraia os sentidos: regar as plantas, ouvir música, dançar, desenhar, saltar com vigor, cantar, desfrutar de um duche ou de uma passa dentro da boca sem a engolir quebram o ciclo ansioso
- Restaure a segurança: passado o susto, volte ao que estava a fazer antes, ensaiando assim, ao seu ritmo, a capacidade de dessensibilizar e vencer a barreira do medo de ter medo

4. PREVINA A "ANSIEDADE MÁ"

- Corte nos estimulantes: açúcar, álcool, cafeína e atividades aceleradas antes de dormir
- Regule ciclos de sono: manter horas certas e desligar dos ecrãs cerca de uma hora antes
- Reinvente: volte aos passatempos, jogos e fotos que se queixava de não ter tempo para fazer
- Consuma informação consciente: selecione fontes credíveis e ignore o ruído e os comentários

- Evite o tecnostresse: desligue notificações nas redes e saia de grupos WhatsApp, se for preciso
- Inove nas interações: o isolamento físico estimula formas diferentes e criativas de envolvimento

5. ESTABELEÇA ROTINAS "AMIGAS"

- Preserve os hábitos pessoais em casa: acordar à mesma hora, tomar duche, arranjar-se, etc.
- Calendarize atividades: horas para teletrabalho, tarefas domésticas, filhos, família, telemóvel, lazer
- Negocie e cumpra: falar e chegar a acordo sobre o essencial, e cada um fazer a sua parte
 - Veja com novos olhos filhos, cônjuge, companheiros de casa e vizinhos
- Cultive a pertença: coloque-se ao serviço da comunidade e colabore em grupos de ajuda
- Crie rituais só seus: ler, meditar, jogar, desligar dos outros, ir para a garagem, não fazer nada

6. COMO TRANQUILIZAR EMOCIONALMENTE OS FILHOS (6-12 ANOS)

- Oriente: explique o que é o vírus e o que podem fazer para ajudar (como lavar as mãos)
- Proteja: derrube medos com factos e passe a mensagem: "Estás seguro aqui, connosco"
- Mantenha rotinas: horas para estudo ou aulas online e trabalhos de casa, e horas para brincar, com e sem os pais
- Converse: sobre o que sentem e lembrem as medidas de segurança a ter
- Aceite: os pedidos de mimo extra
- Alinhe-se com a família: mantenha o diálogo para que todos estejam sintonizados e se apoiem

Fontes: Adaptado de dados recolhidos em: "The Art of Socializing During a Quarantine", *The Atlantic*; livros *Emocionar* (Penguin), de Maria Palha, e *Respire* (Lua de Papel), de Richard Brown e Patrícia Gerbarg; e *Ordem dos Psicólogos Portugueses*

COVID-19 COMPORTAMENTO

Porque devemos todos fazer bolachas

Quem diz bolachas diz bolos. O importante é metermos as mãos na massa, sabendo que vamos relaxar durante o processo e, no final, ter o prazer de comer algo feito por nós

Há receitas de bem-estar que apenas pedem farinha, manteiga e açúcar. E, diz quem sabe, executá-las pode trazer uma grande calma. "Fazer bolos torna-nos conscientes de nós próprios naquele momento, e não no passado ou no futuro", diz Philip Muskin, professor de Psiquiatria da Universidade de Columbia, em Nova Iorque. "É mesmo estarmos ali." Esse é um dos segredos para tanta gente andar a tratar a ansiedade com umas horas passadas na cozinha. Um outro, lembra a também norte-americana Alice Medrich, autora de livros de receitas de doces e conhecida nos Estados Unidos como a Primeira Dama do Chocolate, é o facto de pormos literalmente as mãos na massa. "Sobretudo", sublinha, "no caso das pessoas que têm profissões intelectuais". E quem diz bolos diz bolachas, e até diz refeições inteiras, a começar pelas entradas salgadas. Os especialistas, nisso, são abrangentes, mas advertem: não há nada como uma sobremesa para aliviar o stresse de quem a faz e de quem a saboreia. Para começar,

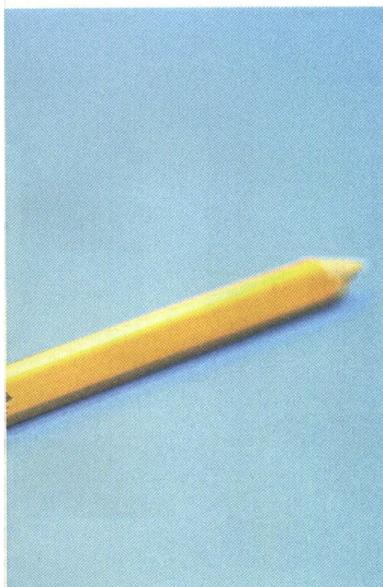
porque um doce dificilmente corre mal – ou, pelo menos, nunca arruína um jantar e pode ser disfarçado com um pouco de criatividade. O bolo de chocolate ficou meio agarrado à forma? Cobre-se com ganache. Por fim, porque sabe sempre bem receber um doce de presente. Escreva-se ainda que a sensação de controlo de quem cozinha é excelente para dar cabo da ansiedade. E que o aplauso é bem-vindo e mais natural do que quando nos veem a aspirar a sala ou a executar outras tarefas. Não, lamento se desaponto, mas nunca ouvi: "Rosa, tiras nódoas tão bem!". Lido isto, agora faça as melhores areias do mundo e arredores: amasse 300 gramas de farinha de trigo com 200 gramas de manteiga à temperatura ambiente e 100 gramas de açúcar, faça pequenas bolas, disponha-as num tabuleiro polvilhado com farinha e calque-as com um dedo. Coza-as no forno até ficarem douradas e, depois de frias, ponha-as num saco de plástico com mais um pouco de açúcar. A ansiedade? Puff, vai-se num ai. **R.R.**



A sua equipa estudou mil famílias com gémeos e constatou que o estado emocional dos filhos era mais influenciado pelos comportamentos dos pais ansiosos do que pelos fatores genéticos. A aprendizagem e o contágio são variáveis de peso no que toca às manifestações ansiosas, pelo que está em vantagem quem não tem "pais-helicóptero", como ilustra, de forma distópica, o episódio *Arkangel*, da série *Black Mirror* (Netflix), realizado por Jodie Foster. De resto, o stresse, a dramatização, a crítica e a negatividade são fortes inimigos do sistema imunitário. Cuidar-se e manter o moral da "equipa" em casa é crucial, haja ou não um "lesado" em isolamento: a meta é colaborar e ganhar, como ilustram programas do tipo *Survivor* e afins.

ENTRE O PÂNICO E A ESPERANÇA

"Estou a tossir." "Dói-me a garganta." "Afastei-me o suficiente?" "Passei o álcool depois de usar o terminal do multibanco? Estarei infetado? Serei portador?" No combate à "guerra viral", a torrente de piadas e anedotas parece ter a função de compensar a hipervigilância e monitorização continuas e o receio de todos os cuidados parecerem poucos, já que nem os médicos e figuras públicas escapam. É quase inevitável que todos fiquemos um pouco loucos, mesmo que não estejamos nas trincheiras, como os nossos antepassados, mas



apenas notificados para ficar no sofá (bom, nem todos) e situações de maior stresse intensificam a probabilidade de quem sofre de ansiedade generalizada poder ter um ataque de pânico.

No recém-lançado *Guia Prático para Vencer a Ansiedade* (Bertrand, €16,60, 240 págs.), o médico psiquiatra Diogo Telles Correia e o psicólogo José Brites respondem a perguntas comuns baseados em evidência científica e exercícios práticos já testados e dirigidos a quem não precisou ainda de ajuda profissional, mas também como complemento das sessões. José Brites, docente da Faculdade de Medicina de Lisboa, reconhece que a pandemia desencadeia e amplifica

“
Na mente de uma pessoa com perturbação ansiosa, o dia começa e acaba em estado de alerta

Os números do problema

+ 1 000%

Aumento de unidades vendidas de máscaras, desinfetantes e álcool na última semana de fevereiro face ao mesmo período no ano passado nas farmácias portuguesas

16,5%

Porcentagem de portugueses que sofrem com perturbações ansiosas, que incluem fobias quadros ansiosos leves e moderados

15 320 000

Número de embalagens de calmantes (ansiolíticos, e hipnóticos/sedativos) vendidas no ano passado, ligeiramente inferior ao do ano anterior mas elevado, atendendo ao seu poder aditivo

565 264

Embalagens vendidas de suplementos alimentares com ingredientes tranquilizantes no ano passado, sempre a subir nos últimos anos. Só em fevereiro de 2020 foram quase 100 mil

Fontes: Health Market Research, a partir das Farmácias de Oficina de Portugal Continental e Regiões Autónomas, 2020. DGS, Portugal: Saúde Mental em Números 2015.

a ansiedade de todos, com enormes consequências, “económicas e mentais”. E acrescenta: “Perdemos o controlo da situação e a sociedade, que era ansiosa, é uma sociedade em pânico.”

Em contrapartida, José Oliveira Palma, especialista em perceção e gestão de risco e docente da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, vê de forma diferente, por exemplo, a corrida aos supermercados: “Dada a elevada perceção de risco e sem estratégias claras, as pessoas tentaram recuperar controlo da forma que sabiam e que estava ao alcance delas.” Os efeitos psicológicos de pandemias e da quarentena estudados nos últimos 15 anos levam o professor universitário a afirmar que “entre 10% e 17% das pessoas terão ansiedade instalada, angústia e stresse pós-traumático, efeitos que podem manter-se entre seis meses e um ano”.

PERDAS E (RE)COMEÇOS

Cada um faz a sua parte e começa a ter um papel ativo, até como agente de saúde pública. É, pelo menos, essa a convicção da psicóloga Maria Palha, autora de *Emocionar* (Penguin, 376 págs., €17,70), um kit de saúde emocional para famílias, que implementa programas de saúde mental em contextos de crise humanitários, conflitos armados e catástrofes naturais. Este livro resultou de relatos de 400 crianças de 13 países (com idades entre os 5 e os 12 anos), entre os quais Portugal, e que levou à fundação da Associação Be Human.

Acerca de como minimizar conflitos em tempos de confinamento, a psicóloga salienta que é preciso aceitar a tristeza por ficar privado do que se valorizava e tinha por garantido e desenvolver paciência e compaixão. Afinal, cada um está a tentar lidar com a mesma situação. “O diálogo é a chave, e os pais devem contar com o facto de os comportamentos impulsivos e rebeldes dos filhos poderem acentuar-se” e que isso se resolve “criando um espaço seguro para discutir eventos, sentimentos e expectativas realistas do que pode ser feito na situação presente e futura”.

No livro, Maria Palha sugere atitudes e brincadeiras para fazer em casa e cuidar da saúde mental e deixa uma nota: “Esta é uma oportunidade para nos questionarmos, olharmos para dentro, redefinir o nosso sentido de pertença e orientá-lo para o bem comum.” Não é o filme *A Vida É Bela*. Mas podia. csoares@visao.pt