

A ansiedade: possibilidades de intervenção

No contexto atual, a ansiedade e o medo estão muito presentes no cotidiano das pessoas. Fatores como crimes, violência e calamidades naturais trazem repercussões para a saúde mental. As exigências, demandas, expectativas, além de outros estressores, também têm grande impacto no surgimento da ansiedade. De acordo com Leahy (2010), estamos vivendo na era da ansiedade e a quantidade de pessoas que sofrerá com os sintomas dela tende a aumentar significativamente.

A ansiedade, quando em excesso, é um estado de humor que gera grande desconforto. A sua frequência e intensidade varia de pessoa para pessoa. Contudo, há pessoas que sentem ansiedade em muitos momentos do seu dia.

Dentre os comportamentos que podem surgir como consequência da ansiedade estão: procrastinação, busca por reassseguramentos para se “acalmar”, preocupações, verificar situações repetidamente, excesso de cautela, ingestão de álcool ou outras drogas, fuga e evitação da situação. Além disso, há os sintomas físicos, como: dificuldade para respirar, aceleração dos batimentos cardíacos, transpiração, tensão muscular, tremores, vertigens, náuseas e inquietação. A ansiedade também pode causar agitação, dificultando o sono e a capacidade de concentração, atrapalhando a tomada de decisões.

Observando-se estes comportamentos é possível perceber como a ansiedade em demasia prejudica o funcionamento do indivíduo, pois, quando ansiosa, a pessoa pensa e sente de uma forma diferente, o que a afeta fisicamente, emocionalmente e comportamentalmente.

A ansiedade torna-se problemática quanto afeta o funcionamento natural do indivíduo ou quando provoca uma perturbação ou inquietação (tensão) maior do que a situação de fato evidencia ou demanda do indivíduo (Hoffmann, 2022). Nestes casos ela deixa de ser adaptativa pois dificulta a realização dos objetivos pessoais, sendo importante que a pessoa procure por ajuda profissional especializada, como uma psicoterapia. A Terapia Cognitiva Comportamental é notadamente um dos tratamentos que traz melhoras nos quadros de ansiedade. Ela costuma combinar tanto técnicas cognitivas como comportamentais para o alcance de bons resultados.

As técnicas cognitivas envolvem o trabalho com pensamentos e crenças. Muitas vezes a ansiedade decorre de crenças distorcidas sobre o perigo ou mesmo da ideia de que você precisa prever e controlar os riscos e perigos. As técnicas comportamentais envolvem exercícios de exposição e exercícios de relaxamento. Técnicas de *mindfulness* também são utilizadas no tratamento da ansiedade. É importante também que seja dada uma atenção especial na regulação do sono (com intervenções para melhorar a insônia que é tão presente nos quadros de ansiedade), além de inclusão de atividade física na rotina e de orientação para uma boa alimentação. Algumas vezes o tratamento medicamentoso pode ser necessário, sempre sobre a orientação médica.

A seguir apresentamos um apêndice extraído do livro “**Livre de ansiedade**”, de Robert Leahy (2010), que tem um exercício que ensina a identificar os pensamentos ansiosos, sendo esta a primeira etapa para aprender a lidar com esses pensamentos. Em seguida o autor ensina a identificar as possíveis distorções presentes nestes tipos de pensamento.

Como identificar seu pensamento de ansiedade

Muitas pessoas que são ansiosas têm uma maneira tendenciosa e negativa de pensar sobre as coisas. Buscam constantemente identificar ameaças ou perigos. Quando outra pessoa apenas pensaria “Ah, esse problema seria algo menor caso acontecesse”, o ansioso poderia pensar se tratar de algo horrível. Chamamos esses pensamentos negativos que ocorrem espontaneamente de “pensamentos automáticos”. Eles parecem plausíveis no momento, mas podem também refletir uma maneira tendenciosa de pensar.

Uma das primeiras coisas que você pode fazer para lidar com seu modo ansioso de pensar é identificar seus pensamentos negativos de ansiedade. Por exemplo, digamos que você esteja em uma festa e perceba que está se sentindo ansioso. Você começa a ter os seguintes pensamentos negativos:

- ✓ as pessoas pensarão que sou um imbecil;
- ✓ seria horrível se alguém pensasse assim;
- ✓ eu não suportaria;
- ✓ devo ser um idiota;
- ✓ não há nada aqui para mim.

Bem, sua ansiedade está funcionando plenamente. Constatamos que as pessoas que tendem à ansiedade e à depressão têm maneiras de pensar que são típicas – que chamamos de distorções cognitivas. Isso simplesmente significa que você tende ao pensamento negativo.

Podemos categorizar seus pensamentos negativos em estilos específicos. Por exemplo, se você pensa que alguém pensa que você é entediante (mas você não tem provas diretas disso), o que está acontecendo é a leitura da mente.

Observe a lista abaixo e veja se você está usando alguma dessas maneiras distorcidas de pensar.

1. Leitura da mente. Você presume que sabe o que as pessoas pensam sem ter provas suficientes disso: “Ele pensa que eu sou um fracasso”.

2. Previsão do futuro. Você prevê o futuro negativamente; as coisas ficarão piores ou há perigo à frente: “Não vou passar na prova” ou “Não vou conseguir o emprego”.

3. Catastrofização. Você acredita que o que aconteceu ou o que acontecerá será tão terrível e insuportável que você não será capaz de aguentar: “Seria terrível se eu falhasse”.

4. Rotulação. Você atribui características negativas a si mesmo e aos outros: “Sou uma pessoa que ninguém deseja” ou “Ele não presta”.

5. Desconto do que é positivo. Você afirma que as coisas positivas que você ou que os outros fazem são triviais: “É isso o que se espera que as esposas façam – por isso, não importa que ela seja agradável comigo” ou “Essas realizações foram fáceis e, portanto, não importam.”

6. Filtro negativo. Você enfoca quase que exclusivamente os aspectos negativos e

raramente nota os positivos: “Veja quantas pessoas não gostam de mim”.

7. Supergeneralização. Você percebe um padrão global de coisas negativas com base só em incidentes. “Isso geralmente acontece comigo. Parece que sempre erro em muitas coisas que faço.”

8. Pensamento dicotômico. Você vê os fatos ou as outras pessoas com base em um pensamento do tipo tudo ou nada: “Sou rejeitado por todos” ou “Foi uma completa perda de tempo”.

9. As coisas devem ser diferentes. Você interpreta os fatos em termos de como as coisas deveriam ser, em vez de simplesmente se centrar no que é: “Tenho que me sair bem. Se não me sair bem, serei um fracasso.”

10. Personalização. Você atribui uma quantidade desproporcional de culpa a si mesmo por causa de fatos ou eventos negativos, e não consegue ver que alguns deles também são causados pelos outros: “O casamento terminou porque eu falhei”.

11. Culpabilização do outro. Você considera a outra pessoa a *fonte* de seus pensamentos negativos, e se recusa a ter responsabilidade por mudar a si mesmo: “Sinto me assim por culpa dela” ou “Meus pais causaram todos os meus problemas”.

12. Comparações injustas. Você interpreta os eventos em termos de padrões que são irreais. Por exemplo, você centra sua atenção primordialmente nas pessoas que têm melhor desempenho do que você, e se acha inferior a elas: “Ela teve mais sucesso do que eu” ou “Os outros foram melhor no teste do que eu”.

13. Arrepende-se das opções feitas. Você centra sua atenção na ideia de que poderia ter conseguido melhor desempenho no passado, em vez de tentar ir melhor agora: “Poderia ter conseguido um emprego melhor se tivesse me esforçado mais” ou “Não deveria ter dito aquilo”.

14. E se...? Você sempre faz perguntas do tipo “E se ‘tal coisa’ acontecer?”, não ficando satisfeito com nenhuma das respostas: “Sim, mas e se eu ficar ansioso?” ou “E se eu não conseguir recuperar meu fôlego?”.

15. Pensamento emocional. Você deixa que seus sentimentos orientem sua interpretação da realidade: “Sinto me deprimido; portanto, meu casamento não está funcionando”.

16. Incapacidade de não confirmar. Você rejeita qualquer prova ou argumentos que possam contradizer seus pensamentos negativos. Por exemplo, quando você pensa “Ninguém pode gostar de mim”, rejeita e considera *irrelevante* qualquer prova de que as pessoas gostam de você. Consequentemente, seu pensamento não pode ser refutado: “Não é essa a questão. Há problemas mais profundos. Há outros fatores”.

17. Enfoque no julgamento. Você considera a si, os outros e os fatos em termos de avaliações como bom/ruim ou superior/inferior, em vez de simplesmente descrever, aceitar ou entender. Você está constantemente medindo a si mesmo e aos outros de acordo com padrões arbitrários, constatando que os resultados são sempre inferiores ao que deveriam ser. Você enfoca o julgamento que faz dos outros e também seu próprio julgamento de si: “Não fui bem na faculdade” ou “Se for jogar tênis, não terei um bom desempenho” ou “Veja só como ela está bem. Eu não estou bem”.

Pode ser útil escrever seus pensamentos de ansiedade e ver se você está fazendo distorções específicas. Por exemplo, você tende a fazer leitura da mente (“Ele pensa que eu estou nervoso”), previsão do futuro (“Vou ter um branco”) ou personalização (“Ela bocejou, então devo ser entediante”)? Às vezes, seus pensamentos negativos podem cair em mais de uma categoria.

Dê uma olhada na tabela abaixo e veja como você pode categorizar alguns pensamentos típicos da ansiedade. Use essa tabela diariamente para começar a mapear seus hábitos de pensar de

modo ansioso.

MAPEAMENTO DE MEUS PENSAMENTOS DE ANSIEDADE

SITUAÇÃO	PENSAMENTO DE ANSIEDADE	DISTORÇÃO DO PENSAMENTO
Pensar em falar com alguém em uma festa.	Ela vai pensar que sou um idiota.	Leitura da mente.
Mesma situação.	Se eu for rejeitado, será terrível.	Catastrofização.
Pensar que eu posso ter um ataque de pânico.	Se eu tiver um ataque de pânico, perderei todo o controle.	Previsão do futuro, catastrofização, pensamento tudo ou nada.
Cometer um erro em um projeto no trabalho.	Devo ser um idiota.	Rotulação.

MAPEAMENTO DE MEUS PENSAMENTOS DE ANSIEDADE

SITUAÇÃO	PENSAMENTO DE ANSIEDADE	DISTORÇÃO DO PENSAMENTO

Retirado de *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*, de Robert L. Leahy e Stephen J. Holland.
© Copyright 2000 de Robert L. Leahy e Stephen J. Holland.

É importante entender que boa parte da sua ansiedade está relacionada a forma como você pensa, sente e reage aos pensamentos de ansiedade, por isso é tão importante estar atento a estes pensamentos. Este é o primeiro passo para lidar com os pensamentos ansiosos. Para mais informações sobre como lidar com os pensamentos ansiosos, acesse esse apêndice: [S:\sas\publico\Como lidar com pensamentos ansiosos.pdf](#)

Fontes:

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade**: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre: Artmed, 2022. E-book.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre, Artmed, 2010. 9788536324708. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536324708/>.