

TRATAMENTO DA ANSIEDADE E SÍNDROME DO PÂNICO A PARTIR DA TÉCNICA DE MINDFULNESS

Fabia Helen Martins Braga Barros¹
Cíntia Mendes de Assis²

cintiamendesassis@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTOS: Ciências da Saúde

RESUMO

O Transtorno de ansiedade e a síndrome do pânico estão diretamente relacionados aos problemas que afligem as pessoas, prejudicam a saúde física e cognitiva, causando mal-estar e desconforto. Para desenvolvimento da atividade desse estágio foi realizada uma pesquisa bibliográfica com o objetivo de verificar como a prática do Mindfulness pode beneficiar o psicólogo no tratamento e acompanhamento de pessoas com transtorno de ansiedade e síndrome do pânico, buscando através de estudos já realizados informações e conhecimento para aplicabilidade dentro da área de atuação. Mediante o exposto pretende-se responder questões tais como: como caracteriza o transtorno de ansiedade e a síndrome do pânico? Como o psicólogo pode utilizar da prática do Mindfulness no tratamento de seu paciente? Conclui-se, portanto, que tanto o transtorno de ansiedade e a síndrome do pânico estão muito relacionados aos acontecimentos cotidianos, e ao estresse do dia-a-dia, e que esses sintomas podem provocar confusão mental e instabilidade emocional. Mediante os fatos que provocam esses transtornos, a prática do mindfulness, se destaca pela capacidade de levar o paciente a refletir sobre suas ações, organizando seus pensamentos e voltando a tomar as rédeas de suas vontades, sempre atento ao momento presente, não se prendendo as coisas do passado e nem criando expectativas sobre as do futuro.

PALAVRAS-CHAVE: Mindfulness; Psicologia; Ansiedade; Pânico;

1. INTRODUÇÃO

O atual momento em que se encontram todos traz incertezas, inseguranças problemas financeiros, medo, insegurança no emprego,

¹ Acadêmica do 10º período do curso de Psicologia, Centro Universitário Univértix, Matipó/MG

² Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVÉRTIX.

isolamento social e familiar, perda de pessoas amadas, e outros desafios que passaram a tomar conta do cotidiano e das noites de sono das pessoas de todo mundo. O Transtorno de ansiedade e a síndrome do pânico estão diretamente relacionados a todos esses problemas que afligem as pessoas, prejudicam a saúde física e cognitiva, causando mal-estar e desconforto (MEIRELES, 2020).

A OMS (Organização Mundial de Saúde) Ottawa (1986), explica que a saúde completa do corpo se relaciona a todas as suas funções, emocionais, comportamentais e cognitivas uma vez que a somatória das condições de todas essas funções determina a qualidade de vida que a pessoa possui. Neste sentido se tem a promoção de saúde com abrangência ao saber, ao uso de estratégias, a ações do estado e a junção de todos os envolvidos no processo, seja na identificação dos problemas ou na resolução dos mesmos.

Em relação a ansiedade, quando esta é considerada como um sintoma persistente, excessivo e aparentemente incontrolável, passa a caracterizar o Transtorno de Ansiedade que segundo o DSM-5 engloba uma série de patologias, entre elas: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Síndrome do Pânico, Transtorno de ansiedade social ou Fobia social, entre outros (DSM-5, 2014). (NAUE; WELTER, 2017).

Diante deste contexto encontra-se o Mindfulness, que é uma prática oriental também conhecido como atenção plena, que pode ser desenvolvida e treinada com o objetivo de desenvolver a consciência do que estamos pensando, sentindo e fazendo no exato momento, se voltar para as coisas do presente sem se ater no passado e no futuro, essa atenção plena proporciona benefícios à saúde mental, pois há um reconhecimento dos pensamentos, emoções e interpretação das vivências.

Para desenvolvimento da atividade deste estágio foi realizada uma pesquisa bibliográfica como o objetivo de verificar como a prática do Mindfulness pode beneficiar o psicólogo no tratamento e acompanhamento de pessoas com transtorno de ansiedade e síndrome do pânico, buscando através de estudos já

realizados informações e conhecimento para aplicabilidade dentro da área de atuação.

Mediante o exposto pretende-se responder questões tais como: como caracteriza o transtorno de ansiedade e a síndrome do pânico? Como o psicólogo pode utilizar da prática do Mindfulness no tratamento de seu paciente?

Estudo como estes são importantes, uma vez que o tema abordado é algo atual e toda sociedade pode se beneficiar, utilizando estes conhecimentos e informações em benefício próprio ou mesmo para informar a outras pessoas que problemas como estes precisam ser levados a sérios e que sempre quando se fizer necessário deve-se procurar um profissional especializado da área.

REFERENCIAL TEÓRICO

TRANSTORNO DE ANSIEDADE E SÍNDROME DO PÂNICO

Alguns sintomas como cansaço, tremores, fadiga, dificuldades para dormir, raciocínio lento, falta de concentração compõe o quadro que desencadeia a ansiedade, que de forma geral prejudica as relações pessoais e o desempenho profissional e no caso de estudante o desempenho como estudante (CHAVES, 2015).

Silveira e Canavez, apresentam a ansiedade como:

Um estado emocional que tem componentes fisiológicos e psicológicos, os quais abrangem diversas sensações, entre elas o medo e a insegurança, o aumento no estado de vigília e diversos desconfortos somáticos e do sistema nervoso autônomo (2008, s.p.)

Os transtornos de ansiedade quando atinge a pessoa afeta a coordenação motora e a percepção intelectual, além de que há uma necessidade de buscar serviços especializados da saúde, aumentando o uso

A ansiedade assim como o pânico é algo flexível na vida de uma pessoa, não existe um momento determinado para que ela aconteça e muito menos permaneça, ela pode acontecer em qualquer momento da vida, mas o que determina a ansiedade e o pânico é a forma como o indivíduo se apresenta mediante algumas situações, caracterizando algum tipo de patologia quando relacionada a um comportamento exagerado ou desproporcional ao acontecimento não combinando com sua faixa etária, afetando seu estado emocional (GOMES; FERNANDES; NÓBREGA, 2016).

A pandemia do COVID-19 pelo novo corona vírus (SARS-CoV-2) se apresenta como um dos maiores desafios da saúde em escala global deste século. Esse desafio levou a população mundial a rever hábitos e mudar de hábitos, além de transformações radicais na vida em todos os aspectos, sociais, profissionais e financeiros, além da ansiedade, o pânico pelo medo da morte, da doença, das perdas passou a fazer parte do cotidiano das pessoas (BEZERRA, 2020).

Os casos de transtornos de ansiedade e síndrome do pânico já fazem parte das estatísticas brasileiras mesmo antes da Covid-19, pois o Brasil já apresentava em torno de 8,6 milhões de brasileiro com esse transtorno, mas é importante observar que com a pandemia os problemas aumentaram e consequentemente esses índices subiram, afirma Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021).

A PRÁTICA DO MINDFULNESS

A prática de mindfulness pode ser caracterizada como prática formal e informal, a prática formal diz respeito ao estado de introspecção durante um período meditativo, enquanto a prática informal refere-se a aplicabilidade da



atenção plena nas pequenas ações realizadas diariamente, como estar consciente e atento a respiração, as emoções e sensações corporais, ao ambiente físico em que se encontra, enquanto realiza as refeições, escova os

dentos, toma banho, caminha, entre outras atividades (GERMER; SIEGEL e FULTON, 2016).

Dessen e Costa Júnior (2008), apontam que muitas questões devem ser reorganizadas na vida da pessoa para que ela possa enfrentar novos desafios e se reajustar em uma nova vida, englobando aspectos biológicos, físicos, psíquicos e até mesmo a forma de convivência com a sociedade.

A prática de mindfulness pode proporcionar essa reorganização da vida, do tempo, pois ela desenvolve um método muito eficaz no tratamento de ansiedade e Transtorno de pânico (TP), reduz a reatividade ao estresse do cotidiano, diminui a preocupação excessiva que diminui em muito a qualidade de vida das pessoas, a prática do mindfulness, aumenta a qualidade de sono, o que ajuda a recuperação da energia e essas melhorias são resultado do "descentramento" uma técnica de auto-observação que os praticantes de mindfulness cultivam.

METODOLOGIA

Para atingir os objetivos propostos neste estágio, inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica para fundamentar os conhecimentos aqui expostos e as demais atividades a serem desenvolvidas.

Fonseca (2002), afirma que quanto aos procedimentos técnicos e coleta de dados, esta pesquisa se classifica como bibliográfica, pois foi elaborada a partir de material já publicado, como livros, artigos, monografias, dissertações, teses, revistas e periódicos digitais. Estes autores descrevem que “a pesquisa bibliográfica abrange toda teoria já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, etc., isto é, envolve teorias que já receberam um tratamento científico”

A relevância da pesquisa está na busca por soluções por meio de um grupo de ações, que são empregadas para encontrar resultados de um problema, por meio de uma base em que se utilizam técnicas racionais e sistemáticas. Proporcionando o progresso da fronteira do conhecimento, justificando ou elaborando algo que possivelmente já

exista. Podem ser utilizados mecanismos à sua realização que proporcionem trajetos possíveis que devem ser planejados pelo pesquisador para coletar, organizar e estudar informações, de maneira a criar conclusões (WALLIMAN, 2015, p. 64).

A pesquisa para construção do artigo tem abordagem qualitativa que segundo

Gonçalves (2011, p. 70), “a pesquisa qualitativa preocupa-se com a compreensão, a interpretação do fenômeno considerando o significado que os outros dão às suas práticas, que impõe aos pesquisados uma abordagem hermenêutica”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir das informações obtidas por meio do referencial teórico, pode-se conceituar mindfulness como uma prática voltada para o relaxamento, concentração e auto-observação no momento atual, com o objetivo de reduzir o estresse causador da ansiedade e conseqüentemente gerarem um aumento no bem-estar do indivíduo, juntamente com elementos que fazem parte da terapia cognitiva. No que foi comprovada a eficácia na redução de sintomas de ansiedade e síndrome do pânico.

Pode-se observar que tanto a ansiedade quanto o pânico é algo que vem acompanhando a humanidade no decorrer dos tempos, e que podem ficar mais ou menos acentuados em virtude dos acontecimentos globais. Para tal, um acompanhamento pelo psicólogo é importante, porque ele saberá adotar estratégias adequadas e práticas para que o paciente se sinta seguro durante o tratamento.

As psicoterapias, que são realizadas a partir da interação entre o paciente e o terapeuta, buscam conduzir o paciente a um estado de adaptação maior, envolvendo seus comportamentos e sentimentos, ou seja, restabelecer seu equilíbrio mental. (WAUKE ET AL., 2004. p. 2).

Os resultados do estudo reafirmam o conceito de ansiedade em que o transtorno do pânico é também um dos aspectos relacionados a ansiedade, em



que Perosa, Silveira e Canavez (2008), colocam a ansiedade como, desconfortos tanto fisiológicos quanto psicológicos, em que diversas sensações, como o medo e a insegurança, toma conta das ações do indivíduo.

Os estudos analisados apontam também que a prática do mindfulness pode em muito favorecer o tratamento da ansiedade e do pânico, uma vez que ela leva até a mente uma organização e equilíbrio do pensamento, e que os pacientes que praticaram a meditação, associada ou não a outras terapias convencionais utilizadas no tratamento dos transtornos de ansiedade heterogêneos, apresentam uma melhora comportamental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, portanto, que tanto o transtorno de ansiedade e síndrome do pânico estão muito relacionados aos acontecimentos cotidianos, e ao estresse do dia-a-dia, e que esses sintomas podem provocar confusão mental e instabilidade emocional.

Mediante os fatos que provocam esses transtornos, a prática do mindfulness, se destaca pela capacidade de levar o paciente a refletir sobre suas ações, organizando seus pensamentos e voltando a tomar as rédeas de suas vontades, sempre atento ao momento presente, não se prendendo as coisas do passado e nem criando expectativas sobre as do futuro.

Dessa forma entende-se que o profissional de psicologia tem uma função importante durante todo o tratamento do paciente uma vez que ele é o profissional indicado para tratar questões relacionadas à mente, e que possui preparo suficiente para fazê-lo.

REFERÊNCIAS

CHAVES, E. C. L. *et al.* Ansiedade e espiritualidade em universitários: um estudo transversal. 2015. **Rev Bras Enferm.** v.68, n. 3, p. 444 a 449. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-1672015000300504&script=sci_arttext&tlng=em. Acesso em 05 de jun. de 2022.



Matipó/MG

XV FAVE

FONSEGA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2ª ed.; M. C. G. Monteiro, Trad. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GOMES, Gabriela Lisieux Lima; FERNANDES, Maria das Graças Melo; NOBREGA, Maria Miriam Lima da. Ansiedade da hospitalização em crianças: análise conceitual. **Rev. Bras. Enferm**, Brasília, v. 69, n. 5, p. 940-945, out. 2016.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Conversa sobre Iniciação á Pesquisa Científica**. 5. ed. São Paulo. Alínea, 2011.

MEIRELES, G. **Profissionais da linha de frente encaram desafios de saúde mental na pandemia**. 2020. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/profissionais-da-linha-de-frente-encaram-desafios-de-saude-mental-na-pandemia>. Acesso em: 01 de jun. 2022.

NAUE, C., WELTER, M. Transtorno de ansiedade infantil. **Revista Saberes e Sabores Educacionais**, v.4, nº 10, s.p., 2017.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina**. 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina/>. Acesso em 05 jun. de 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (Brasil). **Relatório global: OMS registra aumento no número de casos de depressão em todo o mundo**. Brasil, 2017. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/depressao-afeta-mais-de-300-milhoes-de-pessoas-e-e-doenca-que-maisincapacita-pacientes-diz-oms/>. Acesso em 29 de maio. de 2022.

WAUKE, A. P, T.; COSTA, R. M. E. M; CARVALHO, L. A. V. de. V.: **O uso de ambientes virtuais no tratamento de fobias urbanas**. IX Congresso Brasileiro de Informática em Saúde, Ribeirão Preto, SP, Brasil. 2004. Disponível em: <http://telemedicina.unifesp.br/pub/SBIS/CBIS2004/trabalhos/arquivos/585.pdf>. Acesso em: 05 jun. 2022.