

Psicólogos em São Paulo

E-book

**Guia de
Tratamentos para
Ansiedade durante
a quarentena**



SUMÁRIO

1 QUARENTENA E ANSIEDADE.....	3
2 TERAPIA COGNITIVO ,COMPORTAMENTAL.....	7
3 PSICOTERAPIAS PSICODINÂMICAS.....	12

Psicólogos em São Paulo

Capítulo 1

QUARENTENA E ANSIEDADE



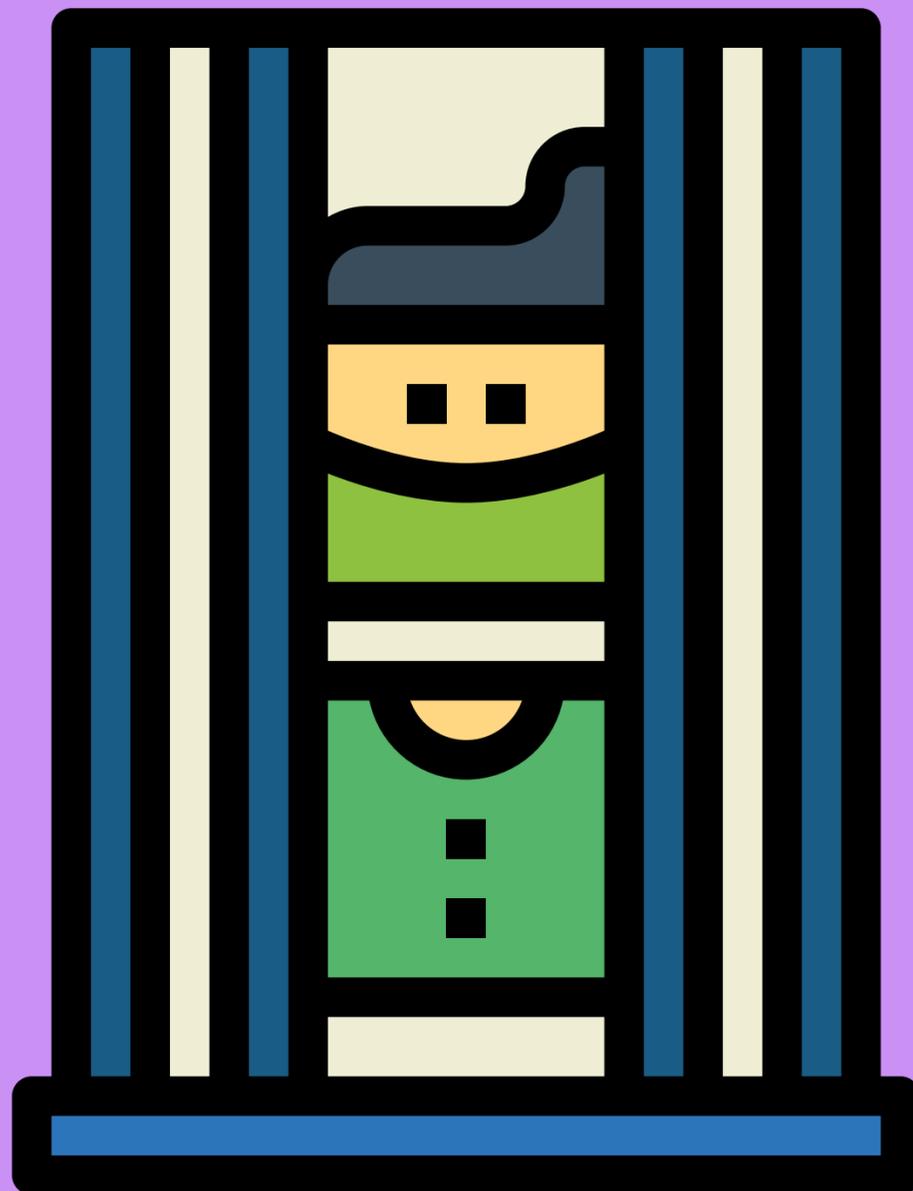
Introdução

A ansiedade atinge grande parte da população no mundo todo e pode ser caracterizada como transtorno psiquiátrico ou como reação emocional disfuncional, envolve uma combinação de sintomas físicos, alterações no pensamento e comportamento. Em um contexto funcional, podemos dizer que a ansiedade é uma reação humana normal e necessária. Pesquisas mostram que a ansiedade é relacionada com a depressão, sendo apresentada na literatura como cada vez mais frequentes e em diversas populações. Num período de exceção, devido a pandemia, e a quarentena enquanto única precaução atualmente presente a ansiedade se mostra também como um fator de preocupação para saúde pública.

Um levantamento realizado na China, na fase inicial da pandemia, mostrou que 13,8% das pessoas passaram a manifestar sintomas depressivos leves, 12,2% apresentaram sintomas moderados e 4,3%, graves.¹

Referência ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso; DA SILVA, Jeann Bruno Ferreira. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019.1 INFORME, E. N. S. P. et al. Ansiedade, abuso de álcool, suicídios: pandemia agrava crise global de saúde mental. 2020.





Quarentena e ansiedade

Uma recente revisão científica sobre quarentena e suas consequências psicológicas indicou que o isolamento social na maioria dos estudos revisados causou efeitos psicológicos negativos, incluindo sintomas de estresse pós-traumático, confusão e raiva. Muitos dos estudos analisados se debruçavam sobre a SARS (Síndrome respiratória aguda grave), doença causada por um coronavírus, como a COVID-19. Os estressores relacionados a quarentena incluíram maior duração do isolamento social, medos de infecção, frustração, tédio, suprimentos inadequados, informações inadequadas, perda financeira e estigma. Alguns pesquisadores sugeriram efeitos duradouros.

Referência BROOKS, Samantha K. Et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, Volume 395, ISSUE 10227, Pg12-920, March 14, 2020

Estressores durante a quarentena

Alguns fatores associados ao aumento da ansiedade durante a quarentena podem ser: duração da quarentena; medo de contrair a infecção; frustração e tédio/aborrecimento; insuficiência de bens essenciais; informação inadequada relativamente aos cuidados, risco real da doença e gravidade da pandemia. Indicações gerais para lidar com ansiedade durante a quarentena: Manter o contato com amigos e familiares enquanto perdura a necessidade de isolamento social ajuda a diminuir a ansiedade imediata e aquela de médio e longo prazo. Os profissionais de saúde, sobretudo aqueles(as) que estão na linha de frente no combate ao novo coronavírus, necessitam de atenção especial porque sofrem com cobranças pessoais e profissionais, além do medo da infecção, além disso padecem do estigma social de estarem mais próximos dos infectados pela doença. Num momento como o atual em que o isolamento social é uma realidade, é preciso manter-se forte e seguir em frente. A ansiedade pode ser um obstáculo na condução de tarefas diárias durante a quarentena, por isso um(a) especialista pode surgir como um auxiliar para lhe ajudar a encontrar mais equilíbrio para este momento. A seguir mostraremos algumas das opções de tratamento para ansiedade disponíveis.



Psicólogos em São Paulo

Capítulo 2

TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL



A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma abordagem técnica e teórica da psicologia que estuda as relações entre cognição e comportamento, possui um aparato técnico-teórico direto, breve e específico e se caracteriza por ter sessões clínicas estruturadas e definidas, orientadas ao presente, trabalhando com demandas atuais. O manejo de ansiedade possui suas próprias técnicas de intervenção, o treinamento em relaxamento, por exemplo, possui resultados positivos quando aplicado devidamente e seguido diariamente pelos

“Descatastrofização”

A palavra catástrofe, conforme o dicionário Livre da Língua Portuguesa (2011) é um substantivo representa um grande desastre. Nessa perspectiva pesquisadores da TCC mencionam que uma catástrofe se situa no presente e seria orientada para um futuro de duas vias, um de incertezas e o outro de indeterminação, permanecendo em uma singularidade, não somente nas noções de tempo, mas também de espaço.





O catastrofismo é a elevação dos acontecimentos a um nível disfuncional que leva o indivíduo a idealizar reações incomuns no seu organismo a partir de sintomas tidos como comuns como, por exemplo, relacionar uma simples tontura com um início de ataque cardíaco. A descatastrofização é um recurso terapêutico rico, que consiste em uma intervenção onde o terapeuta vai propor ao paciente um teste à realidade de seus pensamentos negativos/"catastrofizados". Trata-se de um somatório de técnicas, dentre elas: as projeções de tempo e questionamentos sobre possibilidades e desfechos de eventos ocorrerem

.Referência ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso; DA SILVA, Jeann Bruno Ferreira. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. Revista Educação, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019.

Relaxamento e Respiração

O relaxamento é uma técnica utilizada para reduzir a ansiedade a partir de uma perspectiva onde o paciente se perceba como um agente que controla a situação, ao invés do contrário. A técnica envolve procedimentos que variam desde controle respiratório até a criação de imagens mentais que facilitem o andamento da terapia. As técnicas comportamentais relativas à ansiedade podem trabalhar ao mesmo tempo mente e corpo. Tais intervenções são possíveis realizando técnicas de relaxamento, respiração diafragmática, relaxamento passivo e progressivo. Conforme os autores o relaxamento é a técnica mais utilizada em TCC e possibilita uma nova postura por parte do paciente frente ao tratamento. As técnicas de respiração são as mais conhecidas, até por outras áreas da saúde, sendo mais pesquisadas no que diz respeito à ansiedade. As técnicas envolvendo respiração variam de acordo com o objetivo pretendido. No caso da técnica da respiração diafragmática, por exemplo, é exercitada a respiração correta através de orientações sobre a postura e movimento pulmonar.

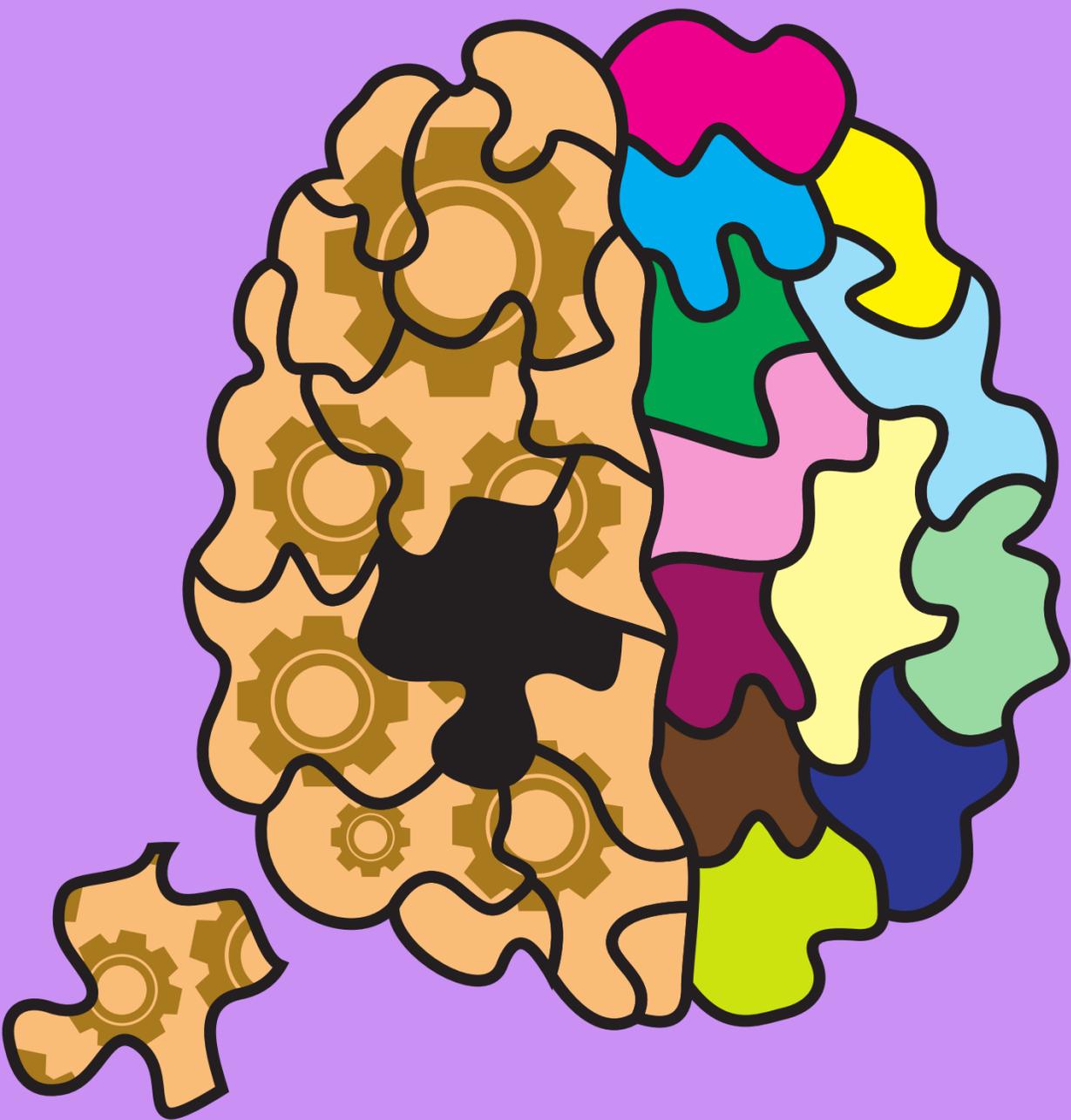


Psicólogos em São Paulo

Capítulo 3

PSICOTERAPIAS PSICODINÂMICAS





A psicoterapia psicodinâmica é uma abordagem terapêutica aberta, baseada em transferência (processo de atualização de conflitos na figura do(a) psicoterapeuta que conduz a sessão terapêutica), que ajuda pacientes a explorar e trabalhar em uma ampla área de conflitos intrapsíquicos e interpessoais. Há muitas abordagens disponíveis que diferem em algumas de suas técnicas mas que compartilham do foco na dinâmica do inconsciente para resolução de conflitos concretos. Uma quantidade considerável de evidências empíricas apoia a eficácia e efetividade da psicoterapia psicodinâmica a curto prazo para distúrbios psiquiátricos. As abordagens psicodinâmicas foram associadas a melhorias nos sintomas de ansiedade / depressão, estilo de apego inseguro, alexitimia e estilos de defesa neurótica / imatura em pacientes diagnosticados com ansiedade ou transtornos depressivos. O tratamento pode se dar numa modalidade breve ou por um período mais longo. O trabalho mais tradicional se dá no longo prazo.

Referência KHADEMI, Mojgan; HAJIAHMADI, Mahmoud; FARAMARZI, Mahbobeh. The role of long-term psychodynamic psychotherapy in improving attachment patterns, defense styles, and alexithymia in patients with depressive/anxiety disorders. Trends Psychiatry Psychother., Porto Alegre , v. 41, n. 1, p. 43-50, Mar. 2019 .

Teoria do apego

A teoria do apego é considerada uma das teorias psicodinâmicas mais úteis para a compreensão da psicopatologia dos transtornos depressivos e de ansiedade em adultos. De acordo com a teoria do apego desenvolvida por John Bowlby – eminente psiquiatra e psicanalista do século passado – os seres humanos nascem com um sistema comportamental de apego que os motiva a buscar proximidade com outras pessoas significativas (figuras de apego) em momentos de necessidade. Quando figuras de apego não estão disponíveis e não oferecem suporte confiável, não é alcançada uma sensação de segurança, e sérias dúvidas sobre a autoeficácia e as intenções de outros se desenvolvem. As figuras de apego armazenadas na memória como representações mentais das figuras de apego permitem que uma pessoa preveja interações futuras em outros relacionamentos significativos. De acordo com a teoria do apego, a depressão e a ansiedade resultam da falta de uma base segura, ou seja, da falta de uma figura de apego em que a criança possa confiar para estar disponível em momentos de dificuldade. Padrões inseguros de apego em adultos têm sido capazes de demonstrar cada vez mais a existência de depressão e ansiedade.

Referência KHADEMI, Mojgan; HAJIAHMADI, Mahmoud; FARAMARZI, Mahbobeh. The role of long-term psychodynamic psychotherapy in improving attachment patterns, defense styles, and alexithymia in patients with depressive/anxiety disorders. Trends Psychiatry Psychother., Porto Alegre, v. 41, n. 1, p. 43-50, Mar. 2019.



Tratamento psicoterapêutico psicodinâmico

Um princípio central da abordagem psicodinâmica é que pensamentos, sentimentos e impulsos inaceitáveis ou incontroláveis (mesmo que ativamente suprimidos ou reprimidos) possam permanecer ativos no inconsciente e ressurgir em experiências e ações. A terapia psicodinâmica concentra-se na capacidade de resposta do(a) psicoterapeuta a ajudar o(a) cliente a obter insights pela imersão empática em sua própria vida interior. Essa abordagem é focada no eu e nas emoções. Mudanças emocionais, maior conscientização dos processos inconscientes e melhores experiências emocionais são possíveis (talvez prováveis) resultados do tratamento que promovem a eficácia de psicoterapias psicodinâmicas a longo prazo. Assim, parece que a liberação de conflitos internos melhora a regulação do afeto emocional e pode ter efeitos curativos na disforia funcional. Outro aspecto fundamental do tratamento envolve ajudar pacientes a reconhecer como os conflitos internos e as sensibilidades interpessoais podem exacerbar seus sintomas de ansiedade / depressão

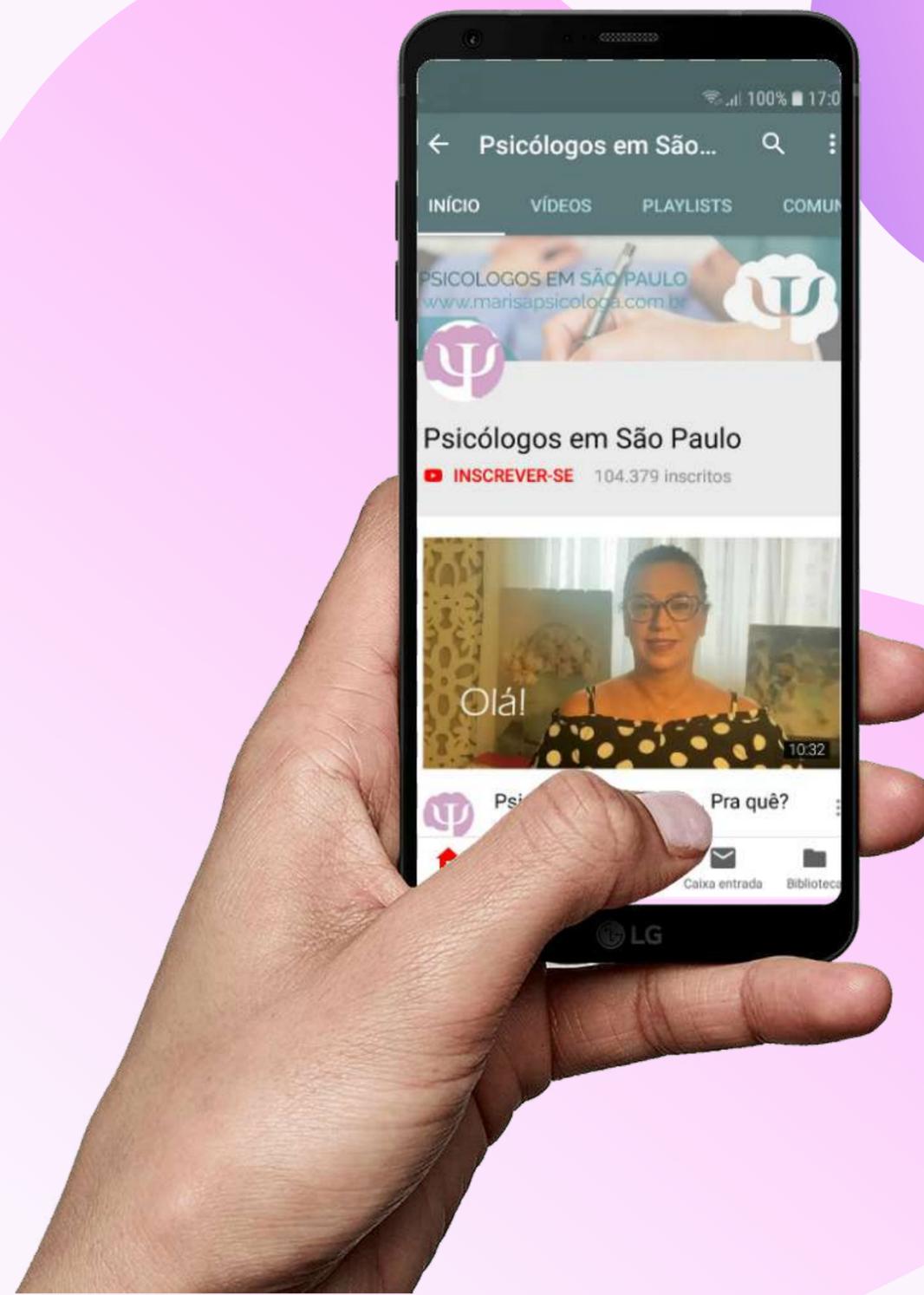
.ReferênciaKHADEMI, Mojgan; HAJIAHMADI, Mahmoud; FARAMARZI, Mahbobeh. The role of long-term psychodynamic psychotherapy in improving attachment patterns, defense styles, and alexithymia in patients with depressive/anxiety disorders. Trends Psychiatry Psychother., Porto Alegre , v. 41,n. 1,p. 43-50, Mar. 2019 .



Assista vídeos exclusivos!

PRODUZIMOS SEMANALMENTE COM CARINHO PARA VOCÊ.

Assine nosso canal no YouTube e clique no "sininho das notificações"



Saiba mais:



(11) 99787 -451

WHATSAPP - Clique aqui e envie uma mensagem



TELEFONE

(11) 3262-0621



SITE

www.marisapsicologa.com.br



ENDEREÇOS

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 – Paulista;

Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 –

Consolação.



REDES SOCIAIS



Página - Psicólogos em São Paulo



Canal - Psicólogos em São Paulo



@psicologomaris



@psicologoemsaopaulo