

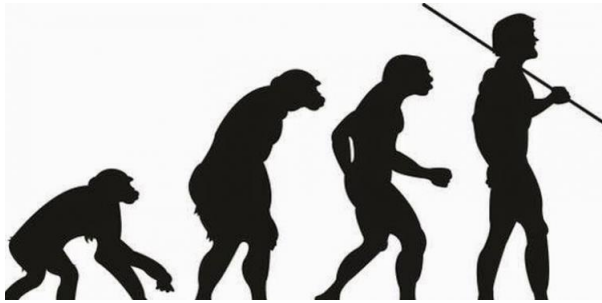
Ansiedade tintim por tintim

Autores

Dr Marco Fabio Coghi
Priscila Fernandes Coghi

Colaboração: Anna Clara Vaz Moreira

O medo, a ansiedade e o estresse e a sua importância para a sobrevivência e a evolução das espécies



Você, ou algum paciente seu tem medo de altura, ou de multidões, ou de aranhas, ou de baratas, ou fica ansioso quando tem que falar em público? Fica ansioso diante de certas lembranças? Sem falar na atual conjuntura política e econômica do nosso país.

Esta é uma reação bastante comum nos seres humanos e é importante para a sobrevivência e a evolução das espécies. Todavia quando estas reações são excessivas, elas podem dar origem a diferentes patologias físicas e a transtornos mentais.

Infelizmente, milhões de pessoas em todo o mundo sofrem com algum tipo de transtorno psicológico, e isso vem aumentando progressivamente nos países em desenvolvimento (e também em vários países desenvolvidos - a eleição de Trump nos Estados Unidos, a guerra na

Síria, o futuro da União Europeia). A ansiedade, o estresse, as fobias e a depressão estão entre os primeiros de uma longa lista de problemas psicológicos.

Quando sentimos a presença de algo ameaçador, real ou imaginário, há uma imediata mudança metabólica reflexiva e de funcionamento de certos órgãos, induzindo mudanças comportamentais: fugimos, lutamos ou podemos nos congelar no horror.

Este é um dos mecanismos que possibilita a adaptação ao ambiente, e a evolução das espécies. Esse estímulo pode ocorrer no momento presente, ou pode ser uma antecipação ou expectativa de um futuro risco percebido como ameaçador para a vida ou para o corpo. A resposta ao medo tem sido preservada ao longo da evolução, por meio da geração de comportamentos adaptativos.

Em 2011, J. F. Feinstein e col. da Universidade de Iowa publicaram um artigo científico na revista

Current Biology intitulado "A amígdala humana e a Indução e Experiência do Medo", relativo a uma paciente, que não exibia reações de medo. Esta paciente apresentava uma incomum patologia (Doença de Urbach-Wiethe, uma doença genética rara), que causara danos em

ambas as amígdalas (do hipocampo) - estruturas do Sistema Nervoso Central - e ela não reagia diante de situações adversas, como o contato direto com cobras, aranhas e à visita a um sanatório tido como mal assobrado (Casa Assobrada - Sanatório Waverly Hills).

Ansiedade tintim por tintim

As demais emoções básicas e seus respectivos sentimentos estavam preservados, somente o medo havia desaparecido com a deterioração de suas amígdalas bilaterais. Segundo os autores, “as amígdalas cerebrais humanas desempenham um papel fundamental no desencadeamento do estado de medo, e a sua ausência impede a experiência do medo”.

Quando o nosso dia a dia é perturbado de modo constante e intenso pela ansiedade, pelo medo anormal, ou pelo estresse crônico, nosso corpo e nossa mente sofrem muito.

Adoecemos. E muitas patologias de fundo emocional parecem ser moduladas pela amígdala acima mencionada.

As amígdalas (cientificamente denominadas amígdalas cerebelosas*) formam uma massa esferoide de substância cinzenta, com cerca de dois centímetros de diâmetro, no polo temporal do hemisfério cerebral de grande parte dos vertebrados, incluindo o homem. Esta região do cérebro faz parte do sistema límbico, que é um importante centro regulador do comportamento sexual, do comportamento agressivo, das respostas emocionais e da reatividade a estímulos biologicamente relevantes (Fonte: Wikipedia).

As amígdalas funcionam como se fossem “termostatos emocionais”: quando elas estão operando em seu nível normal, na “temperatura ambiente”, a ação resultante é benéfica para nossa proteção e sobrevivência. As amígdalas são importantes centros reguladores do comportamento sexual, de sentimentos (como medo, amor e paixão) e da agressividade.

As amígdalas cerebelosas também estão ligadas ao Sistema Nervoso Autônomo, que controla o funcionamento dos órgãos abdominais e torácicos, entre eles, o coração. Por exemplo, nas fortes emoções há um aumento da frequência cardíaca (taquicardia).

Em 2007, Yang e col. publicaram no Neuroscience Letters uma pesquisa avaliando a função das amígdalas usando ressonância magnética. Eles demonstraram que esse núcleo apresenta-se demasiadamente ativo em diversos transtornos psicológicos, como no estresse, no transtorno de ansiedade e no transtorno de estresse pós-traumático, entre outros. Os transtornos de humor, estresse e ansiedade mostram acoplamentos modificados entre o processamento de eventos emocionalmente alterados e a atividade do sistema nervoso autônomo.

Avanços recentes de análise de imagens do cérebro, obtidas por ressonância magnética, demonstram a importância da amígdala em estados mentais, e que ela está intimamente relacionada a vários distúrbios psicológicos e comportamentais.

Ansiedade tintim por tintim

Na maioria dos casos, crianças com transtorno de ansiedade possuem uma amígdala esquerda com menor volume e que aumenta com o uso de medicação antidepressiva (ISRS – Inibidor

Seletivo de Recaptação de Serotonina).

Em 2001, Y. I. Sheline e col. do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Washington, no estudo “Aumento da resposta da amígdala para rostos mascarados emocionais em indivíduos deprimidos resolve com o tratamento antidepressivo: um estudo de fRM”, publicado em Biological Psychiatry, demonstram que “pacientes deprimidos apresentam amígdala esquerda hiperestimulada, mesmo ao processar estímulos inconscientes. O aumento da ativação da amígdala é normalizado com tratamento antidepressivo”.

1. Donegam e col., do Departamento de Psiquiatria da Yale University School of

Medicine, New Haven, Connecticut, no artigo “A hiper-reatividade da amígdala em transtorno de personalidade borderline: implicação para desregulação emocional”, publicado em Biological Psychiatry (2003), estabelecem a hipótese de que a hiper-reatividade da amígdala em personalidades limítrofes, contribui para a hipervigilância, para a desregulação emocional e os transtorno nas relações interpessoais. Os pesquisadores demonstraram que era observada uma ativação significativamente maior da amígdala esquerda para as expressões faciais de emoção, em comparação com indivíduos controles normais. 1. Maren, do Departamento de Psicologia, e Gregory J. Quirk, do Instituto de

Neurociência, ambos da Texas A&M University, analisam a sinalização neural da memória de medo na Nature Reviews Neuroscience (2004). “O aprender e o lembrar de acontecimentos terríveis depende da integridade da amígdala. Os autores revelam que os neurônios na amígdala lateral podem codificar memórias adversas durante a aquisição e extinção do medo condicionado de Pavlov. A extinção da memória do medo reduz a plasticidade associativa na amígdala lateral, envolve o hipocampo e o córtex pré-frontal, o que abre novos caminhos para a investigação sobre os sistemas neurais que suportam o comportamento causado pelo medo”.

Portanto, muitas das psicopatologias estão associadas ao funcionamento indevido das amígdalas, ou sós, ou presentes através da associação a outros centros neurais. Transtornos de ansiedade, fobias, aprendizagem de emoções adversas parecem ter este núcleo neural como um dos centros mais importantes.

O biofeedback cardíaco em coerência cardíaca (equilíbrio do sistema nervoso autônomo) parece ter a capacidade de autorregular a função da amígdala, pois, reduz a ansiedade, as fobias, o Transtorno do Pânico, do Estresse Pós-Traumático, entre outros estados, nos quais a amígdala está envolvida.

Ansiedade tintim por tintim

Segundo o artigo de revisão de R. Gervirtz, da Alliant University, Califórnia, intitulado “Uma promessa do biofeedback de variabilidade da frequência cardíaca: aplicações baseadas em evidências”, publicado na revista Biofeedback (2013), que reviu mais de 60 trabalhos científicos, o autor mostra que, além das respostas fisiológicas positivas apresentadas por pacientes que usaram o biofeedback cardíaco, os efeitos psicoemocionais positivos do tratamento complementar-integrativo para depressão, transtorno de ansiedade, Transtorno de Estresse Pós-Traumático, fobias, ansiedade, estresse, sono, produzem melhora, como também produzem melhora do desempenho desportivo e musical.

Assim, manter a saúde da amígdala, sua atividade funcional normal, sem muita ou pouca excitação, pode ser uma importante alternativa para evitar, aliviar ou mesmo corrigir problemas psicológicos. E o treinamento da regulação autônoma por biofeedback cardíaco, como ferramenta complementar-integrativa, pode ser um caminho a ser mais explorado.

A ansiedade moderada pode ser prejudicial?



Este artigo aborda uma entrevista do Psiquiatra Dr. Ricardo César Torresan, graduado pela

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp) e que atua em Botucatu.

Como sabemos, ansiedade é causada por estresse originado pela percepção de uma situação de perigo, que através do ramo Simpático do Sistema Nervoso Autônomo, desencadeia a chamada reação de luta ou fuga (conhecida em inglês como fight or flight), liberando na corrente sanguínea grandes quantidades de adrenalina e de noradrenalina. Esta é uma reação considerada normal.

Segundo o Dr. Torresan, “a ansiedade crônica está relacionada ao surgimento de doenças cardiovasculares e problemas de sono, e sua intensidade pode variar de acordo com a vulnerabilidade genética e com hábitos e estilos de vida, como a obesidade e o tipo de alimentação”.

Segundo este psiquiatra, se a ansiedade estiver impedindo que uma pessoa aja e causando alterações graves do comportamento, ela pode ser prejudicial e deve ser tratada com psicoterapia e/ou medicamentos, de acordo com o que o médico e o paciente acharem melhor.

O Dr. Torresan cita problemas psiquiátricos considerados transtornos de ansiedade, com características próprias, tendo a ansiedade como sintoma comum: “A fobia social é um quadro de timidez excessiva, que impede o indivíduo de realizar uma série de atividades, e a síndrome do pânico causa crises de pavor tão intensas que a pessoa acha que está morrendo”. Cada caso deve ser investigado e tratado de acordo com o impacto na vida e na saúde do paciente.

Ansiedade tintim por tintim

Neste ponto, destacamos que a forma de tratamento depende de conhecer a causa, a origem da ansiedade crônica. Em alguns casos, ela pode ser facilmente identificada, mas, em muitos outros, pode estar enterrada no subconsciente e ser difícil de identificar.

Como ilustra o Professor Dr. Marco Fábio Coghi, Sócio-fundador da Neuropsicotronics, Diretor

Científico e Master Trainer do Instituto Intellectus, que acumula mais de 40 anos de experiência em aulas, treinamentos e atendimentos individuais, ministrados no Brasil e em mais de 40 países, “o cardioEmotion é uma ferramenta complementar-integrativa, que permite identificar essas causas enterradas no subconsciente através do biofeedback da variabilidade da frequência cardíaca, (VFC, ou HRV em inglês), que permite treinar os pacientes para atingir um estado de coerência cardíaca”.

Ansiedade: ninguém está imune



Saber identificar sintomas em seu organismo é uma ótima maneira de se prevenir de doenças e evitar algo mais grave no futuro. A ansiedade é caracterizada por sentimento de desconforto, preocupação excessiva e medo, mas não são apenas estes sintomas que podem aparecer nessa situação. De acordo com a OMS, o Brasil é um dos países que apresenta maior número de pessoas com algum transtorno de ansiedade, cerca de 23% de sua população. Neste post, falaremos sobre a ansiedade: seus sintomas, o que ajuda no tratamento e também o que é importante fazer para ela não se tornar algo mais grave.

Sintomas

A ansiedade pode causar sintomas físicos e também psicológicos. São caracterizados como sintomas físicos: roer unhas, fraqueza, dificuldade de concentração, insônia, espasmos musculares, aumento da frequência cardíaca ou dor no peito, transpiração intensa, problemas digestivos, como diarreia ou constipação. Já os sintomas psicológicos são: medo irracional, obsessão sobre certas ideias, vontade de evitar coisas que provocam a ansiedade, sensação de nervosismo, irritação, ou pressentimento ruim.

Tipos

É importante ressaltar que existem diferentes tipos de ansiedade, e que cada um pode afetar cada paciente de maneiras diferentes.

Ansiedade tintim por tintim

Síndrome do Pânico

Este distúrbio se caracteriza por crises de medo e desespero que acontecem sem motivo aparente, e afeta muito na rotina de uma pessoa. Com o medo de ter outra crise, a pessoa se torna refém do distúrbio, buscando apenas lugares já conhecidos, como sua casa, por exemplo.

Fobia Social

Ficar apavorado com a ideia de ir a uma festa, ou de começar em um emprego novo, são sintomas deste tipo de ansiedade, que se caracteriza pelo afastamento de lugares públicos e onde seja necessário interagir com pessoas.

Ansiedade Generalizada

Este tipo de ansiedade pode ser percebido quando se há uma preocupação constante sem uma razão específica ou aparente. É possível que quem esteja com este distúrbio tenha dificuldades de dormir, problemas de concentração e fadiga.

Tratamento

A partir do momento que se percebe algum sintoma frequente de ansiedade é necessário buscar por um profissional ou especialista que tenha base para ajudar neste caso. Geralmente, são psicólogos ou psiquiatras que possuem um maior embasamento e estudo para conduzir o paciente até a sua melhora. O importante é não deixar os sintomas tomarem conta da qualidade de vida e procurar um profissional adequado.

Existem alguns medicamentos que também podem ser utilizados no tratamento da ansiedade, mas, claro, todos devem ser prescritos por profissionais de confiança e que são designados para isso. Se automedicar pode ser um risco ainda maior.

Para conseguir uma recuperação ainda melhor, o cardioEmotion pode ser um grande aliado ao tratamento do profissional, pois foi criado por especialistas em psicofisiologia e baseado em testes científicos com uma tecnologia inovadora. Ele ajuda por meio do Biofeedback

Cardíaco, que permite que o paciente regule a sua frequência cardíaca, proporcionando um estado conhecido como coerência cardíaca, e assim, o profissional que está tratando pode perceber em que momentos o paciente tem picos de ansiedade maiores.

Todos os dias há mais más notícias e aumenta a ansiedade

Você já notou o que está acontecendo atualmente com as notícias? As manchetes dos principais jornais e o noticiário da televisão? As redes sociais?

São toneladas de más notícias para a população geral. São notícias políticas, de corrupção em níveis nunca antes detectados, de terrorismo internacional, inclusive uma manchete muito recente da revista The Economist sobre um ex-governante, considerado o mais corrupto do mundo!

Ansiedade tintim por tintim

E, em seguida, vêm as notícias de aprovação de verbas milionárias para os partidos políticos e mais impostos para a população. Quem aguenta tudo isto? É muito estressante e eleva demais o nível de ansiedade de todos.

E como poderiam os psicólogos e psiquiatras atender tanta gente, se todos os procurassem?

Solução? Existe uma para os profissionais acima mencionados, e que também poderá ser usada por outras pessoas. Trata-se de uma ferramenta complementar integrativa, capaz de ajudar a reduzir os níveis de estresse e de melhorar a ansiedade e as suas consequências.



Como diminuir o estresse e a ansiedade através do biofeedback cardíaco



Os processos psicofisiológicos associados ao estresse e à ansiedade estão relacionados à intensa ativação do sistema límbico (SL), ou seja, às fortes emoções, e à ativação do ramo simpático do sistema nervoso autônomo (SNA), com importante repercussão no funcionamento do corpo.

Os sinais físicos de estresse e da ansiedade podem ser observados: sudorese excessiva, dor ou frio no estômago, boca seca, extremidades frias, aumento da frequência cardíaca, respiração rápida e ofegante, tremores, hipertensão arterial, diarreia; já na mente, são observados sintomas como insegurança, insônia, angústia, desesperança, medos e pânico, dentre outros.

Os SL e SNA atuam, direta ou indiretamente, na hipófise causando a liberação de hormônios que acionam vários órgãos, glândulas e o músculo cardíaco.

Ansiedade tintim por tintim

O estresse agudo deixa a pessoa em imediato estado de atenção e alerta, aumentando o consumo de energia; isto se dá pela ativação instantânea do ramo simpático do SNA e da glândula suprarrenal, onde ocorre liberação dos hormônios adrenalina e noradrenalina. Isto coloca o indivíduo em situação de “fuga ou luta”.

O estresse crônico, mais lento e duradouro, ocorre pela ativação do eixo HHS (hipotálamo – hipófise – suprarrenal), que libera consideráveis quantidades de cortisol na corrente sanguínea.

Praticamente, a ansiedade é consequência da mesma fisiologia que o estresse, podendo evoluir por meio de estados mentais negativos, como lembranças e pensamentos, que podem ser reais ou imaginários, e podem também ser reforçados pelos sistemas de crenças individuais ou coletivas. O Distúrbio de Estresse Pós-traumático (DEPT), a Síndrome do Pânico e as fobias são alguns dos aspectos decorrentes de estados de elevada ansiedade.

Os prejuízos causados pelo estresse e pela ansiedade são bem conhecidos; eles vão desde a perda de produtividade e dos acidentes, até a elevação de custos de saúde e absenteísmo no trabalho.

Para recuperar o equilíbrio do sistema nervoso autônomo, pode-se realizar o treinamento de biofeedback cardiovascular, também conhecido como biofeedback cardíaco, deixando o sujeito com maior estabilidade emocional e fisiológica, e, conseqüentemente, mais resiliente.

Durante o treinamento de biofeedback cardiovascular faz-se o acompanhamento dos batimentos cardíacos, que podem ser autorregulados por meio de exercícios de fácil entendimento e domínio.

A pessoa se conecta a sensores cardíacos não invasivos para monitorar em tempo real a sua frequência cardíaca e ajustar as atividades simpática e parassimpática através de exercícios mostrados na tela do computador. Desta forma, ele reequilibra o funcionamento do SNA e fortalece o funcionamento cardíaco, pela atividade mais compensada do sistema barorreflexo.

Quando a atividade do SNA é regulada de forma consistente e prolongada, observa-se aumento da estabilidade emocional e da resiliência, maior resistência ao estresse psicológico e redução da ansiedade. O biofeedback cardiovascular pode ser uma poderosa ferramenta complementar-integrativa no tratamento do estresse, da ansiedade e de outras disfunções decorrentes do desequilíbrio do SNA.

Você sabe que no Brasil já existe uma ferramenta de biofeedback cardíaco (HRV) disponível?

Para saber mais sobre essa ferramenta chamada **cardioEmotion**.

Ansiedade tintim por tintim

Quando ficamos ansiosos, tensos, tristes, preocupados, estressados, deprimidos, ativa muito nosso sistema cerebral das emoções (sistema límbico), altera nosso padrão cerebral, fazendo com que esse novo padrão seja interpretado como “natural” e passamos a reconhecer esses estados emocionais desequilibrados como “normal”. Com isso acabamos liberando muito cortisol. Assim, nosso cérebro está sempre em estado de alerta, não nos deixando descansar direito e muitas vezes um evento pequeno acaba tomando uma proporção muito grande, a famosa “gota d’água”.

Com o uso do cardioEmotion®, reduzimos a quantidade de cortisol no sangue e o nosso sistema límbico também entra em equilíbrio, reduzindo ansiedade, estresse, tensões, preocupações, depressão, insônia. Também é interessante saber que o cardioEmotion® ensina a respiração correta e aumenta o nível de oxigênio no sangue, até mesmo em pacientes que estão internados no hospital. É um excelente recurso dentro da fisioterapia respiratória.

Agora já sabemos que o cardioEmotion® proporciona maior equilíbrio emocional, porque além de reduzir o cortisol, alimenta o cérebro com mais oxigênio, assim passamos a tomar decisões com clareza mental, usando nosso melhor discernimento, ajudando a controlar também a hiperatividade.

Mas, o cardioEmotion® não é apenas um aparelho para ensinar a respirar, é um programa no qual você precisa prestar atenção para ter bons resultados: você treina sua concentração. Sim, concentração é treino! Nós aprendemos a nos concentrar. Esse é um dos motivos pelo qual o cardioEmotion® é muito bem aplicado para crianças e adultos com déficit de atenção e dificuldades para estudar. E como você passa a dormir melhor com o cardioEmotion®, exatamente porque seu cérebro está mais equilibrado, você memoriza melhor as matérias que aprendeu na escola, faculdade ou os novos desafios no trabalho, pois é durante o sono que nossa memória se consolida.

Espero que você tenha percebido que apesar dessa rotina louca que nossa sociedade nos impõe hoje em dia, é possível recuperar a qualidade de vida e manter sua saúde emocional!

Qualquer dúvida que você tenha, pode entrar em contato conosco pelo email priscila@nptronics.com.br

Um abraço!