Estresse, ansiedade e depressão afetam milhões de brasileiros por ano

Segundo a OMS, em 2020, serão as maiores causas de incapacitação

Por Cristina Ramos em 25/07/2018 às 14:54:44



Estresse, ansiedade e depressão tem sido doenças que podem causar até dependência química (Foto: Pixabay)

O estresse afeta mais de 90% da população mundial e em 1992 foi denominado de "a doença do século 20", pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Os transtornos mentais, segundo a Previdência Social, já são a terceira razão de afastamentos do trabalho no Brasil. Os gastos do INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) giram em torno de R$ 200 milhões em pagamentos de benefícios anuais, um dado que reforça a importância de se criar medidas de prevenção. Nesse contexto, a ansiedade e a depressão, são os males que mais afetam as pessoas.

A ansiedade é uma das responsáveis pela metade das doenças mentais existentes no mundo, e, segundo a OMS, em 2020, será a segunda maior causa de incapacitação. Levantamentos mostram que cerca de 33% da população mundial sofre de ansiedade e o Brasil tem aparecido sempre entre os primeiros da lista.

Para a Doutora em Psicologia e Especialista em Psicoterapia Quântica, Vannessa Resende, o momento em que vivemos tem a necessidade de respostas instantâneas, de rapidez e de exigência de produtividade, o que favorece o aumento da ansiedade e estresse.

"Muitas crianças e jovens já vêm apresentando cada vez mais sintomas de ansiedade. A situação de insegurança desperta muitos sentimentos negativos, gera medo e pavor, dependendo da situação. É muito importante que as pessoas busquem técnicas para equilibrar o cérebro emocional e o cérebro racional. Não temos muito domínio do nosso cérebro emocional. E se tivermos passado por algum trauma significativo, a chance de nos perdermos neste contexto atual e moderno é grande", afirma Vannessa.



Taquicardia, falta de ar e tonteiras

O transtorno de pânico atinge de 2% a 4% da população mundial, e segundo a OMS, e conforme a literatura médica, se caracteriza pela presença de ataques repentinos de ansiedade: taquicardia, sudorese, falta de ar, tremores, tonteiras, ressecamento da boca, pernas bambas, formigamentos, medo de perder o controle ou ficar louco, entre outros. As causas exatas da síndrome do pânico ainda são desconhecidas, embora alguns estudiosos enfatizem que um conjunto de fatores pode contribuir para o desenvolvimento da doença como, por exemplo, a genética, temperamento forte, estresse e mudanças na forma como o cérebro reage a determinadas situações.

A OMS define os determinantes sociais de saúde (DSS) como as condições em que as pessoas vivem e trabalham. São os fatores sociais, econômicos, culturais, étnicos/raciais, psicológicos e comportamentais, que influenciam a ocorrência de problemas de saúde e seus fatores de risco na população. Um estudo da Organização revela que 29,6% dos paulistanos, e moradores da região metropolitana, sofrem de algum tipo de perturbação mental. O levantamento pesquisou 24 grandes cidades em diferentes países. Entre os problemas mais comuns apontados no estudo estão a ansiedade, mudanças comportamentais e abuso de substâncias químicas. Dentre eles, a ansiedade foi o que obteve maior índice com 19,9% dentre as 5.037 pessoas pesquisadas.

De acordo com a *International Stress Management Association*, o estresse positivo: eustresse - e o negativo: distresse - causam reações fisiológicas similares: as mãos e os pés tendem a ficar suados e frios, o coração acelera e a pressão arterial aumenta. Mas no nível emocional os sinais são bem diferentes. O eustresse motiva e estimula a pessoa a lidar com situações de conflito; o distresse acovarda o indivíduo, fazendo com que se intimide e fuja da situação.

A jornalista Caroline C., 32 anos, conta que teve um surto, e por isso foi desligada da empresa que trabalhava há quatro. "As cobranças eram surreais, muita exigência, me trancava no banheiro dia sim, dia não, para chorar. A empresa era ótima, mas desenvolvi labirintite trabalhando lá. Tinha tonturas quase todos os dias. Na época que estava grávida procurei um psicólogo e depois da gravidez precisei tomar alguns calmantes"", relata.

Já a capixaba e estudante de Comunicação Daiane Degenaro, 35 anos, mora no Rio e relata que em 2008 teve o primeiro contato com os sintomas da síndrome do pânico.

"Foi uma das piores sensações que tive em minha vida. Senti o meu coração acelerar, pensei que fosse morrer, estava me dando um apagão inexplicável, coisa de louco. Fiz exames e chegaram a conclusão que eu precisava de um psiquiatra, que diagnosticou uma esquizofrenia. Desde então, uma angústia inexplicável veio me consumindo dia após dia. Outra doença surgiu: a depressão, o que trouxe uma profunda angústia para mim e para os que estavam a minha volta. O tempo passou e aprendi a conviver com estes problemas psíquicos. Foram muitas mudanças de remédios para chegar ao que tomo hoje, e me sinto melhor", celebra a estudante.