



## 05/07/2018 14:55 - Ansiedade é considerada porta de entrada para o desenvolvimento de problemas psicológicos mais graves, alerta psicóloga

A tensão e correria do cotidiano causam a impressão que os dias passam rápido demais. Quem nunca teve esta sensação? Este sentimento de que não há sempre uma atividade a ser feita e que o tempo não acompanha a intenção de realizá-la é apontado como um dos responsáveis pelo desencadeamento da ansiedade, um transtorno aparentemente simples e frequente na vida da população, principalmente a inserida no contexto urbano.

Karina Rodrigues, psicóloga, atua na área da segurança junto a profissionais do quadro da Secretaria de Estado da Segurança, Defesa e Cidadania (Sesdec) de Rondônia, com atendimentos pré-agendados para ser realizados uma vez por semana.

Ela sabe como ninguém os malefícios que esta sensação pode causar. “Na verdade, a ansiedade é a porta de entrada para o desenvolvimento de problemas de saúde graves”, alerta a psicóloga, que realizou pesquisa acadêmica junto a esses profissionais e chegou à conclusão de que cerca de 80% desenvolvem transtorno da ansiedade.

A psicóloga explicou que os agravos acontecem geralmente porque ansiosa a pessoa fica sem dormir ou comer direito. A morte de um policial civil, há cerca de um mês, que lançou o veículo contra um muro no centro de Porto Velho, chamou a atenção para o possível agravamento e para a necessidade de cuidados psicológicos aos profissionais que atuam na segurança, frente à carga emocional a que são submetidos diariamente. Karina afirma que o índice de policiais com atestado médico, porque desenvolveram depressão, aumentou nos últimos anos, assim como o índice de suicídios. “Geralmente quem chega a este estágio vem com muita carga de sofrimento, e ele quer tirar esta dor. Muitos tomam o medicamento para dormir, para reduzir a ansiedade e outros cometem suicídio”.

Ela relatou que a exposição dos profissionais a situações de estresse serve como alimento diário para a ansiedade, que a longo tempo pode evoluir para quadros de apatia, depressão, suicídio ou homicídio. “Em surto, a pessoa pode tentar contra a própria vida ou a de alguém próximo”, adverte Karina.

O surto, de acordo com a profissional, não é ataque de fúria mais comum de ser visto. Trata-se de um processo muito mais sério no qual o indivíduo sai de sua consciência ao se deparar com uma situação fora de sua realidade. “Há várias situações que podem levar a pessoa a surtar. Às vezes é quando se confronta com a constatação de abuso a um familiar, morte de uma pessoa querida ou até casos de infidelidade conjugal. Vai depender muito como a pessoa reage aos sentimentos”, explicou, reforçando que geralmente a pessoa volta do surto, mas em alguns casos com seqüela.

O tempo de exposição a situações de estresse também é um fator preocupante, de acordo com a psicóloga. Ela usou como referência também os profissionais da segurança, porque eles costumam internalizar o sentimento de estar “sempre em alerta”. “Geralmente esses profissionais nunca sentam com as costas para a rua. Quando saem com a família preferem locais mais discretos. É um estágio de constante vigilância”, citou.

Karina deu pistas para identificar quando a pessoa precisa de ajuda de um profissional de saúde para ajudar a superar uma situação difícil ou amenizar os conflitos do dia a dia. “A principal característica é a ansiedade ou o isolamento, que é um passo para a depressão”.

A situação parece ser mais grave que se imagina. Se a rotina profissional se resumir à insana correria para “matar um leão por dia”, o melhor é rever conceitos, pois de acordo com a psicóloga, os excessos podem desencadear síndrome de pânico, bipolaridade ou culminar com o abuso de álcool e outras drogas.

### PREVENÇÃO

A psicóloga recomenda que a medida preventiva é observar sinais de estresse, ansiedade ou se a pessoa não deseja ir trabalhar ou ainda se começa a sentir dores no corpo. “O corpo vai dando sinais. O que simboliza no psicológico o corpo adere. É um processo de somatização”, adverte.

Cuidados com a alimentação, a qualidade do sono, atividades físicas e psicoterapia com um profissional qualificado podem ajudar a reduzir a tensão e a ansiedade, liberando um hormônio chamado cortisol, que indica para o cérebro que tudo está sob ameaça. “É um processo fisiológico importante, mas se produzido em grande quantidade e ocasiões erradas, só serve para acarretar malefícios para a

saúde”, apontou.

**Fonte:** Mineia Capistrano/Secom - Governo de Rondônia

Notícias RO