

Ansioso, eu???

Quando a ansiedade se torna exagerada, é melhor procurar ajuda

POR LETÍCIA MARTINS

Momentos de ansiedade são supernormais: à espera do resultado de uma prova muito importante, prestes a começar em um novo emprego, aguardando a chegada de um filho. Você certamente pode se lembrar de algum caso recente em que ficou ansioso na expectativa de que algo acontecesse, tanto em situações de extrema alegria quanto à espreita de um perigo. A ansiedade é uma manifestação fisiológica do ser humano, como explica o médico psiquiatra Alexandre Leal Laux, de Curitiba (PR): “Nesses momentos, o objetivo da ansiedade é desencadear diversas reações em nosso corpo e cérebro para que a gente se adapte e enfrente a situação”.

Mas e quando perdemos o controle da situação e a ansiedade assume as rédeas? “A ansiedade não é necessariamente uma vilã.



Ela nos protege e nos move. A questão é quando se torna demasiada e sem sentido ou direção”, esclarece a psicóloga e psicanalista Raquel Pilotto, do Centro de Diabetes Rio de Janeiro (CDRJ).

Durante um longo tempo, a pedagoga Giovanna Munhoz, de 25 anos, sofreu por antecipação. “Eu ficava imaginando como aquela situação poderia terminar e sempre pensava no pior. Graças a Deus, na maioria das vezes, acabava tudo bem, mas essa ansiedade já me atrapalhou bastante e até me limitou”, relata a pedagoga, que descobriu o diabetes tipo 1 (DM1) aos 11 anos e sentiu o impacto da ansiedade no controle glicêmico. “Eu morria de medo de ter uma hipoglicemia e entrei numa neura de ficar medindo a glicemia. A recomendação do médico era para fazer seis pontas de dedo por dia, mas eu fazia o dobro devido à insegurança”, admite.

Para evitar as hipos, ela deixava a taxa de açúcar no sangue mais alta, sem se dar conta do risco das complicações graves que estava correndo. “Na minha cabeça, uma glicemia de 250 estava ok. Acreditava que era um resultado seguro. Mesmo com as orientações da minha mãe, eu sempre diminuía a quantidade de insulina que tinha que tomar para corrigir, só que eu não percebia que estava agindo de forma errada, pois estava ansiosa demais.”

Aos 16 anos, Giovanna desenvolveu síndrome do pânico. “**Tinha medo de sair sozinha**, sem a companhia de alguém que soubesse sobre o meu diabetes. Ficava pensando que se eu passasse mal na rua, ninguém iria conseguir me acudir”, relata. A jovem tomava medicamento para controlar a ansiedade, mas sentia que não era suficiente. “As doses do remédio eram cada vez mais altas. Cheguei num estado tão crítico, que não sentia mais emoções. Minha reação era a mesma tanto para a felicidade quanto para a tristeza. Aquilo já estava me incomodando até que comecei a passar mal do estômago por causa do remédio”, lembra. Foi aí que ela resolveu procurar a ajuda de uma psicanalista com experiência em tratar pessoas com diabetes e as coisas começaram a mudar para melhor.

Giovanna engrossa as estatísticas. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2017 apontam o Brasil como o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) convivem com o transtorno. No mundo, 264 milhões de indivíduos sofrem desse mal.

De acordo com o psiquiatra Alexandre Laux, os **distúrbios emocionais mais prevalentes no Brasil** são os transtornos do humor (entre eles a depressão) e a ansiedade. Alguns estudos demonstram que a prevalência de transtornos de ansiedade é maior em pessoas com doenças crônicas, principalmente em pacientes obesos e com diabetes, devido tanto às limitações e preocupações relacionadas à condição de saúde quanto a fatores fisiopatológicos.

“O que se sabe atualmente é que a obesidade e consequentemente o diabetes guardam mecanismos fisiopatológicos que se sobrepõem, como a ocorrência de um estado pró-inflamatório sistêmico e a desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal”, declara.

Os órgãos que compõem esse eixo formam o sistema neuroendócrino, que controla as reações ao estresse e regula diferentes processos corporais, como a digestão, as respostas do sistema imunológico, o humor, as emoções e o gasto de energia. Isso explica de certo modo porque a ansiedade está por trás dos transtornos alimentares.



“Eu morria de medo de ter uma hipoglicemia e entrei numa neura de ficar medindo a glicemia. Em vez de seis pontas de dedo, fazia 12 por dia”, conta Giovanna Munhoz, 14 anos com DM1.



Giovanna: psicoterapia, trabalho voluntário, dança e luta fizeram a diferença no tratamento das duas condições de saúde



TRANSTORNOS ALIMENTARES

A endocrinologista Claudia Pieper, co-coordenadora do curso de Pós-Graduação em Endocrinologia da PUC-Rio e educadora em diabetes pela International Diabetes Federation (IDF), explica que o transtorno alimentar geralmente vem acompanhado de um quadro de depressão ou ansiedade. Às vezes, de ambos. “O transtorno alimentar mais comum em pessoas com diabetes, principalmente em mulheres jovens, é a **diabulimia**, caracterizada pela omissão ou diminuição da dose de insulina com o objetivo de perder peso”, aponta a médica. Essa prática pode ser somada a comportamentos compensatórios purgativos como vômitos, uso de laxantes, diuréticos ou exercício físico de forma excessiva.

Os principais sinais de alerta, segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), são:

- Não aderência ao tratamento prescrito pelo médico;
- Controle metabólico instável evidenciado pelos níveis elevados de hemoglobina glicada;
- Hiperglicemia constante;
- Evitar que os pais observem a autoaplicação de insulina;
- Ganho ou perda significativa de peso;
- Dietas frequentes e preocupação excessiva com o planejamento das refeições e composição dos alimentos;
- Visão negativa da imagem corporal e baixa autoestima;

- Sintomas depressivos, incluindo humor triste, baixa de energia, falta de concentração, fadiga e sono interrompido.

Assim como a depressão, os transtornos de ansiedade causam impacto nocivo sobre o controle glicêmico. Por sua vez, o diabetes mal controlado intensifica os sintomas depressivos e de ansiedade. É uma via de mão dupla. “A pessoa se alimenta, mas não aplica a insulina porque não quer ganhar peso. Com isso, fica sempre com hiperglicemia. Ela também pode ter uma compulsão associada à omissão da insulina. Nesse mecanismo de compensação, a paciente beira à cetoacidose diabética”, alerta Claudia Pieper, que também é membro da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e do Capítulo Hispano Latino-americano e da Academy for Eating Disorders (AED).

A médica Luciana Sampaio, pós-graduada em Gastroenterologia, Endoscopia Digestiva e Ecoendoscopia, acrescenta que a ansiedade e o estresse

“No processo ansioso, a pessoa pode ficar menos seletiva e simplesmente se alimentar em vez de se nutrir”, alerta a nutricionista Maristela Strufaldi.



umentam a produção de cortisol, hormônio extremamente prejudicial para a nossa microbiota, causando seu desequilíbrio, processo chamado de disbiose. “Quando a nossa microbiota está em desequilíbrio, a produção de neurotransmissores cerebrais é alterada, o que prejudica ainda mais o quadro de ansiedade. Isso pode estar relacionado à depressão, TPM, aumento da fome, anorexia, entre tantos outros fatores. Ou seja, é um ciclo vicioso, pois, no nosso organismo, tudo está relacionado”.

Como o paciente não tem consciência do que está fazendo ou do que está por trás de todas as alterações, torna-se muito difícil sair desse círculo vicioso sem tratamento médico e psicológico. “A primeira recomendação é procurar ajuda de um profissional que trabalha na área do diabetes. Ele poderá ajudá-la a entender o processo pelo qual está passando. Se ela não tiver acesso a esse profissional, pode começar praticando alguma atividade física regular, como o ioga. Já foi comprovado que ele melhora muito o controle glicêmico, especialmente se estiver aliado à meditação”, orienta Claudia Pieper. (leia mais sobre as formas de tratamento na página 35).

A ansiedade também pode alterar a capacidade de discernimento. Maristela Strufaldi, nutricionista e vice-coordenadora do Departamento de Nutrição da SBD, observa que uma pessoa ansiosa fica mais suscetível a escolher alimentos não saudáveis sem se dar conta. “Nessa situação, ela **pode ficar menos seletiva** e simplesmente se alimentar em vez de se nutrir. A pessoa sai comendo o que vê pela frente e não percebe se está com fome ou saciada”, contextualiza. Tudo isso pode causar um impacto tremendo na glicemia se não for feito o ajuste adequado com insulina ou medicamento. Nesses casos, a recomendação da nutricionista é fazer um diário alimentar e glicêmico e conversar com a equipe de saúde sobre isso.

SINTOMAS

Qualquer pessoa pode passar por problemas emocionais, como ansiedade, estresse e depressão. “Isso não é exclusividade de pessoas que têm diabetes. Porém, o diabetes pode agravar os sintomas”, destaca a psicóloga Raquel Pilotto, vice-presidente da Associação dos Diabéticos da Lagoa (Adila).

“Muitas vezes uma crise de ansiedade pode ser confundida com um ataque cardíaco e levar o paciente a buscar auxílio médico numa emergência”, alerta Raquel. Confira alguns sintomas de uma ansiedade generalizada ou uma crise de angústia:

- **Físicos:** taquicardia, sudorese, boca seca, dor de cabeça, falta de ar, náusea, fadiga, tremores, etc.
- **Psíquicos:** pensamentos obsessivos e indesejados, falta de concentração, pensamentos suicidas, apatia, entre outros.



Raquel Pilotto, psicóloga do Centro de Diabetes Rio de Janeiro.



“A ansiedade não é necessariamente uma vilã. Ela nos protege e nos move. A questão é quando se torna demasiada e sem sentido ou direção.”

DIABETES EMOCIONAL

Muitas pessoas acreditam que sofrem de diabetes emocional. No entanto, a endocrinologista Claudia Pieper afirma que esse tipo de diabetes não existe. O que acontece é que as emoções (angústia, medo, tristeza, estresse...) podem alterar o controle glicêmico, visto que a ansiedade aumenta a liberação de hormônios, como adrenalina e cortisol, que fazem a glicemia subir ou aumentam a resistência à insulina.

A psicóloga Raquel Pilotto ensina: “Isso se chama resposta de luta ou fuga e é um mecanismo de sobrevivência necessário à vida. Porém, algumas pessoas estão em constante luta ou fuga, seja para se defender ou proteger de algo que não suportam. Nesses casos é preciso entender o que está havendo e assim poder trabalhar essas questões”.

Doutora Claudia chama a atenção para outro ponto: “O estresse constante pode resultar na diminuição do ritmo de vida, um quadro chamado de ansiedade crônica, que merece ser trabalhada com terapia e até medicações ansiolíticas”.

“O transtorno alimentar é uma doença psiquiátrica, que leva a pessoa com diabetes tipo 1 a omitir a dose de insulina com o objetivo de perder peso”, alerta a endocrinologista Claudia Pieper.



GERENCIAMENTO DA GLICEMIA



Cuidar do diabetes requer muitos malabares no dia a dia: é preciso checar a glicemia, tomar medicamento na dose e no horário certos, fazer os exames preventivos, evitar o estresse, fugir do sedentarismo, entre tantas outras coisas.

Com isso, muitos pacientes ficam ansiosos mesmo. “Alguns se cobram demais por um controle perfeito que nunca vai existir por mais que se esforcem, afinal há muitos fatores sobre os quais não temos sempre domínio e que influenciam no controle glicêmico”, expõe a psicóloga Raquel. “Outros pacientes vão para o extremo oposto e não se cuidam nada, não querem olhar para o diabetes e aceitá-lo como uma condição que é para toda a vida”, completa.

No entanto, fechar os olhos para a situação não é uma decisão sábia. O analista de sistemas Pablo Cruz da Silva, 33 anos, descobriu o diabetes tipo 1 em 2013 e logo de cara sentiu o que é lidar com duas condições de saúde super exigentes. “Sou uma pessoa extremamente ansiosa, a ponto de perder o sono. Isso já era uma característica minha antes mesmo do diagnóstico de diabetes, mas confesso que, logo nos primeiros meses de adaptação, esse adjetivo se fez bem mais presente em minha vida”, conta o criador do perfil Eu e a Bete no Instagram.

Com a chegada da “Bete”, o desafio de viver em paz dobrou de tamanho. “Administrar insulina e manter a glicemia estável após uma refeição causava um estresse psicológico imenso em mim. Com a ansiedade, vinha a raiva de ter de lidar com tudo aquilo, sem aviso prévio. Mas não tinha escolha, era simplesmente fazer ou fazer”, desabafa Pablo. Para ele, hemoglobina glicada era sinônimo de ansiedade, pois ficava aflito só de pensar no resultado.



“Viajar derruba qualquer nível de ansiedade que carregou à estaca zero”, afirma o blogueiro Pablo Silva, DM1 desde 2013

No final do ano passado, o blogueiro resolveu buscar ajuda profissional para cuidar melhor deste tema. “Realizo sessões de terapia que já estão contribuindo na dissolução de muitos gatilhos mentais que carregou, entre eles a ansiedade. Ainda me questionam se ela afeta a espera de resultados de exames, principalmente na temida glicada. Hoje não mais”, afirma.

No diabetes, existe ainda um peso invisível que pode levar muitos pacientes a quadros intensos de ansiedade: a responsabilidade sobre o sucesso do tratamento e o fato de que, se não se cuidarem bem, terão múltiplas complicações de saúde. “Esse enfrentamento com a doença somado ao risco iminente de morte gera muita

angústia e falar sobre isso não é fácil. Porém, é necessário. A questão”, declara Raquel, “é encontrar um ponto de equilíbrio em meio a tudo isso, ter um cuidado adequado sem extremismos e buscar fazer o que deve ser feito todos os dias, vivendo da melhor forma possível dentro da condição estabelecida”.

Fabiana Couto, psicanalista com especialização em psicologia, cita ainda outro problema que pode desencadear desse esgotamento do ponto de vista físico, psíquico e emocional relacionado ao diabetes: a **Síndrome de Burnout**. “A ansiedade pode ser tão grande em resolver tudo, a se manter dentro da meta, a ter bons resultados para apresentar ao médico, que a pessoa fica esgotada”, expõe. “Nessas horas, podem surgir comparações do tipo: por que eu não consigo controlar minha glicemia da mesma forma que meu amigo que também tem diabetes consegue?”

Bom, nesses casos vale lembrar que cada organismo reage de um jeito e o tratamento do diabetes também deve ser individualizado. Por isso, é preciso buscar se conhecer sem se comparar aos outros de forma depreciativa.

Quanto ao desgaste, tem uma frase, cujo autor eu desconheço, mas gosto muito: quando você cansar, aprenda a descansar e não a desistir. Não é fácil segui-la ao pé da letra, mas podemos tentar. Contudo, se o cansaço não é passageiro e os sinais de depressão e ansiedade se instalaram, é fundamental buscar ajuda de um profissional de saúde especializado.”

“A terapia tem um papel superimportante de ressignificar os fatos da vida”, diz a psicanalista Fabiana Couto.



Busque ajuda se o cansaço não for passageiro e os sinais de depressão e ansiedade se instalarem.

TECNOLOGIA

Vilã ou mocinha do tratamento?

Doutora Claudia tocou num ponto importante. Com o avanço da tecnologia, fazer o monitoramento da glicemia ficou muito mais prático do que antigamente, quando o jeito era medir a glicose pela urina. Era preciso parar o que se estava fazendo para fazer a medição. Hoje, com o sensor Libre, é possível verificar a glicose com apenas uma leitura dos dados feita por uma aplicativo de celular, sem necessidade de furar o dedo. Dá para fazer andando.

Parece incrível e de fato é, mas se não usada com sabedoria, a tecnologia pode virar um gatilho para a ansiedade. Afinal, com a facilidade de checar a glicemia de minuto em minuto, há pacientes que acabam exagerando nas medições e na cobrança do controle perfeito.

“Com a tecnologia, vem novos desafios e um deles certamente é o excesso de informação. Temos muitos dados em tempo real na palma da nossa mão a qualquer momento. Além dos números, há a tendência de setas. Assim, se não tivermos um certo distanciamento e autoconhecimento na gestão desses aparelhos tecnológicos, podemos prejudicar o nosso tratamento e o nosso psicológico”, analisa Fabiana Couto, que, além de especialista, é usuária da tecnologia, pois também tem diabetes tipo 1.

Usar a tecnologia sem educação em diabetes não é eficaz. É o que demonstrou uma pesquisa da Associação Americana de Diabetes (ADA, na sigla em inglês) feita com adultos com diabetes tipo 1 que usaram sensor de glicose. Segundo o estudo, apenas 30% desses pacientes atingiram o objetivo glicêmico estipulado pela ADA de ter uma hemoglobina glicada de no máximo 7%. “A tecnologia certamente pode ajudar na redução do estresse e da ansiedade, mas é preciso saber usá-la”, resume Fabiana. “O ideal é que você não seja um refém da tecnologia, mas que a ela esteja ali para servi-lo e ajudá-lo a gerenciar o diabetes.”

Ansiedade e depressão acometem em média duas a três vezes mais pessoas com diabetes do que a população em geral.



TRATAMENTO

O psiquiatra Alexandre Laux explica que o tratamento dos transtornos ansiosos pode ser dividido em dois:

- **farmacológico**, que envolve o uso de antidepressivos que tenham ação no neurotransmissor serotonina, ou seja, além de ação antidepressiva, tem efeito ansiolítico, podendo ser associado no início do tratamento ou em situações pontuais. São medicamentos tarja preta. No caso de quem tem diabetes, vale a ressalva: “Há uma parcela de medicamentos psiquiátricos que podem levar a alterações glicêmicas em virtude do aumento de peso pela ação anti-histamínica (antialérgicos) ou por alteração metabólica pelo efeito anticolinérgico”, alerta Laux.

- **não farmacológico**, que abrange tanto psicoterapia quanto técnicas de relaxamento e atividades físicas.

Se você se identificou com alguma situação apresentada nesta matéria ou se sente uma pessoa muito ansiosa a ponto de atrapalhar sua vida, não hesite em buscar ajuda de um psicólogo para que possa falar sobre o que está sentindo. “O profissional poderá entender de onde vem toda essa ansiedade e indicará formas de amenizar e direcionar esse sentimento de inquietação e desconforto”, orienta Raquel Pilotto.

“A **terapia** tem um papel superimportante de ressignificar os fatos da vida, de olhar para

18,6 milhões de brasileiros têm ansiedade.

determinados obstáculos de uma forma que a pessoa se sinta capaz de lidar com eles”, complementa Fabiana Couto. Ela lembra que existem várias técnicas e estratégias para desacelerar, “mas cada pessoa precisa encontrar aquela que se encaixa melhor no seu perfil”.

Para o blogueiro Pablo, por exemplo, **escrever** é uma das principais formas de abstrair a mente, mas não a única. “Tenho uma rotina bem agitada que envolve produção e gerenciamento de conteúdo para as redes sociais, inclusive de madrugada. Nessa combustão de trabalho, vida familiar e diabetes, busco dedicar uma parte do tempo para fazer o que mais gosto ao lado da minha esposa: viajar. Isso sem dúvidas derruba qualquer nível de ansiedade que carregou à estaca zero”, revela.

Já a pedagoga Giovanna, do início da matéria, descarregou a ansiedade em atividades fora do habitual. “Comecei um trabalho voluntário ajudando pessoas carentes algumas vezes na semana e também fiz **dança** e **luta**, que foram muito úteis, pois passei a descontar na luta o pânico, a histeria e o medo que eu tinha”, diz. A endocrinologista Claudia Pieper recomenda a prática do **mindfulness**, que, em uma definição simples, significa fazer as coisas com atenção plena, focando no presente, sem julgar ou reagir. Além de aumentar a concentração e a eficiência, a técnica torna as pessoas mais receptivas e menos reativas e isso vale tanto para situações que envolvem trabalho, estudos e relacionamentos pessoais, quanto para o gerenciamento do diabetes.

“Muitas pessoas fazem os testes de glicemia de forma automática,



O psiquiatra Dr. Alexandre Laux afirma: “Os transtornos de ansiedade e do humor, como a depressão, são os distúrbios emocionais mais prevalentes na população brasileira.”

não sabem sequer para que estão medindo ou o que fazer com o número que apareceu no visor do aparelho. O **mindfulness** atua nessa área também, ajudando na mudança de hábito”, argumenta a médica.

Por último, mas não menos importante é indicado que os pacientes com transtornos de ansiedade busquem praticar exercício físico, pois eles ajudam a diminuir o nível de ansiedade gerando sensação de prazer. “Embora subestimada a atividade física, é um dos principais pilares do tratamentos de transtornos psíquicos com a ansiedade, tão importante quanto o acompanhamento psicológico e medicamentoso, que dependerá de cada caso”, afirma Raquel.

ALIMENTOS DO BOM HUMOR

Alguns alimentos possuem nutrientes associados à **sensação de bem-estar**, melhora do humor e controle de ansiedade. Vale a pena conversar com um nutricionista para saber como inclui-los no seu plano alimentar. Maristela Strufaldi explica que 95% da serotonina é produzida no intestino, por isso é importantíssimo cuidar da saúde da nossa microbiota. “Invista em uma boa hidratação e no consumo de fibras para que seu intestino possa fazer a absorção dos nutrientes, principalmente de vitaminas e minerais, que auxiliam na produção de serotonina”, recomenda a nutricionista.

VEGETAIS VERDE ESCUROS:

como espinafre, couve, rúcula, agrião, brócolis, entre outros. São ricos em potássio, magnésio e ácido fólico, que auxiliam no prazer e no bem-estar geral.



PEIXES E FRUTOS DO MAR:

fontes ricas de ômega 3, um ácido graxo que aumenta a produção dos receptores de neurotransmissores. As vitaminas do complexo B ainda combatem a ansiedade e o cansaço.



OLEAGINOSAS:

nozes, castanhas e amêndoas, por exemplo, são fontes dos minerais magnésio, cobre e selênio, que reduzem o estresse. Na edição 20 da Momento Diabetes trouxemos uma matéria completa sobre essas frutas.



AVEIA:

fonte de triptofano.



CACAU: fonte de triptofano (precursor de serotonina), além de teobromina e magnésio, que também são associados ao bem-estar.



CEREAIS INTEGRAIS EM GERAL:

fontes de vitaminas do complexo B.

Mindfulness foi matéria de capa da edição 14 da revista **Momento Diabetes**, com dicas e depoimentos de pessoas com diabetes que alcançaram o controle glicêmico melhorando o foco e a atenção.

Adquira seu exemplar no site www.momentodiabetes.com.br/loja ou use o QR Code.



“Quando me aceito como sou, então posso mudar.”
(Jung, psiquiatra e psicoterapeuta)



PILARES DA PREVENÇÃO

Sabendo da maior propensão que as pessoas com diabetes têm de desenvolver quadros de saúde mental, a médica Luciana Sampaio sugere a adoção dos quatro pilares para uma vida mais saudável: aprender a gerenciar o estresse, evitar as toxinas, investir em uma alimentação anti-inflamatória e praticar exercício físico. “Esses pilares ajudam a ter uma microbiota equilibrada.”

Luciana destaca ainda a importância de cuidar do corpo e da mente, sobretudo observando se não há crenças que estão limitando a nossa vida. “Qualquer crença que nos leva a acreditar que não somos capazes de cuidar da nossa saúde precisa ser revisitada. Pode ser uma crença do tipo: não sou boa o suficiente para isso ou não posso ter o melhor tratamento, nem pagar uma academia ou comer bem”, aponta. A médica relaciona os efeitos dessas crenças limitantes aos impactos da toxinas

no nosso organismo. “Tanto um quanto o outro pode desequilibrar nossa saúde”.

Um dos caminhos para o enfrentamento dessas crenças é conhecê-las, entender o que pode estar nos prejudicando para, então, aprender a lidar com elas. “Esse processo de aceitação, aliado aos quatro pilares, pode nos levar a uma vida mais feliz e menos ansiosa”, afirma Luciana. 

LUCIANA SAMPAIO
Médica pós-graduada
em Gastroenterologia:
cuidar da saúde da
microbiota
é fundamental.

