

## ENTREVISTA ANA BEATRIZ BARBOSA SILVA

# Sofrer de ansiedade mostra que ainda somos humanos

### PSIQUIATRA LANÇA LIVRO SOBRE ANSIEDADE; PARA ELA, APESAR DO RISCO TRAZIDO PELO TRANSTORNO, A INDIFERENÇA É A MAIOR AMEAÇA

**DÉBORA MISMETTI**  
EDITORA-ASSISTENTE DE SAÚDE

Enquanto ainda formos ansiosos, há esperança. Para a psiquiatra carioca Ana Beatriz Barbosa Silva, que está lançando "Mentes Ansiosas", quinto livro de uma série de obras que já trataram de bullying, psicopatia e déficit de atenção, o problema é quando as pessoas viram as costas e não se importam mais com nada.

O novo livro da médica trata dos principais transtornos de ansiedade, passando por pânico, timidez e estresse pós-traumático, detalhando sintomas e formas de tratamento. A obra traz ainda depoimentos de pessoas que sofreram desses problemas

★

**Folha - Que tipo de pessoa é mais propensa a sofrer transtorno de ansiedade?**

**Ana Beatriz Silva** - As mais perfeccionistas, as que não toleram atrasos, que são mais rígidas com os acontecimentos. Essas pessoas são mais controladoras e têm mais chance de sentir ansiedade em situações que as atrasam, que fogem do "script".

**Por que um medo normal pode virar uma fobia?**

Muitas vezes esse medo está deslocado e é relacionado a situações de estresse. A gente sempre associa o estresse ao trabalho, mas o maior desencadeador de ansiedade patológica é o estresse prolongado e afetivo. Isso inclui estar num casamento ruim, ter uma pessoa da família com uma doença como Alzheimer, que vai destruindo uma família.

O transtorno, na verdade, vai surgir depois de um ano e meio, dois. Muitas pessoas, mesmo vivendo uma situação assim, tendem a negar o problema. Isso pode fazer a ansiedade se manifestar como fobia. Já em quem assume os problemas, o que pode acontecer é a evolução para depressão ou transtorno de pânico, que causa crises de sudorese, sensação de morte.

**Mas há situações que logo desencadeiam transtornos.**

O que ocorre num espaço de tempo curto, como quando alguém sofre um sequestro-relâmpago, é o estresse pós-traumático.

A pessoa não quer mais sair, começa a ter pesadelos, flashbacks. Isso surge um mês depois do episódio. Não é como pânico, que é relacionado a uma coisa cotidiana. O estresse pós-traumático acontece quando você vive uma situação que ninguém está preparado para viver: ver alguém se matando ou um assassinato.

**Estamos vivendo uma epidemia desse transtorno?**

Tem aumentado muito o número de casos. Uma pesquisa recente mostra que a violência está em segundo lugar entre as preocupações do brasileiro e que 51% já mudaram seus hábitos por causa da violência. Cerca de 80% já presenciaram uma cena de violência. Nessas condições, surge a possibilidade do estresse pós-traumático.

**O mundo está se adaptando para abrigar tantos ansiosos?**

Sim. Mas uma das formas de reagir a esse ambiente é se tornar indiferente. Um vídeo que está rodando a internet mostra uma menina na China

sendo atropelada, e ninguém para. É uma cena dantesca.

O mundo pode estar criando uma população de indiferentes, e isso é muito perigoso. Adoecer de ansiedade é sinal de que somos humanos, mas que precisamos mudar algo para sobreviver com dignidade. Um quarto da população vai desenvolver transtorno. É um número assustador. Isso diz também que não estamos perdendo nossa humanidade. Mas, para preservá-la, muita coisa vai ter de mudar.

**O que dá para mudar?**

Tentaram nos convencer de que quanto mais ansioso você é, mais você é produtivo. Isso é uma grande mentira. Estão querendo nos convencer de que não dar conta disso é uma incapacidade. É preciso ter o mínimo de ansiedade. Mas não precisa ficar "pilhado", com uma sineta tocando para dizer se cumpriu uma meta. As pessoas precisam se juntar para combater isso, e também a corrupção. Isso funciona como um ansiolítico para a sociedade.

#### MENTES ANSIOSAS

**AUTORA** Ana Beatriz Barbosa Silva

**EDITORA** Fontanar (Objetiva)

**PREÇO** R\$ 32,90 (208 págs.)

## RAIO-X ANA BEATRIZ

### IDADE E ORIGEM

45 anos, nascida no Rio de Janeiro

### FORMAÇÃO

Médica pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro e psiquiatra pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

### LIVROS

"Mentes Perigosas", sobre psicopatia, "Mentes e Manias", entre outros, publicados pela ed. Fontanar



**A psiquiatra Ana Barbosa**

**OS PRINCIPAIS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**

**ANSIEDADE GENERALIZADA**

É a preocupação excessiva com tudo, um estado constante de ansiedade sem motivo aparente. A pessoa também sofre sintomas físicos, como taquicardia, suor, náuseas, insônia e esgotamento

**OBSESSÃO-COMPULSÃO**

Manifesta-se por meio das manias: lavar muito as mãos, organizar objetos de certa maneira. Pensamentos obsessivos levam a comportamentos compulsivos, as manias, que são uma tentativa de anular esses pensamentos

**FOBIA SOCIAL**

Vai muito além da timidez normal. A pessoa tem necessidade extrema de aprovação, espera ser avaliada negativamente sempre. Ela evita situações sociais e sofre só com a ideia de enfrentá-las

**12,5%** das pessoas têm transtorno de ansiedade social

**FOBIAS ESPECÍFICAS**

São os medos excessivos de insetos, altura, avião, lugares fechados, vomitar, entre muitos outros. Diante do que causa a fobia, a pessoa sofre tremores, falta de ar, fica com as mãos frias ou paralisada

**11%** da população tem uma fobia

**ESTRESSE POST-TRAUMÁTICO**

Acomete quem passou por situação traumática, como sofrer violência, desastres naturais etc. A pessoa fica revivendo constantemente o episódio, em forma de flashbacks ou pesadelos, por exemplo

**PÂNICO**

Vira transtorno quando episódios de ataques de pânico se tornam frequentes. Entre os sintomas estão palpitações, suor intenso, tremores e falta de ar. Os ataques duram cerca de 40 minutos cada um

Ilustração: Maria Miltrou

