

**Consultório:**

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista  
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384  
E-mail: [contato@mariuzapregnolato.com.br](mailto:contato@mariuzapregnolato.com.br)

## **ANSIEDADE: AJUDA OU ATRAPALHA?**

© Todos os direitos reservados

Por: *Mariuza Pregnolato*

Hoje em dia é muito comum ouvir falar sobre a ansiedade, que é vista quase sempre, como um inimigo a combater e raramente, como algo intrínseco ao funcionamento do corpo. A ansiedade só é ruim, porém, quando ultrapassa o nível de normalidade e passa a atrapalhar nossas tarefas cotidianas. Utilizando estratégias corretas, podemos revertê-la a nosso favor.

Esta reação instintiva do organismo nada mais é do que um alerta natural para que o nosso corpo reaja a algum sinal de perigo. Sem ela, estaríamos desprotegidos de ameaças rotineiras, como atravessar uma rua movimentada, quando um carro vem rapidamente em nossa direção, por exemplo. Se não sentíssemos o coração bater mais forte e as mãos geladas e trêmulas, continuaríamos caminhando calmamente e correríamos um sério risco de sermos atropelados.

A ansiedade natural foca nossa atenção para a situação que a causa, colocando o corpo em estado de alerta para que tome o devido cuidado e enfrente a situação. Não é à toa que quem sofre de ansiedade contínua tem dificuldade de se concentrar em atividades simples. É impossível focar a atenção em qualquer outra atividade quando seu corpo está tenso pela antecipação de um acontecimento.

Isso nos leva a um ponto importante: se a ansiedade, num primeiro momento, serve para proteger o nosso organismo, é preciso aceitá-la e aprender a controlar os seus sintomas. Quem sofre de ansiedade (isto é, quando a ansiedade atinge um nível patológico), antecipa acontecimentos que não estão ocorrendo no momento e que não é certo que venham a ocorrer no futuro. Uma boa dica, então, é concentrar-se no presente, respirar fundo e tomar consciência do próprio corpo. Procurar sentir os pés firmes no chão, observar a respiração, corrigir a postura, posicionando-se mais firmemente, tudo isso pode ajudar no momento em que ela aparece. Mais a longo prazo, praticar regularmente exercícios físicos, aprender práticas de relaxamento e/ou meditação e guardar um tempo para fazer o que gosta, como estar perto de pessoas queridas, o que também é importante. Quando praticamos exercícios físicos, nosso organismo produz substâncias que são responsáveis pela sensação de prazer. Já as práticas de meditação e reflexão são úteis para relaxar a mente e libertá-la de preocupações desnecessárias.

É claro que uma entrevista de emprego ou uma viagem esperada há muito tempo causarão ansiedade. Isso é normal e benéfico. Nestas horas, o melhor a fazer é preparar-se adequadamente para a situação, dando o melhor de si para enfrentar o acontecimento.

Há casos, porém, em que a causa da ansiedade não é visível, pois não se trata de um elemento externo que a motiva e, sim, de algo enraizado na psique da pessoa. Nestes casos, é importante buscar ajuda especializada, a fim de resgatar, na história de vida, o elemento motivador desta ansiedade constante. O processo psicoterapêutico é o caminho mais eficaz para tratar desse problema. A doença, dessa forma, torna-se o ponto de partida para uma cura maior e mais profunda.

Ao aprender a lidar com a ansiedade, ao mesmo tempo em que utilizamos seu potencial positivo, neutralizamos seus efeitos negativos, que podem nos impedir de desenvolver e realizar nossas potencialidades físicas e psicológicas. Uma ansiedade descontrolada ou crônica sabota nossa capacidade intelectual, priva-nos de nossos melhores recursos emocionais e intuitivos, dificulta a articulação verbal, o senso de humor e a presença de espírito, reduz a capacidade de concentração e afeta a memória. Ou seja: pode transformar num desastre o desempenho de uma pessoa talentosa e capaz e produzir distúrbios mentais bastante graves, como fobias, ataques de pânico, dentre outros.

Não se pode esquecer que há vários tipos de ansiedade e que cada pessoa reage de uma forma diferente a ela. Assim, não existe uma fórmula única e generalizada que resolva o problema. Cada indivíduo é distinto e, por isso, é sempre

importante buscar o autoconhecimento, aprendendo, descobrindo ou elaborando técnicas próprias de combate a este sintoma às vezes inconveniente, mas natural e sempre presente em nossas vidas.

---

Esta matéria foi publicada, integralmente ou em parte, nos seguintes veículos:

- Portal da Polícia Federal do Estado de Goiás, 14.07.2006: [www.pm.go.gov.br](http://www.pm.go.gov.br)
- Site APOIAR – Grupo de Auto-Ajuda para Ansiedade e Pânico, agosto 2006: [www.apoiar.org.br](http://www.apoiar.org.br).
- Portal da Revista BemStar, 31.07.2006: <http://bemstar.globo.com>.