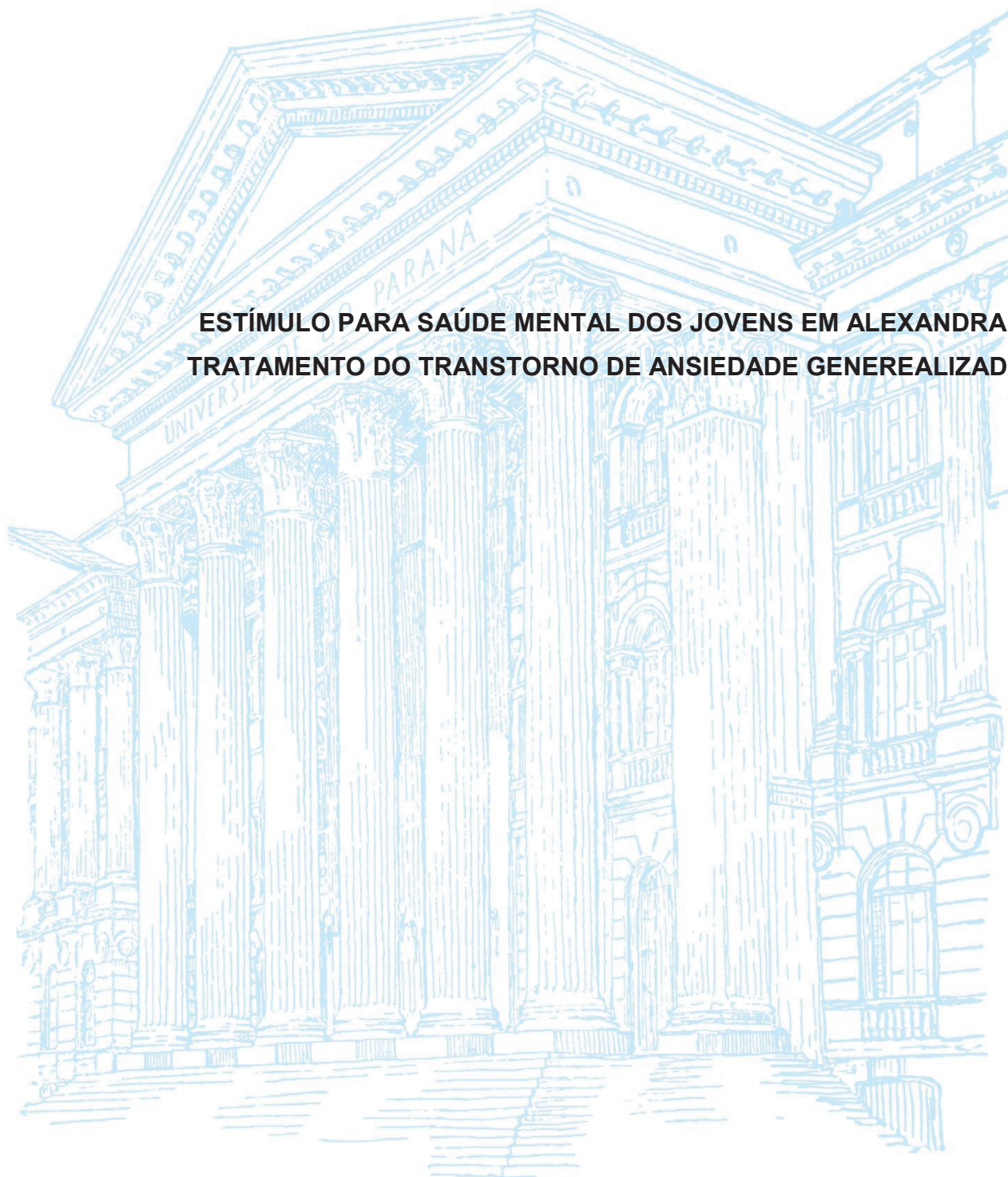


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LÁZARO ABUD NETO

**ESTÍMULO PARA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS EM ALEXANDRA:
TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**



CURITIBA

2020

LÁZARO ABUD NETO

**ESTÍMULO PARA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS EM ALEXANDRA:
TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**

TCC apresentado ao curso de Pós-Graduação em Atenção Básica, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Atenção Básica.

Orientador: Prof. Dr^a. Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt

CURITIBA

2020

TERMO DE APROVAÇÃO

LÁZARO ABUD NETO

ESTÍMULO PARA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS EM ALEXANDRA: TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

TCC apresentado ao curso de Pós-Graduação em Atenção Básica, Setor de Medicina, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Atenção Básica.

Prof(a). Dr(a)/Msc. _____

Orientador(a) – Departamento _____, INSTITUIÇÃO

Prof(a). Dr(a)/Msc. _____

Departamento _____, INSTITUIÇÃO

Prof(a). Dr(a)/Msc. _____

Departamento _____, INSTITUIÇÃO

Cidade, __ de _____ de 201__.

Dedico de todo o coração aos meus pais, que com amor incondicional, depositaram em mim ao longo de suas vidas dedicadas ao meu futuro, as suas maiores expectativas. A minha esposa que por muitas vezes foi preterida em virtude do meu trabalho, mas com amor e compreensão me incentivou; torceu positivamente nos momentos de incerteza e vibrou nas minhas conquistas. A minha filha, presente de Deus em nossas vidas, motivo de ser a força que me faz mover montanhas mesmo nos momentos de cansaço. Aos jovens que se beneficiarão deste projeto, reduzindo seus sofrimentos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela oportunidade de estar entre este grupo seleto de profissionais. A tutora Lara Cubis Lima, orientadora professora Dr^a Karina Silveira de Almeida Hammerschmidt, Priscila de Almeida Abud e Veridiane Agatti pela paciência e orientações ao longo do curso e na elaboração deste projeto.

RESUMO

Introdução: O Transtorno de Ansiedade Generalizada que se desenvolve nos jovens é proveniente às situações predispostas no âmbito familiar, social e econômico, com suas respectivas contingências, causando inúmeros problemas no ambiente profissional, escolar e social dos indivíduos. Quando persistem os sintomas do transtorno, a avaliação e o acompanhamento psicológico e psiquiátrico contribuem para a busca de possíveis causas e alternativas para auxiliar no tratamento e na possível cura desse jovem. **Objetivos:** O objetivo geral é facilitar o acesso ao tratamento psicológico para os jovens que sofrem com o transtorno de ansiedade generalizada, amenizando os sintomas e conseqüentemente auxiliando-os na sua vida cotidiana e futura. O objetivo específico é desenvolver um material educativo a ser disponibilizado na comunidade, sobre informações e possíveis prevenções do transtorno de ansiedade generalizada. **Método:** As ações foram divididas em três etapas: 1ª etapa - avaliação médica com envolvimento da equipe da Unidade Básica de Saúde; 2ª etapa – tratamento com psicoterapia com os profissionais da Unidade de Saúde Mental; 3ª Etapa - orientação e prevenção desenvolvida por meio da criação de um material educativo sobre o transtorno, a ser disponibilizado para toda a comunidade. O material educacional é um folder desenvolvido em folha tamanho A4, disponibilizado na UBS e distribuído durante os atendimentos realizados. Os conteúdos abordados no folder foram: o que é transtorno da ansiedade generalizada, preocupações e riscos, sinais, sintomas, e estratégias que incluem a avaliação médica, psicológica e a prática contínua de exercícios físicos. Para avaliar as propostas desenvolvidas, a equipe de saúde fará futuramente avaliação individualizada, para verificar se houve melhorias na qualidade de vida do paciente. Também será parâmetro de avaliação o levantamento da opinião dos adolescentes sobre a participação nas atividades, bem como da comunidade ao receber os materiais educativos de orientação. **Resultados:** Na Unidade Básica de Saúde, os atendimentos são realizados obedecendo agenda para os pacientes clínicos, permanecendo algumas vagas destinadas aos casos de urgência, para serem encaminhadas a Atenção Secundária. Os pacientes com transtorno de ansiedade generalizada, antes de serem encaminhados ao psicólogo, passam por consulta com um médico, que preenche um questionário com pontuações para estratificação de risco. O tratamento com psicoterapias é realizado em unidade específica de saúde mental. Devido a importância dos conhecimentos e informações sobre o transtorno de ansiedade generalizada, foi desenvolvido um material educativo para orientação e prevenção, a ser disponibilizado para a comunidade de Alexandra. O folder é composto por uma folha, impressa em frente e verso. **Considerações finais:** a proposta direcionada pela intervenção, reuniu profissionais da Unidade Básica de Saúde e da Unidade de Saúde Mental com alternativas para auxiliar esses jovens com o transtorno de ansiedade generalizada a alcançarem melhor qualidade de vida no âmbito familiar e social, mediante instrumento de educação com informações e conhecimentos científicos, disponibilizada em folder de orientação.

Palavras-Chave: Questionário de saúde do paciente. Adolescente. Qualidade de vida. Educação em saúde. Tecnologia educacional.

ABSTRACT

Introduction: The Generalized Anxiety Disorder (GAD) that develops in young people comes from situations predisposed in the family, social and economic spheres, with their respective contingencies, often causing numerous problems in the professional, school and social environment of individuals. When the symptoms of the disorder persist, psychological and psychiatric evaluation and follow-up contribute to the search for possible causes and alternatives to assist in the treatment and possible cure of this young person. In this context, the article proposes the investigation of the causes of Generalized Anxiety Disorder from various perspectives, with intervention in the Alexandra neighborhood. **Objectives:** The general objective is to facilitate access to psychological treatment for young people suffering from the disorder, softening symptoms and consequently assisting them in their daily and future life. The specific objective is to develop an educational material to be made available in the community, on information and possible preventions of TAG. **Method:** The actions included primarily the involvement of the team of the Basic Health Unit, welcoming and referring patients to the professionals of the Mental Health Unit, then were divided into three stages: 1st Stage: Medical evaluation; 2nd Stage: Treatment with psychotherapy; Step 3: The orientation and prevention developed through the creation of an educational material for orientation and prevention of the disorder, to be made available to the whole community. The educational material is a folder developed in sheet size A4, available in the UBS and distributed during the visits performed. The contents covered in the folder were: what is TAG, concerns and risks with TAG, signs, symptoms, and strategies that include medical, psychological evaluation and continuous practice of physical exercises. To evaluate the proposals developed, the health team will make an individualized evaluation in the future, to verify if there were improvements in the patient's quality of life. It will also be a paramêtro of evaluation the survey of the opinion of adolescents about participation in activities, as well as the community when receiving educational guidance materials on TAG. **Results:** In the Basic Health Unit, in which care is performed following a schedule for clinical patients, and some vacancies remain for urgent cases, to be referred to Secondary Care. Patients with Generalized Anxiety Disorder, before referring to the specialized professional, we filled out a questionnaire with scores that serve for risk stratification, guiding the psychologist. Treatment with psychotherapies is carried out in a specific mental health unit. Due to the importance of knowledge and information about Generalized Anxiety Disorder, an educational material was developed for guidance and prevention, to be made available to the alexandra community. The folder consists of a sheet, printed in two-sided, as can be seen in figures 1 and 2, presented in sequence. **Final considerations:** the proposal directed by the intervention brought together professionals from the Basic Health Unit and the Mental Health Unit with alternatives to help these young people with Generalized Anxiety Disorder to achieve a better quality of life in the family and social sphere, through an information education instrument guidance folder.

Keywords: Patient health questionnaire. Teenager. Quality of life. Health education. Educational technology.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	JUSTIFICATIVA.....	11
1.2	OBJETIVOS	12
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	13
3	MATERIAL E MÉTODOS.....	16
4	APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	17
4.1	AVALIAÇÃO MÉDICA.....	17
4.2	TRATAMENTO PSICOLÓGICO.....	17
4.3	PREVENÇÃO E ORIENTAÇÃO DO TAG.....	17
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
	REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

O bairro de Alexandra, localizado no Brasil, estado do Paraná, distante 9 Km da cidade de Paranaguá, tem aproximadamente 6000 habitantes residentes na região em que atua a equipe da Unidade de Saúde da Família Dr. Elias Borges Neto, da qual faço parte.

Devido a preocupação do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) nos jovens do bairro de Alexandra, esta proposta teve intenção de intervir, reunindo profissionais da Unidade Básica de Saúde e da Unidade de Saúde Mental, entre eles, médicos e psicólogos. Esta escolha deve-se ao fato de que os primeiros profissionais a terem contato com esses jovens são os médicos, por meio da família, que percebe as alterações de comportamento, encaminhando-os aos psicólogos da Unidade de Saúde Mental.

O TAG está entre os transtornos de ansiedade mais encontrados na prática clínica, sendo considerado uma doença crônica que está associada a morbidade alta e a altos custos individuais e sociais. Há grande procura pelos portadores desse transtorno por serviços médicos ambulatoriais, pois os sintomas do TAG podem ser confundidos com outras condições clínicas (RAMOS, 2009).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é caracterizado pela preocupação e ansiedade excessiva de difícil controle, juntamente a sintomas físicos ligados a hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Normalmente interfere no desempenho pessoal, causando sofrimento significativo (ZUARDI, 2017).

Situações e traumas da infância, incluindo a superproteção parental podem estar associadas a ansiedade patológica. Além de fatores genéticos que também influenciam na experimentação do transtorno. 55% a 60% dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada diagnosticados são do sexo feminino (*American Psychiatric Association*, 2014).

Vygotsky estuda o desenvolvimento humano com base nas interações sociais e no seu processo histórico. Ele diz que para a compreensão de qualquer fenômeno humano complexo, é preciso reconstruir suas formas primitivas simples, acompanhando seu desenvolvimento até o estado atual. A história de vida do indivíduo fundamenta o funcionamento psicológico socialmente e culturalmente elaborado.

Para Vygotsky, a linguagem é ferramenta essencial para o ser humano se estabelecer na sociedade. Está diretamente relacionada com o desenvolvimento de várias faculdades mentais, entre elas, pode-se citar: a imaginação, o pensamento e a emoção. A partir da Linguagem, são criadas as Significações, criações históricas que fazem intersecção entre as relações do indivíduo e o mundo. É o reflexo da realidade em forma de conceitos.

A partir das significações, são criados os sentidos, que é o conjunto de fenômenos psicológicos que são despertados por uma palavra. Trata-se de formação que vai se modificando ao longo da história do indivíduo e depende exclusivamente de sua visão de mundo, que é formada pelas suas relações interpessoais e por seu processo histórico.

A partir do pensamento de Vygotsky, é possível afirmar que a ansiedade patológica nos jovens tem relação direta com suas relações interpessoais e com o meio em que vive. Com isso, pode-se observar que a estrutura familiar pode ter grande influência no início e no desenvolvimento de seus transtornos. O sentido pessoal para cada adolescente que passa por esse transtorno é diferente, pois depende da vivência e da cultura em que cada um está inserido.

Segundo dados extraídos do Portal da Saúde Baseada em Evidências (PSBE) de abril de 2019, a titular do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, Damaris Regina Alves, a origem pode estar atrás da pressão psicológica, por lares desestruturados, excessos de informações muitas vezes desnecessárias, *bullying* e *cyberbullying*.

1.1 JUSTIFICATIVA

Os pacientes com TAG parecem exibir plena capacidade para resolução dos problemas mais comuns. Suas dificuldades parecem advir dos altos níveis de excitação (vigilância) e ansiedade, que prejudicam sua capacidade de raciocínio. Além de gerar esquiva, dificultando, afastando ou procrastinando as soluções dos problemas enfrentados (ANGELOTTI, 2007).

Os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada normalmente preocupam-se desproporcionadamente com o futuro e cometem vários erros do pensamento, como a catastrofização, por exemplo, por ter dificuldade de

raciocinar com base na realidade. Suas interpretações dos eventos tomam grandes proporções, exagerando os efeitos, enfatizando os aspectos negativos e ignorando os positivos. Por essa razão, são pessoas que têm dificuldades para tomar decisões, para solucionar problemas, para mudanças etc (OLIVEIRA, 2011, p. 31).

Não sendo diagnosticados e tratados adequadamente, os riscos são relevantes para a saúde física e mental e conseqüentemente serão refletivos na fase adulta, atrapalhando sua atuação na sociedade. Percebe-se a falta de incentivo para determinar soluções que venham promover a diminuição ou solução dessa ansiedade com propostas mais eficazes para um tratamento que venha resolver tal problema.

Este projeto estabelece procedimentos atuantes como percepção do núcleo familiar, a visão abrangente da equipe de saúde, o diagnóstico médico e acompanhamento do psicólogo, e o incentivo a realização de atividades; alternativas essas que podem envolver resultados significativos no tratamento do TAG específico para jovens.

1.2 OBJETIVOS

O objetivo geral é facilitar o acesso ao tratamento psicológico para os jovens que sofrem com o transtorno da ansiedade generalizada, amenizando os sintomas e conseqüentemente auxiliando-os na sua vida cotidiana e futura, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida.

O objetivo específico é desenvolver um material educativo a ser disponibilizado na comunidade, sobre informações e possíveis prevenções do TAG.

2. REVISÃO DE LITERATURA

A Análise do Comportamento é uma das abordagens da psicologia criada por John Watson e aprimorada por Skinner, que estudava a relação e a interação entre organismo e ambiente. Dessa forma, existem os conceitos de estímulo e resposta, sendo o primeiro, parte do ambiente, e o segundo parte do comportamento (TODOROV; HANNA, 2010, p. 2)

Os usos do conceito de ansiedade na Análise do Comportamento têm variado em pelo menos duas direções. Na primeira, há uma ênfase em relações operantes não verbais que definem o fenômeno. Na outra, a ênfase recai em relações verbais e em possíveis relações indiretas entre estímulos. Em Fester, Culbertson e Perrot Boren (1977), Lundin (1969/1977), Millenson (1967/1975) e Skinner (1953/1965, 1989), encontram-se exemplos do primeiro tipo de abordagem, enfatizando-se contingências que incluem um estímulo pré-aversivo, um estímulo aversivo (para alguns, incontrolável) e uma resposta "emocional" eliciada pelo pré-aversivo. As argumentações de Friman, Hayes et al. (1998) e Kanfer e Phillips (1974), ilustram o segundo tipo de enfoque, no qual são destacados aspectos referentes à linguagem como fonte de controle de respostas de ansiedade e relações indiretas entre estímulos (públicos e privados) (COELHO;TOURINHO, 2008, p. 1).

Caballo (2003) traça algumas intervenções específicas para a preocupação. Dentre elas, destaca-se e importa, o treinamento em solução de problemas adaptado (TSP) - este treinamento diz respeito às preocupações com problemas baseados na realidade, os quais podem ser modificados. Para isso, devem-se utilizar dois tipos de estratégias: Orientação em relação ao problema - envolve as reações cognitivas e comportamentais do paciente ao problema. O paciente com transtorno de ansiedade tem orientação deficiente em relação ao problema, o que dificulta a aplicação das habilidades de solução de problemas, uma vez que ele apresenta preocupação excessiva e sensação de falta de controle pessoal. Habilidades de solução de problemas - referem-se aos comportamentos de solução de problemas. Este componente compreende quatro passos: a) definição do problema; b) geração de soluções alternativas; c) tomada de decisão; e d) prática da solução escolhida e avaliação de seus efeitos.

O tratamento na abordagem cognitiva comportamental nos casos de ansiedade, tanto de ajustamento quanto generalizada, requer um foco na resolução de problemas e na habilidade de escolhas. Nessa proposta, os ganhos do paciente se

direcionam à autonomia, pois ele passa de uma atitude passiva e evitativa em função do sentimento de impotência, de incapacidade e do medo de tomar decisões, a uma postura menos rígida e consciente das suas reais possibilidades de escolha.

A terapia cognitivo-comportamental já demonstrou sua eficácia no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. Ao ser tratada com esse tipo de terapia, a pessoa aprende a: reconhecer em que aspecto seus pensamentos estão distorcidos; Controlar os pensamentos distorcidos; e modificar seu comportamento adequadamente.

Relacionando pela tipologia de problemas, quanto ao TAG nos jovens, podemos enquadrá-lo na classificação de Quase-Estruturado, porque é complexo, multicausal, nem sempre fácil de identificação e nem sempre tem propostas consensuais para a sua solução. Quanto a classificação de Governabilidade, pode-se fazer união do Controle Total, porque a solução depende do interesse dos Atores envolvidos no planejamento, com o Baixo Controle, necessitando de estratégias de convencimento de outros atores para potencializar a atuação. Quanto a Natureza, pode classificar como Potenciais, porque são problemas que podem acontecer no futuro. Exigem ações de controle ou intervenção sobre os fatores de risco.

Baseando-nos na Árvore Explicativa, temos três fases do problema, a causa, o problema central e as consequências. Por isso é relevante atuar, nas causas para que não dispensemos tempo estratificando os problemas e tentando sanar as consequências. Assim, abrevia a resolubilidade da ansiedade nos jovens, além de evitar resultados desastrosos futuros.

Com o diagnóstico desta realidade já descrito anteriormente, vem o interesse do próprio jovem na sua melhora do estado psicológico, da sua família por elucidar alguns problemas geradores do transtorno de ansiedade e da comunidade que se beneficiará das opções terapêuticas em geral. porque teremos uma sociedade com uma parcela reduzida de problemas desta natureza.

A implantação desta proposta de intervenção inovadora além de ter maneira lúdica de abordar o tratamento do jovem, que ganhará adesão, conseguirá estimular a retirá-los da vulnerabilidade.

A ansiedade faz parte do cotidiano de todas as pessoas durante a vida, porém pode ser considerada patológica quando se apresenta em duração e intensidade elevada (SILVA, 2010). É possível afirmar que os transtornos mentais e o estado

emocional de um indivíduo podem estar relacionados, modificando fisiologicamente e prejudicando o funcionamento do Sistema Nervoso (BATISTA; DE OLIVEIRA, 2016).

A prática de exercícios físicos aumenta o transporte de oxigênio até o cérebro, a síntese e a degradação dos neurotransmissores e a liberação de serotonina (MELLO, 2005). Segundo Pereira (2013), os exercícios físicos fazem com que diminua a ansiedade, o estresse melhorando a autoestima e a cognição.

3. MATERIAL E MÉTODOS

As ações para execução desta proposta incluíram primariamente envolvimento da equipe da Unidade Básica de Saúde, acolhendo e encaminhando os pacientes aos profissionais da Unidade de Saúde Mental.

1º Etapa: Avaliação médica – quando o familiar ou o paciente relatou o problema que está afetando o jovem física e mentalmente, o médico da Unidade Básica de Saúde de Alexandra fez uma avaliação por meio da estratificação de risco, que contém perguntas com pontuações que serão significativas para que o paciente seja direcionado a Unidade de Saúde Mental de Paranaguá.

2º Etapa: Tratamento com psicoterapia – o psicólogo utilizou como recurso entrevista clínica com perguntas relevantes sobre a vida desse jovem, investigando a raiz do problema e a intensidade e duração dos sintomas. Ele determinou o grau de disfunção que indica o TAG. Se houver a necessidade do uso de medicamentos o paciente é encaminhado ao psiquiatra para auxílio.

3º Etapa: A orientação e prevenção foi desenvolvida por meio da criação de um material educativo para orientação e prevenção do transtorno, que foi disponibilizado para toda a comunidade. O material educacional é um folder desenvolvido em folha tamanho A4, disponibilizado na UBS e distribuído durante os atendimentos realizados. Os conteúdos abordados no folder foram: o que é TAG, preocupações e riscos com a TAG, sinais, sintomas, e estratégias que incluem a avaliação médica, psicológica e a prática contínua de exercícios físicos. Para avaliar as propostas desenvolvidas, a equipe de saúde fará futuramente avaliação individualizada, para verificar se houve melhorias na qualidade de vida do paciente. Também será parâmetro de avaliação o levantamento da opinião dos adolescentes sobre a participação nas atividades, bem como da comunidade ao receber os materiais educativos de orientação sobre TAG.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados foram apresentados conforme as etapas descritas no método, visando facilitar a compreensão e organização de informações.

4.1 Avaliação médica

Na UBS existe a rotina de atendimento, em que os atendimentos são realizados obedecendo agenda para os pacientes clínicos, permanecendo algumas vagas destinadas aos casos de urgência e emergência, para serem encaminhadas a Atenção Secundária.

Os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada, antes de serem encaminhados para o profissional especializado, passam pela consulta do médico, que preenche questionário com pontuações para estratificação de risco, além de fazer orientação.

Esta etapa é relevante para o acompanhamento visto que possibilita avaliação clínica da situação do adolescente com TAG, bem como promove o acompanhamento do caso individualizado. A rotina de atenção permeada pelo médico e psicólogo se complementa.

4.2 Tratamento com psicoterapias

Nas Unidades Básicas de Saúde em Paranaguá não há atendimento psicoterapêutico. Estes são feitos na Unidade de Saúde Mental, desta forma foi determinado fluxo de atendimento nos casos específicos de necessidade.

Desta forma quanto é verificado, após a consulta que é importante o tratamento com psicoterapias encaminha-se o jovem com TAG para o atendimento, a Unidade de Saúde Mental já estabeleceu parceria com a UBS para aceitar os atendimentos conforme a necessidade e encaminhamento.

4.3 Orientação e prevenção do TAG

Diante da importância de ter conhecimentos e informações sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada, foi desenvolvido um material educativo para orientação e prevenção, disponibilizado para a comunidade de Alexandra. Para identificar estes conteúdos, foi realizada busca em literatura científica, bem como sites oficiais do Ministério da Saúde e ANVISA.

Como resultado da criação do material educativo, o folder é composto por uma folha, impressa em frente e verso, conforme pode ser visualizado nas figuras 1 e 2, apresentadas na sequência. Aborda-se o que é TAG, riscos e complicações, sinais e sintomas e estratégias. Foram inseridas imagens ilustrativas para facilitar a compreensão e motivar a leitura.

Os materiais foram distribuídos na recepção da unidade de saúde, nos encontros com os adolescentes. O resultado esperado foi aumentar o nível de conhecimento entre os jovens e na comunidade.

O termo de cessão de direitos do folder desenvolvido encontra-se em apêndice 1.

Figura1: Folder (frente)



SAÚDE MENTAL DOS JOVENS EM ALEXANDRA: TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

O QUE É O TAG?

É um transtorno de ansiedade caracterizado pela preocupação e ansiedade excessiva de difícil controle, juntamente a sintomas físicos ligados a hiperatividade autonômica e a tensão.

**CUIDE-SE OU AJUDE
QUEM PRECISA!**

**AO PERCEBER SINAIS OU
SINTOMAS DO TAG,**

**PROCURE A UNIDADE DE
SAÚDE.**

RISCOS E COMPLICAÇÕES

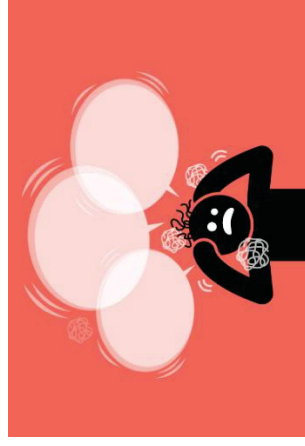
O TAG traz consigo taxas altas de comorbidades, tendo forte ligação com comportamentos suicidas e uma ligação a doenças cardiovasculares e renais.

A importância do tratamento é o aumento da qualidade de vida do indivíduo, conseguindo identificar as causas de sua ansiedade e diante disso buscar alternativas oferecidas para diminuir o ciclo de ansiedade que está vivenciando no momento.

Figura1: Folder (verso)

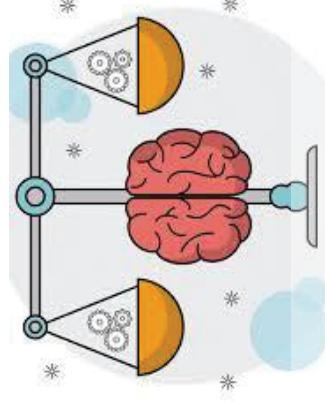
Sintomas e sinais, ocorrendo na maioria dos dias da semana, por pelo menos por 6 meses:

1. Ansiedade e preocupação excessiva
2. Perturbação do sono
3. Irritabilidade, Inquietação
4. Fatigabilidade
5. Dificuldade em se concentrar
6. Tensão muscular



SAÚDE MENTAL DOS JOVENS EM ALEXANDRA: TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

Drº LÁZARO ABUD NETO



ESTRATÉGIAS: O QUE FAZER?

1. Avaliação médica: procura do paciente por orientação sobre o surgimento dos sinais.
2. Avaliação e acompanhamento psicológico.
3. Prática de exercícios físicos com o intuito de diminuir os sintomas.
4. Acompanhamento de saúde na Unidade de Saúde e com equipe capacitada.

Abud Neto, L.; Hammerschmidt, K. S. A. Folder educativo para saúde mental dos jovens em Alexandra: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Curso de Especialização Atenção Básica /UNA-SUS/UFPR, 2021.

Como resultado da aplicação do folder e das orientações verificou-se maior esclarecimento da população, principalmente dos jovens que tiveram participação ativa no processo. Dúvidas foram sanadas e as pessoas tiveram possibilidade de levar o folder para seus familiares também aprenderem sobre a TAG e seus cuidados.

O folder educativo é de baixo custo, contém informações que podem auxiliar na compreensão sobre o transtorno e alertar sinais de alteração, possibilitando que a população compreenda essa condição. Durante as orientações, verificou-se que os pacientes com TAG parecem exibir plena capacidade para resolução dos problemas mais comuns. Suas dificuldades parecem advir dos altos níveis de excitação (vigilância) e ansiedade, que prejudicam sua capacidade de raciocínio, gerando dificultando e afastando soluções para os problemas enfrentados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto de intervenção teve objetivo geral de facilitar o acesso ao tratamento psicológico para os adolescentes que sofrem com o Transtorno da Ansiedade Generalizada, amenizando os sintomas e conseqüentemente auxiliando-os na sua vida cotidiana e futura, promovendo assim, uma melhor qualidade de vida. O objetivo específico foi desenvolver um material educativo disponibilizado na comunidade, sobre informações e possíveis prevenções do TAG.

A equipe da Unidade Básica de Saúde da Família Dr. Elias Borges que atua no bairro de Alexandra nas proximidades de Paranaguá refletiu na possibilidade de encontrar soluções para diminuir e tratar os pacientes jovens com o Transtorno de Ansiedade Generalizada, aumentando a qualidade de vida deles.

Os pacientes com TAG parecem exibir plena capacidade para resolução dos problemas mais comuns. Suas dificuldades parecem advir dos altos níveis de excitação (vigilância) e ansiedade, que prejudicam sua capacidade de raciocínio. Além de gerar esquiva, dificultando, afastando ou procrastinando as soluções dos problemas enfrentados.

Os materiais e métodos apresentados foram: a avaliação médica, tratamento com psicoterapia, orientação para a prática de atividades físicas e a orientação e prevenção da TAG com a criação de material educativo um folder. A proposta foi apresentada a administração pública do município.

Foi realizada ação para os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada, antes de encaminharmos ao profissional especializado, o psicólogo, preenche-se questionário com pontuações que servem para estratificação de risco, além de realizar orientação.

O tratamento com psicoterapias é realizado em unidade específica de saúde mental, o qual teve fluxo de encaminhamento definido conforme a necessidade. Considerando a importância dos conhecimentos e informações sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada, o material educativo para orientação e prevenção desenvolvido foi disponibilizado à comunidade de Alexandra. O folder é composto por uma folha, impressa em frente e verso.

Esta ação envolve além de conhecimento e informação, acolhimento por parte dos profissionais que compõem a UBS criando uma empatia com aqueles jovens que vem em busca de auxílio, posteriormente encaminhados aos profissionais de saúde

mental. Com isso, reduzindo os efeitos nocivos da ansiedade patológica e melhorando a perspectiva de vida futura, modificando parte do trajeto que estes têm a percorrer.

A implantação das ações de intervenção possibilitaram melhora no fluxo de atendimento, além do desenvolvimento de material educativo para informação sobre saúde e doença. Como potencialidades da intervenção desenvolvida, destaca-se o baixo custo das ações realizadas, a motivação e fortalecimento do trabalho multiprofissional, aproximação dos jovens com a unidade de saúde, disseminação de informações e conhecimentos para pacientes, familiares, e sociedade como um todo.

Infelizmente, teve-se como limitação da ação de intervenção a ocorrência da pandemia da COVID-19, que limitou o desenvolvimento das etapas propostas, dificultando o acesso dos jovens a unidade de saúde, devido as restrições de distanciamento e isolamento social impostas no Brasil.

Mesmo com as dificuldades, destaca-se o potencial do material educativo elaborado (folder) para socializar informações, promovendo a saúde da população, recomenda-se para intervenções futuras que este material sejam realizadas para beneficiar a saúde dos jovens com TAG.

REFERÊNCIAS

AMERICAN, Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5** [Recurso eletrônico]. (5ª ed.; M. I. C. Nascimento, Trad.). Porto Alegre, RS: Artmed, 2014.

ANGELOTTI, Gildo. **Terapia Cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade**, p.73, São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015.

ASBAHR, F. **Sentido pessoal, significado social e atividade de estudo: Uma revisão teórica**. Associação Brasileira de Educação e Marxismo (Org.), V Encontro Brasileiro de Educação e Marxismo, 2011.

BATISTA, Jefferson Isaac; DE OLIVEIRA, Alessandro. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão**. *Corpoconsciência*, v. 19, n. 3, p. 1-10, 2016.

CABALLO, Vicente, E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Santos, 2008.

COELHO, Nilzabeth Leite; TOURINHO, Emmanuel Zagury. **O conceito de ansiedade na análise do comportamento**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 21, n. 2, p. 171-178, 2008.

FRANÇA, Alexandre. **Ensaio sobre a clínica sócio-histórica em Vygotsky**.

MATUS, C. **Política: Planejamento e governo**. 2. ed. v. 2. Brasília: IPEA, Portal da Saúde Baseada em Evidências (PSBE), 1996.

MELLO, Marco Túlio de et al. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. **Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 7, n. 1, p. 30-34, 2011.

PEREIRA, Ana Luiza Souza. **Exercício físico no controle e prevenção da ansiedade e depressão.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 27(supl. 2), 2013.

SILVA, André Luiz Picolli da. **O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso.** Psicologia: ciência e profissão, v. 30, n. 1, p. 200-211, 2010.

TODOROV, João Claudio; HANNA, Elenice S. **Análise do comportamento no Brasil. Psicologia: teoria e pesquisa,** v. 26, n. SPE, p. 143-153, 2010.

ZUARDI, Antonio W. **Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada.** Medicina (Ribeirão Preto, Online), v. 50, n. Supl 1, p. 51-5, 2017.

Apendice

TERMO DE CESSÃO DE DIREITOS AUTORAIS

Por este instrumento, eu, Lázaro Abud Neto, nacionalidade: brasileira CPF nº 722.671.519-87, CEDO, nos termos da Lei 9.610/98, os direitos autorais patrimoniais da obra indicada acima, à Universidade Federal do Paraná.

Título: ESTÍMULO PARA A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS EM ALEXANDRA:
TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA.

Declaro que o conteúdo da obra cedida é de minha autoria, da qual assumo qualquer responsabilidade moral e/ou material em virtude de possível impugnação da obra por parte de terceiros.

Curitiba, 05 de janeiro de 2021

Nome completo e assinatura do CEDENTE

Rua 24 de Maio, nº 1950

CEP 80220-060 Cidade: Curitiba / Pr

Cel: (41) 999738172

E-mail: lazarobudneto@hotmail.com

De acordo:

CESSIONÁRIO