

# PSICOLOGIA E TRABALHO

*Uma Publicação AGP/NAIS em parceria com o Curso de Psicologia da Uesb.*



## Ansiedade e qualidade de vida

*Ansiedade, termo que se tornou bastante comum no nosso dia a dia, seja pelo fato de sermos afetados por tal emoção ou por ouvirmos essa palavra ser proferida à nossa volta com certa frequência. Mas afinal, o que é ansiedade? Quais são seus principais sinais e sintomas? Qual a relação com a nossa qualidade de vida?*

### O que é ansiedade?

A ansiedade é uma reação natural do nosso corpo, sendo compreendida como uma inquietação, preocupação ou temor com eventos futuros, pode surgir em momentos que necessitamos enfrentar situações que provocam medo, dúvida ou expectativa. (OLIVEIRA, 2020). Trata-se de um estado emocional importante para a existência humana. Desse modo, em seu nível saudável, a ansiedade pode servir para nos “movimentar” diante de diversas situações do dia a dia, por ser uma emoção que, normalmente, nos impulsiona a ficar em uma espécie de “estado de alerta” (FALCÃO, et al. 2020). Assim, em uma situação de trabalho, por exemplo, um nível moderado de ansiedade pode servir de estímulo para terminarmos um projeto, selecionamos com antecedência os documentos a serem analisados, nos programamos para chegar a tempo hábil no local da reunião, dentre outros.

Contudo, tal emoção pode se tornar prejudicial a partir do momento que somos afetados de forma excessiva por ela, ou seja, quando ela afeta de forma negativa o funcionamento da nossa vida. A literatura que se debruça sobre o estudo dessa temática esclarece que a ansiedade patológica é caracterizada por uma mistura de sentimentos desconfortáveis permeado por *medo vago* diante do *desconhecido*, do *estranho* e das incertezas e ameaças relacionadas às demandas futuras (SERRA, 1980, CASTILLO, et al. 2020, SIMONETTI, 2011).

### Identificando a ansiedade

Clark & Beck (2014) citado por Falcão, et al. (2020, p. 08), ponderam que os sinais e sintomas da ansiedade são diversos e podem ser classificados em sintomas físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais.



## Como identificar a ansiedade?

**Sintomas físicos:** frequência cardíaca aumentada (coração acelerado), palpitações, falta de ar, respiração rápida, dor ou pressão no peito, sensação de asfixia, vertigem, tontura, sudorese, calores, calafrios, náusea, estômago embrulhado, diarreia, tremores, estremelecimento, formigamento ou dormência nos braços ou pernas, fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio, tensão muscular, rigidez e boca seca.

**Sintomas cognitivos:** medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar, medo de dano físico ou de morte, medo de “enlouquecer”, medo de avaliação negativa dos outros, pensamentos, imagens ou lembranças assustadoras, percepções de irreabilidade ou alheamento, baixa concentração, confusão, distraibilidade, estreitamento da atenção, hipervigilância para perigo, memória fraca, dificuldade de raciocínio e perda de objetividade.

**Sintomas comportamentais:** Evitação de situações de ameaça, fuga, busca de segurança, agitação, andar nervosamente de um lado para outro, hiperventilação, imobilidade e dificuldade para falar.

**Sintomas emocionais:** Sentir-se nervoso, tenso, irritado, assustado, aterrorizado, apreensivo, impaciente e frustrado.

## Ansiedade e qualidade de vida

Diante de um quadro de ansiedade patológica a nossa qualidade de vida costuma ser bastante comprometida, pois é comum acarretar prejuízos de diversas ordens a nível pessoal, social e profissional (DSM-V, 2014). Santana et al. (2016), aponta que a ansiedade está entre os transtornos mentais que mais causam afastamentos do trabalho por longo período de tempo. Apesar disso, é comum a não procura por ajuda de um profissional de saúde mental diante de quadros de ansiedade em que temos o funcionamento de nossa vida prejudicado em alguma medida (D'ÁVILA, et al. 2020).

Contudo, é de suma importância que diante de tal quadro recorremos a um profissional de saúde mental a fim de compreender melhor a nossa experiência em relação a ansiedade e, assim, encontrar os melhores caminhos para enfrentá-lo ancorados em uma terapêutica adequada (FALCÃO, et al., 2020).

## Como lidar com a ansiedade?

Diante de um quadro ansioso, um conjunto de ações podem ser úteis para auxiliar no manejo de da ansiedade. Dentre essas ações podemos destacar a adoção de hábitos de vida saudável, tais como: *prática de atividade física regular, sono suficiente e de qualidade, alimentação saudável*, momentos de lazer e descanso, dentre outras práticas voltadas ao cuidado de si (OLIVEIRA et al. 2020; CEREST, 2021). Concomitante a isso, frente a um quadro de ansiedade patológica é de suma importância a busca por ajuda de um profissional de saúde mental (FALCÃO, et al., 2020).

### Expediente

**Autores:** Wallace Sousa e Regiane Lacerda.

**Edição :** Luiz Pedro Passos

**Contato:** nais@uesb.edu.br



UESB

**AGP**

Assessoria Especial de  
Gestão de Pessoas

**NAIS**

Núcleo de Atenção  
Integral ao Servidor

### Referências

CASTILLO, A. R.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtorno de Ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, 2020, p. 20-23. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbpa/dz9n57gtB9p2FY6rkh48CL1/7format=pdf&lang=pt>. Acessado em: 22 de fev. 2023.

CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR (CEREST). Saúde mental da trabalhadora e do trabalhador. Campo Grande: Secretaria de Saúde do Estado do Mato Grosso do Sul, 2021. Disponível em: [www.vs.saude.ms.gov.br](http://www.vs.saude.ms.gov.br). Acessado em: 6 de dez. 2022.

D'ÁVILA, L. I.; ROCHA, F. C.; RIOS, B. R. M.; PEREIRA, S. G. S.; PIRIS, Á. P. Processo Patológico do Transtorno de Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível em Português - Revisão Integrativa. Revista Psicologia e Saúde, v. 12, n. 2, 2020, p. 155-168. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v12n2/v12n2a11.pdf>. Acessado em: 22 de fev. 2023.

FALCÃO, et al. Faculdade Pernambucana de Saúde. Cuidando da saúde mental. Material didático e instrucional. 2020, 23 p. Disponível em: [https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/474/3/Cuidando%20da%20saude\\_ansiedade.pdf](https://repositorio.fps.edu.br/bitstream/4861/474/3/Cuidando%20da%20saude_ansiedade.pdf). Acessado em: 22 de fev. 2023.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordoli. -- [et al.]. - 5. ed. - Dados eletrônicos. - Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.institutoeuropeico.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acessado em: 22 de fev. 2023.

OLIVEIRA, L. P. et al. Vamos falar sobre ansiedade? 2020. Disponível em: <https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wpcontent/uploads/sites/226/2020/12/Cartilha-Vamos-falar-sobre-ansiedade.pdf>. Acessado em: 22 de fev. 2023.

SANTANA, L. L.; SARQUIS, L. M. M.; BREY, C.; MIRANDA, F. M. D.; FELLI, V. E. A. Absenteísmo por transtornos mentais em trabalhadores de saúde em um hospital no sul de Brasil. Rev. Gaúcha Enferm. 2016, p. 01 - 08. Disponível em: <https://www.unicesumar.edu.br/mestrado-e-doutorado/wpcontent/uploads/sites/226/2020/12/Cartilha-Vamos-falar-sobre-ansiedade.pdf>. Acessado em: 22 de fev. 2023.

SERRA, A. D. S. V. O que é ansiedade. Psiquiatria clínica. 1980, p. 93 - 104. SIMONETTI, A. Angústia e ansiedade na psicopatologia fundamental. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC-SP. Mestrado em psicologia clínica. São Paulo, 2011, p. 08-29. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/handle/handle/15010>. Acessado em: 22 de fev. 2023.