



ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE: AÇÕES DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM UMA UBS NO MEIO-OESTE CATARINENSE

ALESANDRA PERAZZOLI DE SOUZA; BARBARA CARRION FONTANA GEHRING;
CLAUDIA STRASSBURGER; LIDIANE CAROLINE ZENARO GUERREIRO; LUANA
MACHADO SEIXAS

RESUMO

A ansiedade é acompanhada de componentes psicológicos e fisiológicos, capaz de integrar as experiências humanas no cotidiano e ainda alavancar o desempenho. Porém, ela passa a ser patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direciona. Neste sentido, a atenção primária emerge como princípio para prevenção e tratamento dessa doença em prol da qualidade de vida de quem padece. Nesta perspectiva, o presente trabalho teve como objetivo orientar pacientes acometidos por ansiedade com vistas a criar estratégias de melhoria na vivência do dia a dia e no bem-estar destes indivíduos. A metodologia utilizada foi uma pesquisa nas bases de dados da BVS, Scielo e PubMed na qual foram selecionadas publicações originais, gratuitas, disponíveis na íntegra, em português e inglês, baseados na delimitação do tema, associado a relevância científica e social. Como estratégia para tal, foi elaborado um banner sobre o tema, para ser disponibilizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada em um município do Meio Oeste catarinense. O público atingido foi de aproximadamente 100 usuários, os quais demonstraram relevante interesse e adesão ao presente projeto. Diante disso, verificou-se o impacto positivo dos esclarecimentos sobre ansiedade a população pertencente a área de abrangência de UBS. Constatou-se igualmente, o significativo número de pessoas que possuem tal doença, a desinformação destas sobre o correto manejo, bem como, a importância da educação em saúde para prevenção e promoção da saúde de pessoas portadoras de ansiedade. Dessa forma, sugere-se a continuidade de ações educativas em saúde, bem como a continuação deste projeto com vistas a abranger um número maior de pessoas.

Palavras-chave: Ansiedade; Transtorno Mental; Atenção Primária em Saúde; Bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais associados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura (DSM-5, 2014).

Tal condição emocional é acompanhada de componentes psicológicos e fisiológicos, capaz de integrar as experiências humanas no cotidiano e ainda alavancar o desempenho. Porém, ela passa a ser patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direciona (REGO, 2021).

Na atenção primária os transtornos de ansiedade estão entre os problemas de saúde mental mais frequentes, ocasionando condições incapacitantes. Essas condições afetam tanto

a qualidade de vida quanto o tratamento de comorbidades, com grande impacto financeiro para as famílias (PATTEN et al., 2008).

O tratamento dos transtornos de ansiedade pode ser realizado na atenção primária com a associação de psicofármacos, psicoterapias ou, ainda, outros tratamentos não farmacológicos como a promoção de hábitos de vida saudáveis (LEITE et al., 2014).

Justifica-se que a partir do desenvolvimento desse projeto a oportunidade de acolher a população que procura atendimento na atenção primária com intuito de compreensão sobre ansiedade, suas implicações, escutar seus anseios e angústias sobre o tema, bem como, orientá-las como proceder quando a mesma estiver presente, a fim de melhorar a qualidade de vida destes indivíduos por meio da educação em saúde.

Nessa perspectiva, se faça o seguinte questionamento: Como melhorar a vivência e bem-estar diário de pacientes acometidos por ansiedade em uma UBS do Meio Oeste catarinense?

A partir desse questionamento, elencou-se como objetivo geral orientar pacientes acometidos por ansiedade com vistas a criar estratégias de melhoria na vivência do dia a dia e no bem-estar, orientando sobre a importância do diagnóstico precoce e estimulando a compreensão sobre as formas do controle dos sintomas, bem como maneiras para evitá-los.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo bibliográfico descritivo e exploratório de abordagem qualitativa e uma ação extensionista de educação em saúde. Foi desenvolvida pelos acadêmicos do 6º período do Curso de Medicina, da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIAPO, de Santa Catarina, correspondente a disciplina de Integração Ensino, Serviço e Comunidade (IESC). A escolha pelo método qualitativo foi feita, uma vez que o estudo apresenta como objetivo orientar pacientes acometidos por ansiedade com vistas a criar estratégias de melhoria na vivência do dia a dia e no bem-estar destes indivíduos.

A pesquisa bibliográfica foi realizada com o uso de fontes de caráter confiável, sendo utilizados publicações e artigos científicos encontrados nas bases de dados da BVS, Scielo e Pubed. Foram selecionados artigos originais, gratuitos e disponíveis na íntegra publicados, nos idiomas de português e inglês. Optou-se pela busca por termos livres, sem o uso de vocabulário controlado (descritores). Os critérios de inclusão e exclusão foram baseados na delimitação do tema, associado a relevância científica e social.

A escolha das publicações foi realizada em 2 etapas. A primeira correspondeu a leitura do título e do resumo, sendo selecionadas as que melhor se adequavam aos objetivos do estudo. A segunda etapa se deu com a leitura na íntegra das publicações previamente selecionadas na primeira etapa e inclusão dessas no estudo (n=6).

A ação extensionista de educação em saúde foi desenvolvida no mês de junho de 2022, em uma UBS do Meio Oeste catarinense, a qual possui aproximadamente 3.171 usuários no seu território de abrangência. A população alvo foram todos os usuários que frequentaram a UBS nesse período.

Como estratégia de educação em saúde, foi elaborado um banner sobre o tema em questão, o qual foi disponibilizado na UBS concomitantemente a orientações aos usuários que buscavam o serviço de saúde. O banner contém informações sobre o que é ansiedade, sua sintomatologia, quando procurar ajuda profissional, formas de melhorar os sintomas, importância da atividade física, alimentação e lazer, em prol da promoção da saúde e melhor qualidade de vida dessas pessoas.

Quanto aos princípios éticos, estes foram respeitados por todos os pesquisadores em todas as etapas do estudo. Ademais, foi solicitada autorização ao responsável pela instituição e somente após anuência, o projeto foi desenvolvido.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Hodiernamente, a ansiedade é um dos transtornos mentais mais recorrentes em nossa sociedade, apresentando falhas significativas de informação, prevenção e manejo, sendo uma queixa cada vez mais frequente na atenção primária à saúde. Essa realidade é cada vez maior e se dissimina na população sem restrições de gênero, raça, idade e sexualidade. Nesse sentido, é possível definir algumas estratégias que visam diagnosticar precocemente e instalar métodos de prevenção (BATISTA, 2020).

Sabe-se que os sintomas prodrômicos de ansiedade podem surgir anos antes do surgimento de um transtorno definido e completo, em resposta a eventos estressores, como desavenças interpessoais entre pacientes adultos (MARGIS et al., 2003) ou preocupação excessiva. Estes, entre outros sintomas foram utilizados como exemplos no banner (Figura 1) para haver possibilidade de uma primeira identificação do leitor, e assim um posterior diagnóstico por profissional qualificado.

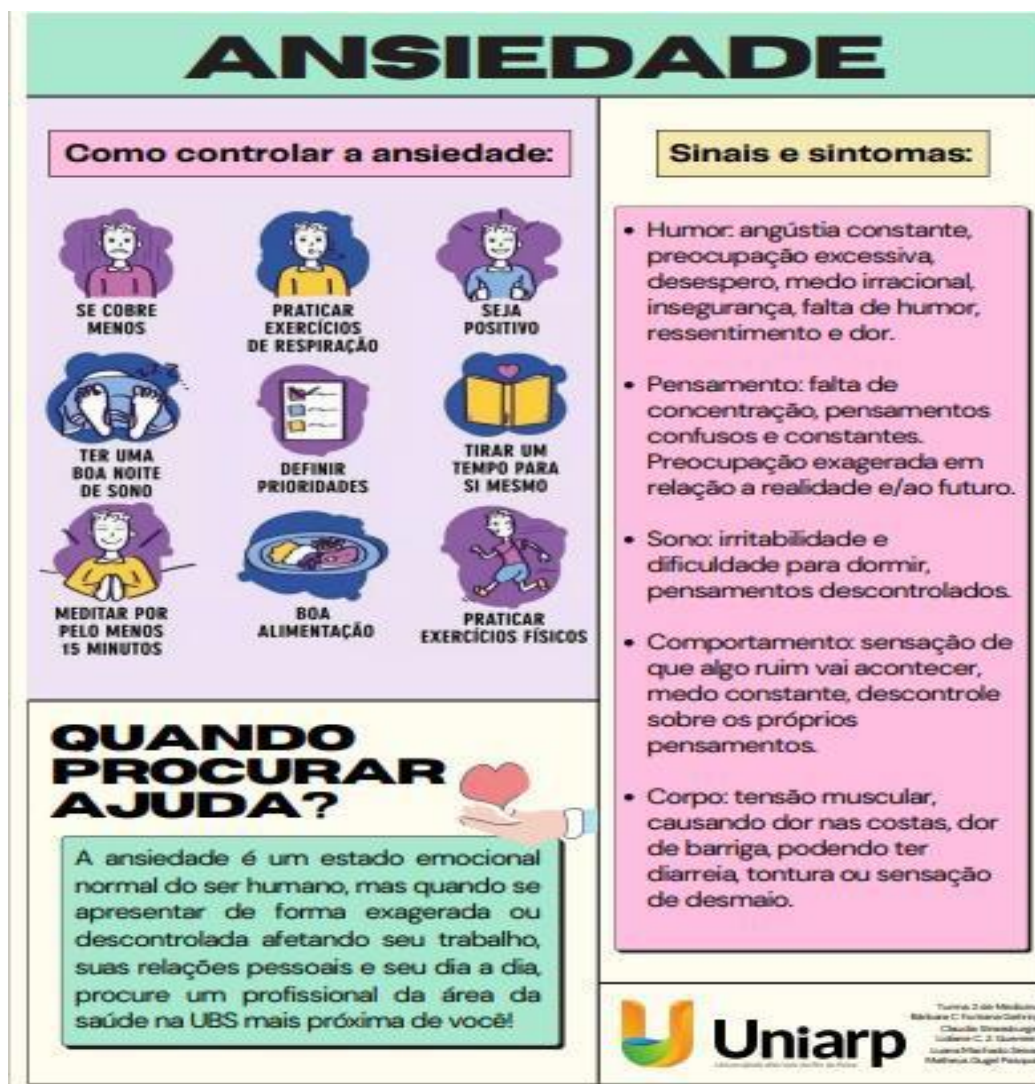
O desenvolvimento do projeto e sua acessibilidade ao conteúdo exposto gerou uma reação positiva frente ao público alvo, uma vez que a informação acerca do assunto é o primeiro ponto a ser abordado nas ações de prevenção na área da saúde, contribuindo ao propósito final. Ressalta-se aqui, que as ações de educação em saúde permeiam as redes de atenção do SUS e tem uma grande importância dentro da sociedade, uma vez que a transmissão de informações a uma população por si, não garante transformações. Por isso, precisa ser coerente, persistente e dialógica, de modo a permear em concordância com as necessidades do grupo para o qual se destina (CASEMIRO et al., 2018; SANTOS; PASCHOAL, 2017).

Além disso, essas ações se baseiam na construção de conhecimentos a partir do compartilhamento destes entre população e profissionais de saúde. Dessa forma, trata-se de um conjunto de práticas e saberes que fortalecem a autonomia individual e coletiva da população que nela se insere (SEABRA et al., 2019; LIMA et al., 2017), com o objetivo de promover mudanças comportamentais positivas, as quais precisam ter fundamento e embasamento, passando por etapas de avaliação por parte dos educadores em relação à resposta do grupo. É dessa forma que se tornam efetivas (LIMA et al., 2017).

Foram abordados aproximadamente 100 usuários da área adscrita da UBS do estudo. Os participantes demonstraram importante interesse durante as abordagens, e também apresentaram inúmeras dúvidas acerca do tema “Ansiedade”, inclusive aos profissionais presentes na unidade básica, as quais foram esclarecidas pelos pesquisadores. As dúvidas mais recorrentes estiveram relacionadas à identificação do transtorno, controle da ansiedade e quando procurar ajuda.

Ressalta-se ainda, que a equipe multiprofissional da UBS, também reconheceu a importância da ação em benefício da informação e prevenção da ansiedade, sendo receptiva e acolhedora ao desenvolvimento do projeto, detando a importância da integração ensino e serviço nas ações educativas em saúde.

Figura 1 – Banner abordando sinais e sintomas de ansiedade e medidas de prevenção e controle.



Fonte: os Autores (2022).

4 CONCLUSÃO

Por meio do desenvolvimento desse projeto de pesquisa, verificou-se o impacto positivo dos esclarecimentos sobre ansiedade a população pertencente a uma unidade básica de saúde localizada no município de Videira-SC. Constatou-se igualmente, o significativo número de pessoas que possuem tal doença, bem como, a desinformação destas sobre o correto manejo.

Ressaltamos frente ao pressuposto e através do presente estudo, a importância da educação em saúde na prevenção e promoção da saúde destes indivíduos, uma vez que tal prática é capaz de conceber indivíduos responsáveis e ativos nas estratégias para melhoria de sua qualidade de vida.

Dessa forma, sugere-se que ações de educação em saúde e deste projeto continuem sendo desenvolvidas, uma vez que tem um elevado potencial de impactar positivamente na vida de pacientes acometidos por sintomas ansiosos ao passo que fornece conhecimento e ferramentas úteis no enfrentamento da ansiedade.

REFERÊNCIAS

BATISTA, S. A. **Transtorno de Ansiedade na Atenção Primária** – Proposta de intervenção para melhoria de assistência aos usuários da ESF José Nilton de Medeiros, município de Santa Vitória, Minas Gerais. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização Gestão do Cuidado em Saúde da Família) - Universidade Federal de Alfenas, Uberaba, MG, 2020. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/SANDRO-ALBERTO-BATISTA.pdf>. Acesso em: 19 de maio de 2022.

LEITE, A.P.T. et al. Manejo do Transtorno de ansiedade generalizada na Atenção Primária à Saúde. **Acta Medica**, Porto Alegre, v. 36, n. 7, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-879768>. Acesso em: 06 abril 2022.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. Porto Alegre : Artmed, 2014. Livro eletrônico. Disponível em: <http://neuroconecta.com.br/wp-content/uploads/2019/01/DSM-5-portugues.-pdf.pdf>. Acesso em: 19 de maio 2022.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 25, p. 65-74, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbZpJhbxskLSCzmgjb/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 19 de maio 2022.

PATTEN, S.B. et al. Major depression as a risk factor for chronic disease incidence: longitudinal analyses in a general population cohort. **Gen Hosp Psychiatry**, [s. l.], v. 30, p. 407-13, 2008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18774423/>. Acesso em: 07 abril 2022.

REGO, K. O; MAIA, J. L. F. Ansiedade em adolescentes no contexto da pandemia por COVID-19. **Research Society and Development**, [s. l.], v. 10, n. 6, 2021. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo3222340-ansiedade-em-adolescentes-contexto-da-pandemia-por-covid-19. Acesso em: 06 abril 2022.

CASEMIRO, F. G. et al. Efeitos da educação em saúde em idosos com comprometimento cognitivo leve. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, supl. 2, p. 801-810, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018000800801. Acesso em: 02 abr. 2021.

SANTOS, A. S.; PASCHOAL, V. D. **Educação em saúde e enfermagem**. Barueri: Manole, 2017.

SEABRA C. A. M. et al. Health education as a strategy for the promotion of the health of the elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 22, n. 4, p. e190022, 2019. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232019000400301&lng=en. Acesso em: 06 abril 2022

LIMA, P. A. et al. Atividades Educativas sobre saúde cardiovascular para idosos em domicílio. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 11, n. 11, p. 4498-504, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/15022/24748>. Acesso em: 06 abril 2022