

DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL

**Dedilhando os
fios da ansiedade
e tecendo
possibilidades a
partir do
documentário
Tarja Branca**



Falas dos estudantes da UFAM

"Me sinto com muito medo e ansiosa, não consigo dormir à noite"
(Estudante de Enfermagem).

"Constantes crises emocionais e de ansiedade, principalmente agora na pandemia"
(Estudante de Letras Língua e Literatura Portuguesa).

"Tenho algumas crises que eu não sei explicar o que são e nem porque ocorrem. É como se eu perdesse o controle sobre o meu corpo"
(Estudante de Letras Língua e Literatura Portuguesa).

"Crises de ansiedade frequente"
(Estudante de Serviço Social)

Contextualizando a ansiedade

ANSIEDADE

- Por ser uma combinação complexa, não existe uma definição exata;
- Pode se apresentar como uma inquietação intensa e penosa aos sujeitos;
- É um sinal de alerta, que tem por objetivo proteger e preparar o ser humano para um suposto perigo, preparando seu corpo para lutar/enfrentar ou fugir.

ANSIEDADE

- Ansiedade e medo são coisas parecidas, porém, diferentes, no medo o perigo é real, externo, já na ansiedade é algo interno, irreal, de origem conflituosa, é um sentimento que prepara o ser humano para um perigo, existe algo a se temer.



ANSIEDADE

- É um estado emocional típico da psiquê humana, sendo resultado de experiências vivenciadas, que pode suceder a qualquer pessoa, sendo interpretada de duas formas, uma positiva, avisando e preparando o sujeito sobre perigo, ou sendo maléfica impedindo e atrapalhando a realizar tarefas de todos os níveis.

ANSIEDADE

- Por habitar um corpo existencial, a ansiedade é atravessada por aspectos sociais, pessoais, econômicos, ambientais.



Imagem: Saúdemental.PT

Que fios, cordas estamos acionando para lidar com a ansiedade?

QUE FIOS?

- Geralmente, usa-se um único fio para lidar com a ansiedade: a ansiedade como patologia, onde passo a organizar minha vida exclusivamente por esse fio.

QUE FIOS?

- A linguagem que recorre-se para falar sobre a ansiedade é a da dor, impotência, descontrole, do caos, da medicalização dos sentimentos.



QUE FIOS?

- Para onde nos viramos encontramos pessoas tentando "controlar", "lutar", "diminuir" ou até mesmo "eliminar" a ansiedade;
- Quase sempre a ansiedade é vista como negativa e a vilã de todos os sofrimentos.

QUE FIOS?

- O fio da ansiedade como patologia, faz com que nos dediquemos menos a outras dimensões da vida porque tudo está girando em torno da ansiedade. Dedicamos muitas energias, tempo tentando entendê-la, controlá-la e isso vai limitando as outras possibilidades de existir no mundo.



Imagem: Núcleo de stress

Quais outros fios podemos dedilhar, tecer para lidar com a ansiedade?

QUE OUTROS FIOS?

- Controlar não é o principal meio para lidar com a ansiedade;
- Precisamos tirá-la do papel de vilã e dar a ela novos sentidos, significados e papéis.

QUE OUTROS FIOS?

- Compreendê-la como uma das mais importantes defesas que dispomos para lidar com o mundo;
- Compreender que a ansiedade está na matriz do cuidado, ela que nos possibilita atitudes cuidadosas, corajosas e preventivas de si.



QUE OUTROS FIOS?

- Sabemos que a vivência da ansiedade não é agradável e nem confortável. Contudo, trata-se de uma defesa que busca dialogar conosco por meio de sinais, ela é inerente ao ser humano, é saudável.

QUE OUTROS FIOS?

- Se não dermos à ansiedade a atenção que ela necessita, vai se tornando patológica, porque ela é insistente, não desiste de passar uma mensagem, de nos tirar da zona de conforto, de tentar mostrar que a vida pede mudança.

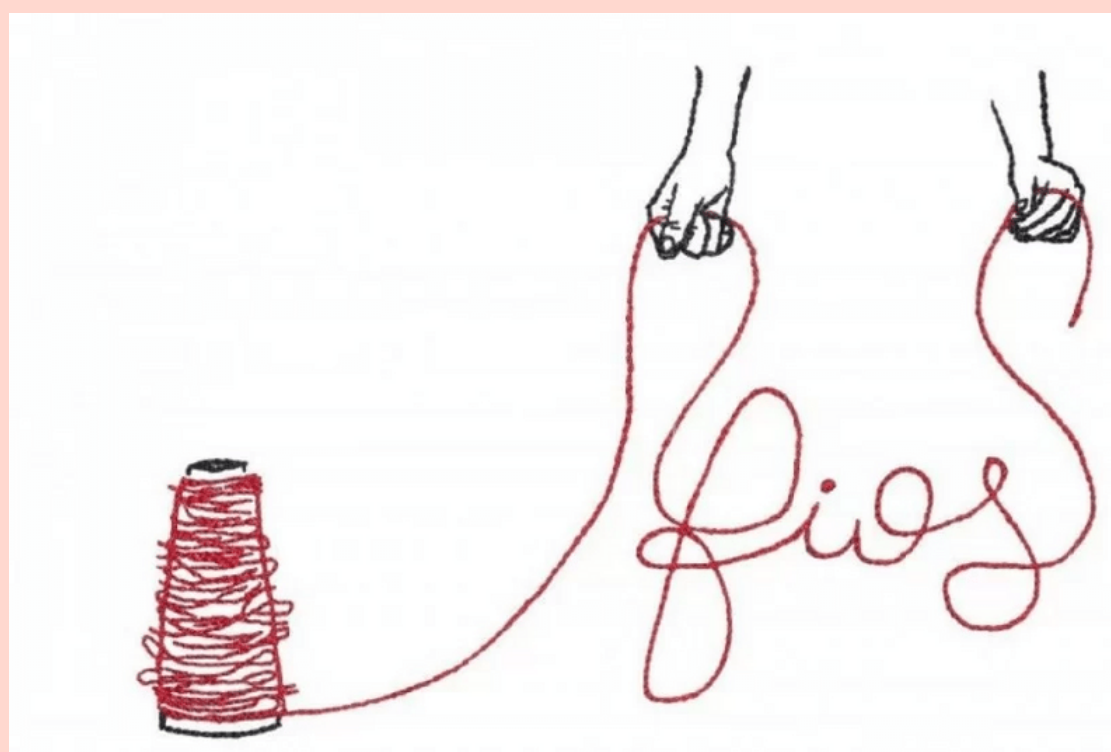


Imagem: Gabriel Dutra

"Se as pessoas não brincam elas ficam diminuídas com suas possibilidades".

(Trecho retirado do documentário Tarja Branca)



ELABORAÇÃO

Josiane de Souza Medeiros

Psicóloga do Departamento de Assistência Estudantil - DAEST

COLABORAÇÃO

Trabalhadores da Coordenação de Desenvolvimento Estudantil - DAEST



REFERÊNCIAS

PINTO, E. B. Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado. 1. ed. São Paulo: Summus, 2021.

FERREIRA, B. C.; SILVA, S. M.; COSTA, B. V. Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira. Interdisciplinary Scientific Journal, v.6, n.5, p. 330-353, mai. 2019.