

**UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO
SUL – UNIJUÍ
DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO
CURSO DE PSICOLOGIA**

VANESSA NITZCHE

**DIALOGANDO COM A SOCIEDADE E OS COMPORTAMENTOS ANSIOSOS NA
CONTEMPORANEIDADE**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Santa Rosa, Julho de 2012

**UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO
SUL – UNIJUÍ
DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES E EDUCAÇÃO
CURSO DE PSICOLOGIA**

**DIALOGANDO COM A SOCIEDADE E OS COMPORTAMENTOS ANSIOSOS NA
CONTEMPORANEIDADE**

VANESSA NITZCHE

Trabalho de Conclusão de curso de graduação em Psicologia apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Psicóloga da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ.

Orientadora: Professora Sônia Aparecida da Costa Fengler

Santa Rosa, Julho de 2012

VANESSA NITZCHE

**DIALOGANDO COM A SOCIEDADE E OS COMPORTAMENTOS ANSIOSOS NA
CONTEMPORANEIDADE**

BANCA EXAMINADORA

Lála Catarina Lenzi Nodari

Sônia Aparecida da Costa Fengler

AGRADECIMENTOS

Em especial: A Deus pela força espiritual para a construção deste trabalho.

Aos meus pais que se privaram de muitas coisas não medindo esforços para que este desejo se realizasse.

À professora Sônia da Costa Fengler, que me orientou ao longo deste Trabalho de Conclusão de Curso, demonstrando seu dinamismo e praticidade nas orientações.

Aos professores do curso de Psicologia que contribuíram para com minha formação acadêmica, os meus mais sinceros agradecimentos.

Enfim, agradeço a todos (as) que acreditam no trabalho do Profissional Psicólogo.

TÍTULO: DIALOGANDO COM A SOCIEDADE E OS COMPORTAMENTOS ANSIOSOS NA CONTEMPORANEIDADE

AUTORA: VANESSA NITZCHE

ORIENTADORA: PROFESSORA SÔNIA APARECIDA DA COSTA FENGLER

RESUMO

Esta pesquisa tem a finalidade de apresentar a ansiedade como uma produção constitutiva do ser humano, e como patologicamente é constituída pela sociedade. Pontua a conceitualização, realiza a distinção entre ansiedade “normal” e ansiedade patológica e explora como essas situações se organizam no cotidiano dos sujeitos, muitas vezes diagnosticados com transtorno de ansiedade. Também investiga o que se denomina de sociedade ansiosa. Por que as pessoas sofrerem com a ansiedade? Seria esta ansiedade um desequilíbrio contemporâneo, podendo estar relacionada à velocidade dos acontecimentos, ao consumismo e a competitividade na sociedade moderna? Esta indagação perpassa o texto apontando o mal-estar da sociedade e o intenso uso de medicações. Pesquisadores afirmam que perturbações corporais provocam desordens de pensamento, de comportamento e de emoção. Procuram irregularidades genéticas que possam predispor uma pessoa a desenvolver determinado transtorno mental. E sob esta perspectiva, geralmente favorecem o uso de drogas para tratar o transtorno, possibilitando, na maioria vezes, a dependência medicamentosa. Nesta pesquisa o diálogo e reflexão acontecem a partir de alguns autores da área de sociologia e psicologia, acerca desta temática, em que estes, de acordo com suas experiências e interpretações, apontam novas observações teóricas e clínicas sobre a ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade, Transtorno, Patologia, Sociedade

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
CAPITULO 1 - CONSIDERAÇÕES ACERCA DA ANSIEDADE.....	8
CAPITULO 2 - DIALOGANDO COM A SOCIEDADE E OS COMPORTAMENTOS ANSIOSOS NA CONTEMPORANEIDADE	18
CONSIDERAÇÕES FINAIS	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34

INTRODUÇÃO

Este trabalho intitulado "Dialogando com a Sociedade e os Comportamentos Ansiosos na Contemporaneidade" tem por finalidade trabalhar a ansiedade como constituinte do ser humano e constituída pela sociedade que titulamos de sociedade ansiosa.

A ansiedade acompanha o sujeito durante a sua vida. Ela deve o conduzir de forma tolerável quando considerada normal, e torna-se patológica quando ultrapassado os limites da normalidade, causa sofrimento. Quando isto acontece, a sensação de ansiedade provocada no sujeito é desagradável, como uma grande tensão e aflição, uma sensação que, muitas vezes, não se consegue definir. Entretanto, a ansiedade pode vir ao sujeito como forma de apoio, via pela qual o eu se sustenta diante de uma possível iminência de perigo.

As circunstâncias dos acontecimentos e o tempo podem vir a desencadear os mais diversos tipos de ansiedade, segundo classificação e denominações do DSM IV(Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais). Assim, podem-se citar no presente trabalho, alguns distúrbios decorrentes do transtorno de ansiedade, como: fobia, transtorno do pânico, transtorno obsessivo compulsivo, distúrbio de estresse pós-traumático e ansiedade generalizada. Distúrbios estes, que quando diagnosticados necessitam de um acompanhamento psicoterápico e/ou um tratamento medicamentoso.

Considera-se neste estudo a relevância da sociedade no estabelecimento do transtorno de ansiedade, bem como, a breve passagem pelos referidos tipos de distúrbios que o decorrem. Para compreender como funciona a sociedade atual, faz-se uma leitura de como ela iniciou e transformou-se através dos tempos, pois se sabe que vivemos a era da mídia e do consumo, o que também pode favorecer no desenvolvimento do transtorno da ansiedade.

O presente trabalho articula-se em dois capítulos: o primeiro capítulo percorre no que se refere à ansiedade, como constitutiva do ser humano. Trata da

distinção entre ansiedade normal e patológica e sua classificação.

O segundo capítulo investiga a sociedade ansiosa, que nos permite realizar uma discussão sobre por que as pessoas atualmente sofrerem com a ansiedade e o porquê da ansiedade ser um tema tão corrente na mídia e tão discutido na vida cotidiana. O percurso deste capítulo remeterá uma análise sobre comportamentos ansiosos contemporâneos no que se denomina sociedade ansiosa.

Esta organização sustenta-se metodologicamente em pesquisa bibliográfica, perpassando por diferentes referenciais teóricos da área de Sociologia e Psicologia.

CAPITULO 1 - CONSIDERAÇÕES ACERCA DA ANSIEDADE

Neste primeiro momento será abordado o que se refere à ansiedade, como constitutiva do ser humano e, depois como patologia descrita e classificada pelo DSM IV (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), nos parâmetros da saúde mental.

A ansiedade é um estado emocional considerado normal existente em todos os seres humanos e de extrema importância em nossa vida, inclusive, para a nossa sobrevivência, podendo ela ser adaptativa e positiva. Para ser ansioso basta ter participação ativa na sociedade, pois o movimento constante de busca em nossos dias é atravessado pela ansiedade, caracterizando um processo natural no ser humano. Apesar de o indivíduo enfrentar episódios de ansiedade uma vez ou outra, alguns, nesse enfrentamento, parecem ser mais ansiosos que a média. Portanto, a ansiedade é uma reação normal do organismo a qualquer situação que venha provocar conflitos e pode ocorrer desde uma prova na escola, até falar em público ou participar de uma competição. O que se denomina de patologia surge quando a resposta a este conflito torna-se tão intensa a ponto de comprometer o desempenho ou o relacionamento com outras pessoas no dia a dia.

Na atualidade existem diversas situações que nos estimulam a um grau de ansiedade elevado e, pode-se conforme nossa constituição, “darmos conta” desse contexto, o qual se apresenta quando nos deparamos com alguns sinais como: sentir-se muitas vezes fatigado, dificuldade de concentração, esquecer-se do que tem para fazer, sentir-se irritado, com os músculos muito tensos, dificuldade em adormecer, acordar muitas vezes ao longo da noite, sono agitado, dificuldade em controlar as preocupações, podendo estes sinais interferir no funcionamento social.

A maioria das pessoas sente-se ansiosa em uma ou outra situação social, por exemplo, na escola ou meio acadêmico, quando vai apresentar um trabalho perante a turma. Essa ansiedade considera-se temporária e pontual, pois o sujeito apresenta o trabalho e segue sua vida normalmente. Por outro lado, existem pessoas que sentem ansiedade extrema num ou mais tipos de situação social. Muitas vezes,

devido a isso, as situações que provocam conflitos são evitadas, por causar sofrimento ao sujeito, pois lhe impossibilita “algo” que desejaria realizar. Isto provoca um desgaste emocional elevadíssimo e prejudica de uma forma evidente o seu funcionamento.

É importante nesse processo remeter nossa pesquisa à conceitualização de ansiedade social e para pensá-la, parte-se da seguinte questão. O que é e como se manifesta? Este tipo de ansiedade é uma desordem mental expressada por sintomas e sinais, ou seja, crises de ansiedade ocorridas em diversas situações. O transtorno de ansiedade social é um distúrbio de difícil diagnóstico pelos clínicos, pois em alguns casos é difícil diferenciá-lo da timidez intensa, o que estimula o estudo e desenvolvimento de instrumentos que favoreçam seu reconhecimento precoce e sistemático. (OSÓRIO, 2005).

O transtorno de ansiedade social tem como característica o medo constante e persistente em situações as quais o sujeito é exposto a possível observação e avaliação por parte de outras pessoas como, por exemplo, falar em público, ser o centro das atenções, comer, beber em público, interagir com pessoas do sexo oposto ou comportar-se de maneira constrangida e humilhante.

É manifestada por duas vias. Primeiramente, por estar em convívio com pessoas não familiares e ser alvo, ou julgar-se alvo, de avaliação pelos outros. No primeiro caso, esse convívio pode ser breve e ou rápido, como participar de reunião social em contato com estranhos, ser apresentado a alguém e, assim, sentir-se julgado ou avaliado por esta pessoa. Já no segundo caso, é marcado pelo medo em qualquer situação de desempenho. Por exemplo, participar de uma reunião de trabalho e apresentar um relatório na presença de seus superiores hierárquicos, podendo em algumas situações, dependendo da intensidade, desencadear um ataque fóbico ou de pânico. Portanto, o diferencial da ansiedade social vai depender da intensidade e duração dos sintomas das crises de ansiedade, assim como na repercussão sobre a vida da pessoa. (MIRANDA, 2005).

A ansiedade passou a ser estudada como objeto de distúrbios, pois o homem deixou de interpretá-la como algo positivo e passou a atribuir significados complexos às suas sensações, deixou de apenas sobreviver e passou a querer entender sua existência. Foi aperfeiçoando sua capacitação, sua inteligência, comunicação, adaptação ao meio e tornando-se cada vez mais confuso quanto suas atitudes. Holmes (2001), afirma que: “É provável que todos tenhamos experimentado ansiedade em algum momento, o que não significa sofrermos de transtornos de ansiedade.”. Diante desta afirmação, nos perguntamos: E quando a ansiedade é “anormal”? Ou a partir de que ponto a ansiedade pode ser considerada excessiva?

Existem alguns fatores que se deve considerar ao diferenciar a ansiedade normal e anormal. Uma delas é o nível de ansiedade. Em algumas situações se tem nível de ansiedade apropriada e quando este é ultrapassado então, é considerado anormal, ou seja, quando ultrapassa os limites, quando em excesso, torna-se patológico. A ansiedade anormal ou patológica é uma resposta inadequada a determinado estímulo, em virtude de sua intensidade ou duração. Ela paralisa o indivíduo, o vínculo destas sensações em situações irreais traz consequências prejudiciais ao seu bem-estar e não permite que ele se prepare e enfrente as situações ameaçadoras. Em relação a isto, Holmes (2001), em seu livro, propõe:

...é normal ficar um pouco ansioso em relação a voar, mas seria anormal se a sua ansiedade fosse tão intensa que você desmaiasse quando entrasse em um avião ou que se recusasse a entrar em um avião. O segundo fator a considerar é a justificativa para a ansiedade. Ansiedade de qualquer nível seria considerada anormal se não houvesse qualquer justificativa realista para a ansiedade na situação. A palavra realista é importante porque o indivíduo ansioso pode irrealisticamente interpretar uma situação como ameaçadora e, portanto, tornar-se ansioso, mas isto não justifica a ansiedade. Por exemplo, um indivíduo pode ficar ansioso ao redor de aranhas, mas na maioria dos casos isto não é justificado. Em terceiro, a ansiedade é anormal se ela leva a consequências negativas. Por exemplo, ansiedade que produz mau desempenho no trabalho, retração social ou hipertensão (pressão sanguínea elevada) seria considerada anormal. (HOLMES, 2001, p.92).

Desse modo, a ansiedade nem sempre é patológica e, por isto, é importante pontuar como se caracteriza a ansiedade. Muitas pessoas tomam a ansiedade como um sentimento confuso, na medida em que a pessoa não tem claro o que é exatamente aquilo que tanto teme lhe causando: medo, receio, inquietude, insegurança e a imprevisibilidade dos acontecimentos.

Cabe salientar que existem alguns sinais que sugerem quando os níveis de ansiedade ultrapassam os limites da normalidade. Os principais são: ficar ansioso, preocupado sem motivo aparente; preocupar-se demais com situações ou atividades rotineiras como preparar uma refeição ou fazer um telefonema; conferir repetidamente se fez uma determinada “coisa certa”, por exemplo, voltar várias vezes para ver se fechou a porta; ter ataques de pânico em certas situações, com sintomas de tremedeira, náuseas ou sensação de desmaio durante determinada situação ameaçadora, enfim, todos estes sintomas significam que, provavelmente, seu nível de ansiedade está além do normal. (BIBLIOMED, 2009).

Então, geralmente nessas situações não se consegue raciocinar com clareza, nossos sentimentos ficam confusos, a inquietude aumenta havendo reações e sintomas orgânicos (aperto no peito) e tudo parece ficar estranho. Negar ou esconder quando se sente muito ansioso é como tentasse se “esconder” da própria sombra.

O tempo pode vir a desencadear os mais diversos tipos de ansiedade, segundo classificação e denominações do DSM IV. Assim, citam-se alguns distúrbios associados e/ou decorrentes do transtorno de ansiedade, como: fobia, transtorno do pânico, TOC (transtorno obsessivo compulsivo), distúrbio de estresse pós- traumático e ansiedade generalizada.

O medo é um sentimento comum a todos nós e surge para nos proteger do perigo. E todos, certamente já sentimos medo em determinadas situações nas quais o perigo é eminente. Já a fobia pode ser definida como um medo irracional, medo intenso diante de uma situação em que não apresenta qualquer perigo para a pessoa. As fobias são medos excessivos sem justificativas. Os fóbicos sentem-se incapazes de controlar seus próprios sentimentos e sabem que seu medo não é realmente justificado. Nas palavras de Holmes (2001):

As fobias são medos irracionais e persistentes de um objeto, atividade ou situação específica. As fobias envolvem medos que não têm justificativa na realidade (por exemplo, medo de espaços abertos) ou medos que são maiores do que seria justificado (por exemplo, medo extremo de voar). (HOLMES, 2001, p.85).

Os transtornos fóbico-ansiosos estão interligados a um grupo de patologias mentais onde a ansiedade é ligada, predominantemente, a uma situação ou objeto. Há três tipos de fobias: Fobia social, Agorafobia, e Fobias específicas.

A fobia social é o excesso de ansiedade ou medo sofrido pelo sujeito quando observada pelas pessoas enquanto desempenha alguma atividade. É essencialmente, o excesso de ansiedade enquanto se está sob o olhar de uma ou mais pessoas. Apresenta baixa auto-estima, náuseas, tremores, vermelhidão na face, sudorese, tonteira, enjôo, medo de ser criticado e em alguns casos (extremos) e podem se isolar do convívio social (MAROT, 2012).

A partir das interações sociais que estabelece começa a perceber que é "tímido" demais, é considerado o "bonzinho" do grupo, o que nem sempre condiz com o que se deseja e, partir daí, o sujeito começa a desconfiar de que sofre algum problema (MAROT, 2012).

Nota-se que o fóbico social reconhece sua capacidade e seu valor sobre o que é bom, ou até melhor, em certas funções que seus amigos ou colegas, na hora de manifestar suas ideias demonstram incompetência prejudicando sua imagem e, com o tempo passa a não manifestar-se nem pelo que é justo, apenas a aceitar o que é determinado ou imposto (MAROT, 2012).

Já a fobia específica, difere-se da fobia social por ser um medo persistente a um determinado objeto ou circunstância que desencadeia uma forte reação de ansiedade, sempre que apresentado ao sujeito fóbico. Pode ser provocado tanto pela presença, como a antecipação do objeto específico ou situação e, na maioria esta fobia é reconhecida pelo indivíduo (MAROT, 2004).

Pode estar relacionada a situações como medo de aranha, cobra, de altura, relâmpagos e temporais, medo de pequenos espaços limitados, medo do escuro, medo de procedimentos médicos inclusive agulhas, injeções e outros....

A Agorafobia já se apresenta como um transtorno em que o sujeito se sente desprotegido, vulnerável e desamparado. É expresso por medo ao estar em público, medo de espaços abertos, da dificuldade em poder escapar rapidamente para locais seguros, medo de sair de casa, viajar sozinho, sente medo de sentir medo, enfim, os principais medos são em situações nas quais a saída é difícil como: congestionamentos, estádios, ocupar o banco de trás de um carro, fila de banco, elevadores, ruas cheias, feiras, túneis, pontes, passarelas, etc.. (ADENI, 2012).

Também é muito comum nos quadros de síndrome do pânico, pois sente forte inquietação e a necessidade de ter alguém ao lado para lhe proporcionar segurança. Inicia-se com crises de angústias em momentos de aglomeração de pessoas, o sujeito evita estes lugares com medo de que as crises se repitam aumentando seus medos e diminuindo, gradativamente, sua capacidade para relacionar-se socialmente.

As pessoas com transtorno do pânico são sujeitos a períodos (crises breves) de ansiedade espontânea e intensa. Elas aparecem repentinamente e imprevisivelmente, podendo assim, interferir na vida pessoal e profissional do indivíduo. Holmes caracteriza este distúrbio da seguinte maneira:

Tais períodos vêm e vão subitamente, via de regra, durante alguns minutos, e sua ocorrência é imprevisível. Eles parecem “vir do nada” e podem até mesmo começar durante o sono (ataques de pânico noturno). Além de sentimentos psicológicos intensos de apreensão, medo e terror, o indivíduo experimenta sintomas físicos que podem incluir respiração curta, palpitações cardíacas, dores no peito, sensações de asfixia ou sufocação, tontura, sentimentos de irrealidade, formigamento das extremidades, calafrios e calores, suor, fraqueza e tremor. (HOLMES, 2001, p. 88)

A reação natural deste transtorno é a fuga diante do perigo. Quando alguém tem crises repetidas ou sente-se muito ansioso, com medo de ter outra crise, diz-se que tem transtorno do pânico. Este transtorno é diagnosticado através do relato do paciente, procurando diferenciar de outras doenças físicas ou psicológicas. Normalmente, a pessoa procura ajuda quando percebe que não consegue mais sair sozinha de casa por medo que ocorra um ataque de pânico (WIKIPÉDIA, 2012).

Estudos revelam que as pessoas portadoras deste transtorno, em sua maioria, são pessoas entre 20 a 40 anos. Estas pessoas costumam apresentar aspectos em comum, geralmente são pessoas extremamente criativas, exigentes consigo mesmas, pensamento rígido, competente, confiável, se preocupam excessivamente sem necessidade, assumem cargas excessivas de responsabilidades, enfim, entre outras tantas características que acabam por predispor estas pessoas a situações de estresse marcante, podendo levar ao aumento intenso da atividade de determinadas regiões do cérebro desencadeando assim um desequilíbrio bioquímico e, conseqüentemente, o surgimento do transtorno do pânico. (NIEZEWITZ, 2012).

O transtorno obsessivo compulsivo é uma patologia em que o indivíduo apresenta obsessões e compulsões (HOLMES, 2001). As obsessões seriam ideias, pensamentos e imaginações que o indivíduo não consegue tirar de sua mente. As obsessões mais comuns envolvem preocupação em armazenar, poupar, guardar coisas inúteis ou economizar, preocupações com o corpo e com doenças, preocupação excessiva com sujeira, germes ou contaminação, obsessões referentes à religião, pensamentos supersticiosos, pessoas excessivamente desconfiadas... .E as compulsões são atitudes e comportamentos, na maioria das vezes, iguais e repetitivas, conscientes e, muitas vezes, incontroláveis. E o que ocasiona intensa ansiedade nestes indivíduos é o fato de resistir à realização de uma compulsão ou é impedida de fazê-la. Nas compulsões, os exemplos mais comuns são lavar as mãos, repetir perguntas, contar, fazer verificações, repetir frases ou números, guardar ou armazenar objetos sem utilidade...

Em relação ao distúrbio de estresse pós-traumático é um transtorno psicológico classificado dentro dos transtornos de ansiedade, ou seja, um distúrbio da ansiedade. Ocorre em consequência da exposição a um evento traumático e seu principal sintoma é a reexperiência de um evento traumático. (HOLMES, 2001). Essa reexperiência se dá em forma de sonhos e a durabilidade é variável.

Este tipo de transtorno pode ser desencadeado pelo confronto ou vivência com um ou mais eventos que envolveram grave ferimento, demissão, separação, morte ou risco à integridade física própria ou de outras pessoas. Ex. assaltos, acidentes, sequestros. A reação da pessoa frente ao fato ocorrido é de intenso medo e impotência. (ANGELOTTI, 2010).

São sintomas típicos: pensamentos, sonhos, pesadelos ou ilusões que frequentemente reproduzem a exata experiência traumática, persistência de imagens, perturbações do sono, surtos de raiva, dificuldade de concentração, irritação e resposta exagerada a sustos.

Pesquisas revelam que indivíduos que foram expostos a eventos traumáticos têm grande chances de desenvolver transtorno de estresse pós-traumático (14% a 25% dos casos), transtorno do pânico, depressão maior (26% dos casos), ansiedade generalizada e abuso de substâncias. Também podem apresentar sintomas somáticos e doenças físicas, particularmente asma, hipertensão e dor crônica. Este transtorno causa sofrimento e prejuízos no funcionamento social, profissional e na vida particular do indivíduo. (BERLIM, 2003).

Já a ansiedade generalizada é um transtorno basicamente caracterizado por uma preocupação ou ansiedade excessiva, com motivos injustificáveis, desproporcionais ao nível de ansiedade observada. (HOLMES, 2001). Este tipo de transtorno é bastante comum. As pessoas que sofrem deste transtorno podem experimentar importantes limitações em vários aspectos de suas vidas, incluindo convívio social, trabalho e vida afetiva. Determinadas vivências, experiências ou circunstâncias podem agravar preocupações ou mesmo, produzi-las. Entretanto, portadores de ansiedade generalizada preocupam-se constantemente, na maior parte do dia, e quase todos os dias, sendo que há a constante expectativa de que o pior vai acontecer.

Considerando o que foi dito até o momento, é importante que a ansiedade seja avaliada, e, se reconhecida como patológica é necessário que seja diagnosticada e tratada de acordo com sua especificidade.

Em certos casos, acredita-se que admitir para si que uma determinada situação pode lhe causar angústia excessiva, e preparar-se antecipadamente para ela, já pode ser o suficiente para o sujeito “lidar” coma ansiedade, ou seja, poder conduzir certas situações com mais tranquilidade, uma vez que esta não esteja em nível avançado.

A ansiedade parece ser um grande mal da civilização contemporânea e cabe ressaltar que ser ansioso ou estar ansioso não é uma escolha. Vivências interpessoais e problemáticas que ocorreram na primeira infância podem ser importantes causas para o desenvolvimento desta perturbação, bem como, problemas, dificuldades no dia a dia, conflitos interiores no âmbito afetivo-emocional e de inserção e interação social favorecem o estabelecimento de certos transtornos.

Vive-se numa sociedade na qual as pessoas não se dão conta do que o “corre-corre” da vida cotidiana pode causar. A maioria das pessoas parece só cuidar do que acontece com o corpo, não se preocupando com o sofrimento psíquico. Pode-se citar, por exemplo, a dependência medicamentosa. Uma questão social tão comum, onde a saída da ansiedade é vista e dada pela via do uso de medicações.

Hoje se percebe que há um alto índice de uso de medicação ansiolítica e as pesquisas revelam isso. De certa forma, mostra que grande parte das pessoas apresenta algum tipo de transtorno ansioso e faz uso de medicações para amenizar o sofrimento, podendo vir a tornarem-se dependentes destes. A maioria das pessoas acaba “naturalizando” os sentimentos de ansiedade, tomam a ansiedade como algo insignificante ou que pode ser controlado com medicação, não percebendo o “mal” que podem estar causando a si mesmas tentando mascarar este transtorno com o uso de medicações.

Estas constatações nos levam a pesquisar, analisar e refletir sobre a sociedade que se apresenta como fator etiológico da ansiedade e que, pela modernidade, priorizam-se tratamentos que abordem a objetividade e visem o menor tempo possível, encontrando nos medicamentos seu principal aliado. Nesse sentido,

parte-se então, para a discussão de sociedade ansiosa, como etiologia. A partir desse enfoque, apresentam-se algumas possíveis propostas de tratamento.

CAPITULO 2 - DIALOGANDO COM A SOCIEDADE E OS COMPORTAMENTOS ANSIOSOS NA CONTEMPORANEIDADE

Por que as pessoas atualmente sofrem com a ansiedade? Por que a ansiedade é um tema tão corrente na mídia e tão discutido na vida cotidiana? Quem atualmente não tem motivo suficiente para sentir-se ansioso?

Para dar início a esta reflexão que surge após tantas interrogações, é necessário realizar um percurso sobre a história da sociedade, percurso este que permite uma análise sobre comportamentos ansiosos contemporâneos.

Antigamente as pessoas viviam de um modo distinto do que vivem hoje, a vida das pessoas era mais difícil, pois trabalhavam muito e ganhavam pouco. As famílias eram numerosas, as mulheres tinham muitos filhos e começavam a trabalhar cedo. As casas eram pequenas e as famílias tinham apenas o que lhes fazia falta para sobreviverem. Não havia água encanada, não havia luz elétrica e nem televisão. As famílias pobres iam buscar água na fonte ou em poços construídos pela comunidade e lavavam as roupas nos rios. (ACTIVIDADE, 2005)

Não havia automóveis, as pessoas tinham que se deslocar a pé, em bicicletas ou em burros. O pai tinha que trabalhar bastante, e durante muitas horas seguidas, para poder sustentar a família. Havia também pessoas que trabalhavam fazendo tijolos em barro para a construção de casas. As mulheres eram criadas para servir, recolhiam roupas sujas das casas ricas, carregavam as trouxas sob a cabeça e as lavavam nos rios. (ACTIVIDADE, 2005).

Alguns trabalhos como semear, eram feitos com a ajuda de uma parelha de mulas. Para semear a batata utilizava-se a enxada, para tirar a cortiça¹ o homem utilizava o machado bem afiado de maneira a descascar os troncos dos sobreiros². Estes trabalhos eram feitos de sol a sol. Os alimentos eram cozinhados em panelas de barro ou de ferro, em lume de chão. A alimentação era a base de feijão, grão,

¹ Cortiça – Casca de sobreiro e doutras árvores. (Mini Aurélio – O Dicionário da Língua Portuguesa)

² Sobreiro – Árvore fagácea que fornece cortiça. (Mini Aurélio – O Dicionário da Língua Portuguesa)

batatas, sopas de pão, e pouca carne. O pão era amassado à mão e depois assado no forno de lenha. (ACTIVIDADE, 2005).

Teoricamente, Huberman (1969), em seu livro a História da Riqueza do Homem, na primeira parte de sua obra, explica como o feudalismo evoluiu para o capitalismo. No sistema feudalista os senhores feudais arrendavam suas terras para os camponeses e lhes garantiam proteção. Os feudos eram autossuficientes e só trocavam o excedente, começando a surgir a figura do comerciante. Com o passar do tempo o comércio se expande, surgem as grandes feiras. Os mercadores vêm de toda a parte para comercializar, e surge o dinheiro devido à necessidade do comércio.

A classe média, dos burgueses, efetuava transações comerciais. Como os mercadores precisavam de mais liberdade para comercializar se uniram contra os senhores feudais para expandir o mercado criando associações.

Com as associações criaram-se muitos privilégios aos mercadores, dentre eles o que só poderia comercializar na cidade quem participasse da associação. Surgem novas ideias na Igreja Cristã, que determinava regras de certo ou errado para todos sem distinção e, condenava a prática de usura³. Mas, com o progresso do comércio isso foi se modificando aos poucos e a prática de usura passou a ser aceitável desde que esta fosse moderada. (HUBERMAN, 1969).

No século XIV, ocorreu a Peste Negra, um fator preponderante para o progresso da liberdade dos camponeses. Com a mão de obra escassa, os camponeses lutavam por melhores salários. O progresso da economia agrária teve impacto no sistema feudal, não sendo possível conter os camponeses. As terras poderiam ser compradas e vendidas livremente como qualquer outra mercadoria pelos camponeses determinando assim, o fim do sistema feudal. (HUBERMAN, 1969).

Com o crescente progresso da indústria, surgem os artesões profissionais

³ Usura – Juro de Capital; Juro exorbitante. (Mini Aurélio – O Dicionário da Língua Portuguesa)

que produzem para o mercado interno e fundam suas próprias corporações, surgindo assim, um monopólio com determinadas regras. Esse monopólio estabelecia o preço justo que tinha como objetivo ter um comércio estável. Mas a concorrência, com o passar do tempo, estabeleceu o preço do mercado havendo certo distanciamento entre alguns artesões: uns prosperaram mais do que os outros.

Segundo Hubernam (1969), a partir do século XV os burgueses buscavam liberdade para comercializar e dão apoio financeiro ao Rei. A monarquia passou a ter a confiança do povo, após contratar um exército disciplinado que lutava contra o sistema feudal. A Reforma Protestante foi a luta entre a classe média e a Igreja Católica que defendia o sistema feudal. O comércio se intensifica após as viagens de Colombo e Vasco da Gama. As descobertas marítimas trazem a expansão do comércio sendo possível levar e trazer mercadorias de outros países.

No século XVI, o comércio prospera e modifica a forma de pagamento. Os bancos passam a ter mais importância do que o comércio, pois as transações bancárias eram mais seguras do que o sistema de troca ou de transporte de ouro e prata.

Na década de 1630, um quarto da população europeia era mendicante (mendigos). O principal motivo foi a terra se tornar fonte de renda. Entre os séculos XVI e XVIII a figura do artesão vai desaparecendo e surgindo a figura do trabalhador assalariado. A indústria cresce e são implantadas máquinas para o trabalho. No sistema fabril os proprietários das fábricas eram donos das ferramentas, compravam mercadorias para produção e contratavam homens, mulheres e crianças para trabalhar. A riqueza de um país verificava-se pela quantidade de Ouro e Prata em seu poder. A indústria torna-se um monopólio que oprime o comércio local. (HUBERMAN, 1969).

Em 1690, Nicholas Bardon faz críticas à política mercantilista dizendo que a proibição do comércio estrangeiro leva à decadência, já que o país depende de importação e de exportação de mercadorias. Em 1749, Joseph Tucker critica a

política mercantilista dos monopólios que acabam com o comércio livre onde um pequeno grupo enriquece.

Surgem os pensamentos fisiocrata, no século XVIII, paradoxal ao mercantilismo. Os fisiocratas tinham como lema o *laissez-faire*. Buscavam o livre comércio já que a terra é a única fonte de produzir riqueza. Defendiam a propriedade privada onde seus proprietários estão livres para produzir.

Huberman (1969) cita que Adam Smith, em 1776, defendia a teoria do comércio livre e a divisão do trabalho humano. O Estado produziria mais se dividisse o trabalho: cada trabalhador se especializaria em uma área; assim, produzindo mais, reduziria seus custos. Com o comércio livre ele aumenta a sua produção para a venda e enriquece o Estado. Por isso, sufocar o comércio com restrições, não era um bom negócio.

No século XVIII, começa a surgir a crise da nobreza. O governo gastava mais do que arrecadava. A monarquia Francesa não tinha limite e alguém tinha que pagar a conta. A monarquia cobrava altas taxas de impostos somente da classe pobre, pois as demais classes eram isentas por privilégios concedidos pela nobreza. Os camponeses pedem apoio à classe burguesa que também já estava cansada das restrições do governo. Os burgueses provocam a Revolução Francesa. Em 1789, tomam o poder com a queda da Bastilha derrubando o sistema feudal. O fato é o marco de transição, apontado por historiadores, para o fim da Idade Média e o início da Modernidade.

O dinheiro passa a ser usado como capital. As empresas pagam para seus empregados pelas horas trabalhadas e não pelo lucro do que produzem.

A partir da Revolução Indústria (no século XVIII), agricultura e transporte já aparecem como fatores que potencializavam o progresso, sendo consideradas revoluções internas a própria revolução. Essas Revoluções, na Inglaterra, trouxeram grandes avanços para economia e tecnologia. Melhoraram-se as técnicas da agricultura devido o aumento da população. A produção de alimentos ocasionou

uma melhoria nas estradas já que precisavam transportar essas mercadorias de uma cidade para outra. (HUBERMAN, 1969).

No século XVIII, o progresso do sistema fabril fez com que milhares de trabalhadores vivessem na miséria. Trabalhadores revoltados com a miséria e com a jornada de trabalho começaram a destruir as fábricas. Muitos trabalhadores foram mortos para tentar conter a revolta. Os trabalhadores se uniram em sindicatos para reivindicar seus direitos.

Com a Revolução Industrial da Inglaterra, surgem várias leis e produziram teorias econômicas. A teoria de Godwin, em seu *Enquiry Concerning Political Justice*, escrito em 1793, afirmava que todos os governos eram um mal, mas que o progresso era possível e a humanidade poderia chegar à felicidade pelo uso da razão. (HUBERMAN, 1969).

Segundo Malthus, conforme Huberman (1969), a lei natural seria a da natureza, onde a população cresce desproporcional ao que a natureza oferece e a capacidade de produção pode extrair. Em 1803, Malthus edita outra teoria, afirma que o problema da miséria é culpa exclusiva dos pobres. Para ele os pobres se reproduziam sem um “controle moral”. Esse controle moral deveria impedir que as mulheres casassem cedo e tivessem muitos filhos. Se conseguisse conter a superpopulação estariam fazendo um bem não só para si, mas para a nação. Ele era a favor de guerras como forma de combater o aumento da população.

David Ricardo desenvolveu a teoria das leis naturais que explicam a natureza da renda. A natureza da renda varia conforme a qualidade e quantidade de terra. Com o aumento da população necessita-se de maior quantidade de alimento. Surge a Lei do Trigo: quanto mais alto é o preço do trigo, mais altas são as rendas (HUBERMAN, 1969).

O valor do arrendamento da terra era proporcional a sua fertilidade. A lei dos salários, quanto maior o salário mais as pessoas se reproduzem e com esse aumento populacional há concorrência de trabalhadores e os salários diminuem.

Huberman diz que:

Por mais que o preço do mercado do trabalho se possa desviar de seu preço natural, ele tem, como as mercadorias, a tendência de se conformar a ele... Diz que quando o preço do mercado é alto, quando os trabalhadores recebem mais do que o bastante para a manutenção de suas famílias, então a tendência é aumentar o tamanho dessas famílias. E o aumento do número de trabalhadores reduzira os salários. Quando o preço do mercado é baixo, quando os trabalhadores recebem menos do necessário para manter as famílias, então seu número se reduz. E um número menor de trabalhadores eleva os salários. Essa, pois, a lei de salários de Ricardo – com o tempo, os trabalhadores não poderão receber mais do que o “necessário para lhes permitir... Viver e perpetuar a raça, sem aumentar, nem diminuir”. Para melhor compreensão da lei da renda, a mais famosa das doutrinas de Ricardo, devemos examinar a controvérsia sobre as Leis de Trigo, que varria a Inglaterra na época em que apareceram os Principes de Ricardo. Os antagonistas da disputa eram os donos de terras e os industriais. As Leis de Trigo eram uma espécie de tarifa protetora do trigo. O trigo não poderia ser importado enquanto o preço do produto não atingisse, internamente, determinado nível, que variava de tempos em tempos. (HUBERMAN, 1969, p. 213,)

Ao contrário dos demais doutrinadores, Karl Marx era contra o sistema capitalista e acreditava no sistema socialista. Para Marx o ponto fundamental da doutrina econômica de Marx é que o capitalismo baseia-se na exploração do trabalho (HUBERMAN, 1969). O objetivo do sistema capitalista é o lucro. A teoria da mais valia de Marx mostrava que um trabalhador que trabalha 10 horas por dia, ocupa 6 horas no pagamento do seu salário e as outras 4 horas são a mais valia, ou seja, o lucro para o detentor do recurso de produção (HUBERMAN, 1969). O salário do trabalhador representa seu poder aquisitivo, então ou as empresas não obtêm o lucro necessário ou não conseguem atender a demanda do consumo, por isso ocorrem as crises no sistema capitalista. Marx lutava contra a propriedade privada. Para ele tudo deveria estar sobre o poder do Estado. Acreditava que quando a crise capitalista chegasse os proletariados deveriam estar preparados para acabar com esse sistema através de revoluções, excluindo as propriedades privadas.

Huberman, (1969), menciona que em 1871, Jevons amplia as teorias de Marx e Engels. Para ele, o valor do produto deve-se ao valor da sua utilidade. Quanto maior a utilidade do produto, maior será o valor que o consumidor estará disposto a pagar. Esta é a Teoria Marginal da Utilidade. Diferente da teoria de Marx, a utilidade difere para cada homem, varia com a margem de satisfação que ele espera obter do produto. Trata-se de um padrão subjetivo.

Em 1870 entra-se num período Truste⁴, onde se formam grandes Cartéis para criar um grande monopólio. O truste e os cartéis surgiram com a concorrência. As empresas não se preocupavam em produzir mais para obter lucro, mas sim, para terminar com a concorrência e se tornarem um monopólio invencível. Não só na indústria ocorreu o monopólio, mas também o monopólio bancário. A África foi dominada com o sistema capitalista. Diversos monopólios viram no continente uma forma de vender seu excedente.

Na Rússia em 1917, Lênin e outros bolcheviques assumiram o poder. Lênin era discípulo de Marx e tentou aplicar as ideias socialistas. A Rússia finalmente tem um plano. O Estado é o único proprietário das empresas e faz o povo se unir contra o capitalismo e, a exploração do povo. Para ele, as Revoluções e as Guerras só se davam em situações extremamente complexas. Como se chegasse ao ápice, não restava outra coisa senão uma Revolução. Por que Lênin conhecia a arte da revolução, triunfou. (HUBERMAN, 1969). Mas a crise de 1929 mostrou para o sistema comunista planificado que o fator externo influencia no plano interno. Os preços do trigo reduziram pela metade com a crise. A Rússia havia feito contratos com outros países para a compra de maquinário, o pagamento seria feito com a venda do trigo. O país teve que dobrar sua produção para cumprir suas obrigações.

A busca por grandes monopólios levava a guerras e revoluções. As revoluções e guerras são a pior coisa que um ser humano pode vivenciar. Muita violência em prol de um único objetivo, o poder. Muitos morriam para poucos desfrutarem da conquista. Paradoxal a tudo isso, as guerras trazem grandes avanços na tecnologia, na agricultura, no transporte, na economia. Hoje é possível andar de carro numa estrada de asfalto e os meios de comunicações surgiram nas guerras. A sociedade está imbricada num sistema fabril, mesmo o sistema comunista tendo um monopólio Estatal, ele sofre influência do fator externo de uma economia globalizada.

Para o contexto brasileiro, a Proclamação da República em si, não foi mais do que uma simples mudança na forma do Estado. Deixou de ser Monarquia para ser

⁴ Truste – Acordo ou combinação entre empresas, ger. com o objetivo de restringir a concorrência e controlar os preços. (Mini Aurélio – O Dicionário da Língua Portuguesa)

uma República, porém, o conteúdo de classe continuou o mesmo, ou seja, politicamente o Brasil continuou a ser mandado pela mesma elite agrária que já detinha os poderes regionais e econômicos desde o início da colonização e que agora, inclusive, durante a República Velha, passaram a ser chamadas de oligarquias.

Em uma análise mais geral do processo da crise da monarquia - que resultou na Proclamação da República revela-nos uma série de mudanças sociais e econômicas importantes da nossa história: Primeiro, a Abolição da Escravidão, alicerce do poder dos "coronéis" e do modelo econômico agroexportador até então não pode deixar de ser analisado como um dos processos mais importantes da História do Brasil. O Brasil estava mudando.

O apoio institucional à migração estrangeira, relacionada à substituição do trabalho escravo pelo assalariado, também colaborou decisivamente para a formação da cultura brasileira. O Brasil estava mudando e começava a ser mais parecido com o que é hoje.

O início da industrialização, por sua vez, além de movimentar/dinamizar a economia também marca o surgimento de novos atores sociais, a burguesia e o operariado, portanto, o Brasil estava mudando e começava a ser mais como é hoje.

A partir de todo esse percurso pela história da sociedade, enfatizando especialmente as mudanças que envolvem as relações do homem com o trabalho, no qual os autores apontam para o surgimento do capitalismo e consequentes mudanças de organização da sociedade parte-se em busca de refletir sobre a sustentação da sociedade tradicional e da contemporaneidade em relação à ansiedade dos sujeitos.

Para a autora Rafaela Cyrino Peralva Dias,

Em uma sociedade tradicional, a identidade social dos indivíduos parece ser limitada pela própria tradição, pela localidade e pelo parentesco. A modernidade, caracterizada como uma ordem pós-tradicional, ao romper com as práticas e normas preestabelecidos, enfatiza o cultivo das

potencialidades individuais, oferecendo ao sujeito uma identidade mutável (de mudanças). É, nesse sentido, que, na modernidade, o "eu" torna-se cada vez mais um projeto reflexivo, pois aonde não existe mais a referência da tradição, revela, para o sujeito, um mundo de diversidade, de possibilidades abertas, de escolhas. O sujeito passa a ser responsável por si mesmo e o planejamento estratégico da vida assume especial importância. (DIAS, 2005, p.23)

Acredita-se que a participação do indivíduo na sociedade tem influência suficiente para o surgimento da ansiedade e, quando se fala em influência refere-se à sociedade industrial, modernidade, competitividade, consumismo desenfreado etc... Hoje em dia se exige uma elaboração do pensamento lógico, raciocínio rápido, e busca por soluções práticas para os problemas. Bem sabemos que saúde depende das nossas condições, não só financeiras, mas da maneira de como vivemos, de como trabalhamos com nossos problemas e conflitos e de como encaramos nossa vida individual e social. E o desgaste a que as pessoas são submetidas na vida, o estresse, a pressão, as cobranças e as regras da sociedade são fatores que influenciam no desenvolvimento de transtorno de ansiedade nos tempos atuais.

Pode-se verificar na sociedade atual as sequelas advindas da modernidade e o quanto isto afeta a vida das pessoas. A ansiedade é vista como uma forma de sofrimento contemporâneo e através deste sofrimento é que os indivíduos de hoje tornam-se membros de uma sociedade adoecida e enferma, onde o individualismo, o egoísmo está inscrito no caráter das pessoas, influenciados por esta sociedade, e o consumismo é um dos fatores primordiais advindo deste sofrimento.

Vive-se atualmente a era do consumismo, e a maioria das pessoas, na sua vida rotineira e descontraída, não se dá conta de que vive numa sociedade consumista. Encontramo-nos numa avançada etapa de desenvolvimento industrial capitalista caracterizada pelo consumo massivo de bens e serviços, em função da elevada produção dos mesmos.

O consumismo parece ser uma compulsão que leva o indivíduo a comprar de forma ilimitada e sem necessidade, deixando-se influenciar excessivamente pela mídia. Não é à toa que a sociedade contemporânea na qual vivemos é conhecida como "sociedade de consumo". Depois da Revolução Industrial, que possibilitou o

aumento da escala de produção e incrementou o volume de mercadorias em circulação, o mundo se modificou profundamente. Com a industrialização veio o desenvolvimento econômico nos moldes do liberalismo e o consumismo alienado, ou seja, é como se as mercadorias fossem entidades abstratas e autônomas, independentes dos esforços humanos. (SANTANA, 2008).

Presencia-se um tempo de transformações. Um tempo marcado intensamente pela mídia e pelo consumo. Consumos que mudam, exigem e transformam as pessoas. Chiapinotto afirma que a mídia, o discurso midiático é hoje a cultura dominante. (CHIAPINOTTO, 2009, p.21).

Menciona em seu trabalho de conclusão de curso que:

A partir da década de sessenta (60) ocorreram modificações na cultura e na sociedade de todo o mundo. Uma época de tumultos sociais na qual a cada momento surgiam novos movimentos desafiando as formas estabelecidas de sociedade e cultura a produzirem novas formas alternativas de vida. Novas tecnologias surgiram na última década mudando os padrões de vida, reestruturando o trabalho e o lazer, como por exemplo, o computador e a internet... (CHIAPINOTTO, 2009, p.22)

Contudo, pode-se perceber que nossa cultura é mediada. Nossa cultura vai sendo formada e construída por costumes, hábitos, consumo e padrões de vida, em função da mídia, tendo em vista a realidade atual, a qual influencia muito a formação do ser. É visível nos dias de hoje que o consumidor vive rodeado não apenas por coisas, e sim, por fantasias e desejos. Portanto, acredita-se que a sociedade midiática tem poder de intervir no ser e no agir do sujeito, modificando as relações e as concepções, interferindo nas organizações sociais e subordinando o indivíduo e organizando suas relações. (CHIAPINOTTO, 2009).

Acredita-se que o bem-estar só existe na aquisição e/ou pelo consumo de bens materiais como também de certos padrões de beleza e moda. Nessa busca pelo bem-estar, percebe-se que as pessoas acabam sofrendo por procurarem algo que está além do seu padrão de vida, como também, o sofrimento das pessoas de alto poder aquisitivo. É fato que a modernidade está influenciando diretamente na vida das pessoas, isso causa mal-estar, inquietude e sensações de ansiedade. Entretanto, ainda que a modernidade seja inerentemente suscetível à crise,

favorece, por outro lado, a apropriação de novas possibilidades de ação ao indivíduo, oferecendo oportunidades de revisão de hábitos e costumes tipicamente tradicionais.

Sobre o alto consumo de medicações, as pesquisas mostram que o consumo de medicamentos controlados no Brasil é elevadíssimo, pois a cada dia novos psicofármacos é lançado no mercado, ampliando a variedade de opções de tratamento. Isso leva-nos a questionar: se seria este procedimento o mais correto para o tratamento do transtorno de ansiedade.

Nesse contexto é importante trabalhar as relações do uso de medicações e psicoterapia. Esse trabalho somente será possível através de um trabalho em grupo e interdisciplinar.

Osório (2012) nos diz que trabalhar com grupos é preciso, e sobre este trabalho salienta que,

Estamos saindo da era da individualidade para ingressarmos na era da grupalidade, na qual, para atingir suas metas, já não bastará ao ser humano o esforço individual sem sua inserção no coletivo [...] Aprender a conviver é o desafio do novo milênio, quer no plano das comunidades onde habitamos quer no das nações a que pertencemos. O prazer da convivência e a prática da solidariedade são o passaporte para a melhor qualidade de vida à qual todos aspiramos. (OSORIO, 2012, p.09).

O trabalho grupal e interdisciplinar é de fundamental importância, pois possibilita trocas de experiências vivenciadas, contribuindo assim para uma satisfatória produção subjetiva. Este trabalho tende estabelecer o diálogo com as próprias produções, com a própria vivência, revisitando também experiências passadas, podendo estes movimentos induzir a encontrar possibilidades de inovação e novos pressupostos ainda não revelados.

Este trabalho possibilita ao sujeito realizar uma revisão dos fatos e acontecimentos ocorridos em sua vida, uma releitura crítica de suas vivências e, até mesmo, reviver o passado de maneira diferente. Muitas vezes as pessoas conseguem solucionar seus problemas de maneira satisfatória, “socialmente falando”, procuram dialogar com amigos, vizinhos, familiares, ou um religioso, e

outras, dependendo das circunstâncias e da gravidade da situação vivenciada, se veem num dilema e sentem-se incapacitados de resolverem seus problemas. Então ocorre o sofrimento psíquico, quando grande parte da sociedade busca “as resoluções de seus problemas” pela via medicamentosa.

Embora a medicação tenha sido uma das alternativas de tratamento mais procurado, considera-se as técnicas psicoterapêuticas eficazes e efetivas nos tratamentos de desordem mental e emocional, uma vez que a psicoterapia atua no psiquismo do sujeito de forma evidente, podendo modificar o comportamento e as cognições do indivíduo.

Vale ressaltar que a ação das medicações pode tornar a psicoterapia mais efetiva, esta combinação e/ou ajuste entre psicoterapia e terapia medicamentosa tem sido de extrema relevância em sujeitos com transtornos mentais, oferece ao paciente resultados positivos e eficazes comparado com um determinado tratamento isolado. (BURATTO, 2009).

Os psicofármacos são a possibilidade de ajuda às pessoas com deficiência química. Percebe-se a falha da medicina no esclarecimento de fatores importantes quanto ao consumo das medicações, como: não considerar todo sofrimento emocional e psicológico como deficiência química; esclarecer ao paciente que ao consumir tal medicação o sintoma (humor) melhorará, porém, descarta-se a hipótese de aprender a lidar com seus problemas e dificuldades, que o fato de usar medicamentos é feito apenas de funções químicas, isso se desconsidera o contexto social o qual o paciente está inserido, pois ele ainda encontrará sofrimento em sua vida social, esclarecer que o bem-estar mental repercute/reflete em bem-estar físico, que a ajuda sempre é bem-vinda, no entanto, em casos de inconformidade comportamental o melhor remédio seria o aprendizado de aptidões e/ou as desenvolvimentos sociais, ou seja, não será uma cápsula ingerida com copo d’água que resolverá problemas de ordem emocional e psicológico.

Não deveria ser considerado o fato de o paciente esperar que um Doutor o cure com medicações, ou que espere que o tratamento medicamentoso seja eficaz

como um todo, depositando sua fé ou crença em apenas um mero comprimido. Embora a medicação ingerida proporcione um alívio imediato, ou até mesmo, a sensação de que o problema pode ter sido resolvido, não podemos esquecer dos efeitos colaterais que estes apresentam ao serem ingeridos e até identificar que a medicação pode surtir efeitos positivos estarão os pacientes submetendo-os a estes efeitos colaterais.

Então, deve-se usufruir das possibilidades da psicoterapia, pois nos ajudam a pensar e resolver nossas questões subjetivas de maneira mais clara, sensata e objetiva, assim conquista-se o bem-estar sem entorpecimentos químicos.

Na sociedade atual somos cobrados a estar sempre bem e a mídia nos oferece esta oportunidade rápida através de medicamentos e fórmulas milagrosas, entretanto, nem todos os psicofármacos produzem o mesmo efeito para todas as pessoas, ou seja, varia de pessoa para pessoa. Por exemplo, uma dosagem de medicamento pode ser eficaz para uma pessoa e não ser o mais correto para outra. Outro fator importante a considerar são os efeitos colaterais. Alguns podem apresentar efeitos colaterais enquanto outro não apresenta queixa alguma. Isto nos aponta para o quanto os medicamentos também se mostram com especificidade, tanto quanto a psicoterapia, pois cada sujeito responde a eles de modo singular.

Neste sentido, todas as psicoterapias, a cooperação, a interação e o diálogo social, seja qual for a abordagem, são técnicas e/ou métodos relevantes para o bem-estar pessoal e exerce importante papel na vida psíquica do sujeito, no entanto, é necessário que a pessoa opte por procurar profissionais que tenham como concepção o trabalho interdisciplinar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A investigação realizada ocorreu como uma proposta de estudo sobre a ansiedade como constituinte do próprio sujeito, podendo ela ser normal ou patológica e também ter uma etiologia oriunda da sociedade.

Sobre a ansiedade percebe-se que o ser humano por estar inserido, de forma efetiva na sociedade, sociedade esta, consumista e midiática, nos revela nas mais variadas situações de sua vida, sinais de uma elevada ansiedade, ansiedade que interfere nitidamente no funcionamento e nas interações sociais do sujeito. De fato, ao saber caracterizar a ansiedade e buscar “se necessário” os devidos tratamentos, poderá estar se evitando possibilidades de desenvolver transtornos como a fobia, a ansiedade generalizada, transtorno do pânico, transtorno obsessivo compulsivo e distúrbio de estresse pós- traumático.

Com base neste estudo, percebe-se que a vida moderna nos estimula demasiadamente e está sempre exigindo respostas ou decisões rápidas o que, muitas vezes, leva-nos a ficar cada vez mais ansiosos. Pressão no trabalho, conflitos familiares, cobranças sociais, instabilidade econômica e violência são alguns dos principais fatores do aumento da ansiedade na sociedade moderna.

Vive-se a era da informática. Nossa vida ganhou mais velocidade e com a rapidez da informação e da mídia, o dia a dia do ser humano foi se modificando, fazendo com que todos tenham pressa de viver e de resolver seus problemas. As pessoas querem viver e conhecer tudo que a vida lhes oferece. Essa velocidade e essa constante agitação é o crescente desgaste, estresse e ansiedade que vêm perturbando a maioria das pessoas hoje em dia. A ansiedade parece ser inevitável atualmente, e toda essa pressa de ter que correr atrás de objetivos tem causado nas pessoas a impressão de que não temos tempo para nada.

Existe também, a questão da individualidade, característica de nosso sistema capitalista e não podemos negar tal existência. Embora existam fatores externos que nos deixam ansiosos, cada um de nós responde e lida com ela diferentemente, cabe

lembrar, que existem níveis de intensidade, os quais são uma questão pessoal.

Na sociedade contemporânea a mídia funciona como ditadora de regras, as pessoas devem ter pensamentos de suas imagens e possibilidades de vida social e econômica transformando o sujeito em um consumidor ativo, pois, caso contrário, não estariam de acordo com a imagem criada pelo social. As pessoas lutam pela obtenção do que acreditam que seja felicidade, querem ser felizes, acabam idealizando tudo que lhes é oferecido como consumo e isso se torna um propósito de vida.

De modo geral, a transformação dos desejos se dá através da mídia, dos modelos inventados/criados pela sociedade, nos mais variados aspectos culturais, econômicos, políticos em que modernidade exige dos indivíduos padrões, objetivos e metas a serem alcançadas. Desta forma, surge nas pessoas uma insatisfação significativa em prol do estabelecimento do transtorno de ansiedade.

Uma questão que nos interroga quanto à ansiedade elevada é como fazer para lidar com isto. A princípio é possível diminuí-la vivendo de forma saudável e feliz, porém, precisa-se, primeiramente, compreender como a ansiedade funciona dentro de cada um de nós, e para isto, faz-se necessário à procura por profissionais capacitados para compreendê-la e aliviar o sofrimento.

Considera-se de extrema importância saber como se desenvolve a ansiedade na *psique* humana. Buscar conhecer e ficar atento aos sintomas desencadeados, pois estes poderão dificultar às pessoas de viverem a vida desenvolvendo suas atividades de modo satisfatório.

É nesta direção que se acredita na importância dessa pesquisa, fornecendo conhecimento deste transtorno, uma vez que o funcionamento psíquico baseia-se numa complexa interação de elementos biológicos, psicológicos e sociais. Não só os fatores do desenvolvimento, mas também a experiência do indivíduo - desde antes do nascimento até a morte – dão forma e rearranjam continuamente a estrutura e a função de cada psique. Os detalhes da organização cerebral diferem amplamente de

uma pessoa para outra, devido tanto a fatores genéticos e do desenvolvimento, quanto às experiências individuais de cada pessoa ao longo da vida.

Assim, o trabalho do psicólogo apresenta uma relevância social contemporânea levando em conta o constante aumento do número de casos envolvendo a patologia da ansiedade, do ponto de vista físico e psíquico.

A psicoterapia, nas situações mais comuns, funciona como um espaço de compreensão destas causas, prevenindo e melhorando a sintomatologia, bem como a qualidade de vida de quem procura esta especialidade.

Nesse sentido, também deve ser o objetivo da terapia medicamentosa, que através de seus componentes químicos, possa abrir espaço para em um primeiro momento minimizar o sofrimento psíquico e, com isso, possibilitar a fala sobre esse sofrimento.

É nesse conjunto que se pode propiciar a atuação de ambos, psicofármacos e psicoterapia, é que se expressa às possibilidades de trabalho em grupo, sendo um trabalho no qual a prioridade seja o sujeito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADENI, **Agorafobia como é?**

Disponível em: <http://www.zun.com.br/agorafobia-o-que-e-em> 25/04/12.

ANGELOTTI, **Pessoas com Transtorno de Estresse Pós-Traumático necessitam de tratamento por meio da Psicoterapia Cognitiva Comportamental.**

Disponível em: <http://www.melhoramiga.com.br/2010/04/pessoas-com-transtorno-de-estresse-pos-traumatico> em 03/04/10.

ATKINSON, Rita; ATKINSON Richard; BEM, Dary J.; NOLEN-HOEKSEMA, Susan. **Introdução à Psicologia de Hilgard.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

BERLIM, Marcelo T. (e colab.) **Transtorno de estresse pós-traumático e depressão maior.** Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462003000500012&script=sci_arttext artigo em Junho/2003.

BIBLIOMED. **Ansiedade na Adolescência.**

Disponível em: <http://boasaude.uol.com.br/lib/showdoc.cfm?LibCatID=-1&Search=ansiedade&LibDocID=5366> em 11/05/09.

BURATTO, Josiane. **Medicação ou Psicoterapia?** Medicação E Psicoterapia

Disponível em: http://www.bemdesaude.com/content/medicacao_e_psicoterapia.html em 19 de outubro de 2009

CHIAPINOTTO, Ivanês Lucila. **Identidade: Produto de um discurso midiático em constante movimento.** TCC - Unijuí, 2009.

DIAS, Rafaela Cyrino Peralva. **Psicologia & Sociedade.**

Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822005000300013&script=sci_arttext em 2005.

HOLMES, David S. **Psicologizados Transtornos Mentais.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

HUBERMAN, Leo. **Historia da Riqueza do Homem.** Rio de Janeiro: Zahar, 1969.

KAREN MANTOVANI NIEZEWITZ. **Síndrome do Pânico.**

Disponível em: <http://www.centropsicologicosuperacao.com/transtornospsicologicos/panico.html> em 2012.

MAROT, **Fobia Social.** Disponível em: http://www.psicosite.com.br/div/fobia_social.htm em 2012.

MAROT, **Fobia Específica.**

Disponível em: <http://www.psicosite.com.br/tra/ans/fobias.htm> em 11/10/04.

MIRANDA, Ruy. **Transtorno da Ansiedade Social: O Que É, Os Sintomas de Crises de Ansiedade.**

Disponível em: <http://www.timidez-ansiedade.com/art/fobia-soc/sintomas-criSES-ansiedade.htm> em Maio/2005.

OSÓRIO, Flávia de Lima (e colab.). **Instrumentos de avaliação do transtorno de ansiedade social.** Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832005000200003&script=sci_arttext/ artigo em 2005.

SANTANA, Ana Lúcia. **Consumismo.**

Disponível em: <http://www.infoescola.com/psicologia/consumismo/> em 25/02/2008.

SITE **.Actividades.**

Disponível em: <http://www.eb1-torrao-n1.rcts.pt/activida.htm> em 2005.

WIKIPEDIA **. Transtorno do Pânico.**

Disponível em: http://pt.wikipedia.org/wiki/Transtorno_do_p%C3%A2nico em 2012.