
Guia de Saúde Mental em Contextos de Incertezas: Como Identificar e Combater a Ansiedade Elevada na Contemporaneidade¹

Paula BRÍGIDO²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, MA

RESUMO

Diante das mudanças instauradas a partir do cenário de pandemia do COVID-19, os indivíduos estão vivenciando impactos em sua saúde mental. Considerando o contexto de incertezas, este trabalho tem como objetivo desenvolver um guia de orientações como ferramenta para auxiliar na relação com as angústias e com a ansiedade presentes na contemporaneidade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Incertezas; Contemporaneidade; Relações sociais.

O ser humano, enquanto ser social e membro de uma sociedade, estabelece laços sociais a partir de vínculos com outras pessoas, com outras atividades e com outros valores humanos. Esses laços fazem parte do seu processo de identificação e de subjetivação. Lisboa (2004) afirma que o desenvolvimento dos indivíduos ocorre através das identificações presentes no processo de subjetivação social. “[...] o ser humano somente pode ser compreendido vivendo em sociedade”. (LISBOA, 2004, p. 142). Quando o sujeito vivencia momentos de mudanças e de incertezas, os laços sociais configuram-se como fontes de segurança para que o mesmo possa se adaptar ao novo contexto.

Com a pandemia do COVID-19, instaurada em âmbito mundial no início de 2020, o Ministério da Saúde declarou Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional, por meio da Portaria nº 188/2020 (BRASIL, 2020). Desde então, as pessoas estão vivendo um período de adaptação aos novos formatos de relacionamentos, seja os relacionamentos pessoais ou os profissionais. Os indivíduos estão lidando com

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 22 de outubro de 2022

² Aluna do curso de pós-graduação em Teoria Psicanalítica /, e-mail: paula_brigido@yahoo.com.br

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

mudanças tanto no âmbito pessoal como profissional, principalmente no que concerne à relação (com os outros, com o ambiente e com a dinâmica laboral, e consigo mesmo).

Com frequência, em situações em que o sujeito não consegue lidar bem com as mudanças, ou seja, quando não tem o “controle” de uma situação, muitas vezes a ansiedade se manifesta. Segundo Birman (2014), o controle é um dos principais objetos de desejo do sujeito psíquico contemporâneo e a falta deste constantemente desencadeia a angústia que se manifesta primordialmente por meio da ansiedade.

A ansiedade, por sua vez, pode se manifestar de formas diferentes, através de sintomas físicos como taquicardia, sudorese, dificuldades respiratórias (falta de ar e/ou sensação de sufocamento), insônia, dores localizadas, alergias respiratórias e tópicas, bem como através de sintomas emocionais como pensamento acelerado, medo, autocobrança, nervosismo, dentre outros. É importante destacar que os sintomas se manifestam de forma singular em cada pessoa.

Como destaca Birman (2007), na contemporaneidade, percebe-se cada vez mais a importância do autoconhecimento para que os sujeitos possam lidar com a ansiedade, identificando como esta se manifesta particularmente no indivíduo, além das possíveis causas (fontes disparadoras e gatilhos).

Lévy (1999, p. 22) afirma que “é impossível separar o humano e seu ambiente material, assim como dos signos e das imagens por meio dos quais ele atribui sentido à vida e ao mundo”. Sendo assim, em contextos de incertezas, nos quais os indivíduos vivenciam mudanças que fogem ao seu controle (ou seja, mudanças que foram “impostas” pelo meio) e lidam com perspectivas de futuro muitas vezes desconhecidas, há uma forte incidência de traços ansiolíticos, que podem evoluir para diagnósticos psiquiátricos de transtornos mentais.

Considerando os pontos destacados acima, identifica-se a necessidade dos indivíduos em saber lidar com situações de incertezas e mudanças, bem como buscar controlar os sintomas de ansiedade característicos de situações como essas. Diante disso, proponho-me a desenvolver e divulgar um guia de orientações reflexivas e práticas, contendo dicas pertinentes de exercícios e condutas que podem auxiliar esses sujeitos.

REFERÊNCIAS

BIRMAN, J. **Laços e desenlaces na contemporaneidade**. São Paulo: Jornal de Psicanálise, 2007.

_____. **O sujeito na contemporaneidade**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 188, de 03 de fevereiro de 2020**. Brasília, 2020.

LISBOA, M. D. **Ser quando crescer: A formação da identidade ocupacional**. In: LEVENFUS, R. S. **Psicodinâmica da escolha profissional**. Porto Alegre: ArtMed, 2004.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999.