

Durante a pandemia, o índice de brasileiros com algum tipo de problema de saúde mental aumentou e a procura por tratamentos alternativos também

Meu desejo agora é compartilhar meus conhecimentos para ajudar outras pessoas"

Marília Melo,  
professora de yoga

# ALTERNATIVAS PARA TRATAR ANSIEDADE E DEPRESSÃO

» YASMIM VALOIS\*,  
» RENATA NAGASHIMA

Brasil está entre os países com o maior número de pessoas que sofrem com depressão e ansiedade. Durante a pandemia, os índices se agravaram e houve aumento expressivo no número de pessoas com distúrbios mentais e doenças psicológicas como ansiedade e depressão. Segundo a pesquisa Tracking the Coronavirus, feita pelo Instituto Ipsos, quatro em cada 10 brasileiros, 41% da população, têm sofrido de ansiedade como consequência do surto do novo coronavírus. O índice ranqueia o Brasil na primeira posição entre as nações mais ansiosas.

Os tratamentos alternativos nem sempre foram os mais escolhidos pelas pessoas devido a um certo tabu e a questionamentos sobre sua eficiência. No entanto, no período da pandemia, a procura por alternativas, como yoga, acupuntura, tai chi e florais teve um aumento. Estudos comprovam que tais tratamentos colaboram com a diminuição do estresse e da ansiedade, o que resulta em um bem estar físico e mental, o que tem grande importância que o mal-estar psicológico pode resultar em doenças psicossomáticas.

A servidora pública Marília Melo, 48 anos, esteve na estatística dessas milhares de pessoas que sofrem com depressão, síndrome do pânico e ansiedade. Mas encontrou na prática de yoga e de respiração o caminho para o bem-estar mental e físico. "Estive presa à depressão e à ansiedade por quase 10 anos, até que encontrei a prática de respiração na yoga. Fui percebendo que o controle da respiração me ajudava. Quando me dei conta de que, num processo de ansiedade, você pode controlar sua respiração, e com isso, controlar a mente, minha vida mudou", conta.

Curiosa com a melhora que teve, Marília decidiu estudar mais sobre o tema e acabou se especializando até se tornar instrutora de yoga e respiração funcional. Hoje, o objetivo dela é ajudar outras pessoas a terem mais qualidade de vida por meio da saúde mental. "Meu desejo agora é compartilhar meus conhecimentos para ajudar outras pessoas."

A instrutora de yoga explica que a prática de respiração consciente é uma ferramenta utilizada para o controle do estresse e que os exercícios respiratórios ajudam a reduzir a pressão arterial, melhora a postura e os movimentos corporais, aumenta a imunidade, melhora o controle da dor, ajuda a reduzir sintomas associados com ansiedade, insônia, transtorno de estresse pós-traumático, depressão e transtorno de déficit de atenção.

Ela não descarta a importância de tratamentos médicos e acompanhamento

Priscila Barreto/Divulgação



**Priscila Barreto: "No geral, as terapias devolvem o equilíbrio à nossa energia vital, fazendo com que o nosso organismo possa funcionar na sua melhor versão"**

psicológico, mas ressalta que muitos problemas podem ser evitados com técnicas de respiração. "Isso não quer dizer que você vai viver em total paz, mas o controle da respiração faz com que você fique sempre pronto para uma nova crise. Não tem como controlar quando vem o estresse, dificuldades na vida sempre vão aparecer, mas podemos controlar como vamos reagir a isso e a respiração pode controlar seu sistema nervoso", explica.

## Acupuntura

Outra alternativa muito procurada durante a pandemia foi a acupuntura, uma terapia chinesa milenar que pode beneficiar a vida do ser humano de diversas formas. A estudante Isadora Figueiredo, 20, que presta vestibular para medicina foi uma das pessoas que optou pelo tratamento. Como a pandemia afetou sua rotina de estudos e a deixou sem previsão sobre as provas, sua ansiedade se manifestou. "Em 2019 eu fiz um ano de cursinho e em 2020 não foi diferente, era meu segundo ano de cursinho. Após duas semanas que as aulas tinham começado suspenderam as aulas por cinco dias por conta da pandemia, mas cinco dias se tornaram um ano e ficamos tendo apenas aulas remotas", lembra a estudante.

Como sua rotina mudou completamente, a estudante teve que se adequar às condições desfavoráveis submetidas por conta da pandemia. "Essa

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



**A acupuntura é uma das terapias que podem ser usadas para uma melhor qualidade de vida**

mudança foi muito estressante para mim, por ter sido muito drástica e repentina. Foi complicado, porque eu não fazia cursinho apenas pelas aulas, também fazia por conta do espaço. Lá tinha biblioteca, baía de estudo, eu conseguia me concentrar, fazer minhas coisas e, de uma hora para outra, perdi isso. Com a perda do espaço, devido à necessidade do isolamento social na pandemia, meu rendimento acabou sendo menor, eu tenho um irmão de 8 anos que é autista, como ele é criança, faz barulho, bagunça e fica mais difícil me concentrar", declara.

A jovem desenvolveu um quadro de dermatite devido a isso, quando tem alguma alteração emocional acaba tendo alergias. A procura pelo tratamento partiu da própria estudante junto a terapia com psicólogo e ela relata que teve uma melhora expressiva quanto a essas questões. "A partir disso procurei tratamentos alternativos. Comecei a fazer tratamento com psicólogo e acupuntura para me auxiliar a lidar com esses contratemplos, eu acabava tendo reações psicossomáticas, alergias recorrentes por conta disso. A terapia me ajudou muito tanto no bem-estar mental quanto físico. Percebi muita melhora tanto nas minhas alergias quanto na ansiedade que interferia diretamente no meu sono, que melhorou muito durante o tratamento, além disso meu estresse diminuiu também", afirma aliviada.

O tratamento ajuda na saúde de várias formas, desde tratamentos para a saúde mental, fortalecimento da imunidade, concentração até dores localizadas em locais específicos. Existem diversos pontos espalhados pelo corpo todo que trabalham em locais específicos.

## Florais

A dona de casa Camila de Paula Maciel, 29, passou a usar florais para tratar as crises de ansiedade da filha, Alice Maciel Diniz, 7. A pequena foi diagnosticada com ansiedade crônica há seis meses, mas os sintomas começaram logo após o lockdown, no início da pandemia, em abril de 2020. "Ela começou a ficar mais estressada, tinha crises de choro e raiva. No começo achávamos que era birra, mas no fundo eu e meu esposo sabíamos que tinha algo errado", conta.

O diagnóstico veio depois que a escola recomendou que a mãe procurasse um profissional. "O psiquiatra me passou uma receita com remédios fortíssimos. Fiquei sem saber o que fazer, porque não queria prejudicar minha filha deixando ela sem medicação ou permitindo que ela tomasse algo tão forte com apenas 7 anos", relata. Recusa em usar medicação forte na criança, Camila buscou alternativas e uma delas foram os florais, recomendado por uma terapeuta.

O floral é um composto que ajuda a combater uma série de sintomas, entre eles a ansiedade. Cada essência tem um composto que age de forma diferente no organismo. Alguns psicólogos alegam que o tratamento não tem eficácia comprovada, mas Camila garante que funcionou com a criança. "Eu decidi que iria esgotar minhas possibilidades antes de recorrer ao medicamento. Começamos pelos florais e Alice está há seis meses sem crises, agora a família toda usa, como forma de prevenção, e posso afirmar que nossa qualidade de vida melhorou demais."

# O simples funciona

A psicóloga clínica Célia Leite explica que a mudança brusca de rotina foi um dos fatores que contribuiu para aumentar o índice de pessoas com ansiedade durante a pandemia. A nova realidade gerou um cenário de incerteza e imprevisibilidade, combustível para a ansiedade. "Pessoas com ansiedade procuram ter controle sobre todas as coisas. A pandemia trouxe cenário em que não temos controle de quase nada e isso trouxe esse agravamento de ansiedade nas pessoas", aponta.

Para Célia, não necessariamente o tratamento deve ser feito com medicação. "A base

do tratamento é mexer na rotina", afirma. A especialista garante que "o simples bem feito, funciona" e o mais indicado é a atividade física. "Parece algo muito simples. Mas apenas 10 minutos de atividade física diariamente já ajuda no restabelecimento da química cerebral, começando a gerar uma sensação de bem-estar. A psicóloga destaca que a atividade não necessariamente precisa ser academia ou esporte. "Você pode colocar uma música e dançar por 10 minutos, isso ajuda a restabelecer a química cerebral."

A terapeuta homeopata Priscila Barreto

concorda. Para a especialista, além das atividades físicas, terapias alternativas como homeopatia, biomagnetismo, reiki, acupuntura e aromaterapia, podem estar associadas ao tratamento médico. "Trazem benefícios tanto para o corpo como para a mente. No geral, elas devolvem o equilíbrio à nossa energia vital, fazendo com que o nosso organismo possa funcionar na sua melhor versão. E assim, melhorar o trabalho do sistema imunológico", diz.

Segundo ela, essas práticas ajudam no combate de doenças emocionais como ansiedade, depressão e síndrome do pânico, pois

além de proporcionar relaxamento, autocuidado, acesso à consciência, também podem chegar a causa desses transtornos. "Vão atuar na energia vital, equilibrando todo o ser. Elas são eficazes e complementares ao tratamento convencional. O público que procura, tem desejo de cuidar da saúde dessa forma distinta do tradicional. Essas terapias têm tido um papel importante nesse período pós-pandemia principalmente nas questões emocionais. Muitas pessoas sofrem com ansiedade e têm encontrado um conforto neste tipo de cuidado", acrescenta.