

Haydu, Verônica Bender. Medo e ansiedade: alguns aspectos neuroquímicos. **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1233, p. 7, 27 de outubro de 2006.

Medo e ansiedade

Alguns aspectos neuroquímicos

Maria saiu correndo com medo, porque o irmão de Pedro, seu noivo, entrou inesperadamente no barzinho em que conversava com Mauro. Mais tarde, ela ligou para Mauro e disse a ele o motivo de sua reação, mas não conseguiu explicar muito bem o que aconteceu, porque ela estava trêmula e com um “nó na garganta”, tamanha era sua ansiedade.

Afinal, ela estava com medo ou ansiedade?

Medo e ansiedade são, basicamente, o mesmo tipo de comportamento emocional. Eles ocorrem, geralmente, quando algo ruim está para acontecer. A diferença entre os dois está nas circunstâncias em que estes comportamentos são apresentados e em sua abrangência. O medo ocorre normalmente em momentos particulares, diante de um evento específico do ambiente. Por exemplo, quando estamos em presença de um cachorro e ficamos com receio de levar uma mordida.

A ansiedade é um comportamento emocional mais abrangente, que não se restringe às situações em que estamos na presença daquilo que nos ameaça. Além disso, ficamos ansiosos, também, diante de possíveis acontecimentos agradáveis. Quem nunca sentiu aquela sensação de frio na barriga e de apreensão, ao esperar pelo encontro com uma pessoa muito querida?

Maria ficou com medo quando viu o irmão de Pedro e saiu correndo. Depois, ela ficou muito ansiosa e preocupada com o que poderia acontecer, se Pedro ficasse sabendo que ela se encontrou com Mauro.

Naquela noite, ela não conseguiu dormir direito. Ela estava tensa, agitada e com uma sensação de desconforto no peito e no estômago. Ela não conseguia focalizar seus pensamentos. Ao mesmo tempo em que ela pensava em Mauro, logo se lembrava de Pedro. Ela se lembrava da cena no bar e tentava recordar como foi exatamente a situação da entrada do irmão de Pedro no local. Ela cogitava a possibilidade de ele não tê-la visto. Mas, sempre que pensava nisso, achava isso impossível. O bar é pequeno, e mesmo um olhar de relance seria suficiente para ver que ela estava ali com alguém. Ela ficava ensaiando o que diria a Pedro ao ser interrogada e imaginando o que Mauro estava sentindo com o que aconteceu. Todos esses pensamentos iam e vinham de forma contínua e desorganizada. Ela tentava se convencer que o irmão de Pedro não falaria com ele sobre o assunto. Depois, pensava que Pedro não se aborreceria, se ficasse sabendo do fato. Mas, em seguida, achava tudo isso pouco provável. Ela se propôs a contar a Pedro o que aconteceu, antes que o irmão dele o fizesse.

Mesmo assim, tudo que ela imaginava, parecia não solucionar o caso, pois ela tinha certeza de que o pior estava para acontecer. Ela seria censurada, xingada e agredida, independentemente, do que fizesse ou dissesse.

Por que nós nos comportamos dessa forma em circunstâncias desse tipo, sabendo que toda esta reação é inútil, que não dormir não solucionará o problema e que somente teremos condições de fazer alguma coisa no momento em que estivermos diante da situação em que o problema deverá ser solucionado? Realmente, a ansiedade não parece fazer muito sentido, mas se for feita uma análise cuidadosa, veremos que existem razões para este processo comportamental, que, como todos os outros comportamentos por nós apresentados, envolve o funcionamento do nosso organismo como um todo.

No nível do sistema nervoso, podemos analisar o que acontece e compreender porque as respostas neurobiológicas, que acompanham essas emoções, são tão intensas e perturbadoras. No sistema nervoso central, as estruturas responsáveis pelo início de uma reação de medo e ansiedade são as amígdalas cerebrais, localizadas na região das têmporas. Essa parte do cérebro envia estímulos ao hipotálamo, que intensifica a produção de adrenalina, noradrenalina e acetilcolina, substâncias que causam alterações no funcionamento de diversas partes do corpo. Por exemplo, a adrenalina eleva os batimentos cardíacos, provocando maior irrigação sanguínea. O aumento de irrigação sanguínea faz com que cérebro e músculos trabalhem mais intensamente, deixando a pessoa alerta e ágil. O fato de o coração bater acelerado exige maior oxigenação e por isso a respiração se torna mais curta e ficamos ofegantes, com a sensação de falta de ar. A noradrenalina atua na manutenção da tonicidade muscular e na tonicidade dos vasos sanguíneos, controlando a pressão sanguínea que aumenta no caso de se estar diante de um evento ameaçador. A acetilcolina aumenta a liberação de sucos gástricos no estômago, o que acelera a digestão e a transformação dos alimentos em energia, e provoca as sensações de mal estar.

Se considerarmos que a situação que estamos vivenciando é uma ameaça, devemos concordar que esse conjunto de reações é bastante apropriado. Diante de uma situação ameaçadora é importante que tenhamos medo e ansiedade que, são comportamentos que podem nos proteger e nos colocar a salvo. Portanto, são adaptativos.

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, no meu *site* pessoal: www.uel.br/pessoal/haydu.

Verônica Bender Haydu
Professora da Universidade Estadual de Londrina
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo