

II. RESENHAS DE LIVROS

- **BOCCALANDRO, Marina Pereira Rojas (org). Transtorno de Ansiedade e Síndrome do Pânico – uma visão multidisciplinar**, São Paulo: Manole, 2016.

Deborah Bretas¹

“Cinza é toda a teoria, o verde nasce da árvore dourada da vida.” Goethe

Os sintomas relativos aos Transtornos de Ansiedade e, principalmente à Síndrome do Pânico promovem no indivíduo em que se manifestam um sofrimento intenso com diversas alterações físicas, mentais e emocionais. Esta exuberância de sintomas interfere na possibilidade do indivíduo prosseguir em seu cotidiano e cumprir as exigências complexas de nossa vida civilizada. Fatalmente, o indivíduo que padece destas manifestações, experimenta o adoecimento e a necessidade de procurar ajuda para recuperar o senso de continuidade de sua existência, e o alívio para seu sofrimento. Para o psicólogo clínico que muitas vezes recebe este paciente dos consultórios médicos e psiquiátricos apresenta-se um desafio de várias ordens. Talvez o mais difícil deles seja relativo à compreensão do que se passa na interioridade desse indivíduo, sua etiologia e particularidades psicológicas. A pluralidade do pensamento e metodologias psicológicas fornecem muitas hipóteses e orientações, mas também demonstram que ainda tateamos no escuro numa busca que nos estimula estudar e partilhar nossas descobertas. Este constante desafio da prática clínica parece ter sido o motivo primordial da realização deste livro, e do aperfeiçoamento destes autores no intuito mais do que bem-vindo de partilhar suas indagações, seus conhecimentos, metodologia, prática e resultados.

A organizadora, de início, nos apresenta de forma simples e objetiva, a guisa de prefácio, como nasceu a possibilidade deste trabalho. Fruto, principalmente de seus estudos e práticas clínica e docente. Seu constante aperfeiçoamento lhe permitiu reunir profissionais diversos em seu rol de relacionamento profissional que poderiam contribuir com suas pesquisas, descobertas e experiências. Além disso todos os autores fornecem, ao fim de seus capítulos, a referência bibliográfica que pode promover a continuidade e aprofundamento da pesquisa do leitor.

No primeiro capítulo: a autora primeiro situa o leitor nas bases teóricas e metodológicas da psicossíntese, abordagem que utiliza em sua prática clínica e de pesquisadora. Esses elementos permitem que apresente as hipóteses sobre a etiologia das manifestações psicológicas de ansiedade e do pânico, que norteiam sua compreensão sobre a natureza das mesmas. Descreve as técnicas

¹ Psicoterapeuta em clínica privada, ex-professora da UNIP em Psicologia Clínica.

que elege e utiliza na prática clínica, seus objetivos e formas de aplicá-las. Para melhor relatar o valor e inserir o leitor no cenário que essas técnicas proporcionam, a autora apresenta relatos de casos. Em suas considerações finais, reitera seu interesse numa psicologia humanista e transpessoal, paradigma científico que concebe o homem como dual. Defende a integração corpo-mente como ponto de partida para o resgate do bem estar e da saúde.

No segundo capítulo, o autor utiliza conhecimentos de mitologia, filosofia e literatura para estruturar e apresentar uma compreensão eminentemente psicológica das manifestações patológicas do medo. Sugere que a compreensão da doença passa pelo entendimento profundo de nossa humanidade. Entende que a doença possa ser um caminho para o conhecimento e qualificação das necessidades humanas, e anuncia a exigência de um estudo aprofundado para a compreensão deste e de outros transtornos psiquiátricos.

No terceiro capítulo, a autora inicia com as definições psiquiátricas conceituando como categorias o medo e a ansiedade e suas bases neurofisiológicas. Estabelece parâmetros para o reconhecimento do que é considerado normal e patológico e levanta hipóteses quanto a influências histórico-comportamentais do doente. Para permitir um diagnóstico diferencial, conceitua as diferentes manifestações e critérios de diagnósticos e avaliativos. Apresenta as substâncias farmacológicas alopáticas mais utilizadas, suas formas de atuação e resultados possíveis.

No quarto capítulo: a autora esclarece de início suas concepções de saúde-doença para contextualizar o entendimento e prática clínica referentes ao tema. Reconhece a necessidade da psicoterapia e o valor da ajuda medicamentosa. Aborda os fundamentos da Homeopatia e como utiliza essa medicação.

Como decorrência de sua prática estabelece critérios para a utilização, se necessário de medicações alopáticas associadas. Ao final, reitera a importância da escuta e prática homeopáticas para a conquista da cura na medida de que o sintoma revela o percurso do indivíduo em busca de si mesmo.

No quinto capítulo: a autora faz um relato de como o trabalho multidisciplinar pode favorecer o tratamento da ansiedade e do pânico. Saliencia as bases neurológicas dos sintomas e a importância de atuar o corpo do indivíduo e sua relação com o meio ambiente. Propõe a combinação de exercícios aeróbicos, anaeróbicos e de flexibilidade para a obtenção de equilíbrio. Entende que o relaxamento e a meditação associados à prática física, são de grande valia. Reforça que a qualidade na execução é de extrema importância e sugere, demonstrando com fotos, como os exercícios devem ser executados. Conceitua as diferentes práticas físicas e como podem contribuir.

No sexto capítulo: a autora apresenta uma revisão da literatura científica sobre comportamento alimentar dos adolescentes, e suas possíveis implicações nos transtornos de ansiedade. Aborda a nutrição e a psicologia como suporte a partir da prevenção primária de resgate de uma boa alimentação. Para tal, a autora conceitua depressão, ansiedade e transtorno de pânico. Descreve o período da adolescência e estudos sobre as consequências da alimentação nesta faixa etária. Apresenta o conceito de Nutrição Funcional e seus elementos. Para finalizar, relata um caso clínico onde foram associados, terapia comportamental-cognitiva, uso de medicamentos psiquiátricos e mudança de comportamento alimentar e os resultados obtidos.

No sétimo capítulo: os autores estabelecem definições para as fobias, os transtornos de ansiedade e pânico. Apresentam a experiência clínica realizada em dois grupos nos anos de 2011 e 2013. Relatam como os grupos foram formados, conduzidos e, como se estabeleceu a linha de ação e instrumentos de avaliação utilizados. Fundamentam a atuação dos terapeutas segundo a psicossíntese e enunciam as técnicas empregadas. Ilustram o trabalho com 6 casos clínicos de ambos os sexos e diferentes idades. Na conclusão, enunciam os bons resultados e salientam a satisfação obtida com esta experiência.

No oitavo capítulo: a autora fundamenta sua atuação apresentando a Terapia de Vivências Passadas, no espectro das Psicologias Transpessoais. Conta brevemente sua história, conceitos, método e técnicas.

Na sua concepção, os sintomas de pânico podem advir de traumas registrados no inconsciente, se a memória for liberada e a experiência re-significada, é possível a remissão dos sintomas. Ilustra com o relato de três casos clínicos, e os resultados obtidos.

No nono capítulo: a autora pretende apresentar tópicos na inter-relação pessoa-ambiente, destacando sua influência nos transtornos de ansiedade e pânico, apresentando o modo como o ambiente físico pode ser um elemento favorável ou desfavorável na cura desses transtornos. Apresenta a área de Psicologia Ambiental, seu âmbito de atuação, pesquisa e principais conceitos envolvidos. Mostra como os fenômenos estudados na relação indivíduo-ambiente estão relacionados à psicossomática, especialmente para a compreensão, controle e prevenção dos transtornos de ansiedade e pânico. Conceitua o que é qualidade de vida, subjetiva e objetiva, e fatores estressantes. Apresenta diversos estudos realizados na obtenção de dados, correlacionando o ambiente e o favorecimento das manifestações do estresse no indivíduo. Conclui ressaltando a necessidade de promover mais estudos nessa área dado a importância de suas constatações.

No décimo capítulo: a autora inicia seu capítulo definindo o tema de estudo esclarecendo como as filosofias orientais, das quais o yóga faz parte, compreende a natureza humana.

Professa que toda a cura se estabelece no indivíduo a partir de sua interioridade. Apresenta a metodologia da Hatha Yóga, suas etapas e desenvolvimento. Ilustra e propõe exercícios estabelecendo como as práticas de respiração, os pranayamas, as posturas físicas e as assanas, podem colaborar para a recuperação do equilíbrio corpo-mente.

Dedica especial atenção às práticas meditativas, apresentando estudos e resultados no controle da ansiedade e do stress. Descreve um modelo de aula e as condições para sua eficiência. Termina com depoimentos de alunos, contando suas experiências e sucesso.

No décimo-primeiro capítulo: os autores começam por desenhar o contexto em que se insere este estudo e apresentam uma breve introdução aos conceitos básicos da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), suas bases filosóficas e cosmológicas e sua visão sobre as desarmonias energéticas referentes aos transtornos mentais, aos transtornos de ansiedade e pânico.

Os autores têm como objetivo que leitor amplie seu entendimento sobre ansiedade, compreendendo que esta é a manifestação de diferentes desequilíbrios possíveis no ser humano. Apresentam um caso clínico, como ilustração de novas possibilidades terapêuticas sob a luz visão integral da MTC, os resultados obtidos com a utilização da acupuntura, massagem tui-na e auriculoterapia. Em suas considerações finais, os autores enfatizam a necessidade de estudos quantitativos que corroborem a experiência clínica e a preservação dos conhecimentos milenares da MTC que promove a saúde e o aumento da vitalidade, e não apenas a remissão dos sintomas.

Conclusão: a experiência da leitura deste livro pode proporcionar ao leitor, da área de saúde ou leigo, um guia seguro para um melhor entendimento, um aprofundamento no estudo e um enriquecimento da prática terapêutica. No relato de profissionais com diferentes formações e diversas orientações filosóficas e metodológicas, observa-se a disposição científica de produzir um saber claro que possa ser aplicado e replicado.

Ficam implícitos o convite à uma reflexão posterior do leitor profissional, que permita revitalizar conhecimento e prática no seu cotidiano e o estímulo para a formação de grupos de estudos transdisciplinares em saúde que possam atender as demandas de nosso tempo. Ao leitor leigo que padece, ou assiste alguém próximo padecer, também fornece a esperança e o alento de sentir-se acompanhado e compreendido.

Uma obra necessária.