

image not found or type unknown



Ansiedade

O que é a ansiedade?

A ansiedade é uma reação normal ao perigo ou ao stress do dia-a-dia. Pode ser entendida como uma sensação de medo perante uma ameaça ou uma preocupação perante algo que poderá acontecer e que tememos ser negativo. É comum as pessoas sentirem-se ansiosas quando têm problemas no trabalho, antes de passarem num exame ou quando necessitam de tomar uma decisão importante. Se a ansiedade for exagerada e/ou prolongada, persistindo para lá do evento desencadeador, poderá tratar-se de um problema mais grave.

O que é a perturbação de ansiedade?

Falamos em perturbações de ansiedade quando existe um medo grave, desproporcionado, que perdura há pelo menos 6 meses e que têm um verdadeiro impacto na vida quotidiana, com interferência com a capacidade de normal funcionamento do indivíduo.

Existem diferentes tipos de ansiedade?

Sim. Existem diversas perturbações de ansiedade, nomeadamente:

as **fobias**: medo intenso a situações, objetos animados ou

fenómenos naturais, bem definidos, com evitamento dos mesmos (ex.: andar de avião; condução; cães, aranhas, alturas)

os **ataques de pânico**: crises súbitas e sem aviso, de intensidade grave, com medo intenso, acompanhadas de pensamentos automáticos que podem ser, por exemplo, de morte iminente, de perda de controlo ou de perda de sanidade, com sintomas físicos de ansiedade

a **perturbação de ansiedade generalizada**: sintomas de ansiedade permanentes, persistentes, de vários tipos, habitualmente com sintomas físicos (como cólicas ou alterações de trânsito intestinal; como palpitações; como tonturas e sudação)

o **stress pós-traumático**: ansiedade intensa, física, quando um estímulo reativa uma memória traumática (um trauma vivido como ameaça à integridade da pessoa) e que parece recolocar o indivíduo de novo na situação, revivenciando-a entre outras

Todas têm em comum um sentimento de ansiedade intenso, que se prolonga durante vários meses.

Quais são os sintomas?

Podem ser de vários tipos, podendo alguns assumir preponderância sobre os outros:

psicológicos: sensação de medo intenso e apreensão, acompanhados de inquietação, estreitamento da atenção, que fica focada na fonte do medo; preocupações persistentes; estado de alerta com dificuldade em adormecer; irritabilidade (propensão fácil para o indivíduo se irritar)

físicos: tensão muscular, tremores, respiração mais rápida e, devido à respiração ofegante e superficial, podem surgir tonturas e formigueiros. Também por haver aumento dos batimentos cardíacos

por minuto; transpiração profusa; boca seca; vontade súbita de urinar ou defecar

comportamentais: evitamento da ameaça ou dos estímulos associados ao perigo, por ansiedade intensa na sua aproximação ou até no ato de pensar sobre elas (por exemplo, pensar em viajar de avião faz o indivíduo ficar muito ansioso; se for fobia a alturas, não se aproxima de edifícios elevados nem passa em pontes)

Existe alguma forma de medir a ansiedade?

Existe a entrevista clínica com um profissional de saúde, especializado, que pode ser complementada com questionários ou escalas de avaliação validados para esse efeito.

Como se faz o diagnóstico?

O diagnóstico pode ser feito pelo médico de família ou, em casos mais complexos, pelo médico especialista em psiquiatria. O diagnóstico é sempre de exclusão, ou seja, primeiro é fundamental excluir problemas de saúde que tenham [sintomas](#) semelhantes e pode ser necessário pedir exames complementares.

Quais são as causas para a ansiedade?

As causas podem ser várias:

genéticas: algumas pessoas parecem ter nascido um pouco ansiosas – estudos científicos sugerem que pode ser, numa pequena parte, herdada através dos nossos genes

psicológicas: algumas pessoas começam a acreditar que os

sintomas físicos de ansiedade são sintomas de doença física grave. Isto faz com que se preocupem mais, levando a que os sintomas piores e, ao sentirem-se pior, preocupam-se mais, num ciclo que se autoalimenta

trauma: alguns eventos são tão perturbadores e ameaçadores que a ansiedade que causam pode continuar muito depois do evento. São, muitas vezes, de situações de risco de vida, como acidentes de viação, assaltos ou incêndios. Também pode acontecer por negligência ou abuso na infância; por violência, maus-tratos, tortura na infância ou em adulto. Estes podem levar a uma perturbação de stress pós-traumático

drogas: drogas de rua como canábis, anfetaminas, LSD ou Ecstasy podem causar crises de ansiedade. Até a cafeína em excesso pode fazer alguns sentirem-se desconfortavelmente ansiosos

problemas de saúde mental: muitos problemas de saúde mental podem estar associados a ansiedade intensa

problemas físicos: alguns problemas físicos, como as doenças da tiróide, ou tratamentos, como os medicamentos corticóides, podem aumentar a ansiedade

E pode não ser claro por que se sente ansioso. É, com frequência, uma mistura da personalidade, de acontecimentos importantes, ou grandes mudanças na vida.

Existe alguma relação entre ansiedade e depressão?

Existe. Uma perturbação de ansiedade não tratada e prolongada, pelo impacto que tem na vida do indivíduo pode ser complicada por uma perturbação depressiva. Cerca de metade das pessoas com depressão podem sofrer também de ataques de pânico ou crises de ansiedade.

Quem pode ser afetado pela ansiedade?

As perturbações de ansiedade são comuns. Podem afetar, ao longo da vida, quase 1 em cada 10 pessoas. Há indivíduos que ao longo da vida sofrerão de vários tipos de perturbação de ansiedade.

Quais são as complicações da ansiedade?

As perturbações de ansiedade não tratadas e prolongadas podem trazer incapacidade de executar as tarefas do dia a dia, de trabalhar, levar ao abuso de [álcool](#) ou a outros problemas de saúde mental como a [depressão](#).

Qual é o tratamento da ansiedade?

É um problema comum e é muito melhor conseguir ajuda em vez de sofrer em silêncio.

psicoterapia: trata-se de um tratamento que pode ajudá-lo a compreender como alguns dos seus hábitos de pensar e agir podem desencadear ou piorar a ansiedade. Podem incluir técnicas de relaxamento. O tipo mais testado como eficaz é a psicoterapia cognitiva-comportamental, que pode ser explorada com livros de autoajuda centrados nesta terapia, e realizada online ou presencialmente, com terapia em grupo ou individual. É geralmente semanal por várias semanas ou meses

medicação: pode desempenhar um papel no tratamento de pessoas com perturbações de ansiedade moderadas a graves. Os

tranquilizantes mais comuns são os fármacos chamados benzodiazepinas. São muito eficazes para aliviar a ansiedade, mas também se podem tornar viciantes após quatro semanas de utilização regular. Quando se tentam parar, podem dar sintomas de abstinência desagradáveis que podem continuar por algum tempo. Estes medicamentos devem ser utilizados por curtos períodos de tempo, geralmente até duas semanas, para ajudar durante uma crise

Há alguns antidepressivos que podem aliviar a ansiedade, bem como a [depressão](#) para a qual são geralmente prescritos. Geralmente demoram 2 a 4 semanas a funcionar e têm de ser tomados diariamente para serem eficazes. Os bloqueadores beta em doses baixas podem, por vezes, controlar o tremor físico da ansiedade. Podem ser tomadas, por exemplo, pouco antes de conhecer pessoas ou antes de falar em público.

É possível prevenir a ansiedade?

A ansiedade excessiva pode ser equilibrada com atividades que tragam alívio de tensão, ou mudança de foco das preocupações tais como o exercício físico, o relaxamento ou a meditação. A gestão do stress do dia a dia, com respeito pelo tempo, pelas horas de descanso e de sono, pode também contribuir para prevenir que a ansiedade atinja níveis nocivos.

A ansiedade tem cura?

As perturbações de ansiedade podem ser tratadas pelos meios descritos, mas têm uma probabilidade elevada de regressarem em circunstâncias de perceção de novas ameaças, causadoras de sofrimento e de perda de funcionalidade para a vida do indivíduo. Afinal, os vários contributos tornam difícil a sua total eliminação. - Fonte: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental ([SPPSM](#))

Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/ansiedade/>