



# ANSIEDADE

## O QUE É A ANSIEDADE?

A ansiedade é um estado associado a um intenso sentimento de **medo/apreensão** que pode ter um componente psicológico preponderante ou ser acompanhado de sintomas físicos.

Qualquer pessoa experiencia ansiedade como uma **reação normal** a situações ameaçadoras, perigosas, incertas ou importantes. A ansiedade pode ser reativa a uma entrevista de emprego, um encontro amoroso, um teste difícil, ou qualquer outra situação de vida geradora de tensão ou preocupação.

Perante uma situação de perigo ou ameaça, surge uma reação emocional de medo ou ansiedade e são ativados e postas em ação uma serie de estratégias de superação. Estas estratégias podem ser **adaptativas**, permitindo a resolução de problemas e/ou a redução da emoção, ou então podem ser **não adaptativas**.

Assim, alguma ansiedade pode melhorar a função, motivação e produtividade, principalmente se for uma pessoa que trabalha bem sob pressão.



# ANSIEDADE

## ONDE COMEÇA A DOENÇA?

As **perturbações de ansiedade** envolvem mais do que a preocupação temporária. Trata-se de condições médicas reais, tão sérias quanto outras doenças médicas de gravidade reconhecida.

Elas são frequentemente diagnosticadas na população geral e podem apresentar-se com vários **sintomas**:

### **Ativação psicológica:**

- Antecipação apreensiva
- Irritabilidade
- Sensibilidade ao ruído
- Falta de concentração
- Preocupação

### **Tensão muscular:**

- Tremor
- Cefaleias
- Dores musculares

### **Ativação autonómica:**

- Gastrointestinal (boca seca, dificuldade em deglutir, desconforto epigástrico, flatulência)
- Respiratório (Constricção no peito, dificuldade na inspiração)
- Cardiovascular (Palpitações, desconforto torácico)
- Genitourinário (micções urgentes/frequentes, dificuldades na erecção, desconforto menstrual)

### **Hiperventilação:**

- Tonturas
- Parestesias nas extremidades
- Sensação de falta de ar

### **Perturbações do sono:**

- Insónia
- Pesadelos



# Perturbações de ansiedade

## TRATAMENTO

- ♦ A primeira pessoa que deve contactar é o seu **médico de família**. Ele pode determinar se os sintomas que apresenta são devidos a uma perturbação de ansiedade, outra condição médica ou ambos e determinar a necessidade de ser consultado um **psiquiatra/psicólogo**.

Os médicos podem prescrever diferentes tipos de **medicamentos** para ajudar a tratar o transtorno do pânico por exemplo:

Inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRS)

Inibidores da recaptção de serotonina-noradrenalina (SNRIs)

Betabloqueadores

- ♦ Se for decidido pelo tratamento com medicamentos lembre-se que a maioria demora algum tempo a fazer efeito e que não os deve parar de tomar abruptamente. Fale com o médico que receitou o seu medicamento se sentir efeitos laterais da medicação. As benzodiazepinas devem ser usadas idealmente por um período limitado de tempo pelo seu potencial de dependência.

A **terapia cognitivo-comportamental** (TCC) é especialmente útil como tratamento das perturbações de ansiedade. Ela permite desenvolver diferentes maneiras de pensar, comportar e reagir aos pensa-

- ♦ As **técnicas de controle do stress e a meditação mindful** podem ajudar as pessoas com perturbações de ansiedade e aumentar os efeitos do tratamento.
- ♦ O **exercício físico** aeróbico pode também ser benéfico.
- ♦ A cafeína, algumas drogas e até alguns medicamentos podem agravar a ansiedade pelo que devem ser evitados. Questiono o seu médico antes de tomar outros medicamentos.



# Perturbações de ansiedade

## TRATAMENTO

### AUTO AJUDA

- ◆ Fale sobre o problema. Com quem poderia conversar? Tente um amigo ou parente em quem confie e respeite, e que seja um bom ouvinte. Eles podem ter tido o mesmo problema ou conhecer alguém que já teve.
- ◆ Grupos de autoajuda. É uma boa maneira de entrar em contato com pessoas que têm problemas semelhantes. Eles podem entender aquilo que está a passar e pode descobrir estratégias que outros utilizaram para lidar com o problema. Alguns desses grupos são especificamente sobre perturbações de ansiedades.
- ◆ Aprenda a relaxar. Parece óbvio? Mas se a sua ansiedade não desaparecer, pode ser útil aprender técnicas de relaxamento, para controlar mais a ansiedade e a tensão. É importante praticar o relaxamento regularmente, não apenas em momentos de crise.

### Técnica de Relaxamento Muscular

“Coloque-se numa posição confortável e se possível feche os olhos. Contraia todos os músculos do corpo concentrando-se na sensação de tensão que surge em cada parte do corpo, mãos e braços, ombros, boca, face, nariz, barriga, pernas e pés. Mantenha essa tensão por alguns segundos e depois relaxe. Concentre-se na diferença entre tensão e relaxamento. Repare nas sensações de conforto enquanto relaxa. Repita este exercício várias vezes até que se sinta mais relaxado. Durante a realização desta técnica tente pensar em algo agradável e respirar de forma lenta e profunda”.

### CONTACTOS ÚTEIS

**SOS VOZ AMIGA** 213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660 / Diariamente das 16h às 24h Linha Verde gratuita - 800 209 899 / Entre as 21.00 e as 24.00 horas | E-mail: [direcaolphm@gmail.com](mailto:direcaolphm@gmail.com)