



## PERTURBAÇÃO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Pertence às **Perturbações de Ansiedade**.

Caraterizada por uma ansiedade e preocupação persistente, exagerada, incontrollável, que não apresenta uma causa definida, e que não desaparece ao longo do tempo. Estes sentimentos interferem com as atividades diárias, e diminuem significativamente a produtividade e qualidade de vida da pessoa.

Os sintomas da PAG não são óbvios, são muitas vezes subtis e justificam que muitas vezes se sofra em silencio; são eles;

- ◆ Tensão motora (inquietação, tremor, incapacidade em relaxar, cefaleias de tensão, dores musculares)
- ◆ Hiperatividade autonómica (sudação, palpitações, boca seca, desconforto epigástrico, tonturas)
- ◆ Expectação apreensiva (preocupação generalizada e persistente difícil de controlar, inquietação, desassossego)
- ◆ Vigilância e alerta (má qualidade de sono)

É diagnosticada quando uma pessoa se preocupa excessivamente com uma variedade de problemas diários por pelo menos 6 meses.



# 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”.

- ◆ Usando livros de auto-ajuda. A maioria dos livros usa os princípios da terapia cognitivo-comportamental (TCC)

### 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: [direcaoiphm@gmail.com](mailto:direcaoiphm@gmail.com)