



# ANSIEDADE

## O QUE É?



Por Dr. Rui Moreira  
Clínica for Happiness  
da Casa de Saúde da Boavista

A ansiedade e a insónia são duas queixas prevalentes em quase todas as consultas. Curiosamente ambas estão intimamente ligadas. Ficamos hoje com a ansiedade e numa próxima abordaremos a insónia.

Todos ficamos ansiosos de vez em quando. E isso não é mau. Pois perante situações de avaliação ou outras, ficamos mais alerta e, por conseguinte, com melhores desempenhos para a resolução de problemas.

A ansiedade é uma reacção ao perigo ou ameaça e todos os seus efeitos estão relacionados com as formas de lidar com o perigo. A ansiedade tem por fim proteger o organismo, garantindo a sua sobrevivência.

Se por um lado a ansiedade é uma resposta de alarme a uma situação percebida como ameaça, constituindo-se assim uma resposta adaptativa, que cada um pode sentir na alteração da respiração como numa necessidade de melhor oxigenação, ligeiro aumento de batimentos cardíacos, maior fluxo de sangue ao cérebro, extremidades frias e suadas, como respostas adequadas face a um perigo iminente. Estas respostas são automáticas e ajustadas a cada situação. Todos sentimos este tipo de manifestações quando expostos a uma situação de exame ou entrevista de emprego.

Porém este automatismo adaptativo pode falhar e então surgem situações de ansiedade que nos preocupam tanto que impedem de continuar a fazer a vida habitual. Entramos assim no domínio das perturbações de ansiedade, que podem constituir-se com especificidades como as Fobias (desde as agorafobias, com ou sem ataques de pânico; fobia social); Ansiedade Generalizada, Ansiedade de separação, entre outras.

### Quando a preocupação se torna uma doença

A ansiedade é uma emoção humana adaptativa normal. Às vezes, todos nos preocupamos com coisas como dinheiro, a nossa família ou emprego. Mas algumas pessoas ficam mais ansiosas que outras. A ansiedade torna-se uma doença quando nos preocupamos tanto que isso interfere com a nossa vida. Não conseguimos parar de nos preocupar mesmo que tentemos. Provavelmente estamos preocupados com muitas coisas diferentes. Se a preocupação é desproporcional ao acontecimento então vamos sentir cansaço e possivelmente estamos doentes.

### **Quais são os sintomas?**

Quando a ansiedade é uma doença, temos sintomas respiratórios: como falta de ar ou uma respiração bloqueada, suspirosa, por vezes crises de tosse, soluços bocejos ou mesmo crises disfônicas ou mesmo afônicas (não conseguimos falar);

Sintomas cardiovasculares como palpitações e taquicardia, às vezes dores no peito tipo pontada ou sensação de queimaduras ou inchaços, formigamentos na face ou membros.

Sintomas digestivos: constrição faríngea, tipo bola esofágica, espasmos gástricos ou intestinais, náuseas, vômitos, secura de boca, fome e sede paroxísticas.

Sintomas urinários: Tenesmo vesical, urinar muito, urinar muitas vezes, como se fosse uma “gaguez de bexiga”.

Sintomas neuro musculares, particularmente tremores, fibrilações faciais e palpebrais, crises dolorosas.

Sintomas sensitivo-sensoriais e cutâneas, crises de comichão, suores, zumbidos no ouvido, dores de cabeça e crises vertiginosas.

Os sintomas psíquicos: depreciação imaginária da existência, com sentimentos pessimistas, apreensão, inquietação, perplexidade, dúvida, medo do passado do presente e do futuro. Sentimentos permanentes de ameaça com uma certa desorganização de perspectivas.

Outros sintomas:

Terá pelo menos três destes outros sintomas: inquieto e não consegue relaxar; cansa-se facilmente; não se consegue concentrar; irritabilidade; os músculos estão tensos; dorme mal.

Estes são alguns sintomas mais frequentes, mas estamos longe de esgotar todos os sintomas de ansiedade.

### **Como se chega a esse estado?**

Cada um tem uma infraestrutura de personalidade herdada e também sujeita a aprendizagens. Se escutarmos cada um nestas situações, breve nos aperceberemos que de fato desde a infância há uma certa tendência para a inquietação, para posições de medo e apelo, requerendo proteção, da mãe, de um irmão, professor ou amigos.

### **Diagnóstico**

Para diagnosticar uma perturbação de ansiedade é necessária uma avaliação clínica e que as preocupações excessivas ocorram em mais de metade dos dias e durante pelo menos seis meses.

### **Tratamento**

Este tipo de situações requer sempre uma dupla abordagem: Psicofarmacológica com tranquilizantes e antidepressivos, adequados a cada caso; e psicoterapêutica, com estratégias de relaxamento que permitem rápidas melhorias dos sintomas e cognitivas que acessem e corrijam distorções, associada sempre a uma perspectiva compreensiva das condições psicológicas da ansiedade/angústia. Ter sempre presente que os acontecimentos do desenvolvimento infantil são um território profícuo para o doente visitar guiado pelo terapeuta e compreender-se nas suas memórias emocionais e afetivas.