

## VENCER A ANSIEDADE

### O que é a ansiedade?

A ansiedade pode ser definida como um estado fisiológico e psicológico subjetivo, que surge habitualmente no contexto de um fator vivencial de stress.



### Ansiedade normal

Geralmente, a ansiedade que sentimos é considerada “normal” e faz parte de um mecanismo de adaptação do ser humano, em que há aumento do fluxo sanguíneo, ativação muscular, melhoria da velocidade do pensamento e da capacidade de reação, que origina um “estado de alerta” necessário para enfrentar as exigências da vida.

### Quando a ansiedade se torna uma doença...

Por vezes, a ansiedade atinge uma intensidade excessiva, torna-se recorrente ou persistente, inexplicável, desproporcionada face ao estímulo e bloqueadora, provocando um grande mal-estar físico e psicológico e interferindo de forma significativa com o nosso funcionamento. Esta situação é considerada patológica, e surge habitualmente no contexto de uma Perturbação de Ansiedade com indicação para tratamento.



### As perturbações de ansiedade

Todas elas têm características específicas que as diferenciam entre si. O diagnóstico diferencial nem sempre é fácil, e deve ser realizado pelo médico.

Assim, podemos ter:

- Perturbação de Ansiedade Generalizada
- Perturbação de Pânico
- Agorafobia
- Fobia Específica
- Fobia Social
- Perturbação Obsessivo-Compulsiva

### Sintomas das perturbações de ansiedade

- Sintomas físicos: tremor, dores musculares, cefaleias (dores de cabeça), boca seca, dificuldades em deglutir, diminuição do apetite, flatulência, diarreia ou obstipação, taquicardia (o coração acelerado), palpitações, desconforto torácico, sensação de falta de ar, tonturas ou suores.
- Sintomas psicológicos: preocupação, irritabilidade, medo, apreensão, nervosismo, obsessões, compulsões, dificuldades de concentração e insónia.



Quando estes sintomas estão presentes de forma suficientemente intensa e/ou persistente (mais de duas semanas) deve recorrer ao seu médico de família para avaliação adequada do quadro clínico.

### Tratamento das perturbações de ansiedade

O tratamento pode incluir a promoção de um estilo de vida saudável, redução dos fatores vivenciais de stress, psicoterapia ou farmacoterapia.

Os fármacos indicados para o tratamento destas patologias são as benzodiazepinas (“calmantes”), alguns antidepressivos, entre outros. Importa sublinhar que a utilização de benzodiazepinas deve ser limitada no tempo, com preferência pelas que causam menor sedação, no sentido de permitir um adequado funcionamento ao longo do dia. Estes medicamentos apenas deverão ser utilizados por indicação médica e com supervisão. De realçar ainda que o cumprimento do plano de tratamento instituído é fundamental para a eficácia do mesmo, incluindo a toma regular da medicação prescrita, respeitando a posologia indicada pelo médico.

**Dra. Raquel Diz**  
**Dra. Ana Sofia Freitas**  
**Dra. Raquel Meireles**

**Médicas, Internas de Medicina Geral e Familiar ULS Nordeste**  
**- UCSP Santa Maria II, Mirandela II e Sé**

### Como diminuir o stress e ter um estilo de vida saudável?

- Faça uma alimentação saudável
- Não coma apressadamente, faça refeições diárias com calma
- O sono é muito importante, durma cerca de 8 horas por dia
- Organize-se, assim conseguirá gerir o tempo de forma eficiente
- Aprenda a relativizar os problemas, não os encare com excessiva seriedade
- Não adie a resolução de problemas, “nem deixe para amanhã o que pode fazer hoje”
- Aprenda a dizer não, quando sabe que não vai ter tempo, energia ou disponibilidade mental para se envolver numa nova atividade social ou profissional
- Conversar é sempre melhor do que discutir
- Procure fazer pequenas pausas ao longo do dia de trabalho
- Não passe o dia sentado, ande a pé
- Se possível, pratique desporto com regularidade
- Procure ter passatempos, ajudam a descontraír
- Divirta-se com a sua família e amigos