

## Ansiedade – Uma Epidemia “Invisível”

A **ansiedade** é uma emoção universal, caracterizada por uma sensação de apreensão face a uma ameaça futura. Quando excessiva, desproporcional ou persistente, pode configurar uma perturbação clínica, afetando significativamente a funcionalidade do indivíduo. Segundo o *DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5ªed.))*, a perturbação de ansiedade apresenta características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. Medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. As perturbações de ansiedade incluem fobias específicas, perturbação de ansiedade generalizada (PAG), perturbação do pânico, agorafobia, perturbação de ansiedade social, entre outros.

As **causas** de uma perturbação de ansiedade são geralmente multifatoriais, o que significa que resultam da combinação de vários fatores neurobiológicos, psicológicos e ambientais.

Quanto aos fatores neurobiológicos estes podem estar relacionados com a componente genética, com alterações neuroquímicas (desequilíbrios em neurotransmissores como a serotonina, dopamina e noradrenalina) e a atividade cerebral (podendo algumas áreas do cérebro, como a amígdala, estar hiperativas).

Já em relação às causas psicológicas, os modelos cognitivo-comportamentais, como os propostos por *Beck e Clark (2010)*, entendem a ansiedade como “resultado de distorções cognitivas relacionadas à sobrevalorização de ameaças e subestimação da capacidade de enfrentamento”. As pessoas ansiosas tendem a apresentar esquemas cognitivos disfuncionais e a sua atenção está mais seletiva para estímulos ameaçadores. Os fatores ambientais, tais como, stress crónico (situações prolongadas de tensão ou pressão na escola, trabalho, dificuldades financeiras, conflitos familiares, entre outras); eventos de vida significativos ou mesmo o estilo de vida (privação de sono; consumo excessivo de cafeína ou substâncias psicoativas) também contribuem de forma significativa para o desenvolvimento da perturbação de ansiedade.

Os **sinais e sintomas** da perturbação de ansiedade, podem variar de pessoa para pessoa, mas geralmente dividem-se em três categorias: físicos, psicológicos e comportamentais.

**Sintomas físicos** mais comuns:

- Taquicardia (batimentos cardíacos acelerados)
- Respiração ofegante ou sensação de falta de ar
- Tensão muscular
- Tremores ou agitação
- Suores (mãos suadas, por exemplo)

- Tonturas ou sensação de desmaio
- Dores de cabeça
- Problemas gastrointestinais (náuseas, dores de barriga, diarreia)
- Fadiga ou cansaço excessivo
- Insónias ou sono perturbado

**Sintomas psicológicos** mais comuns:

- Preocupação constante ou excessiva (mesmo com situações do dia-a-dia)
- Medo desproporcional em relação a perigos reais
- Dificuldade de concentração
- Sensação de que algo mau vai acontecer (pressentimento negativo)
- Irritabilidade
- Dificuldade em tomar decisões

**Sintomas comportamentais** mais comuns:

- Evitação de situações ou locais que causam ansiedade
- Isolamento social
- Comportamentos compulsivos (em alguns tipos específicos de ansiedade, como a perturbação obsessivo-compulsivo)

O **diagnóstico** da Perturbação de Ansiedade é realizado por um profissional de saúde mental (psicólogo ou psiquiatra) baseado na frequência, intensidade e interferência com a vida diária dos sinais e sintomas acima descritos.

O **tratamento** para a Perturbação de Ansiedade depende da gravidade dos sintomas, do tipo específico de perturbação (ansiedade generalizada, fobia, pânico, etc.) e das necessidades individuais da pessoa. Na prática clínica em Portugal e internacionalmente, o tratamento mais eficaz é geralmente uma combinação de psicoterapia, mudanças no estilo de vida e, em alguns casos, medicação. A psicoterapia fundamentada na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), apresenta uma eficácia comprovada em diversos estudos clínicos.

A Psicóloga  
Marta Simões

**American Psychiatric Association. (2013)** - *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)* - (DSM-5).

**Beck, A. T., & Clark, D. A. (2010).** *Ansiedade e fobia: uma perspetiva cognitiva*. Artmed Editora.

**Cunha, João. (2017)** - *Manual de Psicopatologia* - Climepsi Editores.