

GUIA PRÁTICO  
PARA VENCER A ANSIEDADE

DIOGO TELLES CORREIA  
JOSÉ DE ALMEIDA BRITES

GUIA PRÁTICO  
PARA VENCER A ANSIEDADE



BERTRAND EDITORA

Lisboa 2020



## QUANDO A ANSIEDADE SE TORNA UM PROBLEMA

### Porque é que é importante pensar em ansiedade?

É fundamental falarmos de ansiedade nos dias que correm. As perturbações de ansiedade são as perturbações mentais mais comuns em todo o mundo. Estima-se que 33,7% das pessoas sofrem de ansiedade nalguma fase da sua vida (cerca de um terço da população).\*

Portugal é dos países, a nível mundial, com maior prevalência de perturbações mentais e perturbações da ansiedade (número de pessoas que, em determinado momento, sofre deste tipo de perturbações). Segundo o relatório *Portugal – Saúde Mental em Números 2014*, cerca de 16,5 % dos portugueses sofrem de ansiedade.\*\* E não estamos a falar de um pouco de ansiedade – um nível de ansiedade expectável que surge como resposta às vicissitudes do nosso dia-a-dia –, mas sim de perturbações de ansiedade, o que significa ansiedade suficiente para perturbar o quotidiano da pessoa, o seu trabalho, a sua vida social e familiar, que provoca sofrimento e que motiva a procura de ajuda profissional.

---

\* Bandelow e Michaelis, 2015. Consultado a 29/10/2019 e disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610617/>.

\*\* Direção-Geral de Saúde. *Portugal: Saúde Mental em Números 2014*. Disponível em: <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-saude-mental-em-numeros-2014-pdf.aspx>.

Os níveis de ansiedade têm crescido nos últimos anos. Resta saber ainda porquê – se devido a um novo ritmo que o mundo impõe ou a novas vulnerabilidades das pessoas.\* E mais preocupante ainda é que as novas gerações parecem ter cada vez mais problemas de ansiedade\*\*, o que augura um futuro da Humanidade ainda mais ansioso.

- ★ **A ansiedade é hoje a perturbação mental mais comum em todo o mundo.**
- ★ **33,7% da população mundial sofre de ansiedade nalguma fase da sua vida.**
- ★ **Portugal é dos países nos quais a prevalência de ansiedade é mais elevada.**
- ★ **Os níveis de ansiedade têm crescido nos últimos anos.**
- ★ **As novas gerações estão cada vez mais ansiosas.**

## O que é a ansiedade?

A ansiedade é considerada até certo ponto uma reação normal do organismo perante situações de medo ou expectativa. Alguns autores chamam a atenção para o facto de, quando pouco intensa, poder mesmo favorecer o desempenho profissional. É a chamada lei Yerkes-Dodson\*\*\* (figura 1). Segundo esta, até determinados níveis de ativação, há um aumento da atenção e do interesse; no entanto, a partir de determinados níveis, esta ativação transforma-se em ansiedade patológica, perturbando o desempenho e provocando alterações no funcionamento profissional.

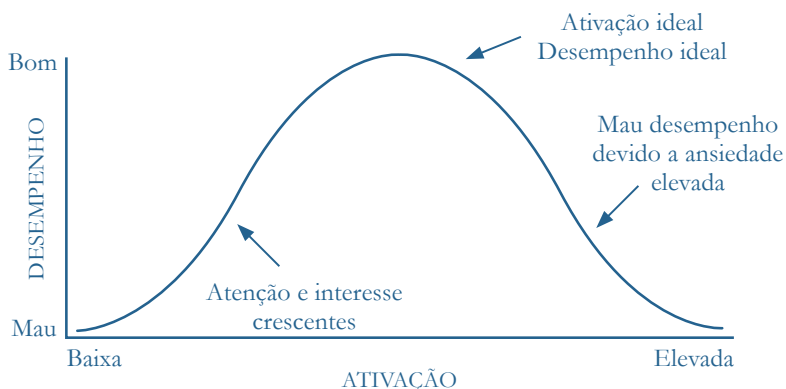
---

\* APA Public Opinion Poll – Annual Meeting 2018. Consultado a 29/10/2019 e disponível em <https://www.psychiatry.org/newsroom/apa-public-opinion-poll-annual-meeting-2018>.

\*\* APA, 2017. Consultado a 29/10/2019 e disponível em <https://www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/majority-of-americans-say-they-are-anxious-about-health-millennials-are-more-anxious-than-baby-boomers>.

\*\*\* Teigen, 1994. Consultado a 29/10/2019 e disponível em [https://www.researchgate.net/publication/247743193\\_Yerkes-Dodson\\_A\\_Law\\_for\\_all\\_Seasons](https://www.researchgate.net/publication/247743193_Yerkes-Dodson_A_Law_for_all_Seasons).

Figura 1. A curva da ansiedade (lei de Yerkes-Dodson)



Considera-se que a ansiedade corresponde a uma perturbação mental quando atinge um valor extremo e provoca mal-estar intolerável e alteração no funcionamento social, profissional e ocupacional das pessoas (que são os principais critérios definidores da presença de uma doença mental). Frequentemente reserva-se o termo «ansiedade» para situações patológicas e fala-se em «medo normal» para reações físicas e psíquicas associadas a preocupações reais.

Porém, não existe um limite rígido entre a ansiedade normal e a que se considera patológica, uma vez que depende de pessoa para pessoa e de situação para situação. Para uma pessoa, determinados níveis de ansiedade podem ser perturbadores, provocar sofrimento e disfunção, enquanto outras podem tolerar e até viver bem com elevados níveis de ansiedade.

Geralmente, a ansiedade patológica é uma ansiedade generalizada ao invés de focada numa única situação e inclui uma série de medos, na maioria dos casos desproporcionais à realidade ou mesmo desfasados dela.

- ★ **A ansiedade é considerada até certo ponto uma reação normal.**
- ★ **Níveis ligeiros de ansiedade podem até ser úteis no desempenho profissional.**

- ★ **Não existe um limite rígido entre a ansiedade normal e a que se considera patológica.**
- ★ **A ansiedade passa a ser uma perturbação mental quando atinge um valor extremo e provoca mal-estar importante, intolerável e alteração no funcionamento social, profissional e familiar.**
- ★ **A ansiedade patológica geralmente não se foca numa única situação e inclui uma série de medos na maioria dos casos desproporcionais à realidade.**

### **Como se manifesta a ansiedade?**

A ansiedade pode manifestar-se através da mente e do corpo (figura 3). Em relação aos sintomas mentais, o medo é a principal característica. Este é um «medo do medo», um medo generalizado e que na maior parte das vezes não tem um objeto definido. Pode ocupar-se de problemas concretos do dia-a-dia (como a falta de dinheiro, os maus resultados do filho na escola, o não cumprimento de prazos no trabalho), bem como de questões com um maior nível de subjetividade e ambiguidade, como o medo de morrer, de ficar doente de forma geral (o próprio ou alguém que lhe é querido, como os filhos), de ficar sozinho, de não ser capaz de executar tarefas, de falar ou fazer uma exposição em público...

Em geral, estes medos multiplicam-se e, quando um desaparece, logo surge outro. A ansiedade torna-se constante e, por mais que a pessoa tente, não consegue travá-la. Estes medos podem associar-se a pensamentos obsessivos, ideias persistentes que surgem na mente, como parasitas, e que é difícil controlar. Podem estar presentes com maior intensidade na perturbação obsessivo-compulsiva, mas ocorrem frequentemente noutras formas de ansiedade. Outra das características é uma hiperativação mental contínua, a sensação de que «é difícil desligar o cérebro».

Em relação aos sintomas corporais, costuma dizer-se que a ansiedade é «o grande imitador». Desde palpitações (sensação do coração a bater mais forte e mais depressa), dificuldade em respirar, náuseas,

vômitos, prisão de ventre, diarreia, gases, tonturas, dores de cabeça, dores musculares generalizadas, aumento da tensão arterial, etc., todos estes sintomas podem ser manifestações de ansiedade (figura 2).

Figura 2. Manifestações corporais da ansiedade

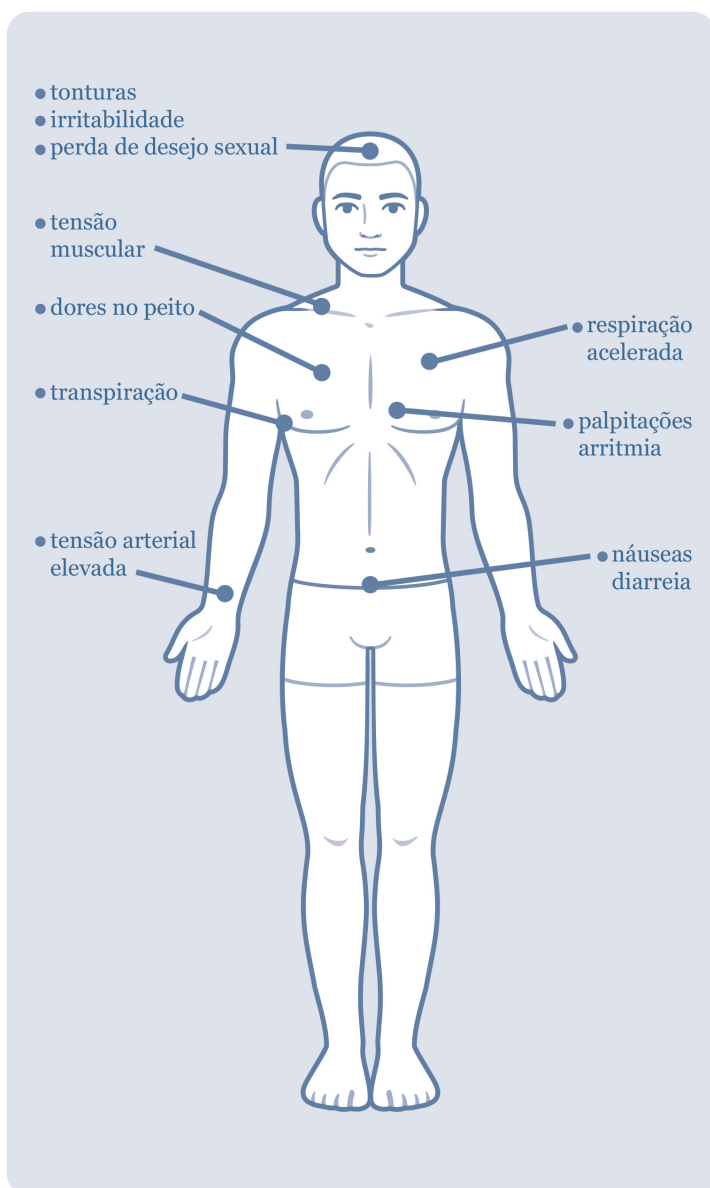
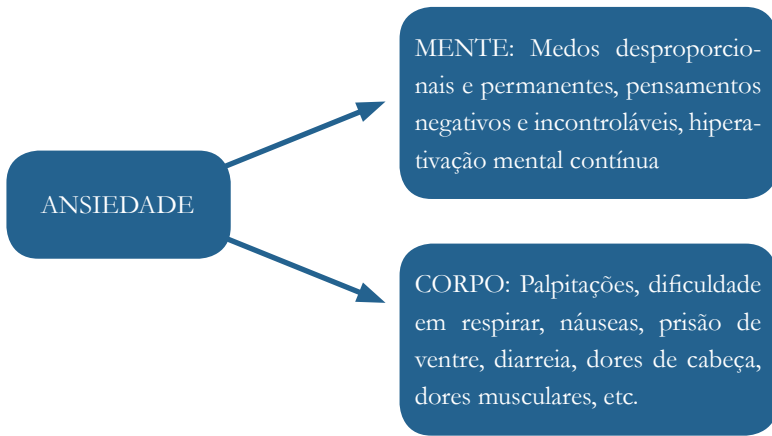




Figura 3. Manifestações gerais da ansiedade



### Que tipos de ansiedade existem?

Ao longo do tempo, os psiquiatras foram agrupando os doentes com ansiedade em grupos específicos, caracterizados por alguns sintomas em particular. O objetivo foi permitir uma melhor sistematização dos estudos científicos na área de forma a obter recomendações específicas sobre os tratamentos mais eficazes em cada tipo de ansiedade.

No entanto, na realidade e no quotidiano dos nossos pacientes, o que acontece com mais frequência é uma coexistência da maioria dos sintomas. Ou seja, num mesmo paciente podem, por exemplo, existir sintomas de ansiedade generalizada, de pânico e até de perturbação obsessivo-compulsiva.

No quadro 1 estão sumarizados os principais sintomas de cada perturbação.

### Como devo agir se sinto ansiedade?

O tratamento da ansiedade envolve sempre a participação do próprio. Mesmo que se recorra à ajuda profissional de um psiquiatra ou de um psicólogo, a intervenção inclui sempre ensinar ao paciente

## GUIA PRÁTICO PARA VENCER A ANSIEDADE

Quadro 1. Principais sintomas de ansiedade, agrupados por tipo

Nome da perturbação	Principais sintomas
Perturbação de ansiedade generalizada	Estado contínuo de ansiedade e preocupação associado a tensão, dificuldades de concentração, cansaço, irritabilidade, perturbações de sono e vários sintomas físicos (ver figura 2, na página 17).
Perturbação de pânico	Crises de pânico que consistem em períodos abruptos de medo e desconforto intensos, que atingem um pico em poucos minutos, associados a vários sintomas físicos.
Fobia social	Ansiedade ou medo intensos de situações sociais em que o indivíduo interage com outros.
Fobias simples	Ansiedade ou medo intensos da interação com determinados objetos ou situações.
Perturbação de stresse pós-traumático	Lembranças permanentes de uma situação traumática passada, evitamento de situações que recordem essa situação, estado de hiperalerta contínuo.
Perturbação obsessivo-compulsiva	Presença de ideias obsessivas (persistentes), contra a vontade do paciente, que as sente como intrusivas, parasitas e tenta resistir-lhes.

estratégias de gestão da ansiedade. Nos próximos capítulos vai encontrar algumas ferramentas úteis para utilizar nesta tarefa de autocontrolo.

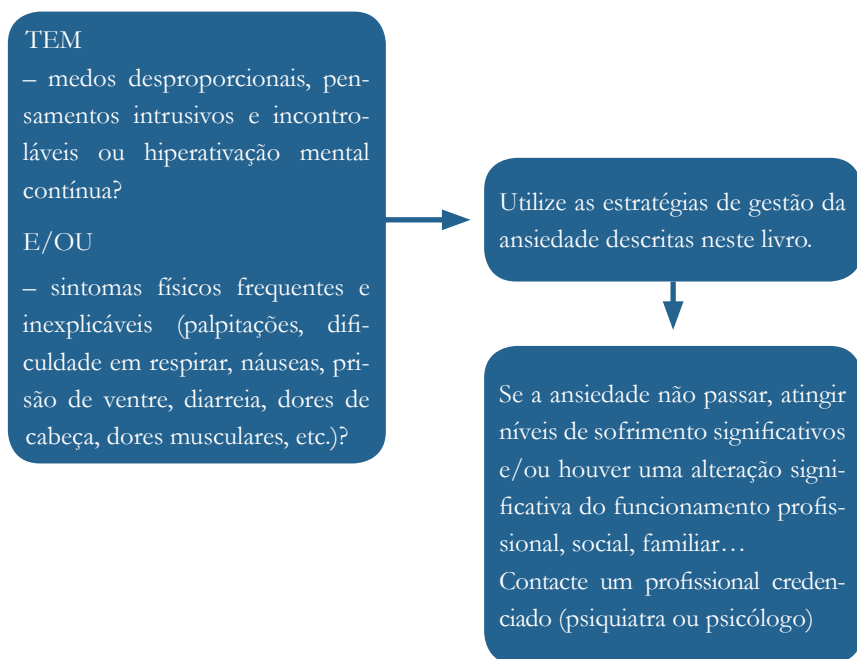
Este livro vai ajudá-lo a identificar sintomas que pode estar a sentir, bem como dotá-lo de estratégias para gerir a sua ansiedade no dia-a-dia. Contudo, não substitui um acompanhamento cuidado por um profissional de saúde especializado. A figura 4 (na página ao lado) mostra-lhe como agir caso se aperceba de que está a sentir sintomas de ansiedade.

O primeiro passo é identificar se estão presentes, em permanência, medos desproporcionais, pensamentos intrusivos e incontroláveis, ou uma hiperativação mental contínua (sensação de que «o cérebro não para»). É também importante reparar se estão presentes sintomas físicos frequentes e inexplicáveis, isto é, sintomas que já tenham sido explorados pelo médico de família ou numa urgência (por exemplo), tendo os resultados sido inconclusivos ou negativos. Estes sintomas, por vezes confundidos com outras maleitas, como ataques cardíacos, gastroenterites, etc., se não tiverem origem numa doença identificável podem ser indicadores de sintomas de ansiedade.

Depois disso, pode recorrer-se a algumas estratégias para lidar com a ansiedade, de preferência desenvolvidas ou ensinadas por profissionais da área, com a devida experiência e formação.

Se, mesmo recorrendo a estas estratégias, a ansiedade atinge níveis de sofrimento importantes, se é muito difícil continuar a viver com ela ou se compreende que há uma alteração significativa do seu funcionamento profissional (está a ser afetado pela ansiedade na sua prestação profissional), social (deixou de conviver com amigos ou esta convivência está perturbada, abandonou as suas atividades de lazer, etc.) ou familiar (a sua vida familiar com pais, filhos, companheiro/a, está afetada por causa da ansiedade), deve contactar um profissional.

Figura 4. Como devo agir se sinto ansiedade?



### Como e a quem pedir ajuda?

Quando decide pedir ajuda, o primeiro passo é perceber o tipo de profissional que deve escolher.

A hipótese mais adequada é começar por recorrer a um psiquiatra, que é médico e, por isso, pode diagnosticar ou afastar a hipótese de outras doenças. Por exemplo, alguns casos que se apresentam como perturbações de ansiedade podem ter por base alterações hormonais (como alterações da tiroide). É assim importante pedir alguns exames médicos e, em ocasiões menos frequentes, o psiquiatra pode, caso tenha dúvidas, encaminhar o paciente para um colega de outra especialidade. Uma vez feito o diagnóstico de ansiedade pelo psiquiatra, este pode encaminhar o paciente para dois tipos de tratamento: o psicoterapêutico e/ou o psicofarmacológico. O primeiro pode ser feito por um psicólogo ou por

um médico psiquiatra (desde que ambos tenham formação em psicoterapia), mas o tratamento farmacológico só pode ser feito pelo psiquiatra. Vamos debruçar-nos sobre estes dois tipos de tratamento de seguida.

## Que tipos de tratamentos existem?

Como já referido, existem dois tipos de tratamentos em psiquiatria e saúde mental: psicoterapia e psicofarmacologia.

Enquanto a psicofarmacologia é da responsabilidade dos médicos psiquiatras, a psicoterapia pode ser preconizada pelos próprios médicos ou por psicólogos, ambos com formação em psicoterapia.

Infelizmente, numa época em que pululam as chamadas medicinas alternativas, é natural que haja pessoas com intenções menos boas que se aproveitam do desespero dos pacientes para desenvolver pseudo-técnicas que não se baseiam em dados científicos robustos. Isto é desaconselhado porque, por um lado, os benefícios destas técnicas não foram comprovados e, por outro, escasseiam os dados acerca da sua segurança. Ou seja, não há estudos científicos que comprovem a sua eficácia (no sentido de reduzir significativamente o sofrimento dos pacientes) nem que revelem que são seguros (que não trazem consequências físicas e mentais negativas).

Na área da psiquiatria e saúde mental deve ter-se muita atenção a estas pseudoterapias, uma vez que se lida com muitos dados subjetivos. Os sintomas do paciente com depressão ou ansiedade são diferentes dos sintomas do paciente com uma ferida na perna ou no estômago ou mesmo um tumor no cérebro. A depressão ou ansiedade só se manifesta subjetivamente, não se pode medi-la através de análises ou de exames. Por outro lado, os pacientes com doenças mentais exibem uma característica que é a sugestibilidade – por estarem numa situação mais frágil, podem ser mais facilmente sujeitos a manipulação. Nalgumas pseudoterapias, profissionais sem respeito pela fragilidade dos pacientes mentais manipulam-nos de forma que eles se convençam de uma melhoria dos seus sintomas. Ou seja, é possível registar-se uma aparente regressão dos sintomas, a qual se revela

transitória, pois, passado pouco tempo, os sintomas regressam ainda mais fortes.

Assim, é fundamental que, antes de iniciar qualquer tratamento psicoterapêutico ou psicofarmacológico, se conheça bem o técnico que o preconiza, a sua formação e experiência.