

NOELI SALETE MACHADO - TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA - PSICOLOGIA



O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo.

A ansiedade é uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. É considerada normal a ansiedade que se manifesta nas horas que antecedem uma entrevista de emprego, a publicação dos aprovados num concurso, o nascimento de um filho, uma viagem a um país exótico, uma cirurgia delicada, ou um revés econômico. Nesses casos, a ansiedade funciona como um sinal que prepara a pessoa para enfrentar o desafio e, mesmo que ele não seja superado, favorece sua adaptação às novas condições de vida.



O transtorno da ansiedade generalizada (TAG), segundo o manual de classificação de doenças mentais (DSM.IV), é um distúrbio caracterizado pela preocupação excessiva ou expectativa apreensiva, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo e vem acompanhado por três

ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.

Tipos de ansiedade: conheça 6 tipos

1. **Transtorno de Ansiedade** Generalizada (TAG) esse é o **tipo** mais comum e frequente de **ansiedade**. ...
2. Fobia social. ...
3. Síndrome do Pânico. ...
4. Agorafobia. ...
5. **Transtorno** obsessivo-compulsivo (TOC) ...
6. Estresse pós-traumático.

É importante registrar também que, nesses casos, o nível de ansiedade é desproporcional aos acontecimentos geradores do transtorno, causa muito sofrimento e interfere na qualidade de vida e no desempenho familiar, social e profissional dos pacientes.

O transtorno da ansiedade generalizada pode afetar pessoas de todas as idades, desde o nascimento até a velhice. Em geral, as mulheres são um pouco mais vulneráveis do que os homens

Os sintomas podem variar de uma pessoa para outra. Os mais comuns são:

- Inquietação;
- Fadiga;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;
- Tensão muscular.

Existem também outras queixas que podem estar associadas ao transtorno da ansiedade generalizada:

- Palpitações;
- Falta de ar;
- Taquicardia;
- Aumento da pressão arterial; Sudorese excessiva;
- Dor de cabeça; Alteração nos hábitos intestinais;
- Náuseas;
- Aperto no peito;
- Dores musculares.



Diagnóstico

O diagnóstico do TAG leva em conta a história de vida do paciente, a avaliação clínica criteriosa e, quando necessário, a realização de alguns exames complementares.

Como os sintomas podem ser comuns a várias condições clínicas diferentes que exigem tratamento específico, é fundamental estabelecer o diagnóstico diferencial com TOC, síndrome do pânico ou fobia social, por exemplo.

O tratamento do TAG inclui o uso de medicamentos antidepressivos ou ansiolíticos, sob orientação médica, e a terapia comportamental cognitiva. O tratamento farmacológico geralmente precisa ser mantido por seis a doze meses depois do desaparecimento dos sintomas e deve ser descontinuado em doses decrescentes.



Recomendações

- Se você é visto como alguém de estopim curto, que anda sempre com os nervos à flor da pele e tem muita dificuldade para relaxar, provavelmente chegou a hora de procurar um médico para avaliar esse estado permanente de tensão e ansiedade;
- Se você cobra muito de si mesmo, está sempre envolvido em inúmeras tarefas e pressionado pelos compromissos, tente pôr ordem não só na sua agenda, mas também na sua rotina de vida, sem esquecer de reservar um tempo para o lazer. Se não conseguir sozinho, não se envergonhe, peça ajuda.