

APRENDENDO SOBRE TRANSTORNOS MENTAIS



Transtornos de Ansiedade



No que diz respeito aos transtornos mentais e comportamentais (TMC), os transtornos de ansiedade, ou ansiosos, são aqueles em que as características da ansiedade são desproporcionais em relação ao estímulo, interferindo na qualidade de vida. Dentre essas características pode haver um sentimento de medo vago, que se manifesta como tensão decorrente de uma antecipação de perigo.

Os transtornos de ansiedade estão entre as categorias mais prevalentes de doenças mentais. Quando não tratados, os sintomas de ansiedade persistem e estão associados a deficiências significativas no funcionamento, má qualidade de vida e um enorme fardo econômico.

São particularmente importantes no contexto de conflitos mundiais recentes e contínuos, pois os fatores ambientais podem ter forte impacto na ansiedade e no desenvolvimento de distúrbio do estresse, particularmente o pós-traumático. No cenário da pandemia de COVID-19, percebeu-se um aumento de quadros ansiosos, tanto durante o auge pandêmico - devido às perdas e inseguranças do período - quanto nos dias atuais, em que o cenário aparenta estar mais brando. Entretanto, a experiência de ter contraído a doença pode ter impactado sobremaneira vários indivíduos, que ainda apresentam sequelas da enfermidade.



CAUSAS

A causa dos transtornos de ansiedade, assim como de qualquer transtorno mental, pode ser compreendida dentro do modelo biopsicossocial. Nessa concepção, compreende-se que somos seres influenciados por aspectos biológicos, psicológicos e sociais, e que esses eixos são interdependentes.

Aspectos biológicos:
genéticos, bioquímicos.

Aspectos psicológicos:
estado de humor,
de personalidade,
de comportamento.

Aspectos sociais:
status socioeconômico,
cultura, relações sociais.



SINTOMAS

O quadro clínico de ansiedade é caracterizado por sintomas somáticos, cognitivos, comportamentais, emocionais e perceptivos. Os sintomas somáticos são inúmeros, principalmente sintomas de excitação autonômica - caracteriza-se pela presença de surtos de raiva, hipervigilância, problemas de concentração, resposta de sobressalto exagerada e perturbações do sono - não explicáveis por outro diagnóstico clínico.

Cognitivamente, a ansiedade é caracterizada por **dificuldade de concentração, pensamentos catastróficos, hipervigilância, medo de perder o controle ou de enlouquecer.**

O indivíduo pode apresentar inquietude, isolamento e esquiva, medo, apreensão, irritabilidade e impaciência. **Os sintomas essenciais são variáveis**, mas compreendem nervosismo persistente, tremores, tensão muscular, transpiração, sensação de vazio na cabeça, palpitações, tonturas e dor de estômago.



Os transtornos de ansiedade têm sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do dia a dia. Eles aparecem como: **preocupações, tensões ou medos exagerados, sensação contínua de que um desastre vai ocorrer.**

TIPOS DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Alguns dos principais tipos de transtornos de ansiedade são:

Transtorno de Ansiedade Generalizada - TAG

O indivíduo não consegue relaxar, pois apresenta preocupação excessiva com a vida e em relação a tudo que envolve sua rotina: estudos, vida profissional, condições de saúde e segurança dos amigos e familiares. Ou seja, o paciente fica sempre prevendo que algo ruim vai acontecer, permanecendo em um estado de constante preocupação. Esse quadro costuma resultar em sintomas emocionais que geram problemas como enxaquecas constantes, úlceras estomacais, indisposição mental e física, irritabilidade, insônia crônica e tensão muscular.



Transtorno de Ansiedade Social - Fobia Social

Quem tem transtorno de ansiedade social, ou fobia social, tem intensa dificuldade em interagir com outras pessoas. O fator ambiental é um dos principais causadores de casos de fobia social. Alguns indivíduos com esse transtorno de ansiedade apresentam um pânico inexplicável de falar em público, apresentar-se perante o público - como fazer uma leitura em voz alta na igreja ou tocar um instrumento musical -, comer na companhia de outras pessoas, conhecer novas pessoas, ter uma conversa, assinar um documento diante de testemunha e usar um banheiro público.





Transtorno do Pânico*

Em geral, o transtorno de pânico se manifesta a partir de situações em que há estresse recorrente em escala crescente, podem ser situações familiares, de trabalho ou até experiências traumáticas. Os sintomas são muito intensos e afetam o funcionamento dos órgãos do corpo. Os sinais mais comuns durante o pânico são falta de ar, batimentos cardíacos acelerados, tonturas, dores torácicas e sensação de que a morte se aproxima. Esses episódios podem acontecer a partir de qualquer momento, durando até 30 minutos.



Agorafobia

É o transtorno de ansiedade relacionado a estar em situações ou locais sem uma maneira fácil de escapar. Em geral, trata-se de casos sem um perigo iminente óbvio, mas, mesmo assim, a pessoa se sente angustiada em busca de uma saída. Um dos casos mais comuns de agorafobia costuma ser o de não suportar ficar em locais lotados ou muito fechados, como dentro de um ônibus ou avião, o indivíduo também costuma não se sentir bem em elevadores e demais espaços pequenos.



*Se você quiser saber mais sobre este tipo específico de transtorno de ansiedade, clique [aqui](#). O transtorno do pânico foi o primeiro tema abordado pela campanha "Aprendendo sobre transtornos mentais".

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico de um transtorno de ansiedade específico baseia-se em seus sinais e sintomas característicos. Os médicos geralmente utilizam critérios específicos do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) ou da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), que são documentos que descrevem os sintomas específicos e exigem a exclusão de outras causas dos sintomas.

História familiar de transtornos de ansiedade **subsidiar o diagnóstico**, pois alguns casos podem ocorrer devido à predisposição genética. Entretanto, alguns pacientes podem adquirir os mesmos transtornos de ansiedade que seus familiares por meio de comportamento aprendido.

Há transtorno de ansiedade e merece tratamento se o seguinte se aplicar: **outras causas não foram identificadas, a ansiedade é muito perturbadora, a ansiedade interfere no funcionamento e a ansiedade não cessou espontaneamente em poucos dias.**



TRATAMENTO

No que se refere a tratamento para ansiedade, há **3 tipos** de conduta:

- medicamento, prescrito e acompanhado por médicos;
- psicoterapia com psicólogo ou com médico psiquiatra;
- combinação dos dois tratamentos - medicamentos e psicoterapia.



Para o êxito do tratamento, é primordial o envolvimento do paciente, dos profissionais e da família. Deste modo, **as seguintes recomendações são de extrema importância aos pacientes e familiares, independente da prescrição de tratamento farmacológico:**

- Encorajamento do paciente a praticar métodos de relaxamento diários para reduzir os sintomas físicos de tensão.
- Encorajamento do paciente em envolvimento de atividades prazerosas e exercícios físicos e retomada de atividades que foram úteis no passado.

- 
- 
- Identificação de eventos que desencadeiam preocupação excessiva a fim de auxiliar na formulação de estratégias para redução da ansiedade.
 - Discussão sobre o que o paciente faz para manejar as situações desagradáveis.
 - Identificação e reforço de atitudes que estão funcionando.
 - Identificação de algumas medidas específicas que o paciente pode adotar a cada semana ou conforme planejamento específico.

A maior parte das pessoas começa a se sentir melhor e retoma suas atividades depois de algumas semanas de tratamento, por isso é importante procurar ajuda especializada na unidade de saúde mais próxima. **O diagnóstico precoce e preciso, um tratamento eficaz e o acompanhamento por um prazo longo, são imprescindíveis para se obter melhores resultados e menores prejuízos.** O tratamento disponível no local deve ser oferecido no momento do diagnóstico e monitorado em consultas subsequentes para avaliar resposta e eventual necessidade de alteração do plano terapêutico.



O TRANSTORNO DE ANSIEDADE NO TRABALHO

Em relação à vida profissional, os transtornos ansiosos são a **segunda causa maior de afastamentos laborais** dentre os TMC. Além disso, a ocorrência desse tipo de transtorno está relacionada aos estressores psicossociais desfavoráveis, que incluem ambientes de trabalho com **pouco apoio social, excesso de trabalho, recompensas inadequadas ao esforço do trabalhador, comprometimento individual excessivo e más condições dos ambientes e dos processos de trabalho.**

Os transtornos de ansiedade interferem significativamente na vida do trabalhador e daqueles com quem ele convive, comprometendo suas atividades, seus relacionamentos sociais e outras esferas da vida. Apresentam baixos índices de remissão espontânea e tendem a se cronificar, quando não tratados. Além disso, são incapacitantes, tendo sido verificadas maiores taxas de afastamento entre aqueles que padecem de tais adoecimentos.

Em relação à presença de comorbidades, há maior risco de afastamento do trabalho quando existem concomitantemente ansiedade e depressão. Desta forma, conhecer o perfil de adoecimento do trabalhador é indispensável nesse processo, uma vez que possibilita o diagnóstico situacional, contribui para o reconhecimento dos fatores de risco e auxilia nas estratégias de intervenção direcionadas à melhoria das condições de trabalho, na qualidade de vida e na redução do afastamento laboral.



Transtornos mentais não são brincadeira. São doenças que devem ser levadas a sério, qualquer um de nós pode desencadeá-las em algum momento da vida.



Não minimize, não duvide, não questione. Você pode ser alguém muito importante para uma pessoa que possui algum transtorno mental. Aja como você gostaria que agissem com você!

DIGA NÃO À PSICOFOBIA!