

Autor: Ângela Mendes, Filipa Pinheiro

Última atualização: 2018/11/26

Palavras-chave: Perturbações de Ansiedade; Diagnóstico Precoce; Antidepressivos; Psicoterapia

Resumo

A Perturbação de Ansiedade Generalizada caracteriza-se por preocupação ou ansiedade excessivas e de difícil controlo perante diferentes aspetos da vida quotidiana, que se mantêm durante um período mínimo de 6 meses, e são causa de mau-estar significativo e/ou défice no funcionamento social, ocupacional ou noutras áreas importantes do desenvolvimento.

A evolução da doença é variável, geralmente tendo um curso crónico, flutuante, com períodos de ausência de sintomas (remissão) e reinício dos mesmos.

O reconhecimento precoce da doença e a instituição atempada de terapêutica melhora o prognóstico e a possibilidade de remissão dos sintomas.

Perturbação de Ansiedade Generalizada

quando a preocupação é exagerada!

A **Perturbação de Ansiedade Generalizada** caracteriza-se por preocupação ou ansiedade excessivas e de difícil controlo perante diferentes aspetos da vida quotidiana (ex: trabalho, saúde, questões financeiras...). Estes aspetos causam mau-estar significativo e/ou défice no funcionamento social, ocupacional ou noutras áreas importantes do desenvolvimento, tendo um impacto negativo significativo na vida da pessoa ansiosa.

Apesar das perturbações de ansiedade serem extremamente comuns, estas são frequentemente desvalorizadas pela pessoa afetada pela doença, acabando, muitas vezes, por ser deixadas sem tratamento.

Epidemiologia

A **Perturbação de Ansiedade Generalizada** é uma das patologias psiquiátricas mais comumente observadas, afetando anualmente cerca de 2 a 3% da população.

Pode ocorrer em qualquer idade, mas é mais frequente na meia idade e na população idosa, e duas vezes mais frequente no sexo feminino.

Pode existir concomitantemente com outros tipos de perturbações de ansiedade ou perturbação depressiva.

Sintomas

As manifestações da Perturbação de Ansiedade Generalizada podem ocorrer sob diferentes formas:

- **Apresentação Psíquica**

- ◆ Nervosismo, inquietude, preocupação excessiva
- ◆ Mal-estar, sensação de ameaça
- ◆ Dificuldade em relaxar
- ◆ Dificuldade na concentração
- ◆ Sobressalto com barulhos comuns
- ◆ Preocupação com o futuro
- ◆ Irritabilidade
- ◆ Tensão diurna
- ◆ Insónia

- **Apresentação Somática**

- ◆ Sensação de aperto torácico, palpitações, falta de ar
- ◆ Cansaço fácil, formigueiros, tremores
- ◆ Dor em localização difusa, dor de cabeça, sudorese, variação da tensão arterial
- ◆ Boca seca, obstipação, diarreia, necessidade frequente de urinar
- ◆ Perda de apetite, náuseas, vômitos, sensação de "nó" na garganta

São sintomas que se prolongam no tempo, estando presentes na maior parte dos dias, pelo menos durante 6 meses.

Evolução

A perturbação de ansiedade generalizada tem uma **evolução crónica e flutuante**, com períodos de agravamento dos sintomas intercalados por períodos de melhoria, muitas vezes com alívio completo.

Tratamento

O objetivo da intervenção nesta doença é o alívio completo dos sintomas (remissão), que se associa a melhor funcionamento e menor probabilidade de retorno de sintomas.

O tratamento passa pela **psicoterapia** e/ou tratamento com **medicamentos**, sendo ambas as opções igualmente eficazes e complementares. Os estilos de vida são fatores determinantes, com opções mais saudáveis, nomeadamente quanto à prática regular de atividade física, a ajudar no controlo dos sintomas.

Psicoterapia

A terapia cognitivo comportamental é uma técnica psicoterapêutica que ajuda a pessoa ansiosa a manter a preocupação controlada, organizando o pensamento, lidando com situações stressantes de forma mais adequada e reagindo melhor no dia-a-dia.

Também ajuda o doente a perceber o que está na origem dos seus problemas psicológicos, e a encontrar estratégias, comportamentos, pensamentos e atitudes que sejam facilitadores do seu bem estar.

As técnicas de relaxamento podem ser aprendidas e utilizadas como estratégias para lidar melhor com a ansiedade.

Tratamento Farmacológico

A base do tratamento farmacológico consiste na utilização de fármacos do grupo dos antidepressivos, sendo os fármacos de 1ª linha aqueles pertencentes ao grupo dos inibidores dos receptores selectivos de serotonina (SSRI). Como segunda linha de tratamento, os fármacos do grupo dos inibidores dos receptores selectivos de serotonina e noradrenalina (SNRI) são igualmente eficazes.

O tratamento poderá demorar cerca de 2-6 semanas até demonstrar o seu efeito terapêutico. Os efeitos adversos mais comuns surgem nos primeiros dias. Iniciar os medicamentos em dose baixa e aumentar a dose progressivamente ao longo das 2-4 primeiras semanas melhora a tolerabilidade. Os efeitos adversos mais relevantes reportados com estes fármacos são essencialmente gastrointestinais (náuseas, vômitos, diarreia) e relacionados com a função sexual (como mais frequentes no sexo feminino destacam-se a perda ou diminuição da libido e ausência de orgasmo e no sexo masculino o atraso na ejaculação).

Para melhorar os sintomas rapidamente, poderá utilizar-se um ansiolítico, do grupo das benzodiazepinas. No entanto, apresentam risco de desenvolvimento de tolerância (necessidade de dosagens cada vez maiores para exercer o mesmo efeito terapêutico), dependência e síndrome de abstinência na suspensão, pelo que apenas estão indicadas por curtos períodos de tempo para diminuição da agitação e auxílio na insónia.

Conclusão

A perturbação de ansiedade generalizada é uma das perturbações psiquiátricas mais comuns, com impacto negativo significativo na vida quotidiana, sendo por isso determinantes o seu reconhecimento precoce e instituição de terapêutica eficaz.

Referências recomendadas

- [Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental](#)
- [National Institute of Mental Health](#)
- [American Psychiatric Association](#)
- [American Family Physician](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale conosco](#) *****

[Ângela Mendes](#) • [Filipa Pinheiro](#)