

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

A ansiedade e as fobias constituem os principais problemas de saúde mental da população brasileira, com prevalências globais variando de 8% a 18%, sendo os transtornos psiquiátricos mais prevalentes; mesmo assim, menos de 30% dos indivíduos que sofrem deles procuram tratamento.

A ansiedade pode ser definida como uma sensação vaga e difusa, desagradável, de apreensão ou tensão expectante que se acompanha de diversas manifestações físicas – tais como falta de ar, taquicardia, tensão muscular, sudorese, tremor... A ansiedade torna-se patológica quando é excessiva, “paralisante”, ou traz prejuízos físicos ou psicossociais.

Os transtornos relacionados à ansiedade podem ser classificados em :

Transtorno de ansiedade generalizada: a característica central deste transtorno é a preocupação permanente e excessiva com pequenos problemas do cotidiano, acompanhada de sintomas físico e/ou psíquicos. Os sintomas variam durante o dia, com períodos de exacerbação e melhora. O tratamento inclui psicoterapia (de apoio, dirigida ao insight e cognitivo-comportamental) bem como uso de medicações.

Transtorno de pânico: as características centrais do transtorno de pânico são: presença inesperada e recorrente de crises de ansiedade com sintomas físicos de início abrupto e aparentemente imotivado, além de preocupação persistente com a ocorrência de novos ataques ou com suas conseqüências. O ataque de pânico é freqüentemente acompanhado de **agorafobia**, o medo de estar sozinho em locais públicos (por ex., supermercados), especialmente, locais de onde uma rápida saída seria difícil em caso de ocorrer um ataque de pânico. O tratamento inclui uso de psicofármacos e terapia cognitivo-comportamental. Treinamento respiratório, relaxamento, psicoterapia dirigida ao insight também são usadas.

Fobia social ou transtorno de ansiedade social: caracteriza-se por um medo exagerado e persistente da avaliação negativa por outras pessoas quando o indivíduo se encontra em situações de interação interpessoal ou de desempenho. A exposição a essas situações, ou mesmo a simples antecipação dessas situações, gera sintomas de ansiedade físicos que podem chegar a um ataque de pânico. O tratamento é realizado através de psicoterapia e psicofármacos.

Transtorno de estresse pós-traumático: é uma patologia em que um indivíduo vivenciou um evento traumático de grande intensidade, envolvendo morte, ferimentos graves reais ou ameaças a si ou outrem, levando a uma resposta de medo, impotência ou horror. Após este evento traumático, o indivíduo desenvolve sintomas que envolvem a revivência do trauma em sonhos ou em vigília, a esquiva persistente de situações ou coisas que lembrem o trauma e hiperexcitação persistente (irritabilidade, alterações de sono, dificuldade de concentração, resposta de sobressalto exagerada). Tratamentos farmacológicos e psicoterapia são fundamentais no tratamento deste transtorno.

Transtorno obsessivo–compulsivo: o indivíduo apresenta pensamentos/idéias/imagens e ou comportamentos repetitivos, que reconhece como irracionais, mas não consegue controlar. Gera ansiedade, vergonha e por isso a pessoa pode levar anos para procurar ajuda. O tratamento inclui uso de medicações (antidepressivos e antipsicóticos) e terapia cognitivo-comportamental. Muitas vezes é acompanhado por outros transtornos psiquiátricos, como depressão, por exemplo. Uso de medicações e/ou terapia são fundamentais para a melhora do quadro.

Fobia específica: é um medo acentuado e persistente, excessivo ou irracional de uma situação fóbica (podendo ser de animais, sangue-injeção ou ferimento, situacional - como avião, elevador... – ou ambiente natural - altura, tempestade...) O tratamento é basicamente cognitivo-comportamental.

Tendo os transtornos de ansiedade uma prevalência significativa na sociedade e considerando que causam sofrimentos pessoais e encargos sociais, é de fundamental importância identificá-los, visto que tendem a ser crônicos, se não tratados, e podem ser incapacitantes tanto quanto as doenças somáticas. Sempre que tiver dúvidas, procure um médico especialista para esclarecê-las e lhe propor o melhor tratamento.

Cristina Lunardi Munaretti
CREMERS 27912