

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O transtorno de ansiedade Generalizada, também conhecido como TAG, pode ser compreendido como algo multidimensional, pois ocorre em três níveis, o fisiológico, o cognitivo e o comportamental, e pode ser definido como perturbação e preocupação excessivas com relação a circunstâncias da vida real (atividades cotidianas, situações ou eventos), acontecendo de forma recorrente e por certo período de tempo, onde o sujeito tem dificuldade de controlar a situação.

A ansiedade faz parte da vida de todos os seres e é benéfica, quando te prepara e/ou te protege de algo, preservando assim a sua vida. Porém, patológica, quando intensa ou desproporcional ao estímulo que a originou, levando assim a um estado de humor negativo caracterizado por sintomas corporais de tensão física e apreensão psicológica em relação ao futuro.

Quando não tratado, o TAG pode evoluir para um Transtorno de Pânico, que é a presença de ataques de pânico espontâneos, não provocados, e o que era apenas um desconforto psicológico, passa a desencadear reações fisiológicas, liberação excessiva quantidade de serotonina, cortisol e adrenalina, levando o corpo a reagir da seguinte da forma:

- Cabeça: dor e/ou tontura;
- Olhos: Visão turva e embaçada;
- Coração: Taquicardia;
- Peito: Falta de ar;
- Estômago: dor e vômitos;
- Intestino: os órgãos recebem menos sangue;
- Mãos: frias, trêmulas e suadas;
- Pele: Formigamento ou coceira
- Corpo em geral: Dores musculares e fraqueza, sensação de desmaio; menos fluxo sanguíneo e menos oxigenação.

Pessoas ansiosas costumam se envolver com maior frequência em preocupações pessoais e/ou familiares. Além disso, podem usar sedativos em excesso para tentar combater os sintomas. É possível ainda que tentem controlar seus temores por meio da utilização de álcool ou de hipnóticos.

Principais causas:

A Ansiedade tem como causa, vários fatores e pode estar associada a algumas condições que vão desde a cognitiva, comportamental até a fisiológica:

Cognitiva: A forma como a pessoa interpreta as situações que lhe acontecem, a visão que tem si próprio e da vida, além das suas crenças disfuncionais;

Comportamental: O estilo de vida, e também, a forma como o sujeito lida com o ambiente aonde está inserido;

Fisiológica: Quando a um desequilíbrio hormonal, principalmente causado por excesso de liberação de adrenalina, cortisol e serotonina no organismo;

- Condição Clínica: Problemas endócrinos como hipertireoidismo, hipotireoidismo ou hiperglicemia, conhecida também por Diabetes; Problemas cardíacos como insuficiência cardíaca ou arritmia (batimento irregular do coração); Problemas pulmonares como doença pulmonar obstrutiva crônica (enfisema, asma), embolia, pneumonia ou hiperventilação; Problemas nutricionais como deficiência de vitaminas B12 ou porfiria. - Outras condições como neoplasmas (tumores, câncer) ou encefalite.

Esses são alguns dos fatores desencadeantes do TAG.

Principais sintomas:

As pessoas acometidas pelo TAG geralmente apresentam um histórico de ansiedade ao longo da vida e nem conseguem informar quando esses sintomas começaram.

No transtorno de Ansiedade o nosso cérebro límbico ou emocional tem um papel bem ativo, pois são as nossas memórias que em geral acabam servindo de gatilho para que esse estado perturbador se instale e nesse processo a amígdala está bem presente, pois a sua principal função é manter nossa sobrevivência, a partir dos padrões de segurança constituídos pela memória emocional, além de ser coadjuvante da visão e de outros sentidos. Contudo, quando essa sensibilidade se intensifica, potencializa nossa

ansiedade, que até então era uma emoção benéfica, passando a causar literalmente um transtorno em nossa vida apresentando os seguintes sintomas:

- Inquietação;
- Dificuldade de concentração;
- Irritabilidade;
- Tensão muscular;
- Perturbação do sono;
- Preocupações;
- Medo exagerado;
- Pensamentos disfuncionais;
- Sensações de pânico.

Diagnóstico:

O diagnóstico do Transtorno de Ansiedade geralmente é realizado por um psicólogo ou médico, em geral psiquiatra, e é baseado em critérios estabelecidos nos manuais da área. O processo envolve desde histórico clínico, a uma avaliação cuidadosa dos sintomas e informações sobre a história de vida do paciente, e engloba os seguintes passos:

- **Avaliação Inicial:** onde o profissional realiza uma entrevista aberta com o paciente para acolher e compreender qual é a sua demanda. Nessa fase do processo o paciente é encorajado a relatar seus sintomas, preocupações, histórico clínico, eventos de vida que foram ou são estressantes e história familiar.

- **Avaliação Psicológica:** é realizada para avaliar aspectos específicos da ansiedade e outras condições psicológicas do paciente.

- **Exames Clínicos e Laboratoriais:** como exames de sangue, para verificar se não tem outras condições médicas que contribuem para os sintomas.

Tratamento:

Os principais tratamentos realizados para o TAG são:

- **Psicoterapêutico:** realizado por psicólogo;
- **Medicamentoso:** com indicação e acompanhamento médico;
- **Combinado:** a junção da psicoterapia com medicamento.

Em geral, a maioria das pessoas com transtorno de ansiedade começam a se sentir melhor e retomam as suas atividades logo após algumas semanas de tratamento. No entanto, dependendo das causas envolvidas, como fatores do desenvolvimento da personalidade, traumas e crises, a conduta mais adequada é procurar primeiramente uma psicoterapia. Caso a doença tenha origem fisiológica, a chamada “ansiedade biológica”, o psiquiatra deve ser procurado. Por isso, é importante procurar ajuda especializada, para que o profissional, possa lhe auxiliar.

Sendo o TAG ser um transtorno bem complexo e com diversos sintomas, a psicoterapia tem um papel fundamental no tratamento a esses pacientes, pois os auxilia a desenvolverem estratégias para lidarem com os sintomas da ansiedade, possibilitando respostas positivas, através da aplicação de técnicas como psicoeducação, exposição a situação desagradável, de forma gradual, além de trabalhar com a prevenção do comportamento preocupado e a solução de problemas, manejo do tempo e treinamento de relaxamento.

Prevenção:

Para evitar o desenvolvimento do TAG é preciso ter qualidade de vida, para isso algumas medidas são importantes, tanto na prevenção, quanto no combate do transtorno, são elas:

- **Alimentação:** Saudável, equilibrada e balanceada;
- **Sono:** ter boa noite de sono;
- **Atividade física:** caminhada/corrida, academia/musculação, ioga;
- **Lazer:** procurar realizar atividades relaxantes e prazerosas;
- **Exercícios de relaxamento:** respiração, meditação.
- **Psicoterapia.**

Referência:

KAPCZINSKI, Flávio; MARGIS, Regina. Transtorno de Ansiedade generalizada. In: KNAPP, Paulo; & Colaboradores. **Terapia Cognitivo – Comportamental na Prática Psiquiátrica**: Porto Alegre: Artmed, 2004.

Maria Eunice, psicóloga com especialização em Terapia Cognitiva Comportamental