



Opinião

REDE MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL

Elena Vanica*

Psicóloga Clínica no Instituto
Politécnico do Cavado e Ave (IPCA)



Ansiedade: Quando e como Procurar Ajuda?

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações de perigo ou stress. No entanto, quando se torna persistente e intensa pode afetar a qualidade de vida e evoluir para uma perturbação de ansiedade. Entre as manifestações mais comuns, sinais aos quais temos de prestar atenção, incluem-se dificuldade em controlar a preocupação, alterações do sono, irritabilidade, palpitações, falta de ar e problemas de concentração.

Conforme o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, 5.ª edição (DSM-5), as perturbações de ansiedade incluem condições como a perturbação de ansiedade generalizada (TAG), perturbação do pânico, perturbação de ansiedade de separação, fobias e mutismo seletivo. Cada uma destas condições apresenta sintomas específicos, mas todas podem impactar significativamente no bem-estar emocional e físico da pessoa.

O tratamento da ansiedade pode envolver diferentes abordagens, desde mudanças no estilo de vida, como a prática de exercício físico e técnicas de relaxamento, até intervenções psicoterapêuticas e farmacológicas, sempre dependendo da sintomatologia e do comprometimento que a ansiedade causa na funcionalidade do dia a dia. A psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), possui validação científica e tem demonstrado grande eficácia no tratamento da ansiedade. Em alguns casos, o acompanhamento psiquiátrico com prescrição medicamentosa pode ser necessário.

Uma estratégia complementar que tem ganhado relevância no tratamento da ansiedade é o mindfulness. Esta prática baseia-se na atenção plena ao momento presente, sem julgamento, ajudando a reduzir os níveis de stress e ansiedade. Estudos sugerem que a integração do mindfulness na rotina diária pode auxiliar na regulação emocional, aumentando a consciência dos padrões de pensamento automáticos e promovendo uma resposta mais equilibrada ao stress. A meditação mindfulness, as técnicas de respiração consciente e os exercícios de observação dos pensamentos e emoções são ferramentas eficazes para quem sofre de ansiedade.

É fundamental procurar ajuda quando a ansiedade interfere no dia a dia, prejudicando o desempenho profissional, académico ou social. Os profissionais de saúde mental, como psicólogos e psiquiatras, são os mais indicados para avaliar e indicar o tratamento adequado.

Numa abordagem psicoterapêutica baseada na terapia cognitivo-comportamental, é possível trabalhar os pensamentos automáticos, as crenças sobre o mundo e a ansiedade, assim como adquirir ferramentas práticas para enfrentar situações desafiantes e temidas.

Quando nos sentimos ansiosos em relação a algo, a resposta humana mais natural é evitá-lo. No entanto, o evitamento mantém a ansiedade. Não basta dizer ao cérebro que algo é seguro, é necessário passar pela experiência para acreditar verdadeiramente nisso. Combater o medo deve começar com a disposição para enfrentá-lo, permitindo gradualmente a exposição a situações temidas, de forma controlada e adaptada à realidade de cada indivíduo.

Se sentir que a ansiedade está fora de controlo, não hesite em procurar apoio. O cuidado com a saúde mental é essencial para uma vida equilibrada e saudável.

Bibliografia: *American Psychiatric Association* (2014); *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais – DSM-5*. Climepsi Editores; Sampaio, D., & Fagulha, T. (2011). *Psicoterapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática*. Lidel; Williams, M., & Penman, D. (2011). *Atenção plena: Como encontrar a paz num mundo frenético*. Lua de Papel.

*Membro Efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses; Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade de Pádua, Itália; Facilitadora de Mindfulness para crianças (pela MindfulSchools, USA) e para adultos (pelo Centro de Mindfulness da Universidade de Brown, USA).