

**O QUE VOCÊ
PRECISA SABER SOBRE
TAG**

**E TEM MEDO
DE PERGUNTAR**

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

G635 Gonçalves, Francine Guimarães.

O que você precisa saber sobre TAG e tem medo de perguntar / Francine Guimarães Gonçalves. — Novo Hamburgo : Sinopsys Editora, 2021.

64 p. : il. ; 16 x23 cm.

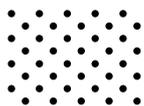
ISBN 978-65-5571-029-8

1. Psicologia. 2. Transtornos da ansiedade. I. Título.

CDU 616.89-008.441

Francine Guimarães Gonçalves

O QUE VOCÊ
PRÉCISA SABER SOBRE
TAG



E TEM MEDO
DE PERGUNTAR



2021

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2021.

Supervisão editorial: *Ricardo Gusmão*

Editora: *Paola Araújo de Oliveira*

Capa: *Maurício Pamplona*

Preparação de originais: *Mirela Favaretto*

Editoração: *Juliano Gottlieb Martins*

Todos os direitos reservados à

Sinopsys Editora

(51) 3066-3690

atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

AUTORA

Francine Guimarães Gonçalves é psicóloga formada pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Especialista em terapia cognitivo-comportamental pelo Instituto da Família de Porto Alegre (INFAPA). Mestre em Ciências Médicas: Psiquiatria pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Doutoranda em Ciências do Comportamento e Psiquiatria na UFRGS, com tese sobre o transtorno de ansiedade generalizada (TAG). É vice-presidente da Associação de Terapias Cognitivas do Rio Grande do Sul (ATC-RS — Gestão 2019-2022) e professora de cursos de pós-graduação em TCC em diversos estados do Brasil.

Contato: psico.francinegoncalves@gmail.com

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais, Joaquim Guimarães Gonçalves (*in memoriam*) e Nara Moraes, que são fontes de admiração e inspiração. Agradeço por todos os ensinamentos e valores que carrego sempre comigo. Agradeço ao meu querido colega Fernando Elias José, pelo convite a escrever este livro para a coleção, pela revisão do texto e pela confiança em meu trabalho. E, por último, meu grande agradecimento a todos os pacientes que contribuíram com a construção deste livro. Sem vocês, esta obra não seria possível!

SUMÁRIO

1	O que é o transtorno de ansiedade generalizada?	15
2	Diferenciando ansiedade de transtorno de ansiedade generalizada	19
3	Diferenciando o transtorno de ansiedade generalizada de outros transtornos	21
4	A origem do transtorno de ansiedade generalizada.....	25
5	O que acontece no cérebro de quem tem transtorno de ansiedade generalizada?	29
6	Como a pessoa com transtorno de ansiedade generalizada costuma pensar, sentir e se comportar?	33
7	O transtorno de ansiedade generalizada afeta a todos?	37
8	O que deve ser feito para que haja uma melhora do transtorno de ansiedade generalizada?	39
9	Quais melhoras podem ser esperadas com o tratamento?.....	55
10	Se eu ou alguém que eu conheço tiver transtorno de ansiedade generalizada, o que devo fazer?	57
	Considerações finais	61
	Referências	62

INTRODUÇÃO

Quando pensamos em ansiedade, vem à mente algo que todos nós sentimos. A ansiedade e o medo fazem parte da natureza humana e se inserem em um sistema complexo que objetiva, principalmente, assegurar a sobrevivência da estrutura biológica. O medo pode ser entendido como uma resposta neurofisiológica acionada a partir da identificação cognitiva de uma situação de risco, enquanto a ansiedade pode ser entendida como um sistema de maior complexidade acionado pelo medo. Tecnicamente, o medo se distingue da ansiedade pela presença de um estímulo que produz tal emoção. Ele é considerado uma emoção que faz parte de um sistema adaptativo e responde de forma adequada a estímulos de perigo. A ansiedade, por sua vez, caracteriza-se por um estado subjetivo que advém de um conjunto de reações ativadas na ausência de um perigo real ou de forma desproporcional à situação temida.

A ansiedade e o medo são considerados patológicos quando são exagerados e desproporcionais em relação ao estímulo ou quando são diferentes do que se espera naquela faixa etária e interferem na qualidade de vida, no conforto emocional ou no comportamento diário do sujeito. Uma das formas de se distinguir ansiedade normal de ansiedade patológica é avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não. A experiência subjetiva de medo e ansiedade pode se desenvolver de forma crônica, como no transtorno de ansiedade generalizada (TAG), em que o indivíduo manifesta de forma contínua, quase todos os dias, preocupações acerca de diversos domínios, causando grande sofrimento a si mesmo.

Ambas são emoções protetivas que nos acionam em situações de perigo. Imagine que você está caminhando de noite pela rua sozinho e avista uma pessoa vindo em sua direção com passos firmes. O que você

pensaria nessa hora? Diversos pensamentos automáticos poderiam invadir a sua mente, entre eles: “vão me assaltar”, “preciso andar mais rápido”, “o que eu faço agora?”. Como o seu corpo reagiria a essa situação? Possivelmente, respostas fisiológicas começariam a aparecer: taquicardia, falta de ar, sudorese. O seu corpo reagiria de acordo com a mensagem que você enviaria ao seu cérebro: “estou em perigo”. Essa mensagem faria você se comportar de maneira protetiva em situações de perigo real. Agora imagine uma situação completamente diferente, por exemplo, que você tem uma apresentação na sua empresa. Com isso, você está em casa planejando sua fala e passam pela sua cabeça pensamentos como: “vai ser um desastre”, “não vou conseguir”, “vou fazer um papelão lá na frente de todos, vai ser terrível”. Nessa hora, o seu corpo reage por conta dos pensamentos negativos diante da situação. Nada de horrível está acontecendo e seu corpo começa a apresentar taquicardia, sudorese e falta de ar, as mesmas reações da situação anterior na qual você estava vivendo uma ameaça real.

Podemos entender que a ansiedade é um dos principais males do século XXI. Com todas as inovações tecnológicas e o aumento de compromissos, trabalhos e outras demandas que nos deixam mais tensos e nervosos, é um mal que, se não tratado, pode acarretar sérias consequências para a nossa saúde e nosso bem-estar.

Os transtornos de ansiedade possuem diferenças significativas de acordo com as especificidades dos agentes causadores do medo e a intensidade e o mecanismo de funcionamento. Dessa forma, os diferentes quadros de ansiedade, por mais que compartilhem certos sintomas, variam conforme o detalhamento de sua etiologia, ou seja, sua causa. Por isso, para que certo transtorno seja apontado, é necessária uma minuciosa investigação que contemple a avaliação dos objetos fóbicos, do nível de intensidade e da frequência do quadro de ansiedade. O que os transtornos de ansiedade têm em comum é a presença de pensamentos disfuncionais e crenças negativas relacionadas com a compreensão que o sujeito tem de si e do mundo.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) caracteriza-se por métodos e técnicas baseadas em evidências científicas, ou seja, de eficácia

testada em pesquisa. Por isso, é a abordagem mais indicada para os transtornos de ansiedade em crianças, adolescentes e adultos. A TCC apresenta uma visão cognitiva das psicopatologias, que inclui o trabalho com os pensamentos, as emoções e os comportamentos e sugere uma variedade de pontos de intervenção para alcançar a modificação comportamental, bem como intervenções voltadas para a cognição e estratégias para a diminuição dos sintomas de ansiedade.

Espero que este livro possa contribuir com o seu entendimento acerca do TAG e de todas as suas implicações e possibilidades de tratamento. Aproveite a leitura!

O QUE É O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA?

A ansiedade patológica surge como um sentimento de apreensão e uma sensação constante e incômoda de que algo ruim acontecerá a qualquer momento. As pessoas acometidas pelo transtorno vivem em um estado contínuo de alerta e inquietude. É uma ansiedade crônica, caracterizada por aflição por ter deixado de fazer algo, sensação de que não conseguirá resolver os seus problemas, medo de que aconteça alguma coisa ruim consigo ou com sua família; enfim, uma ansiedade que deriva de pequenas, triviais e até dolorosas preocupações, as quais são difíceis de controlar, uma vez que o senso de avaliação do perigo está comprometido e tudo pode ser uma ameaça.

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é caracterizado por ansiedade e preocupações persistentes e excessivas com relação às questões do cotidiano, acerca de diversos domínios da vida, sendo difícil controlá-las, podendo durar, pelo menos, seis meses. Os indivíduos podem experimentar sintomas como inquietação, cansaço, dificuldades de concentração, lapsos de memória — ter alguns “brancos” —, irritabilidade, tensão muscular e alteração do sono, além da sensação de estar “no limite”. O medo de adoecer ou de sofrer algum acidente — ou de alguém próximo passar por isso —, embora sem indicativos de que isto possa acontecer, é a principal aflição das pessoas acometidas pelo transtorno. Tais indivíduos estão constantemente imaginando situações como estas e normalmente se sentem incapazes de lidar com elas, caso de fato venham a acontecer.

No TAG, as preocupações são excessivas, intensas, disseminadas, relacionadas com os problemas futuros e acompanhadas de sintomas físicos, causando prejuízos à vida do indivíduo, enquanto na ansiedade da vida cotidiana, as preocupações costumam ser focadas, pontuais, menos intensas, não causando prejuízos à rotina do sujeito. A mente ansiosa

vive no futuro; é difícil viver no presente e desfrutá-lo, pois os medos e receios tomam o espaço do “aqui e agora”. As pessoas com TAG relatam pensamentos automáticos catastróficos e constantes direcionados às possíveis situações difíceis no futuro.



Fonte: GoodStudio/Shutterstock.com

Segundo a 5ª edição do *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (DSM-5) (American Psychiatric Association [APA], 2014), o TAG é caracterizado por:

- A. ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva), que se manifestam na maioria dos dias por pelo menos seis meses, com diversos eventos ou atividades (por exemplo, desempenho escolar ou profissional);
- B. preocupação difícil de ser controlada pelo indivíduo;
- C. ansiedade e preocupação associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas (com pelo menos alguns deles presentes na maioria dos dias nos últimos seis meses; sendo apenas um item exigido para o diagnóstico de crianças):
 1. inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele;
 2. fadigabilidade;
 3. dificuldade em concentrar-se ou lapsos de memória;
 4. irritabilidade;

5. tensão muscular;
 6. perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto);
- D. ansiedade, preocupação e sintomas físicos que causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

O TAG é um dos transtornos mentais mais comuns no cuidado primário e está associado ao aumento do uso de recursos de saúde e à incapacidade funcional. Por isso, raramente os pacientes buscam um profissional da saúde mental, recorrendo ao clínico geral ou a médicos de outras especialidades. A queixa predominante versa sobre sintomas vagos, ou seja, que não têm uma causa concreta; nada de errado está acontecendo e, ainda assim, a pessoa apresenta sintomas importantes de ansiedade, o que inicialmente dificulta o diagnóstico. Sua prevalência na população de adultos é de 3,1% em 12 meses e, ao longo da vida, é de aproximadamente 6%. O TAG ocorre duas vezes mais em mulheres do que em homens, e está associado a fatores como:

- ter idade acima de 24 anos;
- ser solteiro, divorciado ou viúvo;
- ser desempregado ou dono de casa.

O pico de prevalência se dá na meia idade e declina ao longo dos anos, sendo a média de início aos 30 anos. Os sintomas tendem a ser crônicos; o curso, flutuante; e a taxa de remissão completa, extremamente baixa. Ainda assim, os sintomas podem variar e mudar ao longo do tempo, o que faz a pessoa se sentir bem em algumas situações e em alguns períodos ao longo da vida, e mal em outros.

Além disso, muitas pessoas que sofrem de TAG retratam idas a diversos especialistas — como clínicos gerais, neurologistas, cardiologistas — até chegarem ao diagnóstico correto da doença. Isso ocorre em razão de o TAG ser permeado por sintomas somáticos, que levam à sensação de uma doença física. No Quadro 1.1 apresentamos sintomas comuns no TAG.

Quadro 1.1 Sintomas comuns no transtorno de ansiedade generalizada

Afetivos	Cognitivos	Fisiológicos	Comportamentais
<ul style="list-style-type: none"> • Nervoso, tenso, excitado. • Assustado, temeroso, aterrorizado. • Irritável, inquieto. • Impaciente, ansioso, frustrado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar. • Medo de ferimento físico ou morte. • Medo de “ficar louco”. • Pensamentos, imagens ou recordações aterrorizantes. • Concentração deficiente, confusão, distração. • Estreitamento da atenção, hipervigilância para ameaça. • Memória deficiente. • Dificuldade de raciocínio, perda de objetividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento da frequência cardíaca, palpitações. • Falta de ar, respiração rápida. • Dor ou pressão no peito. • Sensação de sufocação. • Sudorese, ondas de calor, calafrios. • Náusea, dor de estômago, diarreia. • Tremor, agitação. • Formigamento ou dormência nos braços, nas pernas. • Tensão muscular, rigidez. • Boca seca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitação de sinais ou sintomas de ameaça. • Esquiva, fuga. • Busca de segurança, reassseguramento. • Inquietação, agitação. • Hiperventilação. • Congelamento, imobilidade.

O transtorno está associado a prejuízo funcional, comorbidades médicas e psiquiátricas. Doenças relacionadas ao estresse, como fibromialgia, cefaleias, enxaquecas ou síndrome do intestino irritável, costumam acompanhar o TAG. As comorbidades psiquiátricas são frequentes, sendo que aproximadamente 66% dos indivíduos com TAG têm, pelo menos, outro transtorno psiquiátrico, sobretudo depressão ou um tipo de transtorno de ansiedade. Em mulheres, a principal comorbidade é a depressão, enquanto nos homens o transtorno por uso de substância costuma ser mais frequente. O TAG também está relacionado às comorbidades clínicas, como o aumento do risco para doença cardíaca coronariana, dor crônica, síndromes dolorosas, doença cardíaca e doenças do trato gastrointestinal. Apesar da sua prevalência e do seu prejuízo, o TAG ainda é um transtorno subdiagnosticado, e menos de um terço dos pacientes são adequadamente tratados.