

Os 7 Principais tipos de Transtornos de Ansiedade

(De acordo com o CID (Código Internacional das doenças) 11 e o DMS 5. (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais ou *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* em inglês).

Introdução

A ansiedade é uma resposta natural do nosso corpo ao estresse, mas quando se torna constante ou intensa a ponto de prejudicar a vida cotidiana, é necessário buscar compreensão e tratamento adequado. Este guia é baseado na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), que descrevem sete tipos principais de transtornos de ansiedade.

Etapa 1: O Que É Ansiedade e Por Que Ela Ocorre?

A ansiedade é uma reação que prepara o corpo para lidar com situações ameaçadoras ou desafiadoras. Em níveis moderados, ela é saudável e comum, ajudando-nos a responder ao perigo. Contudo, quando frequente ou sem motivo aparente, ela pode afetar nossa saúde mental e física.

Exemplo: Sentir-se ansioso antes de uma apresentação importante é normal. No entanto, sentir-se paralisado pelo medo de eventos cotidianos, como sair de casa ou interagir com outras pessoas, pode indicar um transtorno de ansiedade.

Etapa 2: Os Sete Principais Transtornos de Ansiedade

Abaixo estão os sete transtornos de ansiedade descritos pelo CID-11 e DSM-5, com explicações detalhadas, exemplos e sintomas específicos.

1. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O TAG é caracterizado por uma preocupação excessiva e contínua com várias áreas da vida, como trabalho, saúde e finanças.

- Sintomas: Insônia, irritabilidade, tensão muscular, dificuldade de concentração, cansaço excessivo.
- Exemplo: Maria se preocupa intensamente com o futuro financeiro, mesmo sem motivos concretos para acreditar que algo ruim acontecerá. Isso interfere em sua capacidade de relaxar e viver o presente.

2. Transtorno do Pânico

Esse transtorno envolve crises de pânico recorrentes, caracterizadas por uma sensação súbita de medo extremo, acompanhada de sintomas físicos intensos.

- Sintomas: Taquicardia, suor, tremores, sensação de sufocamento, medo de morrer ou perder o controle.
- Exemplo: João evita lugares públicos com medo de ter uma crise de pânico e não conseguir ajuda, desenvolvendo um padrão de esquiva que limita suas atividades diárias.

3. Fobia Social (ou Transtorno de Ansiedade Social)

Essa fobia é o medo intenso de situações sociais onde a pessoa teme ser julgada ou humilhada.

- Sintomas: Suor excessivo, rubor, náusea, tremores, evitamento de interações sociais.
- Exemplo: Ana evita falar em reuniões de trabalho ou eventos sociais, temendo ser julgada negativamente pelos outros.

4. Transtorno de Ansiedade de Separação

Geralmente diagnosticado em crianças, esse transtorno também pode ocorrer em adultos que têm um medo irracional de se separarem de pessoas importantes em suas vidas.

- Sintomas: Medo de se afastar de figuras de apego, como pais ou parceiros; sensação de desamparo ao ficar sozinho.
- Exemplo: Laura, uma mulher adulta, sente pânico sempre que seu parceiro viaja a trabalho, temendo que algo aconteça enquanto ele está fora.

5. Fobias Específicas

As fobias específicas envolvem um medo intenso e irracional de certos objetos ou situações, como alturas, animais ou agulhas.

- Sintomas: Medo extremo, evitação, ataques de pânico diante do objeto ou situação temida.
- Exemplo: Pedro tem pavor de aranhas e evita locais onde acredita que possa encontrar uma, como parques ou porões.

6. Transtorno de Ansiedade Induzido por Substâncias

Esse tipo de ansiedade ocorre como resultado do uso ou abstinência de substâncias, como cafeína, drogas ou medicamentos.

- Sintomas: Ansiedade, inquietação, sintomas físicos, como taquicardia e tremores.

- Exemplo: Marcos começa a sentir ansiedade intensa após aumentar seu consumo de cafeína para ficar acordado durante um projeto de trabalho.

7. Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

O TEPT ocorre após uma experiência traumática e é caracterizado pela revivência persistente do evento através de flashbacks, pesadelos ou pensamentos intrusivos.

- Sintomas: Flashbacks, insônia, hipervigilância, respostas exageradas a estímulos, evitação de situações que lembram o trauma.
- Exemplo: Paula, que sofreu um acidente de carro, evita dirigir e tem pesadelos frequentes revivendo o trauma.

Etapa 3: Diagnóstico e Cuidados

Diagnóstico Profissional

É essencial que um diagnóstico seja feito por um profissional de saúde mental para garantir um tratamento adequado e evitar autodiagnósticos, que podem ser prejudiciais.

- Recomendações: Não se autoavaliar com base em sintomas isolados, pois transtornos de ansiedade requerem uma avaliação cuidadosa para identificar a gravidade e o impacto na vida cotidiana.

Tratamentos:

Os tratamentos para transtornos de ansiedade incluem terapia, medicação (quando necessário) e mudanças no estilo de vida.

1. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): Envolve identificar e mudar padrões de pensamento e comportamento que alimentam a ansiedade.
 2. Técnicas de Relaxamento e Mindfulness: Ajudam a reduzir a tensão e a melhorar a resposta do corpo ao estresse.
 3. Medicação: Deve ser usada apenas sob supervisão médica e por períodos determinados, especialmente quando os sintomas são graves e interferem na vida cotidiana.
-

Etapa 4: Estratégias Práticas para Gerenciar a Ansiedade

Mudanças de Estilo de Vida

1. Exercício Regular: Melhora o humor e reduz a ansiedade.
2. Sono Adequado: Ter uma boa higiene do sono é fundamental para controlar a ansiedade.
3. Alimentação Balanceada: Evitar cafeína e açúcar em excesso pode ajudar a manter a estabilidade emocional.

Técnicas de Respiração e Meditação

- Respiração Diafragmática: Respire profundamente, enchendo o abdômen. Isso ativa o sistema nervoso parassimpático, que ajuda a reduzir o estresse.
- Meditação Guiada: Auxilia na concentração e no foco no presente, reduzindo a intensidade dos pensamentos ansiosos.

A Importância das Declarações Positivas

Repetir declarações como "Eu sou capaz", "Eu sou saudável", "Eu sou resiliente" ajuda a reprogramar a mente para uma visão mais positiva e menos ansiosa.

Etapa 5: Evitando a Automedicação

A automedicação, especialmente para aliviar sintomas de ansiedade, é uma prática comum, mas traz riscos sérios. Muitas pessoas recorrem a medicamentos ou substâncias, incluindo remédios naturais, sem orientação profissional, com a intenção de controlar sintomas como nervosismo, insônia ou inquietação. No entanto, isso pode levar a consequências prejudiciais, como dependência, piora dos sintomas e mascaramento das causas reais da ansiedade.

Por que evitar a automedicação?

1. Dependência e Tolerância

O uso repetido de certos medicamentos pode criar dependência, onde a pessoa precisa de doses cada vez maiores para sentir o mesmo alívio. Isso é especialmente perigoso em ansiolíticos e antidepressivos, que devem ser usados sob estrita supervisão médica.

2. Mascaramento dos Sintomas Reais

Ao se automedicar, os sintomas de ansiedade podem ser temporariamente aliviados, mas as causas subjacentes permanecem sem tratamento. Isso dificulta a compreensão da origem do problema e pode agravar a condição ao longo do tempo.

3. Interações Medicamentosas e Reações Adversas

Combinar remédios naturais com medicamentos prescritos, ou até mesmo usar múltiplos suplementos e ervas, pode resultar em interações medicamentosas perigosas. Muitos acreditam que medicamentos naturais não têm riscos, mas eles podem causar efeitos colaterais graves quando combinados com outros fármacos.

Exemplo real: João, ao sentir-se ansioso, começa a tomar valeriana e melatonina para dormir melhor, além de suplementos de ervas que ouviu serem bons para "acalmar os nervos". Sem orientação, João pode acabar usando uma dose inadequada ou combinar substâncias que interagem negativamente, piorando sua saúde e criando novos problemas.

Como evitar a automedicação?

1. Consulte um Profissional de Saúde

Um médico ou terapeuta pode recomendar o tratamento mais adequado, ajustando-o conforme necessário e observando o progresso com segurança.

2. Adote Métodos Alternativos

Técnicas como terapia, respiração profunda, exercícios físicos e meditação podem aliviar sintomas de ansiedade sem o risco de efeitos colaterais.

3. Eduque-se sobre o Uso de Medicamentos

Antes de iniciar qualquer tratamento, é essencial entender seus efeitos, riscos e interações com outros medicamentos. Em vez de confiar em recomendações de amigos ou informações da internet, busque fontes confiáveis e o apoio de profissionais qualificados.

A automedicação pode parecer uma solução rápida, mas o acompanhamento adequado é crucial para um tratamento

seguro e eficaz. Evitar essa prática e procurar ajuda profissional é o primeiro passo para cuidar da saúde mental de forma saudável e sustentável.

Etapa 6: Dicas Para Vencer o Ciclo da Ansiedade

Terapia Individual com o Método "Terapia Mente Sã" - Transforme sua Relação com a Ansiedade

A ansiedade pode parecer uma batalha sem fim, mas há uma maneira de superar esse ciclo com uma abordagem prática, saudável e transformadora. A Terapia Mente Sã é um método único, criado para ajudar você a enfrentar a ansiedade de maneira profunda e autêntica. Cada passo do método é desenhado para que você recupere o controle sobre sua vida e aprenda a viver plenamente no presente.

Veja como o **Método E D A I** funciona e o que você pode conquistar em cada etapa:

1. Envolver-se no tratamento

Esse primeiro passo é fundamental: é sobre você decidir buscar a mudança que precisa. Envolver-se significa dedicar-se a cuidar de si mesmo, entendendo que essa transformação é uma escolha sua, uma decisão de buscar ajuda e construir sua saúde emocional.

2. Desafiar o medo

Aqui, você aprende a não fugir dos sintomas, mas a enfrentá-los com coragem. Embora desconfortáveis, eles não são perigosos. Reconhecer isso reduz o medo e tira o

poder que os sintomas têm sobre você, ajudando-o a perceber que é possível continuar a viver e funcionar mesmo durante momentos de ansiedade.

3. **Aceitar os sintomas**

A aceitação dos sintomas é uma habilidade que ajuda a mente a relaxar e a “soltar” o controle excessivo. Quando você aceita que os sintomas vão e vêm, ao invés de lutar contra eles, eles perdem o poder de assustá-lo. Com a prática, você ensina seu cérebro a adotar uma nova reação, interrompendo o ciclo de ansiedade e abrindo caminho para a recuperação.

4. **Interagir com o presente**

Estar no presente significa dar menos atenção aos sintomas e mais atenção ao momento atual. Quanto mais você foca no que está à sua volta e menos no que sente, mais o desconforto passa. Isso fortalece seu controle sobre a ansiedade e transforma seu dia a dia em momentos mais tranquilos e satisfatórios.

Esses passos da **Terapia Mente Sã** são para você, que busca uma forma natural e independente de superar a ansiedade. Em cada sessão, trabalharemos juntos para que você reconquiste a paz interior e aprenda a lidar com seus medos de forma saudável e segura.

Agende sua sessão e dê o primeiro passo para transformar sua vida

Não espere mais para cuidar de si. Vamos trabalhar juntas para que você possa viver com mais leveza e confiança.

Entre em contato e marque sua sessão:

- Instagram: [@adrianaluttiterapeuta](#)
- Facebook: [Adriana Lutti Terapeuta](#)
- YouTube: [Adriana Lutti Terapeuta](#)
- WhatsApp: Clique aqui para contato
- Website: www.adrianalutti.com

Vamos juntas dar início a uma jornada que te levará para além da ansiedade, rumo a uma vida plena e equilibrada.

Considerações Finais

Lidar com a ansiedade é um processo contínuo que envolve autoconhecimento, disciplina e apoio profissional. Lembre-se de que a ansiedade é uma resposta temporária e que, com as ferramentas e estratégias certas, é possível superá-la e restaurar o equilíbrio emocional.

Dica Final: Evite rótulos. Não permita que o diagnóstico defina quem você é; você é mais do que os seus sintomas.
