



Transtorno de Ansiedade Generalizada

Orientações sobre Saúde Mental

1. Definição

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um transtorno mental caracterizado por preocupação excessiva e persistente sobre diversos aspectos da vida, mesmo sem motivo real ou proporcional, com vários sintomas físicos. A ansiedade é difícil de controlar e pode afetar significativamente a vida da pessoa.

2. Prevalência

- Estima-se que o TAG afete cerca de 3 a 6% da população mundial.
- Mais comum em mulheres do que em homens.
- Pode surgir em qualquer idade, mas geralmente se manifesta na adolescência ou início da vida adulta.

3. Sintomas Principais

Os sintomas do TAG são divididos em **psicológicos** e **físicos**:

Psicológicos:

- Preocupação constante e excessiva.
- Dificuldade para relaxar.
- Sensação de inquietação ou nervosismo.
- Medo exagerado de eventos futuros.
- Dificuldade de concentração.

Físicos:

- Fadiga constante.
- Tensão muscular.
- Insônia ou sono não reparador.
- Dores de cabeça ou no corpo.
- Sintomas gastrointestinais (náusea, diarreia, dor no estômago).



4. Comorbidades – doenças associadas

O TAG frequentemente ocorre junto com outros transtornos, como:

- **Depressão**
- **Transtornos de pânico**
- **Fobias**
- **Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)**
- **Uso abusivo de substâncias (álcool, drogas, medicamentos)**

5. Prejuízos na Qualidade de Vida

- **Dificuldade no trabalho ou estudos** (baixa produtividade, falta de foco).
- **Problemas nos relacionamentos** (conflitos devido à preocupação excessiva).
- **Comprometimento da saúde física** (dores crônicas, distúrbios do sono, hipertensão).
- **Isolamento social e piora da autoestima.**

6. Possíveis Tratamentos

O TAG pode ser tratado com diversas abordagens:

1. Terapia:

- **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):** considerada a mais eficaz, ajuda a modificar padrões de pensamento disfuncionais.
- **Terapias de relaxamento:** técnicas como mindfulness e meditação podem ajudar no controle da ansiedade.

2. Medicamentos: (sempre com orientação médica)

- **Antidepressivos (ISRS e IRSN)** – eficazes e ajudam quando temos a depressão como comorbidade
- **Ansiolíticos (benzodiazepínicos)** – eficazes e seguros

3. Hábitos Saudáveis:

- **Atividade física regular.**
- **Dieta equilibrada e evitar cafeína/excesso de açúcar.**
- **Sono adequado.**
- **Evitar álcool, tabaco e outras ilícitas**

7. Prognóstico

O TAG pode ser um transtorno crônico, mas com tratamento adequado **é possível controlar os sintomas e ter uma vida funcional**. A combinação de terapia, ajustes no estilo de vida e, em alguns casos, medicação, melhora significativamente a qualidade de vida da pessoa.

Conclusão: O Transtorno de Ansiedade Generalizada é uma condição séria, mas tratável. Procurar ajuda profissional e adotar hábitos saudáveis são passos essenciais para recuperar o bem-estar e evitar complicações futuras.

Precisa de apoio em Saúde Mental?

Se você está enfrentando dificuldades emocionais, saiba que há suporte disponível:

Centro de Valorização da Vida (CVV) - Apoio Emocional 24h

Ligue grátis: 188

Site: cvv.org.br

Atendimento em Saúde Mental pelo SUS, acesse: <https://bit.ly/3xmsHRw>.

