

# ANSIEDADE

Dr. Régis Cavini Ferreira

**A** ansiedade é, antes de tudo, um distúrbio psiconeuroendócrino.

Se você já sentiu um **frio na barriga** ou um **aperto no fundo do peito** diante de uma ameaça, **palpitações**, **suores frios** e forte sensação de **expectativa**, ou sente isto tudo mesmo sem uma ameaça objetiva (o que provoca dificuldades para conciliar no sono), então você sabe o que é ansiedade.

A ansiedade é uma sinalização desenvolvida pela Natureza com a finalidade de nos proteger e garantir nossa sobrevivência. Ela representa a percepção de que algo ameaçador está por acontecer.

Tudo aquilo que é **novo**, **imprevisível** e **incontrolável**, também pode ser causador de ansiedade. Em outras palavras, **toda a novidade, dado seu caráter imprevisível, pode provocar estresse (ou "stress")**. O estresse, como se sabe, pode provocar profundas implicações para o organismo, através de mudanças **hormonais**, **imunológicas** e **metabólicas**, além de resposta **comportamental** destinada à sobrevivência. Muitas vezes é o resultado de um trauma intenso (trauma de guerra, por exemplo) e a revivência espontânea de certos aspectos do trauma provoca o que conhecemos por Transtorno do Estresse Pós-Traumático. A violência observada nas grandes metrópoles já é tão grande que cerca de 30% dos seus habitantes apresentam formas parciais deste transtorno. São as situações de verdadeira guerra trazidas para o ambiente urbano...

Como, psicologicamente, você pode enfrentar a ansiedade?

É só transformar o **novo** no **conhecido**, o **imprevisível** no **previsível**. Com isso, você administra melhor a situação, transformando o **incontrolável** no **controlável**, reduzindo a ameaça e, por consequência, o estresse. Situações há, no entanto, que isso é difícil, senão impossível de ser conseguido. É o caso da ansiedade que surge sem motivo algum aparente.

Ela pode ser devida a **mudanças bioquímicas no sistema nervoso** ou a **fatores inconscientes**, isto é, problemas internos, pessoais, sobre os quais não nos damos conta. O organismo reage com ansiedade (a "lâmpada vermelha")

do nosso painel de controle), mas não identificamos a sua causa. Se a ameaça for muito forte, podemos entrar em **pânico**. Imagine uma pessoa prestes a ser executada por um pelotão de fuzilamento: ela está **ansiosa**, ela **sua**, ela **treme**, seu **coração dispara**, ela pode **perder o controle dos esfíncteres**, ela tem forte sensação de **irrealidade** e de **vertigem** - como se não fosse ela que estivesse ali! e a sensação é a de que pode morrer a qualquer instante: agora você sabe o que é pânico.

O desencadeamento do pânico, no entanto, pode se dar sem causa aparente. É o disparo automático deste mecanismo de defesa: é o que se convencionou chamar de **Sintoma de Pânico** que, quando se dá diversas vezes por dia, constitui o **Transtorno do Pânico**.

Os sintomas físicos da ansiedade são essencialmente causados pela liberação de **adrenalina** pelas glândulas suprarenais. Assim, qualquer doença que provoque sua liberação, ou de substâncias que imitam sua ação, pode ser geradora de ansiedade.

Por exemplo, o **feocromocitoma** (tumor das suprarenais) libera grandes quantidades de adrenalina para a circulação, causando grave hipertensão arterial e sinais exteriores de ansiedade: palpitações, taquicardia, sudorese, aperto no peito, etc. O **hipertireoidismo**, através da presença de grandes quantidades de **T3 e T4** na circulação, leva ao aparecimento de taquicardia, palpitações, nervosismo, tremores, agitação psicomotora, sudorese, insônia, modificações da pressão arterial - que pode ser confundido com ansiedade. As **hipoglicemias** podem provocar reações endócrinas e metabólicas destinadas à elevação das taxas de glicose no sangue (aumento da secreção de **adrenalina**), que pode provocar ansiedade. Distúrbios do **metabolismo do cálcio**, como as **hipocalcemias**, pode acelerar a **comunicação entre os neurônios**, provocando estados muito semelhantes ao da ansiedade.

Portanto, devemos estabelecer o diagnóstico diferencial entre os diversos problemas que se manifestam por sinais e sintomas comuns, no sentido de se identificar a verdadeira causa do problema.

Somente o médico poderá realizar estes procedimentos destinados ao correto diagnóstico e a indicação da melhor forma de tratamento do problema existente.