

De acordo com a OMS, entre 10 a 15% da população sofre de ansiedade. O DIÁRIO foi falar com especialistas para perceber: O que é? Quais as suas causas? E como se trata a ansiedade, na era da competitividade e das redes sociais?

“Eu estava bem e, de repente, ‘aquilo’ começava. Era aquela sensação de estar a meio das pessoas e parecer que ia-me dar uma coisa. Sentia falta de ar e palpitações, parecia que era um ataque cardíaco. A seguir sentia tonturas, calor nas pernas e os braços ficavam bloqueados... Tinha de sair dali para me sentir bem e onde me sentia bem era em casa”.

O testemunho é de Luís Lemos, tem 42 anos e sofre de ataques de pânico. Até acontecer consigo não acreditava.

“Tinha um colega de trabalho que tomava seis pastilhas por dia para ansiedade e eu dizia-lhe ‘rapaz isso é tudo da tua cabeça’”. Com algum embaraço, acrescenta: “Isto só acredita quem passa... acabei por ter a mesma coisa”.

O stress acumulado levou-o a um ponto de ruptura, que lhe gerava sofrimento e prejudicava o normal decorrer da sua vida pessoal e profissional. “Às vezes tinha de sair do trabalho. Uma vez, ia com o meu pai a uma consulta no Hospital e tive de parar pelo caminho porque estava-me a sentir mal”, recorda.

Antes de se aperceber o que se passava consigo, Luís procurou um clínico geral e realizou diversos exames, tendo sido entretanto reencaminhado para um neurologista que lhe prescreveu medicação para a ansiedade, uma doença com a qual tem aprendido a conviver.

O caso de Luís está longe de ser o único.

Mulheres são as mais afectadas

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), entre 10 a 15% da população sofre de ansiedade.

Em Portugal, segundo um estudo epidemiológico nacional, coordenado pelo Professor Doutor Caldas de Almeida, os dados sobre a prevalência de perturbações psiquiátricas mostram que o nosso país tem, em conjunto com a Irlanda do Norte, a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas na Europa. Destas, o grupo das perturbações de ansiedade é o que apresenta uma prevalência mais elevada (16.5%), seguido do grupo das perturbações do humor, com uma prevalência de 7.9%. Com valores muito inferiores encontram-se as perturbações de controlo de impulsos e de perturbações pelo abuso de substâncias, respectivamente com 3.5% e 1.6% de prevalência.

Embora não existam actualmente estudos sobre perturbações mentais na Região, com base na sua prática clínica, os especialistas entrevistados pelo DIÁRIO concordam que a Madeira acompanha a tendência nacional e mundial crescente em

termos de prevalência e incidência.

De realçar que, segundo o mesmo estudo, são as mulheres, na faixa etária dos 18-34 anos e com educação entre a básica e a secundária, quem sofre mais de ansiedade.

Fobias, obsessões, traumas, ‘pica’... Tudo isto é ansiedade

A ansiedade define-se informalmente como um estado de medo relacionado com a antecipação de um evento. Tem duas partes principais, a ansiedade psicológica e a orgânica (somática).

A somática manifesta-se pelo aumento da frequência cardíaca, transpirar das mãos e de outras partes do corpo, aperto na garganta, diarreia, entre outros.

A psicológica manifesta-se sobretudo sermos melhores”.

É só quando esta começa a ser sentida “sem uma razão aparente, ou de uma forma excessiva e continuada”, que “pode tornar-se num problema de saúde grave e incapacitante”, alerta pela sua vez, o psicólogo Júlio Pereira.

Já o psiquiatra Luís Filipe Fernandes expõe-no da seguinte forma: “A das novas tecnologias, vem expor-nos em estas causas.

“Na realidade actual somos forçados a absorver um excesso de informação e a interagir com ela. E talvez a ansiedade seja o preço a pagar por um mundo cheio de estímulos que nos leva a estar permanentemente activos, ‘on’. Muitas vezes a operar sem pensar, sem reflectir. Esse tempo, de reflexão, já não existe e leva o Homem a viver como um autómato. A ansiedade alimenta-se disso e alastra-se em proporções incríveis”, evidencia Júlio Pereira. “Não surpreende nada que a ansiedade seja a doença do século”, acrescenta.

“Outra das fontes da ansiedade advém também da quantidade de informação emocional das redes so-

ciais. Não só das actividades das outras pessoas, mas sobretudo dos conflitos interiores e exteriores que resultam”, aponta Daniel Neto.

O psiquiatra refere que, “devido à ausência de estratégias de gestão de ansiedade e das emoções no geral”, prevê-se que as perturbações psiquiátricas em geral continuem a aumentar. Neste âmbito, directamente associada à tecnologia, está a ansiedade social. “Um tipo de perturbação de ansiedade associada às dificuldades de relacionamento com os outros”. “Na verdade a culpa não está na tecnologia, mas na forma como é utilizada”, ressalva.

Na mesma linha, Luís Filipe Fernandes acha que “gerimos mal as redes sociais”, sobretudo os mais novos. “Começam por ter aquilo que eu chamo de três pilares na sua casa: a escola, o(a) namorado(a) e as redes sociais. Se algum

destes falha eles sentem-se as pessoas mais infelizes do mundo. Falta-lhe o saldo ou a bateria do telemóvel e têm crises de pânico e crises de ansiedade”, frisa.

As “irmãs” ansiedade e depressão

Estreitamente ligada à ansiedade está a depressão. “A depressão pode apresentar-se com sintomas ansiosos e a ansiedade agravar-se a apresentar sintomas depressivos. Aquilo que poderíamos chamar de patologias mistas. É também evidenciado pela forma como o tratamento farmacológico é realizado - com antidepressivos”, explica Daniel Neto.

Entre estas duas “irmãs”, como lhes chama o psicólogo Júlio Pereira, a sociedade cada vez mais ansiosa em que vivemos parece distribuir atenções de forma desigual e, potencialmente, errónea.

“A ansiedade ainda está um bocado desvalorizada. Valoriza-se mais a tristeza e menos a ansiedade. Diz-se: ‘Estou triste tenho de ver o que é que se passa comigo. Estou ansioso, é normal’”, ilustra Luís Filipe Fernandes, vincando que “às tantas, o que eu devia tratar era esta ansiedade que é ‘normal’.

A conclusão é preocupante: “Em cada cinco pessoas com ansiedade só duas é que se tratam”.

QUANDO EXCESSIVA, A ANSIEDADE PODE TORNAR-SE NUM PROBLEMA GRAVE E INCAPACITANTE

Érica Franco

In “Diário de Notícias”