



A

N

S

I

D



D

E

A

E

# O QUE É TER A CONDIÇÃO?

Os meios digitais tornaram-se parte integrante da nossa vida. O uso recorrente e persistente de aparelhos digitais (computador, tablet, telemóvel) e de atividades relacionadas (jogos, redes sociais) podem levar à adição digital.

A adição digital é um termo abrangente que incorpora a adição à internet, aos jogos e às redes sociais. **É caracterizada pela utilização excessiva, impulsiva, compulsiva e obsessiva de meios digitais.**

Ainda que a utilização moderada de meios digitais não apresente riscos significativos, a sua utilização descontrolada e disfuncional pode ter impacto no dia a dia e na saúde da pessoa.

# VIVER COM A CONDIÇÃO

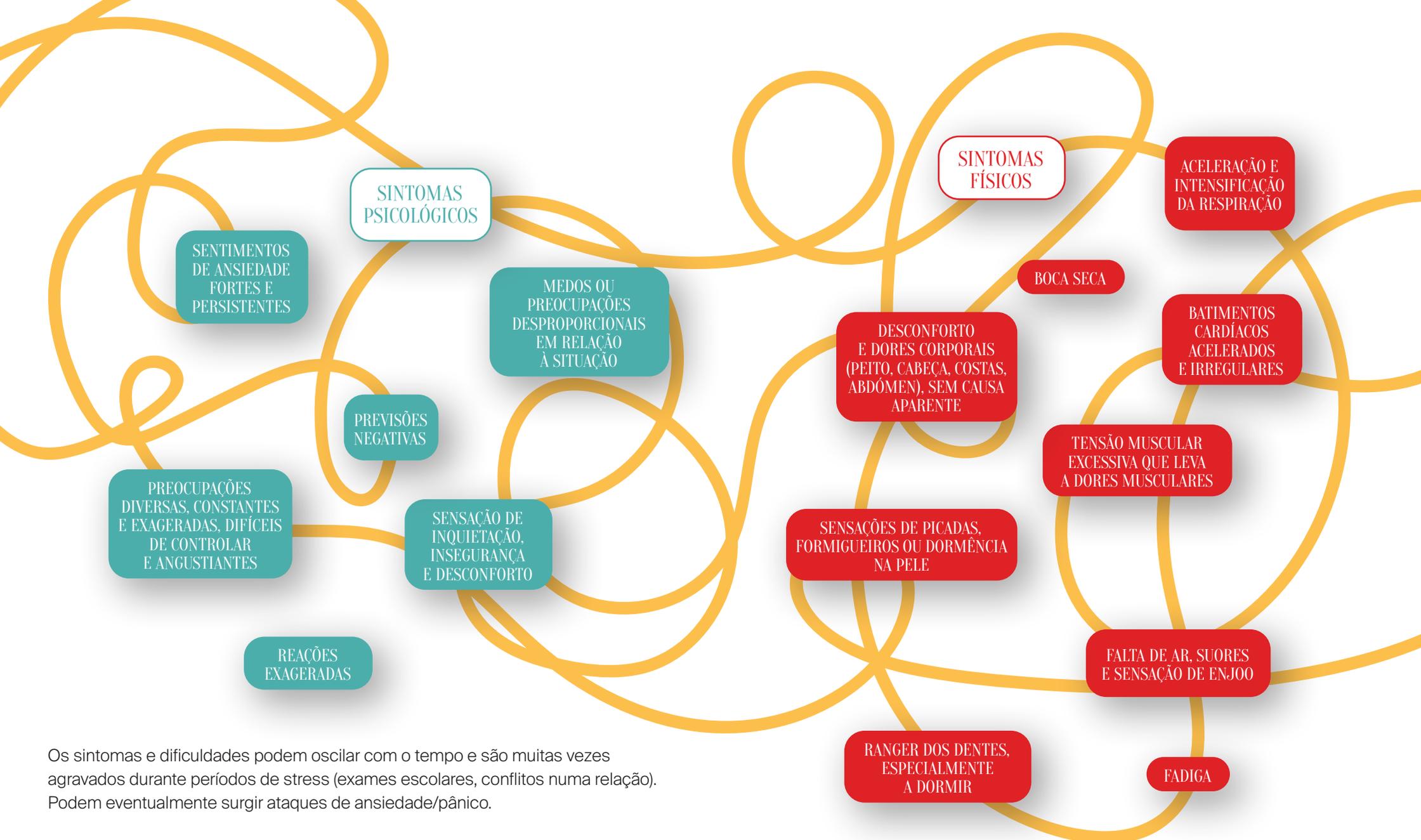
## SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

A perturbação de ansiedade pode manifestar-se através de sintomas físicos e psicológicos, de intensidade ligeira, moderada ou mais grave.

*É POSSÍVEL CARACTERIZAR UM PADRÃO CONTÍNUO DOS SINTOMAS.*

SINTOMAS PSICOLÓGICOS

SINTOMAS FÍSICOS



**SINTOMAS PSICOLÓGICOS**

SENTIMENTOS DE ANSIEDADE FORTES E PERSISTENTES

MEDOS OU PREOCUPAÇÕES DESPROPORCIONAIS EM RELAÇÃO À SITUAÇÃO

PREVISÕES NEGATIVAS

PREOCUPAÇÕES DIVERSAS, CONSTANTES E EXAGERADAS, DIFÍCEIS DE CONTROLAR E ANGUSTIANTES

SENSAÇÃO DE INQUIETAÇÃO, INSEGURANÇA E DESCONFORTO

REAÇÕES EXAGERADAS

**SINTOMAS FÍSICOS**

ACELERAÇÃO E INTENSIFICAÇÃO DA RESPIRAÇÃO

BOCA SECA

BATIMENTOS CARDÍACOS ACELERADOS E IRREGULARES

DESCONFORTO E DORES CORPORAIS (PEITO, CABEÇA, COSTAS, ABDÔMEN), SEM CAUSA APARENTE

TENSÃO MUSCULAR EXCESSIVA QUE LEVA A DORES MUSCULARES

SENSAÇÕES DE PICADAS, FORMIGUEIROS OU DORMÊNCIA NA PELE

FALTA DE AR, SUORES E SENSAÇÃO DE ENJOO

RANGER DOS DENTES, ESPECIALMENTE A DORMIR

FADIGA

Os sintomas e dificuldades podem oscilar com o tempo e são muitas vezes agravados durante períodos de stress (exames escolares, conflitos numa relação). Podem eventualmente surgir ataques de ansiedade/pânico.

A ansiedade leva a pessoa a evitar as situações que lhe causam ansiedade e pode gerar dificuldades em dormir, trabalhar e envolver-se em atividades de socialização e lazer.

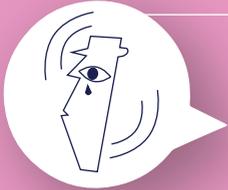
# SINAIS DE ALERTA

A perturbação de ansiedade desenvolve-se lentamente, pelo que é importante estar atento aos sinais de alerta que podem afetar o corpo, a mente e o comportamento. Evitar recorrentemente certas situações e sentir-se incapaz de estudar, trabalhar ou socializar podem ser sinais de alerta.

**Estar constantemente preocupado, inquieto e irritado**



**Sensação de medo** e/ou temer que o pior vai acontecer



**Sinais Psicológicos**

**Sentir-se irritado e inquieto**



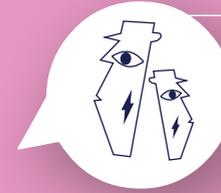
**Dificuldades de concentração**



**Desconforto corporal**

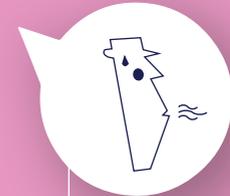


**Dores** sem causas aparentes



**Sinais Físicos**

**Falta de ar,** suores e sensação de enjoo



**Aumento da frequência da respiração** e batimento cardíaco



# O QUE PROVOCA “A CONDIÇÃO”

## CAUSAS E FATORES DE RISCO

Não existe uma causa específica para a ansiedade, mas existe um conjunto de fatores que torna mais provável alguém a desenvolver. Ainda assim, experienciar estes fatores não significa que irá desenvolver uma perturbação de ansiedade.

desequilíbrios químicos na serotonina e noradrenalina. Alterações associadas ao sistema límbico e córtex pré-frontal.

  
Estrutura e Funcionamento do Cérebro

eventos traumáticos, como abuso ou a perda de um ente querido, e grandes mudanças na vida, como mudar de casa, perder o emprego ou engravidar. O consumo de substâncias, como a cafeína, álcool e substâncias ilícitas, podem gerar problemas de ansiedade. O estilo de vida e o momento da vida em que se encontra poderão desencadear problemas de ansiedade. A acumulação de stress, o desemprego ou longas horas de trabalho, grandes mudanças e a incerteza são fatores de risco acrescido para estados permanentes de ansiedade.

  
Fatores Ambientais

  
Genética

ter um familiar diagnosticado

# INTERVENÇÃO

O plano de intervenção varia de pessoa para pessoa e permite gerir a condição e melhorar a qualidade de vida e participação social. De forma geral este deve incluir uma combinação de diferentes tratamentos e adoção de hábitos saudáveis, como a prática de exercício físico, padrão de sono regular e alimentação equilibrada.



## Intervenção Farmacológica

- Tem por base a utilização de antidepressivos e benzodiazepinas, com o objetivo de minimizar os sintomas de ansiedade. Por vezes são utilizados betabloqueadores para tratar sintomas físicos (aumento do ritmo cardíaco e tremores).
- Falar com o médico sobre os riscos e benefícios, possíveis efeitos secundários e preocupações irá permitir estar com atenção à necessidade de alterar o tratamento. É possível precisar de experimentar diferentes tipos de medicação até encontrar a que funciona melhor.



## Intervenção Não Farmacológica

- Tem como objetivo alterar os padrões de pensamento e comportamento, de modo a melhorar os sintomas e aprender a gerir a ansiedade e as situações de crise.
- Existem diferentes modelos de intervenção e pode ser realizada individualmente ou em grupo, pelo que deves procurar o que mais se adequa à situação. É importante para a pessoa e para a família, uma vez que fornece apoio, informação e estratégias.
- A prática de um estilo de vida saudável e equilibrado pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão, mas não substitui o tratamento.

# ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é solicitar observação por um profissional de saúde. Deves procurar ajuda junto do **médico de família ou procurar um profissional de saúde mental** tal como um psiquiatra ou um psicólogo.

Em caso de crise (emocional aguda) ou risco de vida deves recorrer a:

- ↳ Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 (seleccionar 4);
- ↳ Serviço de urgência hospitalar do SNS (com valência de psiquiatria);

Outras entidades as quais podes recorrer:

↳ **Conversa Amiga**  
808 237 327 / 210 027 159  
- das 15h às 22h;

↳ **SOS estudante**  
239 484 020 - das 20h à 1h;

↳ **Linha SOS Voz Amiga**  
213 544 545 / 912 802 669  
/ 963 524 660 - das 16h às 24h  
e/ou 800 209 899 - das 21h às 24h;

↳ **VOADES (Vozes Amigas da Esperança)**  
222 030 707 - das 20h às 22h.

↳ **Voz de Apoio**  
225 506 070 - das 21h às 24h

↳ **Telefone da Amizade**  
228 323 535 - das 16h às 23h

## Associação Portuguesa das Perturbações da Ansiedade

Nesta associação é possível ter informação, acompanhamento individual e frequentar grupos de ajuda.

↳ 912209441  
↳ [www.perturbacoesansiedade.pt](http://www.perturbacoesansiedade.pt)  
↳ [info@perturbacoesansiedade.pt](mailto:info@perturbacoesansiedade.pt)

# COMO LIDAR COM “A CONDIÇÃO”

↳ Procura ajuda profissional e informa-te sobre a ansiedade e como a podes gerir

↳ Tem um plano para situações de crise para, quando necessário, saberes como agir

↳ Mantém rotinas equilibradas. Pequenas mudanças no estilo de vida podem melhorar o bem-estar e ajudar na recuperação

↳ Mantém o contacto com outras pessoas. Conversa com alguém de confiança e procura um grupo de suporte

## PESSOA COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL

↳ Aprende e treina técnicas de relaxamento como exercícios de respiração. Podes usá-las diariamente e/ou aplicar em situações de crise

↳ Utiliza estratégias para viver no presente, como a prática de mindfulness. Concentra-te no aqui e agora. Concentra-te nas atividades que estás a fazer, como cozinhar, caminhar, tomar banho e conduzir.

↳ Cria um diário onde anotas as preocupações e aspetos positivos da vida. Pode ajudar a detetar padrões de situações que desencadeiam maior ansiedade

↳ Incentiva a manter o plano de tratamento

↳ Ajuda a procurar ajuda e acompanha durante o processo de reabilitação

## FAMILIARES E AMIGOS

↳ Informa-te sobre a esquizofrenia. Procura grupos de apoio e programas educativos

↳ Sê empático e mantém o contacto

↳ Facilita e encoraja a rotina diária

↳ Lembra-te que os delírios e alucinações parecem extremamente reais para quem tem esquizofrenia

↳ Se existir medicação de SOS, deve ser tomada

## SITUAÇÕES DE CRISE

É importante compreender que o que está a acontecer é uma reação normal, mas mais intensa. Se estiveres a ajudar, pede para a pessoa se sentar, num local calmo e seguro, e procura saber o que costuma resultar nestas situações.

↳ Utilizar uma estratégia para que a pessoa se concentre no presente. Pode contar em voz alta ou pedir que refira: 5 coisas que consegue ver; 4 coisas que consegue tocar; 3 coisas que consegue ouvir; 2 coisas que consegue cheirar e 1 coisa que consegue saborear.

↳ Respirar de forma lenta e profunda. Pedir à pessoa que “cheire uma flor” e “sopre uma vela”

# SABIAS QUE...

↳ Entre as perturbações psiquiátricas, as perturbações de ansiedade são as que apresentam uma prevalência mais elevada (16,5%).

↳ Connel, a personagem principal da série Normal People, tem ansiedade.

↳ Na comédia One Day at a Time, a personagem Penelope têm ansiedade e ataques de ansiedade relacionados com a sua experiência como veterana de guerra e faz parte de um grupo de apoio.

↳ Portugal é o país com maior prevalência de perturbações de ansiedade.

↳ Estima-se que um quarto da população (25,8%) das pessoas irá ter uma perturbação de ansiedade ao longo da vida.

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ↳ Mental Health Foundation. (2022, February 21). Anxiety. <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/a/anxiety>
- ↳ Mind. (2021, February). Anxiety and panic attacks. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/about-anxiety/>
- ↳ National Institute of Mental Health. (2022). Generalized Anxiety Disorder: When Worry Gets Out of Control. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad>
- ↳ Rethink Mental Illness. (2020). What is anxiety disorder? [https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/anxiety-disorders/?gclid=CjwKCAjw3pWDBhB3EiwAV1c5rHxV1iDfKby0KcgO72kl5fM-X\\_U-9E1\\_P84DI9TB0aWm4rE56MqHtRoCCBoQAvD\\_BwE](https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/anxiety-disorders/?gclid=CjwKCAjw3pWDBhB3EiwAV1c5rHxV1iDfKby0KcgO72kl5fM-X_U-9E1_P84DI9TB0aWm4rE56MqHtRoCCBoQAvD_BwE)
- ↳ Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa. (2013). Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental. [https://www.mgfamiliar.net/wp-content/uploads/Relatorio\\_Estudo\\_Saude-Mental\\_2.pdf](https://www.mgfamiliar.net/wp-content/uploads/Relatorio_Estudo_Saude-Mental_2.pdf)

# ANSIEDADE

As doenças mentais não têm  
de ser um bicho de sete cabeças!

Laboratório de Reabilitação Psicossocial. (2022). Ansiedade. A Doença Mental não é um Bicho de Sete Cabeças – Projeto de Literacia em Saúde Mental. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP.