

# Angústia crônica

POR GIOVANNA KUNZ

**A**nsiedade está entre os transtornos mentais mais comuns da atualidade. Em níveis moderados, é um mecanismo de defesa do organismo, que prepara o corpo para situações de risco. Mas, quando se torna intensa e constante, pode transformar a vida em um ciclo de preocupações excessivas, medos irracionais e sintomas físicos debilitantes.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 18 milhões de brasileiros convivem com algum transtorno do tipo, colocando o país na liderança mundial nesse ranking. Mas não são apenas os diagnosticados que sofrem: familiares, amigos e colegas de trabalho também enfrentam desafios por não saberem como lidar com a condição.

A neuropsicóloga e doutora em psicologia Leninha Wagner destaca que, quando saudável, esse mecanismo é um recurso de sobrevivência, que prepara o corpo para agir, amplia a atenção e nos mantém alertas quando algo exige cuidado. “Costuma aparecer em momentos específicos, antes de uma prova, de uma decisão importante, e se dissolve depois.”

No entanto, na forma patológica, não precisa de um motivo concreto. Segundo a neuropsicóloga, ela se instala como uma presença constante, antecipando perigos, criando cenários de catástrofe e interferindo no trabalho, no sono, nas relações e no prazer de viver. Nesses casos, o medo passa a comandar a rotina, e o sinal de alerta se torna uma doença.

“O corpo fala antes da mente. Coração acelerado, falta de ar, aperto no peito, sudorese, tremores, tensão muscular, distúrbios gastrointestinais e insônia são frequentes. A mente acompanha com pensamentos repetitivos, medo de perder o controle, dificuldade de concentração e uma sensação constante de ameaça, mesmo em situações neutras”, afirma Leninha Wagner.

Por ser uma reação natural, reconhecer que ultrapassou os limites do “normal” não foi simples para a bancária Alessandra Miranda Felix, 53 anos, e para a estudante Ana Luiza Barreto, 24. Ambas relatam que os sinais começaram a se manifestar em situações comuns do dia a dia, mas que, pouco a pouco, transformaram-se em barreiras para viver plenamente. Alessandra lembra que deixou de comer e se via inca-

paz de concluir tarefas que iniciava. “Eu percebi que algo estava errado quando as situações rotineiras começaram a me paralisar”, conta.

O diagnóstico da bancária, recebido com susto, só começou a fazer sentido quando ela iniciou acompanhamento psicoterapêutico. Desde então, para lidar com as crises, isola-se, elenca os problemas e organiza mentalmente suas prioridades. Para ela, é fundamental que as pessoas entendam que não se trata de desculpa para improdutividade, mas de uma condição real, com impactos internos e externos.

Ana Luiza, por sua vez, teve uma trajetória marcada por sintomas físicos intensos. “Eu tinha crises muito longas, tinha taquicardia, falta de ar, sudorese e perdi muito peso porque não conseguia me alimentar”, recorda. Os pais foram os primeiros a notar a gravidade e a incentivaram a procurar ajuda. O diagnóstico de transtorno generalizado não foi exatamente uma surpresa, já que, como estudante de medicina, ela reconhecia os sinais clínicos, mas trouxe o peso da confirmação.

Nos momentos de crise, Ana adota técnicas de ancoragem nos sentidos, que consistem em listar cinco coisas que vê, quatro que escuta, três que toca e duas que sente o cheiro para recuperar o controle. Esse processo, aliado à psicoterapia, a fez perceber o quanto havia perdido em experiências ao longo da vida. “Deixei de ir a lugares, perdi momentos com pessoas porque o problema falava por mim. Só depois do tratamento entendi o tamanho desse prejuízo”, afirma.

Tanto Alessandra quanto Ana destacam que a incompreensão social agrava o sofrimento. O silêncio ou a inquietação, muitas vezes, são interpretados como exagero, estresse ou até motivo de piada. “Se as pessoas fivessem mais consciência de como realmente é uma pessoa ansiosa, elas não inibiriam alguém de procurar tratamento”, afirma Ana. “E aquelas que realmente sentem prejuízos não se

