

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 13, 2023

Ansiedade: o que é?

Todo mundo fica ansioso de vez em quando. Mas se você se preocupa tanto que o impede de continuar com sua vida, há tratamentos que podem ajudá-lo a se sentir menos ansioso.

Reunimos as melhores e mais atualizadas pesquisas sobre ansiedade para ver quais tratamentos funcionam. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

Quando a preocupação se torna uma doença

A ansiedade é uma emoção humana normal. Todos nós nos preocupamos às vezes com coisas como dinheiro, nossas famílias ou nossos empregos. Mas algumas pessoas ficam mais ansiosas do que outras.

A ansiedade se torna uma doença quando você se preocupa tanto que interfere em sua vida. Você não consegue parar de se preocupar, mesmo que tente. Você provavelmente se preocupa com muitas coisas diferentes. Sua preocupação é desproporcional e faz com que você se sinta mal e cansado.

Quando a preocupação se torna uma doença, o médico pode dizer que você tem transtorno de ansiedade generalizada. Chamamos isso de ansiedade.

Quais são os sintomas?

Quando a ansiedade é uma doença:

- você se preocupa demais
- suas preocupações o incomodaram na maioria dos dias nos últimos seis meses
- você se preocupa com muitas coisas ao mesmo tempo, mesmo quando não há motivo específico para se preocupar
- você não pode parar ou controlar sua preocupação, por mais que tente.

Preocupar-se dessa forma pode impedi-lo de continuar com sua vida e suas atividades diárias. Talvez você esteja ansioso demais para dirigir ou se preocupe em se perder se o fizer. Ou você não quer sair porque tem medo de que algo aconteça com sua casa.

Ansiedade: o que é?

Outros sintomas

Para que o médico diagnostique a ansiedade, você também deverá apresentar pelo menos três desses outros sintomas:

- você está inquieto e não consegue relaxar
- você se cansa facilmente
- você não consegue se concentrar
- você está irritado
- seus músculos estão tensos
- você dorme mal.

Sintomas físicos

Algumas pessoas com ansiedade também apresentam sintomas físicos. Por exemplo, você pode ficar com as mãos frias e úmidas, ter a boca seca ou sentir-se enjoado. Ou, quando você se sente ansioso, pode ter diarreia, palpitações (quando o coração bate mais rápido ou mais forte do que o normal), dores de cabeça ou falta de ar. Esses sintomas podem ser muito assustadores. Mas geralmente não há nada fisicamente errado.

O que vai acontecer comigo?

Provavelmente, você nunca se livrará completamente de suas preocupações. Mas obter ajuda profissional deve ajudá-lo a controlá-los para que não dominem sua vida. Sua vida não será mais cheia de preocupações. E seus outros sintomas (como dores de cabeça ou problemas para dormir) também devem melhorar.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

