

ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO

Verónica Rijo

Psicóloga Clínica

A Organização Mundial de Saúde (OMS) publicou, em 2022, o relatório mundial de saúde mental onde nos informa que, em 2019, quase mil milhões de pessoas no mundo sofriam com alguma perturbação mental. Segundo a OMS a depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% no primeiro ano da pandemia. Na sequência deste relatório foi publicado o Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030 que sublinha o investimento na saúde mental como um investimento numa vida e futuro melhor para todos. Esta é uma questão de saúde pública que pode surgir em qualquer idade, sexo, classe social ou económica e tem um crescente destaque e preocupação pelo mundo inteiro.

O Instituto Nacional de Estatística (INE) revela que, em 2022, 24,3% da população com 16 ou mais anos reportou ter sentido um efeito negativo da pandemia de covid-19 sobre a saúde mental.

Por outro lado, já em 2020, num *Fact Sheet* sobre a ansiedade, a Ordem dos Psicólogos Portugueses afirmava que 1 em cada 6 portugueses tem um problema de ansiedade.

O que é a ansiedade?

A ansiedade é uma emoção normal e comum a todos os seres humanos. É uma reação fisiológica e normativa ao medo antecipatório perante uma situação potencialmente desagradável, ameaçadora ou percecionada como perigosa. Todos nós sentimos ansiedade em várias experiências da nossa vida, como por exemplo

antes de um exame, de uma entrevista de emprego, de uma conversa importante, perante um assalto, um prédio a arder, ou seja, nas tais situações de perigo real, ameaça ou potencialmente desagradáveis. Nestes casos, a ansiedade permite-nos enfrentar estas e outras situações inesperadas e adversas, preparando-nos para agir de forma normal e adaptativa.

Porém, quando a ansiedade é excessiva para a situação, ou seja, desadaptativa, nos causa sofrimento e afeta o nosso dia a dia, passa a ser patológica e podemos estar perante uma perturbação de ansiedade. Nesse momento, o cérebro interpreta situações normais, que não provocam dano físico, como sendo potencialmente perigosas e prepara-nos para lutar, congelar ou fugir, ativando-nos fisiológica e emocionalmente para o fazer.

De onde vem a ansiedade?

Existem ações voluntárias e involuntárias, inatas e adquiridas e a ansiedade constituiu-se como involuntária e inata. Tem uma função protetora, que é identificar situações de perigo de modo a permitir que nos preparemos para as enfrentar. Sem a ansiedade, a espécie humana não teria sobrevivido — caso o nosso cérebro não nos avisasse do possível perigo e não nos fizesse agir perante ele, teríamos sido extintos pelos nossos predadores há milhões de anos. Apesar de hoje em dia não correremos perigo real constante, esta função foi tão útil para a nossa sobrevivência que se mantém. Perante uma situação percecionada como ameaçadora ou a antecipação de uma situação desagradável ou de perigo, esta função