

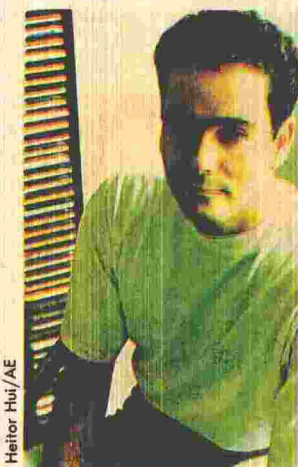
# Ansiedade, o mal de quem vive em alta tensão.

Cerca de 20%  
da população mundial  
consomem  
calmantes e ansiolíticos  
para enfrentá-la

Difícil não ficar ansioso: presidente às vésperas de um processo de impeachment, política instável, recessão, desemprego à espreita. Mas a culpa não é toda do País. Mesmo em fases de calmaria, os ansiosos estão à solta. Problemas para serem toureados a cada segundo do dia-a-dia não

faltam: contas a pagar, trânsito, horários para pegar as crianças na escola, fila dupla, decisões a tomar, derrapadas na saúde, o aumento nas mensalidades escolares, dúvidas na educação dos filhos e dificuldades no trato com o marido, o namorado, a família, os amigos. Mesmo que tudo isso estivesse sob controle, a ansiedade ainda existiria. Sem ela, dificilmente haveria coragem para levantar da cama todas as manhãs e enfrentar a rotina de um dia cheio de pequenos problemas.

Talvez por tantos motivos, dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que 20% da população adulta, no mundo todo, fazem uso de algum tipo de medicamento psicotrópico — ansiolíticos, antidepressivos, tranquilizantes — para aliviar essa aflição no peito que se convencionou



Rezende: dúvidas.

chamar de ansiedade.

E não é à toa. A sensação — e quem nunca sentiu? — é um estado que, não raro, traz um aperto no “coração” e sensações orgânicas nada agradáveis: palpitações, tremores, boca seca, tontura, falta de ar, dores no estômago, insônia, falta ou excesso de apetite.

Manifestações físicas que, em alguns casos, vêm acompanhadas de terríveis medos: de desmaiar, morrer de repente, enlouquecer. Depois de uma crise de ansiedade, às vezes vêm a depressão e o cansaço.

Mas aí é importante diferenciar: a ansiedade tem seu limite de normalidade e, dentro dele, é até produtiva. Apenas quando acompanhada de sinais físicos ou psicológicos mais intensos e frequentes, é que passa a ser considerada doença, ou sintoma de outro mal — como a síndrome do pânico, por exemplo.

Segundo o psiquiatra Táki Cordás, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, a ansiedade patológica atinge, em todo mundo, 5% das pessoas. Destes, 3% sofrem da síndrome do pânico.

**Maria Lígia Pagenotto**