

Ansiedade: aprenda a relaxar.

REMÉDIOS NEM SEMPRE SÃO A SOLUÇÃO. IOGA, TAI-CHI E MEDITAÇÃO TAMBÉM AJUDAM.

vezes começa com uma inquietação meio sem sentido, um discreto aumento dos batimentos cardíacos e pode evoluir para sintomas mais sérios — falta de ar, tontura, dores no tórax, tremores, fobias e até pânico.

Os médicos, no entanto, divergem quanto à forma de tratamento para a ansiedade, mas são unânicos em afirmar que só um especialista poderá prescrever a saída adequada para o problema. O ideal, na opinião deles, é evitar os paliativos.

“O tratamento vai depender do grau de ansiedade da pessoa, dos sintomas e da maneira que eles interferem na sua vida”, diz o psiquiatra Renério Fráguas Jr., do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. E o alerta vale especialmente para quem tem a mania nada saudável de se automedicar.

“Remédio para ansiedade, só depois de uma passagem pelo médico. E, em geral, se o distúrbio for de causa orgânica”, lembra Renério. Existem doenças — como hipertireoidismo (aumento da produção de hormônios da glândula tireóide) e o feocromocitoma (um tumor benigno na glândula supra-renal, capaz de aumentar a produção de substâncias como a adrenalina) que podem dar sintomas semelhantes ao da ansiedade. Aí o tratamento é puramente farmacológico, diz o médico.

Os remédios são contra-indicados porque, se no primeiro momento realmente diminuem a ansiedade — através da depressão do sistema nervoso central —, a médio prazo, em alguns pacientes que se utilizam deles com frequência, podem deixar de fazer efeito. E ainda provocar dependência.

Se o tratamento é suspenso de uma hora para outra, o doente se torna ainda mais ansioso ou deprimido do que antes. Os ansiolíticos têm o poder de causar sonolência, diminuir reflexos, provocar tontura e dificuldade de caminhar. Ansiedades consideradas “normais” não merecem ser “tratadas” desta forma.

“Em todos os casos, é preciso ir fundo na questão para chegar até a causa e aí sim verificar a forma correta de tratá-la”, lembra o psiquiatra Táki Cordás, também do Instituto de Psiquiatria do HC. Algumas vezes, a ansiedade pode ser provocada pelo consumo de estimulantes, como cafeína, remédios para emagrecer, cocaína. Nesses casos, basta suspender esses elementos para que a angústia se dissipe.

Maria Lígia Pagenotto

SUA SAÚDE



A ansiedade não deve ser menosprezada: quando ela atrapalha mesmo o dia-a-dia é hora de procurar um especialista. Além das terapias convencionais, técnicas de relaxamento podem ajudar — e muito — a superar o problema.

Se a ansiedade é inevitável — e nos dias de hoje ela é —, a saída é aprender a relaxar. Não há nada que agrave mais essa sensação de aperto no coração do que se entregar a ela ou procurar descarregá-la em movimentos que dão a falsa impressão de alívio. Quem convive com o problema, em graus mais ou menos elevados, costuma ter sempre algum tipo de fórmula para tentar aplacá-lo. Vale tudo: um conselho de amigo, um hábito experimentado uma vez com resultado, uma receita caseira, um calmante. Mas, para os médicos, todas essas tentativas de descarregar a angústia não passam mesmo disso: paliativos.

Comer compulsivamente, mascar chiclete sem parar, andar de um lado para outro pela casa, roer unhas, beber, não se concentrar em leituras, conversas ou filmes, fumar seguidamente, ter tiques nervosos como passar a mão pelos cabelos em movimentos sincronizados, estalar os dedos: quem já não usou desses artifícios para tentar se acalmar?

“Quando fico agitado, fumo. Dá pra passar tudo”, garante o advogado Emanuel Costa. “Tomo três uísques e relaxo”, conta o administrador de empresas João Siqueira Cunha. “Se não roer as unhas até sangrar ou der um grito, não me tranquilizo”, afirma o vendedor Luís Montenegro. “Tomo um calmante e fico em paz”, diz a dona de casa Lúcia de Fátima Almeida.

Engana-se quem acredita que esses comportamentos têm o poder de aliviar o mal, que muitas