Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): Entendendo sua Ansiedade

Este material foi preparado para ajudar você a entender melhor o que é o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), como ele se mantém e quais estratégias têm respaldo científico para o manejo da preocupação excessiva.

Ansiedade normal x TAG

A ansiedade é uma resposta natural e adaptativa: ela nos prepara para lidar com ameaças reais, nos ajuda a antecipar problemas e a planejar soluções. O problema não é sentir ansiedade — é quando ela se torna desproporcional, persistente e passa a atrapalhar a vida.

No TAG, a preocupação deixa de funcionar como uma ferramenta útil de antecipação e passa a ocupar um espaço desproporcional no dia a dia, gerando sofrimento mesmo quando não há um problema concreto a ser resolvido no momento.

O que caracteriza o TAG

Clinicamente, o TAG é caracterizado por preocupação excessiva e de difícil controle, presente na maioria dos dias, por pelo menos 6 meses, envolvendo múltiplas áreas da vida (trabalho, saúde, relacionamentos, finanças, desempenho, entre outras). Essa preocupação vem acompanhada de sintomas físicos e cognitivos, como:

- Inquietação ou sensação de estar “no limite”;
- Fadiga com facilidade;
- Dificuldade de concentração ou sensação de “branco” na mente;
- Irritabilidade;
- Tensão muscular;
- Perturbação do sono (dificuldade para iniciar ou manter o sono, ou sono insatisfatório).

Diferente de medos específicos (como fobias) ou crises pontuais de pânico, o TAG se caracteriza por uma ansiedade mais difusa, flutuante e generalizada — daí o nome — que "muda de assunto" com facilidade.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Como a preocupação se mantém: o ciclo da intolerância à incerteza

Um dos principais fatores que mantêm o TAG é a intolerância à incerteza: a dificuldade de aceitar que nem tudo pode ser previsto ou controlado. Isso alimenta um ciclo:

- Diante da incerteza, a mente busca se preparar para todos os cenários possíveis, gerando mais preocupação, não menos;
- A pessoa frequentemente desenvolve crenças sobre a utilidade da preocupação ("se eu me preocupar, estarei mais preparado(a)" ou "preocupar-se é uma forma de cuidado"), o que reforça o hábito de preocupar-se;
- Ao mesmo tempo, a preocupação excessiva costuma ser vivida como algo desagradável e incontrolável, gerando sofrimento e tentativas (geralmente ineficazes) de suprimi-la;
- Comportamentos de evitação e busca excessiva por segurança (checar informações repetidamente, pedir reasseguramento a outras pessoas, evitar situações incertas) aliviam a ansiedade a curto prazo, mas a mantêm a longo prazo, pois impedem que a pessoa aprenda que a incerteza pode ser tolerada.

Estratégias baseadas em evidência (TCC para TAG)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é o tratamento psicoterápico com maior respaldo científico para o TAG. A seguir, cada técnica vem acompanhada de uma sugestão prática de como aplicá-la no seu dia a dia.

Reestruturação cognitiva

Consiste em identificar e examinar as crenças sobre a preocupação (tanto as que a justificam como as que a veem como perigosa ou incontrolável) e os pensamentos automáticos que a alimentam.

- Como aplicar: quando perceber uma preocupação forte, anote-a (no celular ou em um caderno) e pergunte-se: "qual a evidência real de que isso vai acontecer?", "o que eu diria a um amigo(a) que pensasse assim?", "existe uma forma mais equilibrada de ver essa situação?". Escrever a resposta, mesmo que em poucas linhas, ajuda a sair do automático.

Exposição à incerteza

Consiste em praticar tolerar situações ambíguas ou incertas sem recorrer a checagens ou busca de garantias, permitindo que a ansiedade diminua naturalmente com o tempo.

- Como aplicar: escolha, de forma deliberada, uma pequena incerteza do seu dia (não checar o retorno de uma mensagem por algumas horas, enviar um e-mail sem reler dez vezes) e resista ao impulso de buscar certeza imediata. Comece com situações de baixo risco real e vá aumentando aos poucos — o objetivo é notar que a ansiedade sobe e depois cai sozinha, mesmo sem a checagem.

Treino de resolução de problemas

Consiste em diferenciar preocupações sobre problemas reais e solucionáveis (para os quais vale planejar uma ação concreta) de preocupações hipotéticas, sobre as quais não há ação prática possível no momento.

- Como aplicar: diante de uma preocupação, pergunte “existe algo concreto que eu possa fazer sobre isso agora?”. Se sim, defina um próximo passo pequeno e específico (uma ligação, uma pesquisa, uma conversa) e agende-o. Se não houver ação possível no momento (por exemplo, “e se eu ficar doente daqui a alguns anos”), reconheça que é uma preocupação hipotética e direcione-a para o horário de preocupação, descrito a seguir.

Adiamento estruturado da preocupação (“worry time”)

Consiste em reservar um horário fixo do dia para se preocupar, adiando para esse período as preocupações que surgem em outros momentos.

- Como aplicar: escolha um horário fixo de 15 a 20 minutos, não muito perto de dormir. Ao longo do dia, quando uma preocupação surgir, anote-a rapidamente em uma lista e siga com a atividade. No horário reservado, revise a lista e permita-se pensar sobre cada item; muitas vezes, ao chegar esse momento, boa parte das preocupações já perdeu a urgência que parecia ter antes.

Técnicas de relaxamento e respiração

Relaxamento muscular progressivo e respiração diafragmática reduzem a ativação fisiológica associada à ansiedade.

- Como aplicar: pratique a respiração diafragmática por 3 a 5 minutos, uma ou duas vezes ao dia (inspire contando até 4 enchendo o abdômen, segure por 2, expire contando até 6) — praticar em momentos calmos primeiro facilita usar a técnica quando a ansiedade já está mais alta. Para o relaxamento muscular, tensione e solte grupos musculares (mãos, braços, ombros, rosto) por 5 a 10 segundos cada, notando a diferença entre tensão e relaxamento.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Práticas de atenção plena (mindfulness)

Consistem em observar pensamentos ansiosos sem se envolver neles automaticamente, fortalecendo a capacidade de escolher como reagir a eles.

- Como aplicar: reserve de 5 a 10 minutos diários para uma prática simples — observar a respiração ou os sons ao redor, e, quando perceber a mente presa em uma preocupação, apenas nomear ("isso é um pensamento de preocupação") e voltar a atenção ao momento presente, sem julgar-se por ter se distraído. A prática regular, mesmo breve, é mais eficaz do que sessões longas e esporádicas.

Mitos comuns sobre a ansiedade

- "Preciso eliminar a ansiedade completamente." — A meta realista não é zerar a ansiedade (o que não é possível nem desejável), mas reduzir sua intensidade e frequência e recuperar a capacidade de funcionar bem apesar dela.
- "Se eu parar de me preocupar, algo ruim vai acontecer." — A preocupação não previne eventos negativos; ela apenas antecipa sofrimento sem, na maioria das vezes, mudar o desfecho.
- "Evitar situações que me deixam ansioso(a) é a melhor forma de me proteger." — A evitação alivia a ansiedade momentaneamente, mas a mantém e a fortalece a longo prazo.
- "Ansiedade é sinal de fraqueza." — Ansiedade é uma resposta biológica comum; o TAG é uma condição tratável, não um traço de caráter.

Sobre o uso de medicação

Para casos moderados a graves, a combinação de TCC com medicação costuma trazer os melhores resultados. ISRS e IRSN são considerados primeira linha, com efeito gradual (2 a 6 semanas); benzodiazepínicos não são recomendados para uso prolongado. A decisão sobre iniciar, ajustar ou suspender qualquer medicamento é sempre do médico(a) responsável — as estratégias de TCC continuam essenciais mesmo para quem faz uso de medicação.

Este material tem caráter educativo e não substitui a avaliação individualizada. Traga suas dúvidas para conversarmos na próxima sessão.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591