

Perguntas Frequentes

O que é a Perturbação de Ansiedade Generalizada ?

A Perturbação de Ansiedade Generalizada (PAG) é um distúrbio psicológico, que se caracteriza por uma percepção sobrestimada de determinado perigo, com consequente preocupação e ansiedade excessivas, e/ou que persistem para além de um período de tempo considerado adequado.

Quais são os sintomas da Perturbação de Ansiedade Generalizada?

- ✓ Ansiedade e preocupação excessiva e de difícil controlo na maioria dos dias da semana, durante ≥ 6 meses;
- ✓ Disfunção social ou ocupacional clinicamente significativas;
- ✓ Inquietação/agitação constante;
- ✓ Fadiga fácil;
- ✓ Dificuldade de concentração;
- ✓ Irritabilidade;
- ✓ Tensão muscular;
- ✓ Perturbação do sono.



Contactos e endereços

Unidade Saúde Familiar Arandis

Rua Fernando Barros Leal – Urb.
Conquinha
2560-253 Torres Vedras

Website:
www.arandisuf.wix.com/usfarandis

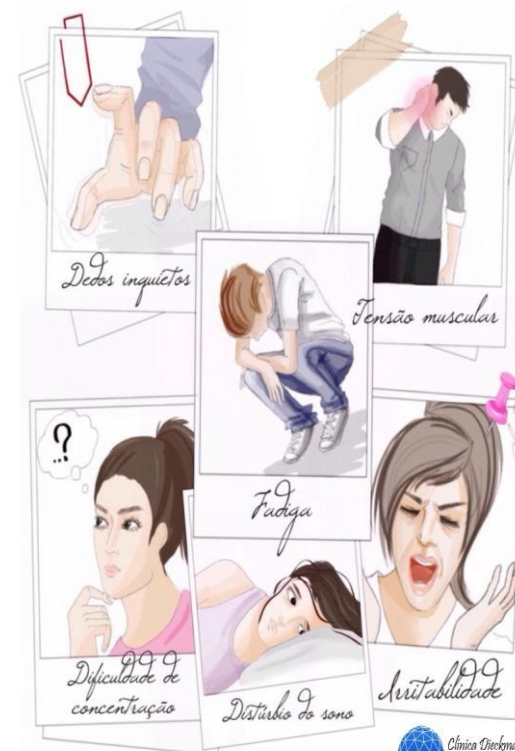
Telefone:
261 336 371/73

E-mail:
arandis.usf@gmail.com



Elaborado por
Pedro Barreto (IFEMGF)
Atualizado por
João Lima (IFG)

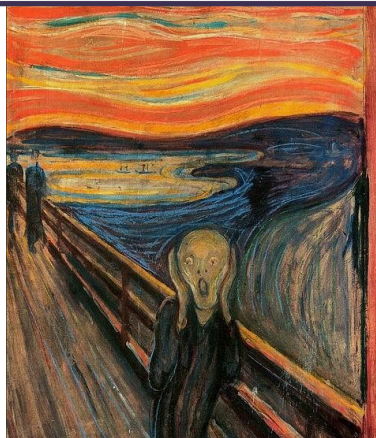
Perturbação de Ansiedade Generalizada



Unidade de Saúde Familiar Arandis
2022

Diferenças entre faixas etárias

Os **jovens** com PAG tendem a preocupar-se excessivamente com a sua competência ou com a qualidade do seu desempenho escolar e desportivo.



Em **adultos**, a ansiedade pode estar centrada em assuntos como a sua própria saúde, o dinheiro, ou o bem-estar da família.

Tratamento e intervenção

Quais as consequências de não fazer o tratamento correcto?

O não tratamento ou tratamento incorrecto da PAG pode trazer consequências como a depressão, os conflitos laborais e familiares, a diminuição da produtividade, o abuso de substâncias como: álcool e drogas. A automedicação com benzodiazepinas causa habituação, perturbação da memória e da orientação e interfere na condução.

Que medicação vou fazer?

Não inicie medicação por conta própria e aborde o assunto com o seu médico de família para que possa ser tratado correctamente e com o menor risco possível. O desporto e as actividades de relaxamento são benéficas.

A ansiedade pode ser normal!

A grande maioria das pessoas sentirá uma certa quantidade de ansiedade, preocupação ou medo em diversos momentos da sua vida, como antes de um exame muito importante, de um primeiro encontro ou de uma entrevista de emprego. Nessas ocasiões tem um carácter adaptativo, isto é, prepara-nos para determinada adversidade e é completamente normal!

