

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)





Conheça os gatilhos, os sintomas e as formas de prevenção

O **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)** é um transtorno mental caracterizado por preocupação excessiva, persistente e difícil de controlar, mesmo diante de situações rotineiras. Essas preocupações costumam causar sofrimento e interferir nas atividades diárias, no trabalho, nos estudos e nos relacionamentos.

Fatores que podem desencadear ou intensificar o TAG:

Estresse prolongado

- Sobrecarga de trabalho ou estudos;
- Excesso de responsabilidades;
- Dificuldades financeiras.

Conflitos pessoais

- Problemas familiares;
- Conflitos conjugais;
- Dificuldades nos relacionamentos interpessoais.

Mudanças importantes na vida

- Mudança de emprego;
- Mudança de cidade;
- Perda de pessoas queridas;
- Separações ou outras mudanças significativas.

Privação do sono

- Dormir poucas horas;
- Sono de má qualidade;
- Alterações frequentes na rotina de descanso.

Consumo excessivo de estimulantes

- Cafeína em excesso;
- Bebidas energéticas;
- Alguns medicamentos estimulantes, quando indicados ou utilizados de forma inadequada.

Incertezas e necessidade de controle

- Preocupação constante com situações futuras;
- Dificuldade em lidar com imprevistos;
- Necessidade excessiva de controlar acontecimentos.

Problemas de saúde

- Doenças crônicas;
- Dor persistente;
- Preocupações relacionadas ao estado de saúde.

Principais sintomas

- Preocupação excessiva e difícil de controlar;
- Inquietação ou sensação de estar “no limite”;
 - Irritabilidade;
 - Tensão muscular;
 - Fadiga constante;
- Dificuldade de concentração ou sensação de “mente vazia”;



Como prevenir e controlar a ansiedade

Pequenas mudanças nos hábitos de vida podem contribuir para o bem-estar emocional:

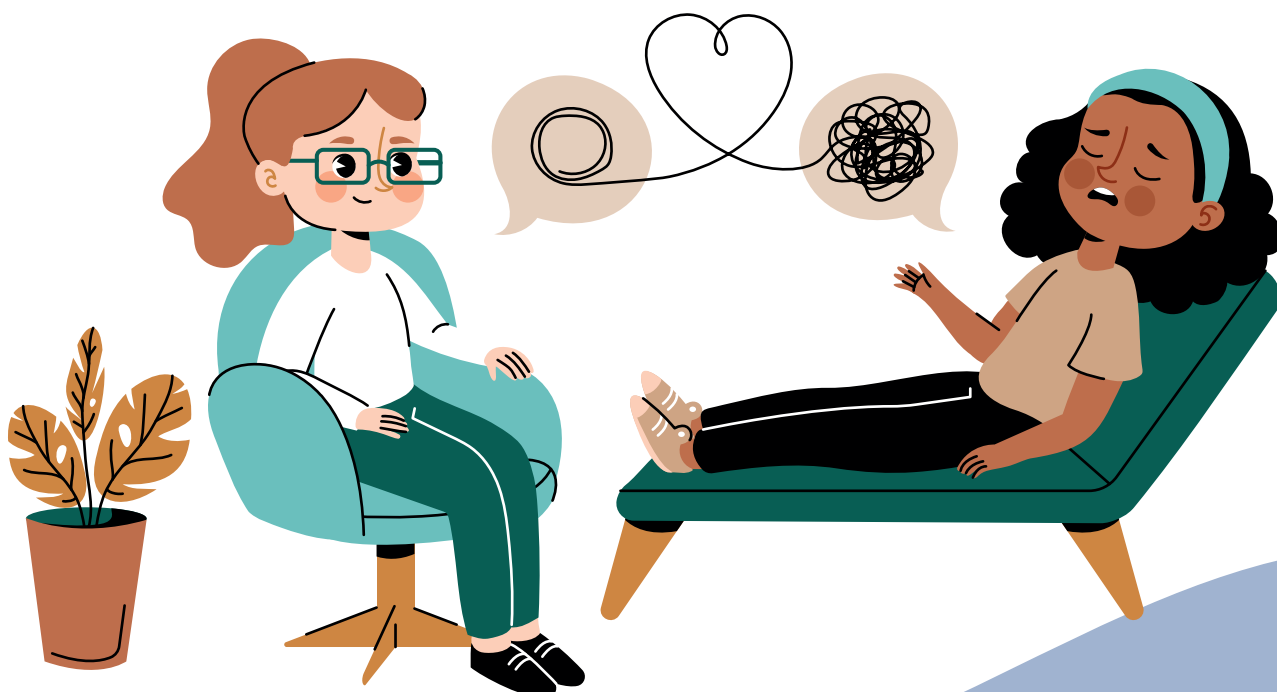
- Manter uma rotina regular de sono;
- Praticar atividade física regularmente;
- Adotar uma alimentação equilibrada;
- Reduzir o consumo de cafeína e outras substâncias estimulantes;
- Reservar momentos para lazer, descanso e convivência social;
- Utilizar técnicas de relaxamento, respiração, meditação ou mindfulness;
- Buscar apoio de familiares, amigos e profissionais de saúde quando necessário.

Quando procurar ajuda?

É importante procurar atendimento com um profissional de saúde quando a ansiedade:

- Persistir por vários meses;
- For intensa e difícil de controlar;
- Prejudicar o trabalho, os estudos ou os relacionamentos;
- Provocar sofrimento significativo ou limitar as atividades do dia a dia.

O tratamento pode incluir psicoterapia, mudanças no estilo de vida e, quando indicado, medicamentos prescritos por profissional habilitado.



Mensagem importante

Sentir ansiedade faz parte da vida. No entanto, quando ela se torna intensa, frequente e interfere na rotina, é fundamental buscar ajuda. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado promovem mais qualidade de vida e bem-estar.

Cuidar da saúde mental é um ato de autocuidado. Procure ajuda quando precisar.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde mental. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 14 jul. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Mental health. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>. Acesso em: 14 jul. 2026.

Elaboração

Fabricio dos Passos Pereira - Técnico em Enfermagem
Amarildo Souza Rocha Filho - Médico