Sábado, 21 de Novembro de 2026

De onde vem a ansiedade?

As pessoas já nascem com um instinto para reconhecer coisas perigosas, por exemplo um animal muito colorido, mas também, aprendem durante a vida sobre o que deve temer. Ao se deparar com algo que se considera inesperado e potencialmente ofensivo, nosso corpo libera uma descarga de cortisol e adrenalina, a denominada reação de luta ou fuga. Isso gera palpitações, sudorese, tremores, aumento da pressão arterial, respiração ofegante, tensão muscular e outros.

Por vezes, são exatamente esses os sintomas apresentados em certos quadros de transtorno de ansiedade, resultando em um estado de maior vigilância e responsividade evoluindo com uma série de comportamentos defensivos. Esses são o grupo mais prevalente de doenças psiquiátricas, podendo ser clinicamente subdivididos em várias categorias, incluindo transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, agorafobia, fobias, transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo e transtornos de ansiedade social.

Percebe-se assim, que a ansiedade é, antes de tudo, um mecanismo fisiológico adaptativo e essencial para a sobrevivência, no entanto, a desregulação de alguns circuitos, seja por causas genéticas, adquiridas, ou ambas (por exemplo, estresse crônico ou lesão cerebral traumática) leva a transtornos de ansiedade patológicos, quais são pouco reconhecidos e subtratados.

Além da carga emocional, medo e apreensão excessiva, os transtornos de ansiedade representam uma fonte importante de comprometimento funcional devido aos sintomas que os acompanham, que incluem aqueles já mencionados e outros como a angústia, dificuldade de atenção, irritabilidade, insônia, formigamentos, náuseas, dor torácica (aperto no peito), sensação de morte, e mais, variando a depender do tipo de ansiedade.

Tais sintomas, via de regra, surgem de forma repentina, sem que possa ser identificado um gatilho, levando, muitas vezes, as pessoas ao pronto atendimento médico por receio de doenças cardíacas, como o infarto.

Na verdade, isso decorre devido a um distúrbio na amígdala, não aquela da garganta, claro, mas sim a cerebral. Ela é essencial para o processamento de emoções, integrando as informações de entradas sensoriais no córtex cerebral e do talamo (também localizado no cérebro) para gerar saídas comportamentais relacionadas ao medo e à ansiedade. Pessoas ou macacos quando sofrem lesões na amígdala são incapazes de reconhecer o medo, em contrapartida, quando ela é estimulada eletricamente, apresentam medo e ansiedade.

Se você apresenta esses sintomas, procure ajuda profissional.

Willer Zaghetto é medico e atua como Perito Oficial Médico Legista