

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA - TAG (DSM V - 300.2)

Que tipo de deficiência é? É uma condição relacionada à saúde mental.

O que é o Transtorno de Ansiedade Generalizada? Segundo o DSM V, o transtorno é caracterizado por ansiedade e preocupação excessivas e de difícil controle do indivíduo que ocorrem na maioria dos dias por pelo menos seis meses. A pessoa tem dificuldade de evitar pensamentos inquietantes a respeito de atividades diárias, desempenho escolar e/ou profissional, compromissos, entre outros. A preocupação interfere de maneira intensa no funcionamento e nas relações do indivíduo, causando sintomas físicos e diferenciando a ansiedade patológica da ansiedade natural ao ser humano.

- Mais alguns sintomas citados pelo DSM V são:

1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele
2. Fatigabilidade (cansaço, moleza).
3. Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente.
4. Irritabilidade.
5. Tensão muscular podendo haver tremores e dores musculares.
6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).
7. Sudorese, náusea, diarreia, coração acelerado, falta de ar, tontura.

Dicas do NAPNE:

- Manter uma rotina de atividades físicas.
- Ter uma boa qualidade de sono.
- Utilizar técnicas de respiração e relaxamento antes de começar a aula. Exemplos: relaxamento passivo, respiração diafragmática, respiração consciente, relaxamento progressivo, imaginação guiada (Neto, 2011).
- Colocar música no início da aula para relaxamento.

REFERÊNCIAS

[DSM V](#)

[Neto, Armando Ribeiro das Neves. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo, v. 56, n. 3, p. 158-68, 2011.](#)

[Willhelm, Alice Rodrigues; Andretta, Ilana; Ungaretti, Mariana Steiger. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 8, n. 1, p. 79-86, jun. 2015.](#)

Autoria: Gabriella Fidelis.