

# Cardiologista explica os cinco sintomas físicos da ansiedade

DA REDAÇÃO

Você já se sentiu mal, foi ao médico, fez um monte de exames, e que não acusaram nenhuma doença? Se a sua resposta for sim, você pode estar com sintomas de ansiedade. Isso mesmo. De acordo com o cardiologista e especialista em marca-passo, Dr. Roberto Yano, a ansiedade pode se manifestar com sintomas psicológicos, como medo, insônia, dificuldade de concentração, mas também pode apresentar sintomas físicos. Entre esses sintomas, o Dr. Yano destaca:

## 1- ALTERAÇÃO NO RITMO CARDÍACO:

Segundo o especialista, em uma crise de ansiedade o ritmo cardíaco pode acelerar. Normalmente os pacientes usam a frase 'meu coração parece que vai sair pela boca', para explicar a sensação que estão sentindo.

"A sensação de estresse e ansiedade faz com que o organismo libere mais adrenalina, um hormônio que aumenta a frequência cardíaca, por isso ocorre alteração e aceleração nos batimentos cardíacos", explica Dr. Yano, acrescentando que já atendeu vários pacientes relatando estarem com sintomas cardíacos, quando na realidade estavam em crises de ansiedade.

"Por outro lado, o contrário também ocorre de pacientes sentirem alteração no ritmo cardíaco, tratarem como se fosse apenas uma ansiedade, demorem a me procurar,



Reprodução

**A ansiedade pode se manifestar com sintomas psicológicos, como medo, insônia, dificuldade de concentração, mas também pode apresentar sintomas**

e quando avalio o paciente, ele realmente está com alguma arritmia cardíaca", contou.

## 2- TONTURA

Pacientes que sofrem com a ansiedade costumam relatar tontura, principalmente quando estão na crise. Tonturas no ansioso podem ocorrer em situações específicas, como por exemplo: quando se está em ambientes onde há muitas pessoas, ou em ambientes muito fechados.

"Essa vertigem pode levar ao medo de sair de casa, de cair, de chegar a um local cheio e passar mal", explicou Dr. Roberto.

## 3- FALTA DE AR

Falta de ar quando está nervoso, estressado, brigando com alguém? Isso também pode ser um sintoma de ansiedade. Pessoas que sofrem desse mal, podem sentir falta de ar constantemente.

"A falta de ar normalmente vem acompanhada de palpitação. Em situações de estresse é preciso tentar se acalmar, e se a crise de ansiedade não passar, procure orientação médica", alerta o especialista.

## 4- FORMIGAMENTO NOS BRAÇOS E LÍNGUA

A dormência nos braços, mãos e língua, também podem ser causadas pelo estresse e ansiedade. Em pessoas com síndrome do pânico esses sintomas podem surgir acompanhados de outros sintomas, como suor frio, dor no peito, arritmia e formigamento.

"Esse formigamento pode ocorrer por causa da liberação da adrenalina. O corpo entende que você está se preparando para uma situação de luta, ou fuga. O organismo começa a direcionar o fluxo de sangue para os músculos para que fiquem mais fortes e rígidos", explicou o médico.

## 5- CANSAÇO

Quem nunca acordou com a sensação de que ainda não havia dormido? Totalmente cansado, fraco. Na realidade, a ansiedade não causa fraqueza muscular de fato, mas pode dar a sensação de cansaço, podendo se intensificar quando a pessoa está em crise.

"Existem várias doenças que podem fazer uma pessoa se sentir cansada, como hipotireoidismo, insuficiência cardíaca, anemia e até a própria depressão. A recomendação é clara de não se automedicar, sem saber o diag-

nóstico", alertou.

Dr. Yano destaca que a ansiedade é uma doença psiquiátrica. O tratamento pode aliviar a maioria ou todos os sintomas.

"A orientação é procurar ajuda de profissionais adequados, como psicólogos, psiquiatras, praticar exercício físico, ter uma boa alimentação, ter um hobby, horas de lazer com a família. Esse conjunto de ações vão te ajudar a viver mais e com melhor qualidade de vida", garantiu Dr. Roberto.

Caso você apresente alguns dos sintomas citados acima, é importante descartar outras doenças, como problemas no coração, doenças da tireoide, anemia, doenças ginecológicas. O importante é sempre procurar um bom médico, caso esses sintomas físicos ocorram.

"A ansiedade entra sempre como diagnóstico de exclusão. O paciente que chega com sintomas cardíacos, é sempre necessária a investigação minuciosa de todos os seus sintomas", finalizou Dr. Roberto Yano.