

Tontura causada por ansiedade

FOLHETO EXPLICATIVO



Autora: Laura O. Morris, Fisioterapeuta, Especialista em Neurologia



Por que a ansiedade faz com que eu sinta tontura?

É comum a tontura vir acompanhada de ansiedade. Se alguém está com ansiedade, a tontura pode ocorrer. Por outro lado, a tontura pode levar à um processo de ansiedade. O sistema vestibular é responsável pela sensação do posicionamento do corpo no espaço. Ele é composto pela orelha interna de ambos os lados, áreas específicas do cérebro e nervos que fazem esta conexão. Este sistema é responsável pela sensação de tontura quando alguma coisa não está certa. Alguns cientistas acreditam que esta área interage com outras áreas do cérebro que são responsáveis pela ansiedade, causando então, ambos os sintomas.

A tontura que acompanha ansiedade é normalmente descrita como sensação de atordoamento ou sensação de estar enjoado(a). Pode existir uma sensação de estar girando. Você também pode sentir que está oscilando mesmo estando parado(a). Lugares como mercados, shoppings ou espaços grandes ao ar livre podem causar sensação de desequilíbrio. Estes sintomas são causados por mudanças físicas legítimas dentro do cérebro. Se existir uma anormalidade no sistema vestibular, a tontura pode ser o resultado. Se já houver uma tendência para a ansiedade, a tontura proveniente do sistema vestibular e a ansiedade podem interagir e tornar os sintomas piores. Normalmente a ansiedade e a tontura são tratadas em conjunto visando uma melhora.

Como a Fisioterapia pode ajudar?

Cientistas estão começando a entender melhor como a tontura e a ansiedade estão relacionadas, e algumas idéias de tratamento estão sendo desenvolvidas. Existem alguns Fisioterapeutas experientes que estão tratando pacientes com ansiedade e tontura com sucesso.

O foco da terapia é fazer com que o sistema vestibular trabalhe o melhor possível, reduzindo os sintomas de tontura causada por ambientes que levam o paciente a se sentir ansiosos. Os pacientes aprendem a desenvolver estratégias para lidar com a tontura e controlar os sintomas através da *exposição*. Exposição é provocar os sintomas associados à atividade realizada, iniciando em doses pequenas, com descanso entre elas. Através do entendimento de como o sistema vestibular funciona



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

Tontura causada por
ansiedade



e em quais situações e quais movimentos que provocam sua tontura, você vai aprender a lidar melhor com a situação.

Existe alguma coisa que pode ser feita?

Além de tratar a componente tontura, a componente ansiedade talvez possa requerer tratamento medicamentoso. A grande parte do tratamento da ansiedade é realizada através de aconselhamento psicológico, terapia comportamental e medicação. O médico pode recomendar uso de medicação por tempo limitado, para que então a ansiedade seja mais bem controlada, tornando desta forma a Fisioterapia mais tolerável.

Tradução: Camilla Cavassin, Fisioterapeuta

Referências:

- Balaban, C.D. and Thayer, J.F., *Neurological bases for balance-anxiety links*. J Anxiety Disord, 2001. **15**(1- 2): p. 53-79.
- Furman, J.M., C.D. Balaban, and R.G. Jacob, *Interface between vestibular dysfunction and anxiety: more than just psychogenicity*. Otol Neurotol, 2001. **22**(3): p. 426-7.
- Jacob, R.G., et al., *Vestibular rehabilitation for patients with agoraphobia and vestibular dysfunction: a pilot study*. J Anxiety Disord, 2001. **15**(1-2): p. 131-46.
- Staab, J.P. and M.J. Ruckenstein, *Chronic dizziness and anxiety: effect of course of illness on treatment outcome*. Arch Otolaryngol Head Neck Surg, 2005. **131**(8): p. 675-9.
- Staab, J.P., *Chronic dizziness: the interface between psychiatry and neuro-otology*. Curr Opin Neurol, 2006.**19**(1): p. 41-8.
- Staab, J.P. and M.J. Ruckenstein, *Expanding the differential diagnosis of chronic dizziness*. Arch Otolaryngol Head Neck Surg, 2007. **133**(2): p. 170-6.



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 1-703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org