

Minha ANSIEDADE

é normal?









O que é ANSIEDADE?

A ansiedade é uma reação natural do nosso corpo. É uma expectativa apreensiva com que ainda estar por vir. **Funciona como mecanismo de sobrevivência para lidar com as situações de perigo, medo ou estresse.**

Pode vir tornar uma doença dependendo da intensidade dos sintomas e da frequência, causando sintomas físicos desagradáveis.

VOCÊ SABIA ?

-  A ansiedade não é só coisa do pensamento, muitos casos, ela tem a ver com causas biológicas.
-  De acordo com o Levantamento da OMS, atualmente 33% da população mundial sofre de ansiedade.
-  O Brasil tem a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo.
-  Cerca de 70% dos casos da síndrome acontecem entre mulheres, principalmente jovens na faixa dos 15 aos 25 anos.



COMO IDENTIFICAR A DIFERENÇA

*entre ansiedade e
síndrome do pânico?*



O **ataque de pânico** na maioria dos casos é derivado de crises da ansiedade ou de qualquer outro transtorno psiquiátrico.

A diferença entre ansiedade e síndrome do pânico está na intensidade dos sintomas e na imprevisibilidade de sua ocorrência. Enquanto a **ansiedade** tem causas mais lógicas e concretas, como um desafio a ser enfrentado ou uma situação delicada que está para ocorrer, a crise do pânico não tem hora nem motivo para começar.

A **síndrome do pânico** consiste em ataques de pânico recorrentes que causam uma preocupação excessiva.

Além disso, como nem sempre é fácil identificar a diferença entre ansiedade e síndrome do pânico ou qualquer outro transtorno de ansiedade, é importante **procurar a ajuda de um médico psiquiatra**. Caso apresente alguns dos sintomas listados na próxima página, o profissional poderá avaliar o seu caso e indicar o melhor tratamento. A boa notícia é que podem ser tratados com remédio e terapia.



Outros tipos de ansiedade:

TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO (TOC)

Presença de pensamentos obsessivos e necessidade de realizar alguns rituais para suprimi-los. Como lavar as mãos repetidamente.

ANSIEDADE GENERALIZADA

Quando a ansiedade flui ao longo de horas, dias e meses. Há uma preocupação excessiva e incontrolável, geralmente associada à tensão muscular, insônia e irritabilidade.

ANSIEDADE INDUZIDA POR SUBSTÂNCIAS

Uso de determinadas substâncias que pode levar a um ou mais transtornos ansiosos. Os sintomas aparecem durante a intoxicação ou até um mês após.

ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

Após presenciar acontecimento traumático, a pessoa passa a reviver o evento. Considera-se um quadro agudo quando ocorre dentro de um período de três meses e crônico quando de maior duração.

FOBIA

Medo excessivo e irracional relevado pela presença, ou antecipação de presença, de um objeto ou situação que causa pavor. Exemplo: fobia de animais, de sangue, altura e doenças.

FOBIA SOCIAL

Medo persistente de situações em que a pessoa acredita estar exposta à avaliação dos outros ou de se comportar de maneira vergonhosa.

AGORAFOBIA

A ansiedade que se sente em locais ou situações onde possa ser difícil ou embaraçoso escapar. Por exemplo, na presença de multidões ou, às vezes, até na própria casa quando se está só.



SINTOMAS PSICOLÓGICOS











da ansiedade

- ⊗ Constante tensão ou nervosismo
- ⊗ Sensação de que algo ruim vai acontecer
- ⊗ Problemas de concentração
- ⊗ Medo constante
- ⊗ Descontrole sobre os pensamentos, principalmente dificuldade em esquecer o objeto de tensão
- ⊗ Preocupação exagerada em comparação com a realidade
- ⊗ Problemas para dormir
- ⊗ Irritabilidade



SINTOMAS FÍSICOS

da ansiedade

-  Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do coração
-  Respiração ofegante ou falta de ar
-  Aumento do suor e mãos e pés frios ou suados
-  Tremores nas mãos ou outras partes do corpo
-  Sensação de fraqueza ou fadiga
-  Boca seca
-  Náusea
-  Tensão muscular
-  Dor de barriga ou diarreia
-  Ataque do pânico



COMO PREVINIR ?



**EXERCÍCIOS
FÍSICOS**



**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**



**QUALIDADE
DO SONO**



LAZER



RELAXAMENTO



DICAS



AO INVÉS DE

TENTE

Criticar-se



Celebrar pequenas conquistas

Exigir produção



Tirar um tempo para si

Fazer tudo sozinho(a)



Pedir ajuda

Se comparar



Valorizar sua trajetória

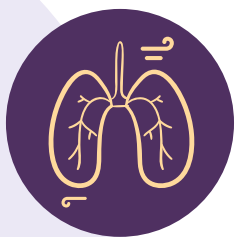
Dica valiosa!

A situação pode ser difícil, mas lidar com a ansiedade vai fortalecer você, as pessoas de quem você gosta e sua comunidade. **PROCURE AJUDA PROFISSIONAL!** O tratamento inclui o uso de remédios e terapia. Portanto, se você tem esses sintomas, é recomendado buscar ajuda de um médico psiquiatra.



4 TÉCNICAS BÁSICAS DE CONTROLE DA ANSIEDADE

Essas técnicas podem ser usadas para acalmar, focar no momento presente ou até acalmar os pensamentos. Pratique todas e use com sabedoria.



RESPIRAÇÃO *diafragmática*

Escolha uma posição que seja confortável para você: sentado com a coluna ereta ou deitado.

Coloque a mão sobre o abdômen, inspire pelo nariz, contando até 4.

Segure o ar, contando até 2.

Solta pela boca, contando até 4.

Repita o processo duas ou três vezes e observe seu corpo.



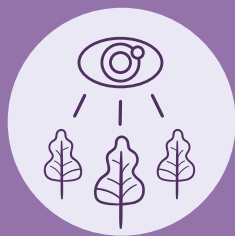
RELAXAMENTO *guiado*

Dez minutos antes de dormir: deite na cama de barriga pra cima (com a luz desligada ou bem fraca) e coloque para tocar um áudio de relaxamento.



OLHAR *em volta*

Durante um turbilhão de pensamentos: olhe em volta e fale do formato e da cor dos objetos em volta. “A TV é quadrada e preta, o sofá é curvado e branco, a parede é bege e lisa”



EXPLORE *os 5 sentidos*

Outra atividade para que acalme de pensamentos é olhar ao redor e analisar: 5 coisas que você consegue ver, 4 coisas que pode tocar ou sentir, 3 coisas que você consegue ouvir, 2 cheiros que consegue sentir e 1 gosto que pode provar.



Aprendiz,

caso esteja sentindo os sintomas ou queira conversar, o **nosso Setor de Psicologia está à disposição** nos seguintes contatos:

(13) 3226-6464

Camps Santos

(13) 99680-6405

Setor de Psicologia

Conhece alguém que precisa de ajuda?

136

Disque Saúde

188

*Centro de Valorização
da Vida (CVV)*





Bibliografia

- www.cuidai.com.br
- www.pfizer.com.br
- www.eureka.me
- www.minhavidacom.br/saude/temas/ansiedade
- Compreendendo e gerenciando a ansiedade – Saúde mental em tempos de isolamento social - UFRN



camps.org.br



[campssantos](https://www.instagram.com/campssantos)



[campssantosoficial](https://www.facebook.com/campssantosoficial)



13 3226.6464
13 99644.0977



Av. Washington Luiz, S/Nº
Vila Matias - Santos/SP
