

# Entendendo a ansiedade



Dr. Munir Jacob

Psiquiatria

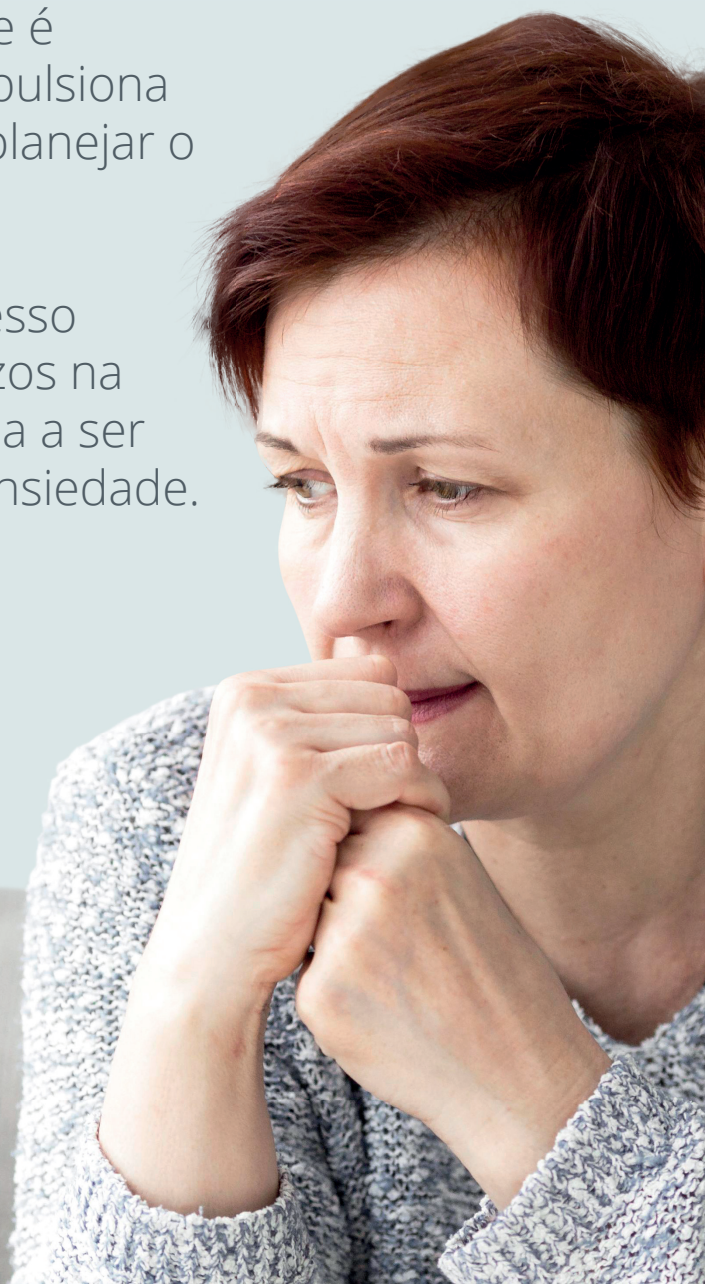


# O que é ansiedade?

A psicologia define a ansiedade como uma condição emocional de sofrimento, definida pela expectativa de que algo inesperado e perigoso aconteça, diante do qual o indivíduo se acha indefeso.

Em seu estado normal a ansiedade é saudável para o indivíduo, pois impulsiona para realizar projetos, prosperar, planejar o futuro enfrentando desafios.

O que se torna alarmante é o excesso desse sentimento trazendo prejuízos na vida do indivíduo. Nesse caso passa a ser classificada como Transtorno de ansiedade.



# Dados estatísticos

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais ansioso do mundo.

São mais de 18 milhões de brasileiros que sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade.

É considerado um sério problema de Saúde Pública, portanto, requer atenção, divulgação e estrutura de atendimento especializado aos portadores dos transtornos.



# Como saber se minha ansiedade é um transtorno e precisa de tratamento?

A ansiedade se torna um transtorno a partir do momento em que afeta o cotidiano do indivíduo, causando transtornos físicos e psíquicos com prejuízos significativos na vida familiar, social e no trabalho.

Importante caracterizar que esses sintomas físicos e psíquicos devem estar presentes por mais de 6 (seis) meses. Para diagnosticar é necessário realizar uma consulta com o médico psiquiatra.



# Quais são os tipos de transtornos de ansiedade?

A Psiquiatria classifica os transtornos mentais através de um manual denominado DSM-V (Manual de diagnósticos e estatísticos de transtornos mentais). Os transtornos de ansiedade de acordo com o manual, são:

## DSM-V Transtornos de ansiedade

- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
- Transtorno de Ansiedade Social (TAS) ou Fobia Social
- Transtorno de Pânico (TP)
- Fobia específica
- Agorafobia
- Transtorno de Ansiedade de Separação
- Mutismo Seletivo

# Quais são as causas da ansiedade?

A ansiedade apresenta um fator genético associado, ou seja, indivíduos que possuem familiares com Transtorno de Ansiedade têm mais chance de desenvolvê-la

Os fatores psicológicos, ambientais e estilo de vida têm um papel muito significativo na origem dos transtornos.

Dentre eles temos, fatores estressores relacionados à infância tal como traumas, negligência e abuso sexual.

Outros fatores que podem contribuir são: A má alimentação, perdas, separação, desemprego, problemas financeiros, ritmo frenético de trabalho e estresse crônico prolongado.

O uso excessivo de álcool e drogas também contribuem para agravar a doença.



# Sintomas mais comuns da Ansiedade

Preocupação persistente e excessiva, fadiga, tensão muscular, sofrimento por antecipação, tremores, mãos e pés frios, angústia, medos irracionais, insônia, inquietude, irritabilidade, tonturas, náuseas, sintomas gastrointestinais, visão turva, boca seca, sensação de desmaio, sudorese e taquicardia.



# Tratamento e controle da ansiedade

O estilo de vida que levamos é determinante no sucesso do tratamento das doenças em geral. Em relação a ansiedade não é diferente.





# Tratamento e controle da ansiedade: leve a moderada



**Alimentação  
Preferir:**

Alimentos ricos em triptofano, vitamina B12, zinco, magnésio, vitamina D e Vitamina C: leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão de bico), Oleaginosas: nozes, castanhas e amêndoas (cruas e sem sal), peixes, banana, aveia, abacate, quinoa, ovo, chia, azeite extra virgem.



**Alimentação  
Evitar:**

Açúcares, farinha refinadas, café em excesso, álcool, tabaco, refrigerantes, enlatados, embutidos, processados, ultra processados.

# Tratamento e controle da ansiedade: leve a moderada

Prática regular de exercícios físicos aeróbicos, pelo menos 3 vezes na semana.

Cuidados com o sono através das medidas de higiene do sono.

Terapia cognitivo-comportamental (TCC) - Psicólogo

Fitoterápicos: Passiflora, Melissa, Camomila, Valeriana e Kava – Somente sob orientação médica.

Suplementação: Ômega 3, Magnésio e vitamina D somente sob orientação médica.

Meditação Mindfulness e Yoga

# Tratamento e controle da ansiedade: Grave

Além das medidas citadas no tratamento da ansiedade leve a moderada devemos considerar:  
Uso de medicamentos prescritos pelo médico Psiquiatra.



# Tratamento e controle da ansiedade



## Dicas importantes

Autoconhecimento e autocuidado são essenciais para se ter uma vida plena.

Procure cuidar de você, fuja de excessos, crie hábitos de vida saudáveis.

Separe alguns minutos do dia para você e reflita sobre suas emoções e necessidades.

Adquira e mantenha um hobby.

Mantenha sempre contato com a natureza.

Estabeleça conexões sociais saudáveis.

Viva o presente, faça sua parte e entenda não há como controlar aquilo que não depende de nós.



# Dr. Munir Jacob

Psiquiatria

 (35) 99953-1902

 drmunirjacob

 drmunirjacob

 Dr. Munir Jacob

