

O Guia Essencial da Ansiedade

Entenda, cuide e supere



Dr. Munir Jacob
Psiquiatria



O Autor

Munir Jacob Filho é médico psiquiatra, formado pela Universidade de Alfenas-MG em 2002. Natural de Ubá-MG, atualmente mora em Pouso Alegre, no Sul de Minas Gerais. É casado e pai de dois filhos.

Iniciou sua trajetória na Medicina do Trabalho, onde adquiriu grande experiência na dinâmica das relações humanas, na promoção da saúde do trabalhador e na gestão de programas preventivos. Com o tempo, porém, a paixão pela mente humana falou mais alto. A vocação para a Psiquiatria surgiu de forma intensa e transformadora, levando-o a se dedicar integralmente à especialidade.

Desde então, seu trabalho tem sido movido pelo fascínio em compreender o comportamento humano, unir ciência e empatia, e ajudar pessoas a reencontrarem equilíbrio e sentido em suas vidas.

Acredita que, através da valorização da família, prática de bons valores humanos, tais como ética, profissionalismo, empatia, caridade e compaixão, faremos uma sociedade mais justa e fraterna.

Acredita também que a prática do autoconhecimento, autocuidado, autocontrole, rotina, prática de bons hábitos, disciplina e resiliência são fundamentais para atingirmos nosso propósito de vida.

Luta incansavelmente contra o preconceito da sociedade em relação aos transtornos mentais, disseminando conhecimento através da psicoeducação.

“Amo o que faço. Estou certo de que minha missão é ajudar as pessoas a identificar suas dores emocionais, tratá-las e transformá-las em um grande propósito de vida.”

Munir Jacob Filho



Ansiedade – Entendendo, Reconhecendo e Cuidando

O que é ansiedade?

A Psicologia define a ansiedade como uma condição emocional de sofrimento, caracterizada pela expectativa de que algo inesperado e perigoso aconteça — diante do qual o indivíduo se sente indefeso.

Em seu estado normal, a ansiedade é saudável: ela impulsiona o indivíduo a realizar projetos, prosperar, planejar o futuro e enfrentar desafios.

O problema começa quando esse sentimento se torna excessivo, trazendo prejuízos à vida do indivíduo. Nesses casos, 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.

Mais de 18 milhões de brasileiros sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade.

É considerado um sério problema de saúde pública, o que requer atenção, informação de qualidade e uma estrutura adequada de atendimento especializado.



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

A ansiedade se torna um transtorno quando afeta o cotidiano da pessoa, provocando sintomas físicos e emocionais que causam prejuízos significativos na vida familiar, social e profissional.

Para ser considerada um transtorno, esses sintomas precisam estar presentes por mais de seis meses.

O diagnóstico deve ser feito por um médico psiquiatra.

Quais são os tipos de transtornos de ansiedade?

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):

A pessoa vive em constante estado de preocupação, mesmo sem motivo claro. São pensamentos ansiosos recorrentes sobre o futuro, a saúde, o trabalho ou a vida em geral, acompanhados de sintomas físicos como fadiga, irritabilidade, tensão muscular e dificuldades para dormir.

Transtorno de Ansiedade Social (TAS) ou Fobia Social:

Caracteriza-se pelo medo intenso de ser julgado ou rejeitado em situações sociais. A pessoa evita falar em público, fazer apresentações, comer em restaurantes ou até participar de encontros simples, sentindo-se extremamente desconfortável e envergonhada.

Transtorno do Pânico (TP):

Envolve crises súbitas de medo intenso que surgem do nada, acompanhadas de sintomas físicos como falta de ar, palpitações, tontura e sensação de morte iminente. Após a crise, é comum o medo de ter um novo episódio, o que pode gerar isolamento.

**Fobia Específica:**

É o medo exagerado e irracional diante de objetos ou situações específicas — como altura, voar de avião, insetos ou injeções. A pessoa tende a evitar completamente o contato com aquilo que desencadeia a fobia, mesmo sabendo que o medo é desproporcional.

Agorafobia:

É o medo de estar em lugares ou situações das quais seria difícil sair ou receber ajuda em caso de uma crise. Isso pode incluir estar em multidões, transportes públicos ou até mesmo sair de casa sozinho. Muitas vezes está associada ao transtorno do pânico.

Transtorno de Ansiedade de Separação:

Mais comum na infância, mas pode ocorrer em adultos. A pessoa sente um sofrimento intenso ao se separar de alguém com quem tem forte vínculo emocional (como pais, parceiros ou filhos), mesmo em situações normais e seguras.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):

Surge após a vivência ou testemunho de um evento traumático, como violência, acidentes ou abusos. A pessoa revive a experiência repetidamente, por meio de lembranças, sonhos ou gatilhos, e pode apresentar insônia, irritabilidade, hiperalerta e isolamento social.

Mutismo Seletivo:

É caracterizado pela incapacidade persistente de falar em certas situações sociais (como na escola ou no trabalho), apesar de conseguir falar normalmente em outros contextos, como em casa. É mais comum na infância, mas pode persistir se não tratado.





Quais são as causas da ansiedade?

A ansiedade pode ter um fator genético associado — pessoas com familiares que sofrem de transtornos de ansiedade têm maior predisposição a desenvolvê-la.

Além disso, fatores psicológicos, ambientais e de estilo de vida desempenham um papel fundamental. Entre eles:

- Traumas na infância, negligência e abuso sexual
- Má alimentação
- Perdas e separações
- Desemprego e problemas financeiros
- Ritmo acelerado de trabalho e estresse crônico
- Uso excessivo de álcool e drogas



Principais sintomas da ansiedade

- Preocupação persistente e excessiva
- Fadiga
- Tensão muscular
- Sofrimento por antecipação
- Tremores, mãos e pés frios
- Angústia
- Medos irracionais
- Insônia e inquietude
- Irritabilidade
- Tonturas e náuseas
- Sintomas gastrointestinais
- Visão turva, boca seca e sensação de desmaio
- Sudorese e taquicardia

Tratamento da ansiedade

O estilo de vida é determinante para o sucesso do tratamento. E, com a ansiedade, isso não é diferente. Em casos mais graves, a terapia psicológica e os medicamentos são necessários.





Medidas não farmacológicas importantes:

Sono de qualidade:

1. Crie um ritual 30 minutos antes de dormir (exemplo: desligar luzes, listar tarefas do dia seguinte, escovar os dentes, orar, meditar, agradecer).
2. Mantenha horários regulares para dormir e acordar.
3. Evite telas (celular, TV) por pelo menos 2 horas antes de dormir, pois prejudicam a produção de melatonina.
4. Tenha um quarto limpo, organizado e com temperatura agradável (cerca de 23°C).
5. Deixe o ambiente escuro para estimular a melatonina.
6. Tome banho quente ou algo relaxante antes de dormir.
7. Não vá para cama com fome, evite carboidratos pesados após as 18h.
8. Modere o consumo de café, chá preto, chá verde, chocolate, álcool e tabaco, principalmente à noite.
9. Se não conseguir dormir, levante-se e só volte quando sentir sono.
10. Evite cochilos longos durante o dia.
11. Pratique exercícios físicos regularmente, preferencialmente até 3-4 horas antes de dormir.
12. Faça práticas de gratidão, meditação e introspecção antes de dormir.



Alimentação (leve a moderada)

Prefira 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 e azeite extravirgem

Evite:

- Açúcares e farinhas refinadas
- Café em excesso
- Álcool, tabaco e refrigerantes
- Alimentos enlatados, embutidos, processados e ultraprocessados.

Tratamento leve a moderado:

- Prática regular de exercícios aeróbicos (pelo menos 3 vezes por semana)
- Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) com psicólogo
- Fitoterápicos (Passiflora, Melissa, Camomila, Valeriana, Ashwagandha) — somente com orientação médica
- Suplementação (Ômega-3, Magnésio, Vitamina D) — somente com orientação médica
- Meditação Mindfulness e Yoga





Tratamento em casos graves:

Além de todas as medidas acima, o tratamento da ansiedade grave deve incluir:

- Uso de medicamentos prescritos por médico psiquiatra

Medicamentos usados no tratamento da ansiedade		
Classe	Principais medicamentos	Observações
Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS)	Fluoxetina, Paroxetina, Sertralina, Citalopram, Escitalopram, Fluvoxamina	Mais usados, geralmente bem tolerados
Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina e Noradrenalina (ISRSN)	Venlafaxina, Desvenlafaxina, Duloxetina	Para casos com sintomas mistos ou mais resistentes
Antidepressivos atípicos para insônia	Trazodona	Usada principalmente para melhora do sono
Antidepressivos atípicos para ansiedade e cognição	Vilazodona, Vortioxetina	Auxiliam na redução da ansiedade e melhora da função cognitiva
Antidepressivos tetracíclicos	Mirtazapina	Auxilia no sono e apetite
Ansiolíticos benzodiazepínicos	Clonazepam, Alprazolam, Bromazepam, Lorazepam	Uso restrito a curto prazo para evitar dependência
Outros	Quetiapina e Pregabalina	Auxílio na ansiedade e insônia



Orientações importantes

- Autoconhecimento e autocuidado são essenciais para uma vida equilibrada
- Fuja dos excessos e crie hábitos saudáveis
- Separe alguns minutos por dia para refletir sobre suas emoções e necessidades
- Cultive um hobby
- Mantenha contato com a natureza
- Estabeleça conexões sociais saudáveis
- Viva o presente, faça sua parte e lembre-se: não há como controlar o que não depende de você





Conclusão

A ansiedade faz parte da vida — todos nós sentimos em algum momento. Ela pode ser útil, nos preparar, nos proteger e nos impulsionar. Mas quando começa a dominar nossos pensamentos, afetar nosso corpo e limitar nossas ações, é hora de encarar isso de frente, com acolhimento e responsabilidade.

Ao longo deste e-book, você entendeu que a ansiedade pode surgir de diferentes formas, ter várias causas e que, sim, existe tratamento. Vimos o quanto cuidar da alimentação, do sono, da mente e até do corpo pode fazer diferença no controle dos sintomas. Mas é importante lembrar que a ansiedade não aparece isolada. Ela é, muitas vezes, um reflexo do desequilíbrio em outras áreas da vida.

Por isso, além dos tratamentos e hábitos saudáveis que discutimos, é fundamental olhar para sua rotina como um todo: como estão suas relações familiares? Sua vida social? Seu trabalho? Você tem se cuidado espiritualmente? Tem dado espaço para o descanso da mente e do corpo?

Foi pensando nessa visão mais ampla e integrativa que escrevi o livro "O Equilíbrio das Seis Saúdes" — onde abordo a importância de cuidar da mente, corpo, espírito, vida social, trabalho e família como pilares essenciais para uma vida plena e equilibrada. Quando essas áreas estão em harmonia, a ansiedade deixa de ser uma ameaça constante e passa a ser apenas mais uma emoção que podemos acolher e atravessar com consciência.

Se este e-book fez sentido para você, convido a continuar essa jornada comigo.

Conheça o livro "O Equilíbrio das Seis Saúdes"

Clique aqui para conhecer seu exemplar: <https://livro.drmunirjacob.com.br>

Conheça também o meu site: <https://www.drmunirjacob.com.br>

Agende uma consulta presencial ou online no Whatsapp (35) 99849-5881



Dr. Munir Jacob
Psiquiatria

 (35) 99849-5881

 munir.psiquiatra

 Dr. Munir Jacob

