

ABC
DA
SAÚDE
MEN-
TAL



CAUSA DOS TRANSTORNOS MENTAIS

Não existe uma causa única para o desenvolvimento de transtornos mentais. Sendo assim, diversos fatores influenciam o seu surgimento ou agravamento, com participação de componentes biológicos, genéticos, psicológicos, socioculturais e familiares.



COMO TRATAR?

Os tratamentos mais recomendados para quem apresenta problemas em saúde mental são os multi e interdisciplinares, incluindo o apoio psicológico e o psiquiátrico, associado a prática de atividade física, terapia ocupacional, práticas de atenção plena (mindfulness), entre outros, tendo como objetivo a melhora na qualidade de vida.

Se tratando de transtornos alimentares, o apoio nutricional é essencial.

É importante que os casos sejam avaliados por especialistas, visando um projeto terapêutico individual para respeitar as características do indivíduo, além de investigar possíveis comorbidades que devem ser tratadas em conjunto.

Os transtornos mentais são totalmente tratáveis! E quanto mais precoce a identificação e intervenção do problema, melhor o desfecho.

COMO PREVENIR?

Pensando em saúde mental como um componente essencial da saúde, vale ressaltar a importância da busca pelo equilíbrio de forma ampla. Ter hábitos saudáveis e adotar um estilo de vida de qualidade ajudam a manter a saúde mental em dia. Aqui vão algumas dicas:

- Consulte seu médico de confiança regularmente;
- Tenha uma alimentação saudável;
- Cuide da sua saúde física;
- Priorize momentos de prazer e relaxamento;
- Mantenha o corpo e a mente ativos;
- Evite se isolar;
- Busque apoio psicológico;
- Evite o uso de remédios não prescritos, álcool e outras drogas como forma de aliviar desprazeres;
- Reforce os laços familiares e amizades.

ANSIEDADE

SENTIR ANSIEDADE DIANTE DE SITUAÇÕES QUE GERAM EXPECTATIVA, MEDO OU INDECISÃO É NATURAL. MAS QUANDO CAUSA SENSAÇÕES DE DESCONTROLE OU DESCONFORTO EMOCIONAL, INTERFERINDO NA QUALIDADE DE VIDA E NA REALIZAÇÃO DE TAREFAS COTIDIANAS, A ANSIEDADE PASSA A SER DESCRITA COMO PATOLÓGICA, UM TRANSTORNO DE SAÚDE MENTAL.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os principais indicativos são dificuldade para dormir e preocupação excessiva; exaustão mental, fadiga, aperto no peito e dificuldade de concentração. Para diferenciar a ansiedade normal da patológica, observe se os sintomas são de curta ou longa duração e se estão relacionados a um estímulo em especial.

TIPOS

Entre os transtornos de ansiedade, constam: **transtornos de pânico, transtornos de ansiedade generalizada, transtornos do estresse pós-traumático, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias e agorafobia.**

COMO TRATAR?

O tratamento pode incluir terapia e medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos.



TRANSTORNO DO PÂNICO

ESTÁ NA CLASSE DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE. CARACTERIZA-SE POR EPISÓDIOS DE CRISES ANSIOSAS AGUDAS, REPENTINAS E INTENSAS, QUE DESENCADEIAM UMA FORTE E ATERRORIZANTE SENSAÇÃO DE MEDO E DESESPERO.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os ataques atingem intensidade máxima em até 10 minutos e apresentam pelo menos quatro desses sintomas: falta de ar; vertigem; ritmo cardíaco acelerado; tremor; suor em excesso; sensação de falta de ar; náuseas ou desconforto abdominal; formigamento; suor frio; dor no peito; medo de morrer ou de enlouquecer.

COMO TRATAR?

O tratamento envolve a prescrição de medicamentos antidepressivos e sessões de psicoterapia.

TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

É O DISTÚRBO DE ANSIEDADE DESENVOLVIDO APÓS PASSAR POR SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS OU EXPERIENCIAR ATOS DE VIOLÊNCIA.

QUAIS OS SINTOMAS?

Pensamentos recorrentes, flashbacks, pesadelos, fuga de situações, contatos e atividades que possam reavivar as lembranças do trauma, taquicardia, sudorese, tonturas, dor de cabeça, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, irritabilidade e hipervigilância).

COMO TRATAR?

O tratamento para o Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) é a terapia cognitivo comportamental e a indicação de medicamentos ansiolíticos, se houver necessidade.

■ [CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS SOBRE O TRANSTORNO DO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO](#)





ESTRESSE

ASSIM COMO A ANSIEDADE, O ESTRESSE TAMBÉM É UM MECANISMO DE DEFESA NATURAL DO ORGANISMO QUE, QUANDO NÃO É BEM GERENCIADO, PODE SE TORNAR UM PROBLEMA CRÔNICO E IMPACTAR A SAÚDE - NÃO SÓ A MENTAL COMO A FÍSICA TAMBÉM. O ESTRESSE CONTÍNUO PODE AFETAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO, ENDÓCRINO E NERVOSO, CONTRIBUINDO PARA DOENÇAS CARDÍACAS, AUMENTO DA PRESSÃO ARTERIAL, DIABETES, DEPRESSÃO E ANSIEDADE.

QUAIS OS SINTOMAS?

Tensão muscular; irritabilidade, dores de cabeça; dores de estômago ou problemas gastrointestinais; náuseas; tonturas; insônia; dificuldade de concentração; taquicardia e aumento da pressão arterial.

COMO TRATAR?

Hábitos saudáveis podem aliviar e ajudar a controlar o estresse, como: praticar atividades físicas, meditar, ter uma alimentação balanceada e fazer psicoterapia.



ESGOTAMENTO PROFISSIONAL (BURNOUT)

É DESCRITO COMO UM FENÔMENO LIGADO AO TRABALHO, RESULTADO DE UM PROCESSO INICIADO COM EXCESSIVOS E PROLONGADOS NÍVEIS DE ESTRESSE NO AMBIENTE PROFISSIONAL, QUE NÃO FORAM GERENCIADOS ADEQUADAMENTE.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os sintomas devem ter necessariamente ligação com o trabalho. Os principais são: exaustão emocional, desesperança e irritabilidade; fadiga; preocupação intensa; dor de cabeça; tensão muscular; dor lombar ou cervical; distúrbios do sono; baixa realização profissional ou sensação de que seu trabalho não tem valor.

COMO TRATAR?

O tratamento inclui o uso de antidepressivos e psicoterapia. Atividade física regular e exercícios de relaxamento também são recomendados para controlar os sintomas.

DEPRESSÃO

UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE INCAPACITAÇÃO NO MUNDO, A DEPRESSÃO É UMA DOENÇA PSIQUIÁTRICA QUE PROVOCA TRISTEZA PROFUNDA E FORTE SENTIMENTO DE DESESPERANÇA. CERCA DE 322 MILHÕES DE PESSOAS NO MUNDO SOFREM COM ELA, SEGUNDO A OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE).

QUAIS OS SINTOMAS?

Tristeza, perda de interesse ou prazer nas atividades; alteração de sono e apetite; fadiga; falta de concentração; sentimento de culpa excessiva; baixa autoestima; alteração na libido; pensamentos negativos e desesperança. Nos casos mais graves, pode levar ao suicídio.

TIPOS

Os mais comuns são: **depressão maior, disforia, depressão pós-parto, depressão bipolar, depressão atípica, depressão sazonal e depressão psicótica.**

COMO TRATAR?

Exige acompanhamento médico constante. O controle da doença se dá por meio de tratamentos psicoterápico em quadros leves e medicamentosos em casos graves.



TRANSTORNOS ALIMENTARES

ESTÃO ASSOCIADOS À PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA COM O PESO E A IMAGEM CORPORAL. OCASIONAM PERTURBAÇÃO NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR QUE PODE LEVAR AO EMAGRECIMENTO OU GANHO DE PESO EXTREMO, AFETANDO PARTICULARMENTE ADOLESCENTES E JOVENS ADULTOS DO SEXO FEMININO. TENDEM A RESULTAR EM IMPORTANTES PREJUÍZOS PSICOLÓGICOS, SOCIAIS, ALÉM DO AUMENTO DE MORBIDADE E MORTALIDADE.

QUAIS OS SINTOMAS?

Perda, ganho ou flutuações de peso relevantes; fraqueza, fadiga e letargia; tontura; vômito induzido após as refeições; uso de medicamentos (diuréticos, inibidores de apetite, laxantes); alimentação restritiva e exercícios físicos em excesso.

TIPOS

Os mais conhecidos são: **anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar, dunkorexia, ortorexia, transtorno alimentar restritivo evitativo e alotriofagia.**

COMO TRATAR?

O tratamento envolve uma equipe multidisciplinar composta por médico, profissional da saúde mental e nutricionista.

TRANSTORNOS RELACIONADOS AO USO DO ÁLCOOL

O ABUSO, USO PROBLEMÁTICO E DEPENDÊNCIA SÃO OS TRANSTORNOS COMUMENTE RELACIONADOS AO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS. EMBORA COMUNS, SÃO POTENCIALMENTE LETAIS, POIS O ÁLCOOL AFETA DIRETAMENTE ALGUNS ÓRGÃOS, COMO O FÍGADO, CORAÇÃO E ESTÔMAGO, E ESTÁ ASSOCIADO A MAIS DE 200 PROBLEMAS DE SAÚDE.

QUAIS OS SINTOMAS?

Os sintomas incluem consumo frequente de álcool, incapacidade de controlar a ingestão (beber mais do que o planejado) e sentir que precisa de mais doses para sentir o efeito desejado, apesar de problemas causados ou piorados pelo uso.

COMO TRATAR?

O tratamento envolve terapia ou aconselhamento por um profissional de saúde. Também pode incluir programa de desintoxicação em um hospital ou clínica médica e medicamentos para reduzir a vontade de beber.

ESQUIZOFRENIA

UMA DOENÇA PSIQUIÁTRICA CARACTERIZADA PELA PERDA DO CONTATO COM A REALIDADE, JUNTO COM ALUCINAÇÕES E DELÍRIOS, PERTURBAÇÃO DAS EMOÇÕES E DO AFETO, ALÉM DA INCIDÊNCIA DE DÉFICITS COGNITIVOS.

QUAIS OS SINTOMAS?

Existem duas classes de sintomas na esquizofrenia: os sintomas positivos, que incluem delírios, alucinações (auditiva, visual, tátil, olfativa), desorganização da fala e do comportamento. E os sintomas negativos, que se referem a perda ou diminuição de algumas funções, como: pobreza ou esvaziamento da fala, diminuição na habilidade de expressar-se emocionalmente e perda de interesse pela interação social.

TIPOS

Esquizofrenia simples, esquizofrenia paranoide, esquizofrenia hebefrênica ou desorganizada e esquizofrenia catatônica.

COMO TRATAR?

Trata-se de um problema crônico, complexo e que exige tratamento durante toda a vida com um profissional da saúde mental.

TRANSTORNO BIPOLAR

É MARCADO PELA ALTERNÂNCIA ENTRE EPISÓDIOS DE DEPRESSÃO E EUFORIA. AS CRISES PODEM VARIAR EM INTENSIDADE, FREQUÊNCIA E DURAÇÃO.

QUAIS OS SINTOMAS?

Depressão, humor deprimido, tristeza profunda, apatia, desinteresse pelas atividades que antes davam prazer, isolamento social, alterações do sono e do apetite, redução significativa da libido, dificuldade de concentração, pensamentos negativos e episódios de mania: estado de euforia exuberante, com valorização da autoestima e da autoconfiança, pouca necessidade de sono, agitação psicomotora, descontrole ao coordenar as ideias, desvio da atenção, compulsão para falar, aumento da libido, irritabilidade e impaciência crescentes, comportamento agressivo e mania de grandeza.

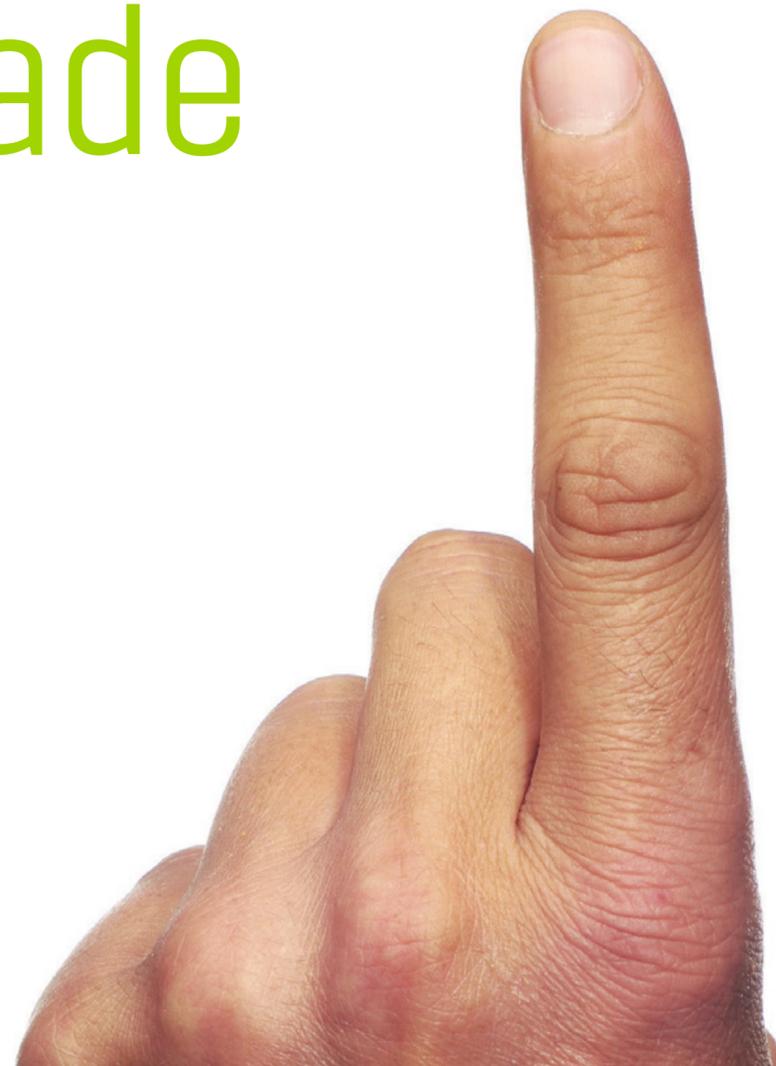
REFERÊNCIAS

- Castilloa ARGL et al. Transtornos de ansiedade. Rev. Bras. Psiquiatr., 2000
- Regina Margisl R et al. Stressfull life-events, stress and anxiety. Rev. Psiquiatr. Rio Gd. Sul, 2003
- World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates, 2017.
- Porto JAD. Conceito e diagnóstico. Rev. Bras. Psiquiatr., 1999.
- José Carlos Appolinário JC & e Claudino AM. Transtornos alimentares. Rev. Bras. Psiquiatr., 2000.
- Christina M Morgana CM et al. Etiology of eating disorders: biological, psychological and sociocultural determinants. Rev. Bras. Psiquiatr., 2002.
- National Institute of Mental Health. Schizophrenia.
- Regina Cláudia Barbosa da Silva. Esquizofrenia: uma revisão. Psicol. USP, 2006.
- National Institute on Mental Health. 5 things you should know about stress.
- National Institute of Mental Health. Panic Disorder: When Fear Overwhelms, 2016
- Salum GA et al. Transtorno do pânico. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul. 2009
- World Health Organization. Burn-out an “occupational phenomenon” – International Classification of Diseases., 2019.
- Trigo T, Teng CH & Hallak JEC. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Revista de Psiquiatria Clínica, 2007.
- Silveira CM & Heckmann W. Dependência do álcool: aspectos clínicos e diagnósticos. In: Andrade AG, Anthony JC, Silveira CM. Álcool e suas conseqüências: uma abordagem multiconceitual / Barueri, SP: Minha Editora, 2009.
- Andrade AG & Oliveira LG. Principais conseqüências em longo prazo relacionadas ao consumo moderado de álcool. In: Andrade AG, Anthony JC, Silveira CM. Álcool e suas conseqüências: uma abordagem multiconceitual / Barueri, SP: Minha Editora, 2009.

→ saúde

TAMBÉM É

responsabilidade
de cada um



PRODUZIDO POR

IT'SSEG

PORTALTURBINAR.COM.BR