



SERMENTE



Ansiedade, quando deixa de ser normal?

Por: Dra. Lara Meneguelli - Médica

Apesar do medo e da ansiedade serem componentes da experiência humana e necessários à sobrevivência, quando se tornam persistentes, excessivos e difíceis de serem regulados, podem conduzir a quadros patológicos, como os transtornos de ansiedade, associados com intenso sofrimento psíquico e prejuízo funcional, tais como dificuldades na realização de trabalhos, na capacidade de desfrutar momentos de lazer ou na participação em atividades sociais.

Os transtornos de ansiedade constituem uma das principais causas de incapacidade ao redor do mundo, tendo como principais características o medo excessivo e persistente, além dos mecanismos de esquiva (ou fuga) das ameaças percebidas.

Durante os episódios de ansiedade aguda, alguns sintomas físicos, cognitivos, comportamentais e emocionais são experimentados, impactando os pensamentos, os sentimentos e as ações adotadas. Os principais sintomas da ansiedade compreendem:

- Sintomas físicos: taquicardia, palpitações, falta de ar, dor no peito, sensação de asfixia, tontura ou vertigem, sudorese, calafrios, náusea, diarreias, tremores, formigamentos, fraqueza, sensação de desmaio, tensão muscular e boca seca.

- Sintomas cognitivos (mentais): medo de perder o controle, de ser incapaz de enfrentar a situação, medo de dano físico, medo de morrer, medo de enlouquecer, medo da avaliação negativa feita por outras pessoas, pensamentos, imagens e lembranças assustadoras, baixa concentração, distrabilidade, hipervigilância para o perigo, alterações de memória, dificuldades de raciocínio.

- Sintomas comportamentais: evitação de sinais ou de situações de ameaça, fuga, busca de segurança, inquietude, agitação, hipervigilância, paralisia, imobilidade, dificuldades para falar.

- Sintomas emocionais: nervosismo, irritabilidade, tensão, impaciência, sentimento de frustração, sentir-se temeroso, aterrorizado ou assustado, sentir-se apreensivo.

Transtorno de Ansiedade é um termo generalista que abrange diversos transtornos, dentre eles: transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, fobia específica, fobia social, agorafobia, transtorno de ansiedade de separação, transtorno de ansiedade induzido por drogas e transtorno misto de ansiedade e depressão. Não é incomum que ocorra mais de um tipo de ansiedade na mesma pessoa. A idade de início dos sintomas varia em função do tipo de

ansiedade, podendo acontecer na infância, na fase adulta e alguns casos em idosos.

Considerando-se os fatores de risco para o desenvolvimento do transtorno de ansiedade, eventos estressantes podem desempenhar um papel importante, especialmente o abuso sexual na infância, elevando em 3 vezes o risco para o desenvolvimento dessa condição. A perda dos pais em fase precoce da vida, por morte ou separação, também está associada a um aumento do risco. Além disso, o gênero feminino é apontado como mais prevalente no desenvolvimento do transtorno de ansiedade, com uma taxa de duas vezes mais mulheres, quando comparadas aos homens, embora não haja clareza se isso ocorra por fatores biológicos ou se é secundário às maiores taxas de eventos estressantes vivenciados pelas mulheres.

O diagnóstico é clínico, ou seja, ainda não existem exames que detectem se uma pessoa tem ou não tem o transtorno. A avaliação deve ser realizada por profissionais qualificados, médicos psiquiatras ou psicólogos, que irão analisar se os sintomas do paciente são indicativos de transtorno de ansiedade e decidir qual o melhor tratamento a ser adotado.

O tratamento da ansiedade se baseia preferencialmente em psicoterapia, sendo a terapia cognitivo comportamental (TCC) a mais indicada. Entretanto, em alguns casos, o tratamento farmacológico pode ser necessário. Não deixe que a ansiedade paralise sua vida. Procure ajuda!

A Green House Psiquiatria tem o tratamento adequado para todos os transtornos mentais.

” ACONTECEU! ”



Palestra e Dinâmica sobre Prevenção de Suicídio oferecido aos nossos pacientes! Unidade de Fundão



Show de Talentos. Nossos pacientes puderam demonstrar habilidades positivas. Momento único de valorização à vida! Unidade de Garapari

COMORBIDADES PSIQUIÁTRICAS ASSOCIADAS À DEPENDÊNCIA DE SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS

Por: Dra Yasmin Vieira Nolasco de Carvalho - Psiquiatra

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a dependência química é um transtorno mental caracterizado por sinais e sintomas decorrentes do uso abusivo das drogas, onde o indivíduo apresenta uma incapacidade de controlar seus impulsos e fissura relacionada às substâncias, gerando assim prejuízo social, cognitivo, em suas atividades laborais, dentre outras áreas de sua vida. Além disso, é uma doença crônica, recorrente, onde o quadro pode piorar com o passar do tempo se não houver procura pelo tratamento. As substâncias (lícitas e ilícitas) mais comuns, causadoras da dependência em nosso meio são: Álcool, tabaco, cocaína e seus derivados. Atualmente, a dependência química tem elevado sua incidência passando a ser considerado um problema de saúde pública no Brasil.

DEPENDÊNCIA QUÍMICA X COMORBIDADES

O uso abusivo das substâncias psicoativas pode induzir ao desenvolvimento de comorbidades, que nada mais é que a ocorrência de duas ou mais doenças relacionadas em uma mesma pessoa. Este fato pode levar ao aumento do número de recaídas e conseqüentemente ao aumento

da gravidade do quadro. Estudos mostram que as comorbidades mais comuns na dependência química são os transtornos de humor, sendo que a depressão tem a maior prevalência entre eles na população geral. Seguido pelos transtornos ansiosos e em menor proporção, o transtorno afetivo bipolar. Os transtornos psicóticos e de personalidade também estão presentes em boa parte destes indivíduos, como por exemplo, a esquizofrenia e o transtorno de personalidade antissocial, respectivamente.

TRATAMENTO

Em relação ao tratamento de adictos, existem várias abordagens e intervenções. O tipo do acompanhamento vai ser definido de acordo com as demandas, gravidade e da possibilidade do indivíduo de ser manter nos espaços de saúde. Dentre as intervenções possíveis, está o tratamento ambulatorial, que ocorre, por exemplo, nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Unidades Básicas de Saúde (UBS), além das internações psiquiátricas e psicoterapias (em grupo, familiar e individual). Para que o tratamento seja efetivo, muitos profissionais da saúde precisam estar envolvidos neste processo, como médicos, psicólogos, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, entre outros.

Quando a dependência química vem acompanhada de comorbidades a atenção precisa ser redobrada, devido à maior gravidade do quadro e pior prognóstico. A evolução do tratamento ocorre de forma mais lenta e é necessária uma combinação de psicotrópicos para tratar todos os transtornos presentes. É muito importante a conscientização do indivíduo sobre a necessidade e adesão do tratamento proposto.

APOIO FAMILIAR

A presença e apoio da família são indispensáveis neste processo de tratamento e recuperação do paciente. Juntos com os profissionais de saúde, os familiares tem o papel de incentivar o indivíduo a não buscar mais pela droga, ajudando no retorno de uma vida produtiva e mais saudável.

Lembrando que este não é um processo simples de ser vivido pelos familiares e amigos próximos. Essas pessoas precisam ser muito bem acolhidas e orientadas, evitando assim o adoecimento de quem está ao redor do paciente.

Nós da Green House temos equipe qualificada para tratar os transtornos mentais, bem como as comorbidades associadas.

10 DE OUTUBRO | DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

Teremos palestra sobre conscientização da importância de se promover um estado de bem-estar emocional e psicológico para toda a humanidade.