



SERMENTE



PREJUÍZOS CAUSADOS PELO TABAGISMO

Por: Dra. Larissa Cecato Delunardo - Psiquiatra

O tabagismo se encontra entre os mais graves problemas sociais do mundo, chegando a ser considerado pela Organização Mundial de Saúde como uma pandemia que põe em risco não só a saúde, mas também o meio ambiente. É comum ouvir entre os usuários de cigarro que o seu uso está atrelado ao alívio de sintomas de ansiedade, stress, porém é importante ressaltarmos que o seu uso não é indicado por nenhum órgão de saúde para combate desses sintomas, e que é necessário procurar um profissional médico da área para acompanhamento e tratamento adequados.

O consumo de tabaco está diretamente relacionado ao desenvolvimento de aproximadamente 50 morbidades (doenças), dentre as quais vários tipos de câncer, doenças do aparelho respiratório, cardiovascular e outras doenças como úlcera do aparelho digestivo; osteoporose;

catarata; patologias buco-dentais; impotência sexual no homem; infertilidade na mulher; menopausa precoce e complicações na gravidez. Além da exposição direta também existe a exposição passiva ao tabaco, que é a exposição à fumaça exalada por fumantes nos ambientes de trabalho, públicos e até dentro de casa, a exposição à fumaça ambiental do tabaco também está correlacionada ao desenvolvimento de doenças citadas acima, mesmo de quem não tem como prática fumar o cigarro.

Também vale ressaltar que durante o período pandêmico da Covid-19 o tabagismo se mostrou fator de risco para o aumento de contaminação e para o possível agravamento de sintomas da doença em fumantes. Não existem níveis seguros para essa exposição. Dados demonstram que no Brasil o tabagismo e a exposição passiva à fumaça

por ele originado são responsáveis por 428 mortes diárias e aproximadamente 156 mil óbitos anuais. Em 2015, as doenças cardiovasculares e o câncer, que têm o tabagismo como importante fator de risco, foram a primeira e segunda causas de óbitos atribuíveis ao tabaco no país. A mortalidade por câncer correspondeu a 32,27% do total de óbitos atribuídos ao tabagismo. Essas informações são de suma importância para servir de alerta para a população que enfrenta problemas com a dependência de cigarro. É fundamental unir esforços para alcançar uma sociedade livre do tabaco e seus malefícios.

Você não está sozinho, procure uma rede de apoio junto a um acompanhamento profissional. Parar de fumar é uma medida de proteção para a sua saúde e a de todos que você ama.

HIGIENE DO SONO

PSIQUIATRIA
GREEN HOUSE

CAPACITAÇÃO PARA ENFERMAGEM E MÉDICOS

Nas unidades de Guarapari e Fundão, ocorreu, no mês de Abril a capacitação sobre Higiene do Sono, para os profissionais da área da Saúde.

**25 DE ABRIL DE 2024
21H
ON-LINE**

FACILITADORA
LETICIA HAIDMANN-PSICÓLOGA



TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO (TEPT) CAUSAS, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Por: Adriana Busatto - Médica

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição mental debilitante com aumento da ansiedade e do estresse, que pode surgir após uma pessoa ter experimentado ou testemunhado um evento traumático. Desde eventos de guerra até assaltos, acidentes de carro ou abuso. O TEPT pode afetar qualquer pessoa exposta a situações traumáticas. Nesta matéria, exploraremos o conceito do TEPT, seu diagnóstico e opções de tratamento.

Os sintomas podem variar desde flashbacks vívidos do evento até pesadelos recorrentes, evitação de situações relacionadas ao trauma, pensamentos intrusivos e hiperatividade do sistema nervoso autônomo (é uma parte do sistema nervoso que funciona independente da vontade).

O diagnóstico do TEPT é geralmente realizado por profissionais como psicólogos ou psiquiatras. Eles conduzem entrevistas detalhadas para avaliar a história do paciente, seus sintomas e seu impacto na vida diária. Os critérios diagnósticos são definidos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), que exige a presença especificam que os sintomas de

intrusão, evitação, alternâncias de humor e cognição e hiperexcitação devem durar mais de um mês para um diagnóstico preciso.

Felizmente, há uma variedade de opções de tratamentos eficazes disponíveis para pessoas que sofrem de TEPT. As principais abordagens são apoio, encorajamento para discutir o evento e educação sobre uma variedade de mecanismos de enfrentamento. E tome cuidado, pressionar uma pessoa que está relutante em falar sobre um trauma provavelmente aumente, em vez de reduzir, o risco de desenvolvimento de TEPT, então sempre procurar ajuda profissional. Essas incluem:

Terapias: A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é frequentemente usada para tratar o TEPT, ela ajuda os pacientes a identificar e desafiar pensamentos e comportamentos negativos associados ao trauma, além de aprender habilidades de enfrentamento saudáveis. Além da TCC, terapias complementares, como a terapia de exposição, a terapia de EMDR (dessensibilização e reprocessamento por movimentos oculares) e podem ser benéficas para algumas pessoas com TEPT.

Medicação: Antidepressivos podem ser prescritos pelo médico psiquiatra para ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão associados ao TEPT. Porém, existem também outras medicações que podem ser utilizadas. Lembre-se de não se automedicar, procure a ajuda de um profissional capacitado.

Suporte social: O apoio de amigos, familiares e grupos de apoio pode desempenhar um papel crucial no processo de recuperação do TEPT. O compartilhamento de experiências com outras pessoas que passaram por situações semelhantes pode oferecer conforto e validação emocional.

Em resumo, o Transtorno de Estresse Pós-Traumático é uma condição mental séria que pode ter um impacto significativo na vida de quem a vive, trazendo limitação se não tratado. No entanto, com o diagnóstico precoce e o tratamento adequado, muitas pessoas podem aprender a gerenciar seus sintomas e obter qualidade de vida após o trauma. Se você ou alguém que você conhece está lutando com TEPT, não hesite em procurar ajuda profissional. A recuperação é possível!