

aprenda a lidar com as emoções

# ANSIEDADE

por MedicalSeer



MEDICAL **seer**

clínica de saúde

## O QUE É A ANSIEDADE?

Em um mundo repleto de cobranças, correria e pressão de todo lado, difícil encontrar alguém que não se sinta ansioso ao menos uma vez no dia. Mas a ansiedade, além de ser um sentimento humano, tornou-se uma doença, que gera sofrimento em muitas pessoas.

A ansiedade se aproxima muito da preocupação, sendo gerada principalmente pela sensação de medo.

A boa notícia? O tratamento é possível. Lidar melhor com as emoções do dia a dia pode ser seu melhor remédio. Conheça um pouco mais!



## SINTOMAS

Afinal, como saber se estou com crise de ansiedade?

Vale lembrar que existem sintomas físicos e também emocionais, e para cada pessoa pode se manifestar de uma forma.

# SINTOMAS

## **Sintomas psicológicos da ansiedade**

Constante tensão ou nervosismo

Sensação de que algo ruim vai acontecer

Problemas de concentração

Medo constante

Descontrole sobre os pensamentos,  
principalmente dificuldade em esquecer o objeto  
de tensão

Preocupação exagerada em comparação com a  
realidade

Problemas para dormir

Irritabilidade

Agitação dos braços e pernas

## **Sintomas físicos da ansiedade**

Dor ou aperto no peito e aumento das batidas do  
coração

Respiração ofegante ou falta de ar

Aumento do suor

Tremores nas mãos ou outras partes do corpo

Sensação de fraqueza ou cansaço

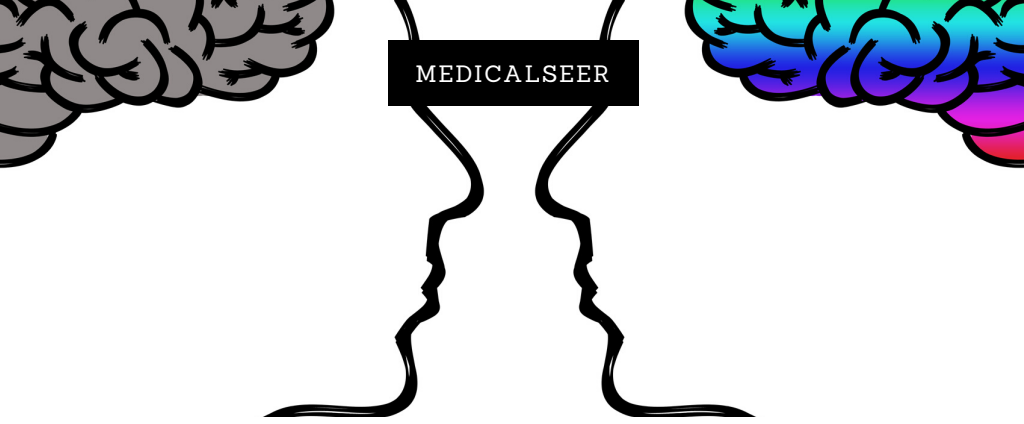
Boca seca

Mãos e pés frios ou suados

Náusea

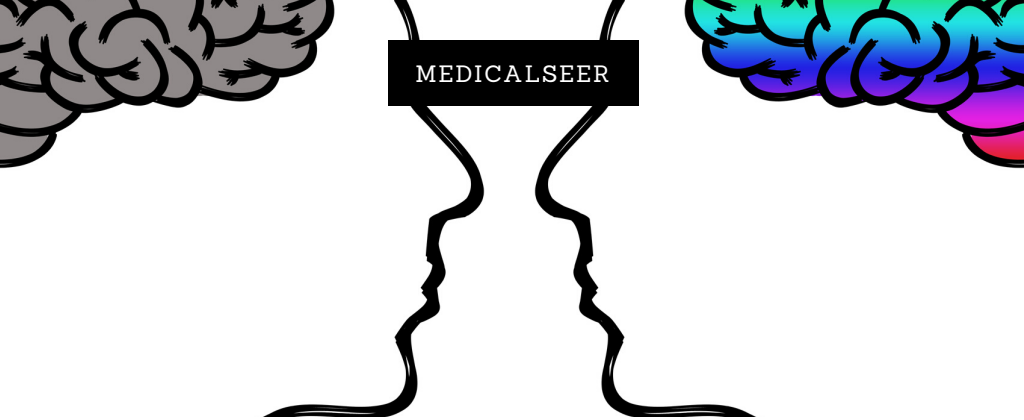
Tensão muscular

Dor de barriga ou diarreia



## DIFERENÇA ENTRE ANSIEDADE, SÍNDROME DO PÂNICO E DEPRESSÃO

Essas três doenças estão ligadas, com sintomas muito parecidos. Uma ansiedade não tratada pode sim levar a um quadro mais sério de depressão. Portanto, é importante se conhecer e pedir ajuda quando necessário. Fazer terapia ou pedir ajuda é um sinal de força, e não de fraqueza como alguns pensam.

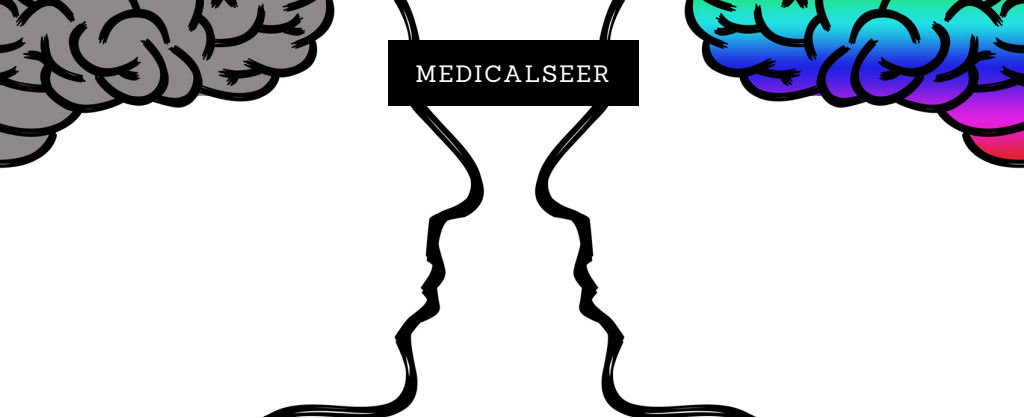


## SÍNDROME DO PÂNICO

A síndrome do pânico é um agravamento da ansiedade. Em outras palavras, são crises repentinas de ansiedade aguda, marcadas por muito medo e desespero, associadas a sintomas físicos e emocionais aterrorizantes.

Alguns sintomas comuns:

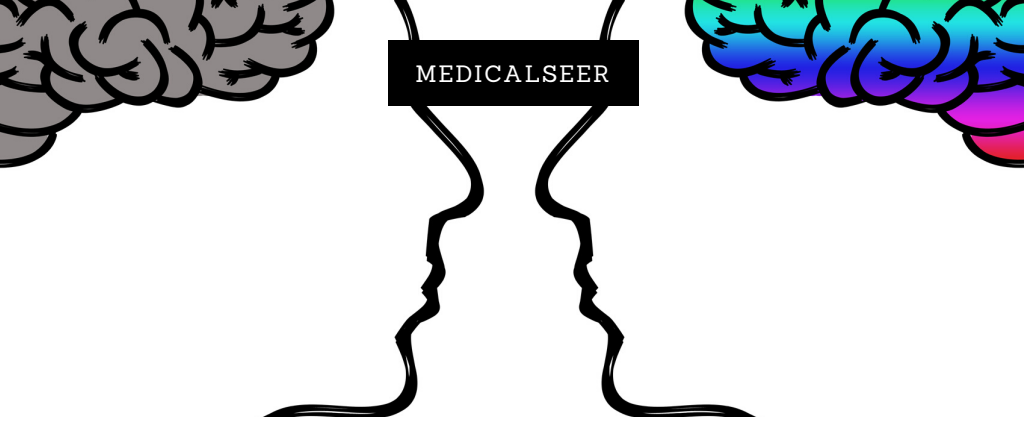
Sensação de estar em perigo; Medo de perder o controle; Medo da morte ou de uma tragédia; Sensação de estar fora da realidade, como num sonho; Dormência e formigamento nas mãos, nos pés ou no rosto; Palpitações, ritmo cardíaco acelerado e taquicardia; Dificuldade para respirar, falta de ar e sufocamento; Calafrios ou ondas de calor; Náuseas e vômitos; Dores abdominais; Desconforto e dores no peito; Dor de cabeça; Sudorese; Tremores; Tontura; Desmaio; Sensação de estar com a garganta fechando; Dificuldade para engolir



## DEPRESSÃO

Todas as pessoas com síndrome do pânico sofrem de ansiedade. Mas nem todas as pessoas que têm ansiedade desenvolvem a síndrome do pânico.

Já a depressão é um pouco diferente. Sabe aquela tristeza? Quando ela não passa e muitas vezes vem acompanhada da falta de prazer na vida, pode ser um sinal de alerta. Todos nós temos momentos de tristeza, mas não podemos ficar muito tempo presos a esse sentimento.



## DEPRESSÃO - SINTOMAS

Alguns sintomas da depressão incluem:

- Insônia;
- Irritabilidade, ansiedade e angústia;
- Desânimo, fadiga e cansaço fácil;
- Diminuição ou incapacidade de sentir alegria e prazer;
- Desinteresse e falta de motivação;
- Sentimentos de medo e insegurança;
- Pessimismo, culpa e baixa autoestima;
- Sensação de inutilidade e fracasso;
- Diminuição do desejo e dificuldades no desempenho sexual;
- Perda ou aumento do apetite e do peso;
- Pensamentos em relação ao suicídio.





## ENTENDER AS EMOÇÕES

Terapia é coisa de gente forte. É coisa de gente que sabe o que quer e busca ser melhor a cada dia. Fazer terapia é cuidar da mente e da alma, é prova de amor com você mesmo e com todos ao seu redor. Terapia é valorizar o tempo que temos para crescer, evoluir e despertar para o melhor que somos. Em um momento em que muito se fala de reflexão, olhar o próximo e mudanças, o autoconhecimento se faz ainda mais necessário. Portanto, terapia é SIM para você e para quem você ama. Agende uma consulta!

Rua Dr. Coryntho Baldoino Costa, 60 - Tatuapé  
(próximo ao metrô Carrão)

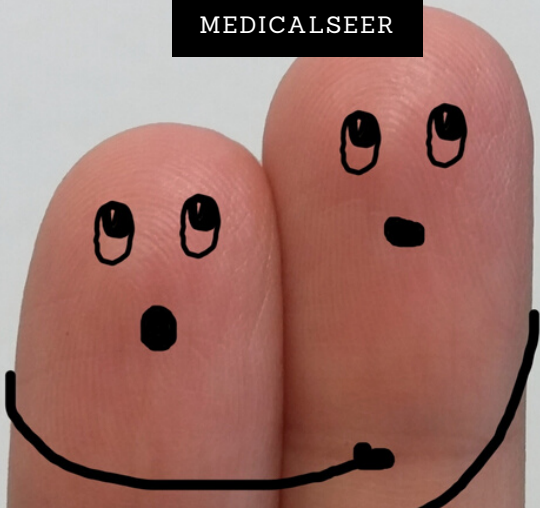
11 2771-6271

11 95591-7350

[www.medicalseer.com.br](http://www.medicalseer.com.br)

Instagram: @medicalseer

MEDICALSEER



# CONVÊNIOS PARCEIROS MEDICALSEER

