

Saúde Mental

ANSIEDADE





O que é ansiedade?

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo.

Sinais e sintomas de ansiedade

Agitação ou sensação de nervosismo ou tensão

Cansaço fácil

Irritabilidade

Dificuldade de concentração

Tensão muscular

Alteração do sono

Sintomas associados: palpitações; falta de ar; taquicardia; aumento da pressão arterial; sudorese excessiva; dores de cabeça; alteração nos hábitos intestinais; náuseas; aperto no peito; dores musculares.



Agravantes sociais e econômicos

Insegurança alimentar

Instabilidade econômica

Jornadas de trabalho exaustivas

Conflitos familiares

Violência (física ou psicológica)

Recorrencia na população

Segundo a OMS, o Brasil é o país com a maior recorrência de ansiedade: 9,3% enquanto a taxa mundial é cerca de 4,2%



No CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

Mais de 700 prontuários ativos;
Faixa etária predominante entre 30 e 50 anos;
Majoritariamente homens cis (50%); seguido
por mulheres cis (36%);
25% da população atendida se autodeclara
parda; 19,5% branca e 6,3% preta;
Transtorno mais predominante é a
esquizofrenia paranoide com 17,9% de
incidência seguido por Transtorno Afetivo
Bipolar com 5,4%

Cerca de 1,5% dos usuários tem diagnóstico de
ansiedade generaliza. (maio/2024)



Estratégias de cuidado

Hábitos saudáveis
Rotina regular
Atividades físicas regulares
Higiene do sono
Exercícios de meditação/respiração
Psicoterapia
Medicação



Locais de apoio

UBS

CAPS

AMA/UPA

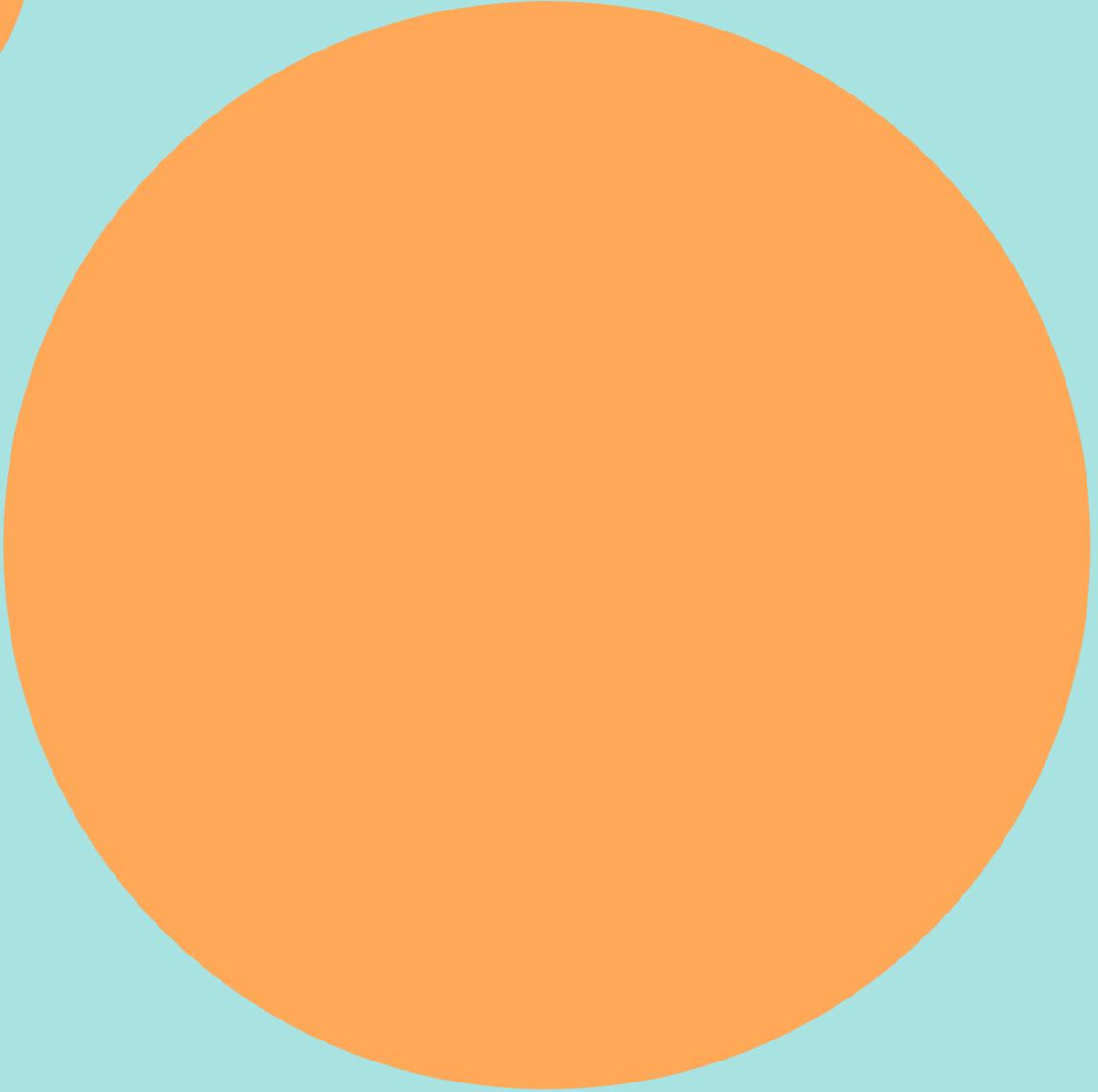
Outros pontos de apoio na rede



Referências

<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/02/27/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-ansiosa-do-mundo.ghtml>

Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª Edição, Texto Revisado DSM-5-TR. American Psychiatric Association Publishing, Washington, DC, pp 250-254.



Sofia Zdonek Mongeló
sofia.mongelo@einstein.br
(11)97782-5878