

## TRATAMENTO DA ANSIEDADE

A ansiedade é tratável com várias abordagens eficazes:

**Terapia:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) ajuda a identificar e modificar padrões de pensamentos negativos

**Medicamentos:** Ansiolíticos e antidepressivos podem ser usados para regular os sintomas

**Mudanças no estilo de vida:** Exercícios regulares, uma dieta saudável e técnicas de relaxamento podem ajudar a reduzir a ansiedade

## O ESTIGMA DA SAÚDE MENTAL

O estigma da saúde mental é um problema complexo e multifacetado que afeta negativamente a vida de milhões de pessoas em todo o mundo. Ele se manifesta por meio de preconceitos, estereótipos e discriminações, impedindo que indivíduos com problemas de saúde mental busquem tratamento adequado, vivam uma vida plena e sejam integrados na sociedade.

### O ESTIGMA PODE CAUSAR:

**Retardo no tratamento:** Indivíduos temem o julgamento e a vergonha, adiando a busca por ajuda e agravando seus problemas

**Dificuldades na vida profissional:** O estigma pode levar à discriminação no trabalho, limitando oportunidades de emprego e promovendo a exclusão social

**Deterioração da saúde física:** O estresse crônico causado pelo estigma pode levar a problemas físicos, como doenças cardíacas, diabetes e distúrbios do sono

**Isolamento social:** O medo do julgamento pode levar ao isolamento social, privando os indivíduos de apoio e aumentando a sensação de solidão

**Violência:** Em casos extremos, o estigma pode levar à violência e ao abuso contra pessoas com problemas de saúde mental

O plano que mais cresce também é o que mais cuida

Você e sua família merecem.



ANS 32675-5



Baixe o app do Hospitalar



**Saúde Mental:  
estresse, ansiedade  
e depressão**

Se você ou alguém que você conhece precisa de ajuda, entre em contato com o **Centro Médico Hospitalar** ou busque atendimento junto à Rede Credenciada do **Plano de Saúde Hospitalar**

**Você merece respeito e dignidade.  
Buscar ajuda para sua saúde mental é  
um ato de força e coragem.**

0800 942 2881

43 3315.1919

R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

planohospitalar.org.br

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

PLANO DE SAÚDE  
**Hospitalar**

A saúde mental é um componente essencial do bem-estar geral, influenciando como pensamos, sentimos e agimos. Ela impacta nossa capacidade de lidar com o estresse, nos relacionar com os outros e tomar decisões saudáveis. No entanto, diversos transtornos podem afetar a saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse.

## COMPREENDENDO AS DIFERENÇAS

Característica	Estresse	Ansiedade	Depressão
<b>Causa</b>	Situações desafiadoras ou perigosas	Preocupações excessivas	Humor deprimido
<b>Duração</b>	Curto prazo	Longo prazo	Longo prazo
<b>Impacto</b>	Sintomas físicos e psicológicos de curto prazo	Interferência significativa na vida cotidiana	Interferência significativa na capacidade de funcionar no dia a dia
<b>Exemplos</b>	Morte de um ente querido, perda de emprego	Transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico	Transtorno depressivo maior, transtorno distímico (depressão crônica)

### É importante lembrar que:

- Esses estados podem coexistir na mesma pessoa
- A gravidade dos sintomas varia de acordo com o indivíduo
- O diagnóstico e tratamento adequados devem ser realizados por um profissional de saúde

## Depressão

### FATORES DE RISCO

Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento da depressão, incluindo:

**Genética:** Histórico familiar de depressão aumenta a propensão à doença

**Fatores biológicos:** Desequilíbrios químicos no cérebro, como serotonina e cortisol, podem estar relacionados à depressão

**Eventos da vida:** Traumas, luto e situações estressantes podem desencadear ou agravar a doença

**Doenças crônicas:** Condições como diabetes, câncer e problemas cardíacos podem aumentar o risco de depressão

**Fatores sociais:** Isolamento social, pobreza e falta de apoio social podem contribuir para o desenvolvimento da depressão

### SINTOMAS DA DEPRESSÃO

Os sintomas variam em intensidade e podem incluir:

- Tristeza profunda e persistente
- Perda de interesse em atividades antes prazerosas

- Fadiga e falta de energia
- Dificuldade de concentração e memória
- Mudanças no apetite e no sono
- Inquietação ou lentidão nos movimentos
- Sentimento de culpa, inutilidade ou desesperança
- Pensamentos suicidas

### DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da depressão é clínico, realizado pelo médico após a coleta completa da história do paciente e um exame do estado mental. Não existem exames laboratoriais específicos para diagnosticar a depressão.

### TRATAMENTO

A depressão é uma doença tratável com diversas opções eficazes:

**Terapia:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é eficaz para a depressão, ajudando a identificar e modificar padrões de pensamento negativos

**Medicamentos:** Antidepressivos podem ajudar a melhorar os sintomas regulando os níveis de neurotransmissores no cérebro

**Mudanças no estilo de vida:** Adotar hábitos saudáveis, como praticar exercícios regularmente, manter uma dieta balanceada e ter boas noites de sono, pode aliviar os sintomas da depressão

**Apoio social:** Conversar com amigos, familiares ou um profissional de saúde mental é crucial para o tratamento

### PREVENÇÃO

Embora a depressão não seja totalmente previsível, algumas medidas podem ajudar a reduzir o risco:

**Manter um estilo de vida saudável:** Praticar exercícios regularmente, manter uma dieta balanceada e ter boas noites de sono

**Gerenciar o estresse:** Encontrar maneiras saudáveis de lidar com o estresse, como yoga, meditação ou técnicas de respiração

**Buscar ajuda profissional:** Se estiver com sintomas de depressão, procure ajuda de um profissional de saúde mental



#### LEMBRE-SE

A depressão é uma doença séria, mas tratável. Com o tratamento adequado, a maioria das pessoas pode melhorar seus sintomas e viver uma vida plena e significativa.

## Estresse

### CAUSAS DO ESTRESSE

O estresse é uma resposta natural do corpo a situações desafiadoras ou perigosas. Suas causas podem incluir:

**Situações cotidianas:** Problemas no trabalho, dificuldades financeiras, conflitos familiares

**Mudanças importantes:** Morte de um ente querido, divórcio, perda de emprego

**Ambiente:** Exposição a ambientes perigosos ou hostis

### SINTOMAS DO ESTRESSE

Os sintomas do estresse podem ser físicos, emocionais e comportamentais, incluindo:

**Físicos:** Dores de cabeça, fadiga, problemas digestivos, tensão muscular

**Emocionais:** Ansiedade, irritabilidade, tristeza

**Comportamentais:** Alterações no apetite, problemas de sono, uso de álcool ou drogas

### CONTROLE DO ESTRESSE

Para controlar o estresse de forma eficaz, vale a pena considerar:

- Exercício regular: Atividades físicas podem reduzir o estresse
- Técnicas de relaxamento: Yoga, meditação e respiração profunda
- Organização: Planejamento e organização do tempo podem reduzir o estresse
- Apoio social: Conversar com amigos e familiares pode ajudar a aliviar o estresse

## Ansiedade

### CAUSAS DA ANSIEDADE

A ansiedade é frequentemente causada por preocupações excessivas ou persistentes. Alguns fatores que incluem as causas:

**Genética:** Histórico familiar de transtornos de ansiedade

**Fatores biológicos:** Desequilíbrios químicos no cérebro

**Eventos da vida:** Traumas, estresse crônico, abuso

### SINTOMAS DA ANSIEDADE

Os sintomas da ansiedade podem interferir significativamente na vida cotidiana e podem incluir:

**Físicos:** Palpitações, sudorese, tremores, tontura

**Psicológicos:** Preocupação excessiva, medo, pânico

**Comportamentais:** Inquietação, insatisfação, temperamento explosivo, isolamento.