



Ansiedade e Depressão

Psicóloga Beatriz O. Marinho dos Santos

CRP 22/03476

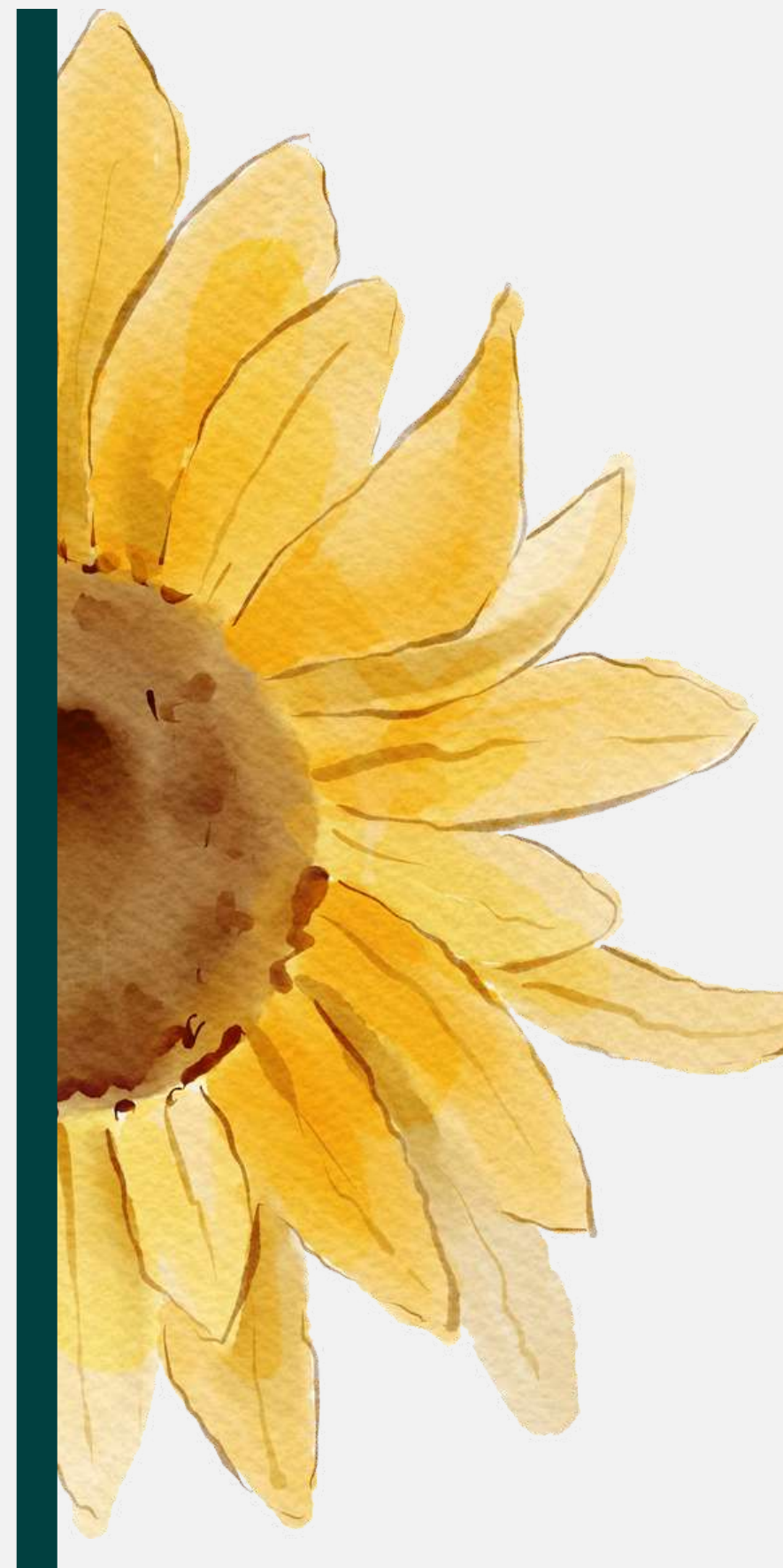
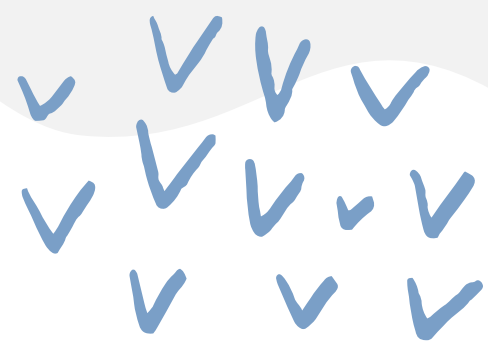
 @beatrizmarinho.psi

O que não é ansiedade e depressão?

- NÃO é frescura;
- NÃO é falta de Deus/fé;
- NÃO é ser frágil;
- NÃO é vergonha;
- NÃO é moda.



**Precisamos falar sobre
saúde mental nos doze
meses do ano.**



**BEATRIZ
MARINHO**
PSICÓLOGA CLÍNICA
CRP 22/03476

**Saúde não é só a ausência de "doença".
Saúde tem determinantes e condicionantes sociais.**

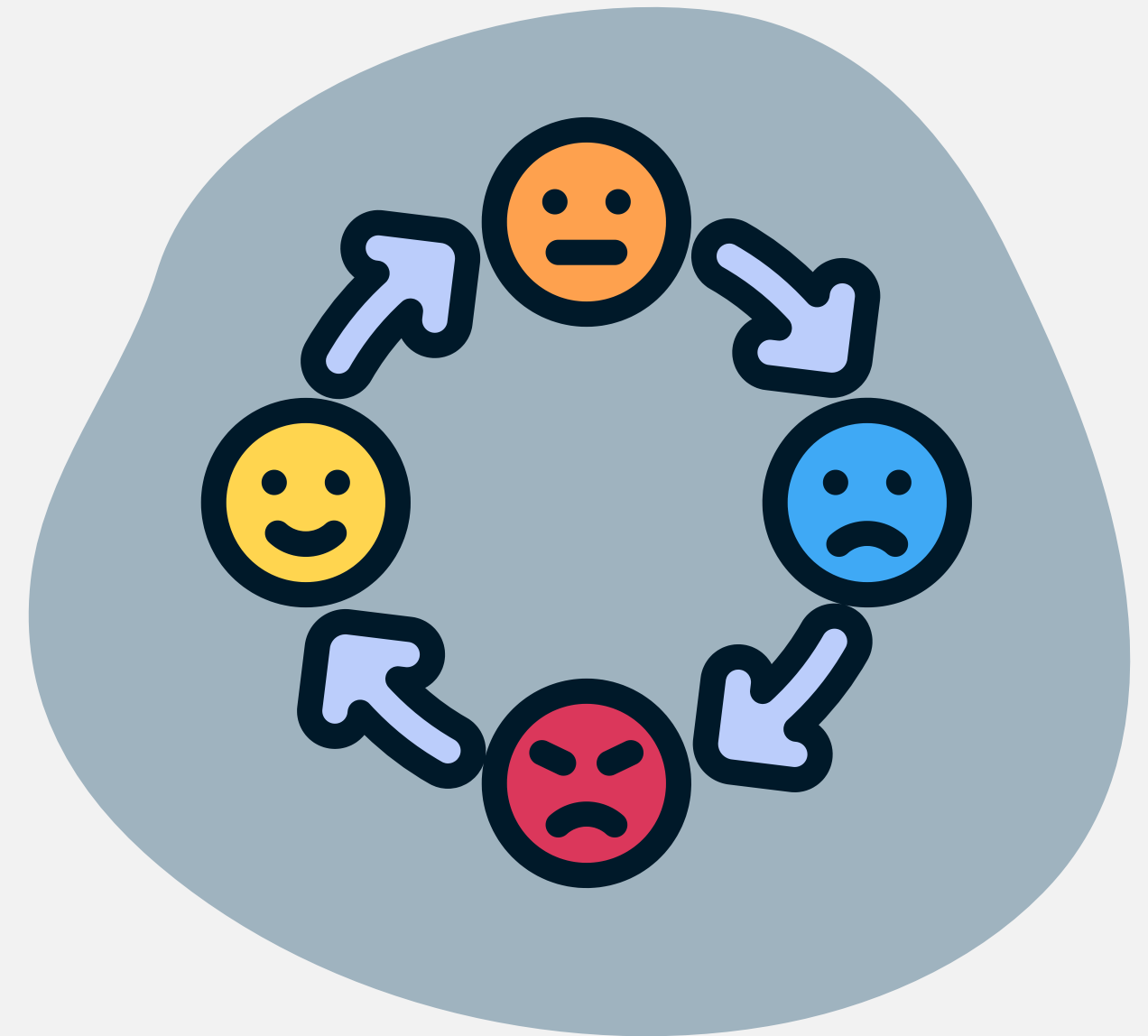


(BUSS; FILHO, 2007)

Emoções

- Emoções "boas" x "ruins";

"mitos emocionais como "ficar triste é errado" e "mostrar emoções negativas é um sinal de fraqueza" estão associados a um maior uso da supressão nos transtornos de ansiedade"



(Campbell-Sils; Barlow; Brown; Hofmann e colaboradores, 2006)

Como praticar a aceitação?

O fato é que as emoções não duram para sempre; elas são todas temporárias.

**Emoções são como
onda: vão...
e voltam.**

(Leahy, Tirch & Napolitano, 2013)



A depressão representa 37,8% das licenças médicas por transtorno mental no Brasil, o que faz dela o transtorno que mais afasta trabalhadores no país, ao lado da ansiedade. Esse é um problema aqui e no resto do mundo.

Brasil é o país com mais casos de ansiedade, diz OMS; veja sintomas

Especialistas explicam quando os sinais deixam de apontar uma sensação comum e acendem o alerta para a possibilidade de um transtorno

Pesquisas apontam aumento nos casos de depressão no Brasil

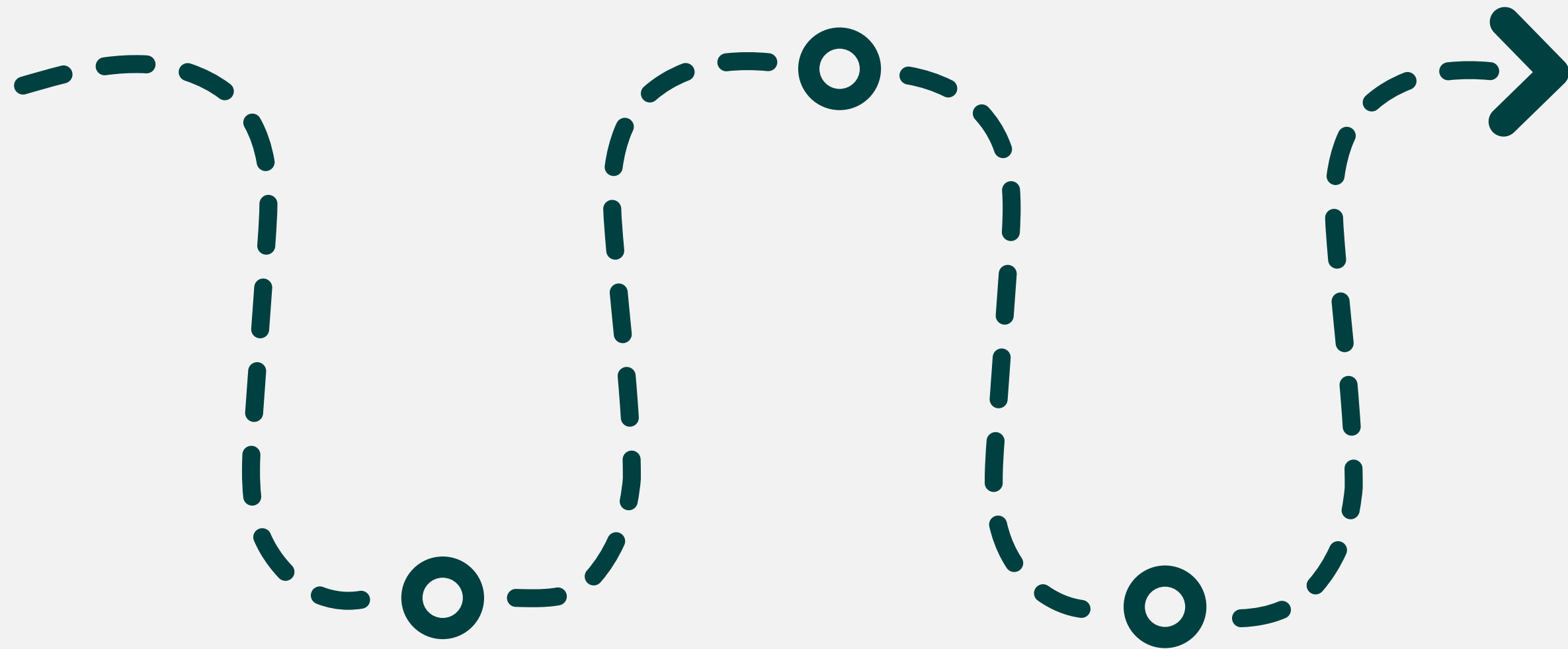
De acordo com a Pesquisa Vigitel 2021, em média, 11,3% dos brasileiros relataram ter recebido um diagnóstico médico da doença

O QUE É ANSIEDADE?

- pode ser uma emoção orientada ao futuro;
- é ativada quando eventos ou circunstâncias antecipadas são consideradas altamente aversivas ("ruins") porque são percebidas como eventos imprevisíveis, incontrolláveis, que poderiam potencialmente ameaçar os interesses vitais de um indivíduo.

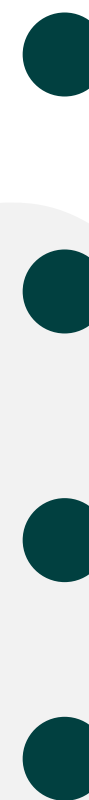
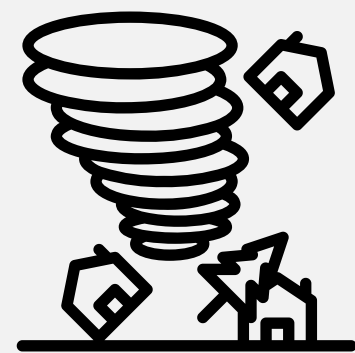


PRESENTE

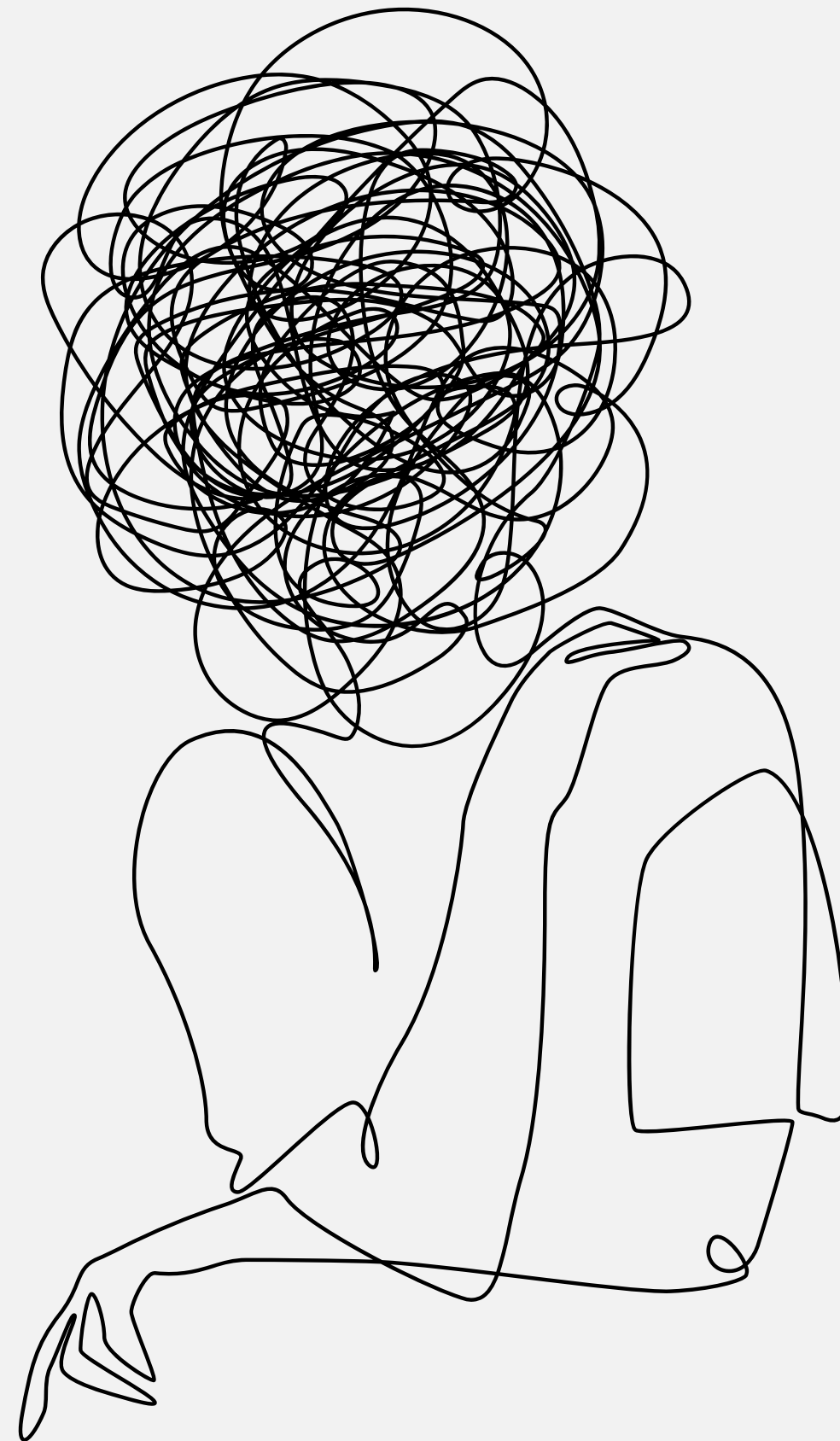


PASSADO

FUTURO



**E, ALÉM DE TUDO, EU
NÃO CONSEGUIREI
LIDAR COM ESSES
PROBLEMAS...**



**BEATRIZ
MARINHO**
PSICÓLOGA CLÍNICA
CRP 22/03476

SINTOMAS MAIS COMUNS

FISIOLÓGICOS

- Aumento da frequência cardíaca, palpitações;
- falta de ar, respiração rápida; dor ou pressão no peito;
- nó na garganta; tontura; sensação de cabeça vazia; sudorese, ondas de calor. calafrios;
- náusea, dor de estômago; diarreia; tremor; agitação; formigamento ou dormência nos braços, nas pernas; fraqueza, desmaio; tensão muscular, rigidez;
- boca seca

COMPORTAMENTAIS

- evitação de sinais
- ou situações de ameaça;
- esquiva, fuga;
- busca de segurança, reasseguramento;
- inquietação, agitação;
- movimentos
- rítmicos; hiperventilação; congelamento; imobilidade; dificuldade para falar.

AFETIVOS

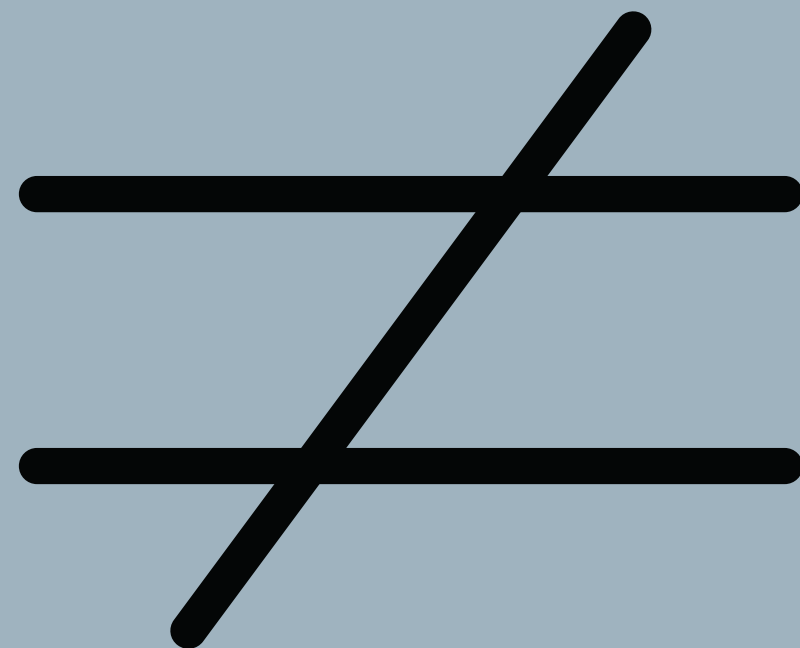
- nervoso; tenso, excitado;
- assustado; temeroso; aterrorizado;
- irritável, nervoso;
- irrequieto; impaciente, frustrado.

(Clark e Beck, 2012)

A Atenção Plena

<https://www.sexante.com.br/atencaoplena/>

Depressão



Tristeza



BEATRIZ
MARINHO
PSICÓLOGA CLÍNICA
CRP 22/03476

A metáfora do cachorro preto



SINTOMAS

- Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias;
- diminuição do interesse ou prazer;
- Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta
- redução ou aumento do apetite quase todos os dias.
- Perturbação do sono (insônia ou hipersonia);
- Agitação ou retardo psicomotor;
- Fadiga ou perda de energia;
- Sentimentos de inutilidade ou culpa;
- Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar,
- Pensamentos recorrentes de morte (não somente medo de morrer),
- ideação suicida recorrente - sem um plano específico,
- uma tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio.



BEATRIZ
MARINHO
PSICÓLOGA CLÍNICA
CRP 22/03476

(APA, 2014)



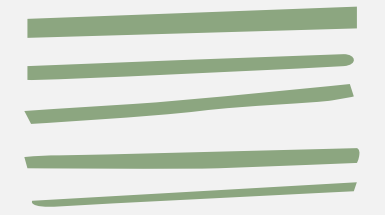
Vou me sentir assim para sempre?



ESPERE
QUE O Sol
JÁ VEM!

- Falamos sobre remissão de sintomas!
- O básico também funciona: durma 8h; alimente-se bem; faça exercício físico regularmente;
- Cuidado com a quantidade de horas na tela;
- Não abandone o tratamento.

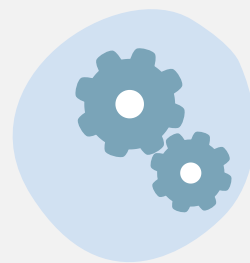
ENRIQUECER SUA ROTINA



Procure ajuda especializada



Conte com sua rede de apoio



3 atividades que te causam bem-estar



Se aproxime dos seus valores



**BEATRIZ
MARINHO**
PSICÓLOGA CLÍNICA
CRP 22/03476

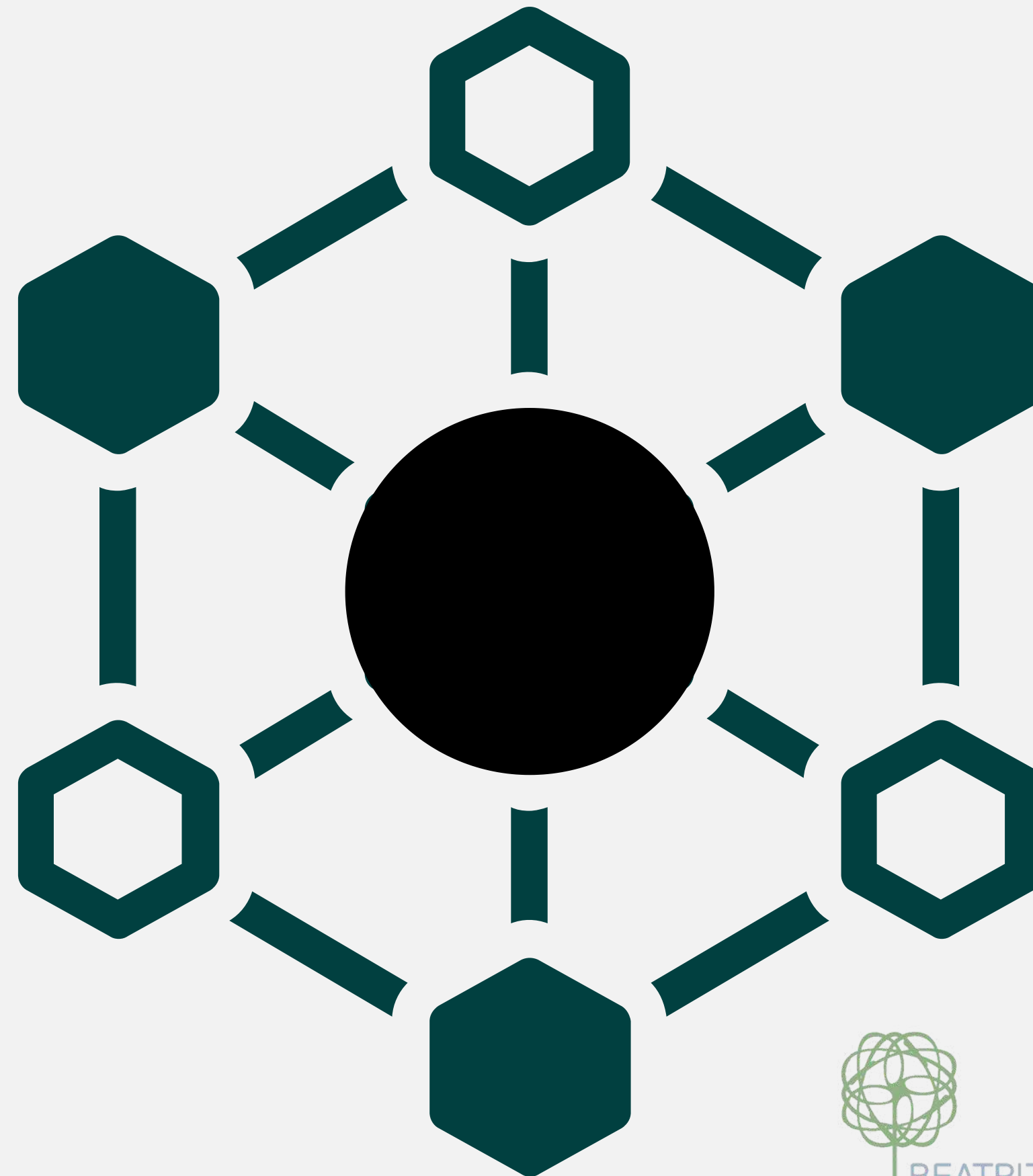
Setembro

Amarélo

Procure ajuda especializada!

Se você suspeita que está com diabetes, você procura um médico, nutricionista, educador físico. O mesmo aconteceria se você desenvolvesse hipertensão. A depender, você tomaria uma medicação todos os dias.

**Saúde é
interligação.**



Referências

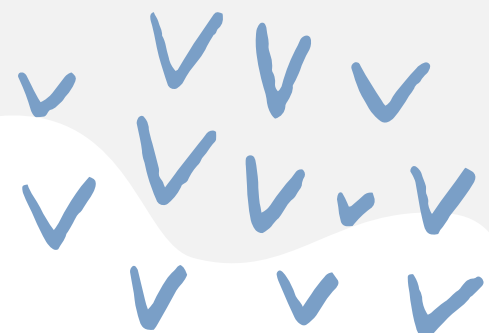
American Psychiatric Association (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Artmed, 2014.

Buss, P.; Pellegrini Filho, A. A saúde e seus determinantes sociais. Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]. 2007, v. 17, n. 1.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587–595.

Leahy, R.; Tirch, D.; Napolitano, L.A. Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Artmed. 2013.

Clark, D.; Beck, A. Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade. Artmed. 2012.





98 9 8332 8286



beatrizmarinho.psi



beatrizmarinho.psi@gmail.com



beatrizmarinhopsi

BEATRIZ O. MARINHO DOS SANTOS
CRP 22/03476

Obrigada!

