

TRANSTORNO
DE

ANSIEDADE





O que é?

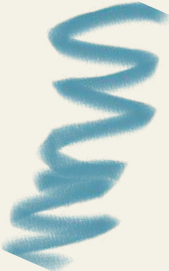
O transtorno de ansiedade (TA) caracteriza-se como um conjunto de doenças psiquiátricas que se manifestam pela ansiedade excessiva. Ocorre quando há uma preocupação exagerada e constante, fazendo com que a pessoa esteja sempre tensa.





Como é?

Os sintomas da ansiedade podem variar de um indivíduo para o outro. Dentre eles são descritos: sintomas físicos como: sensação de aperto no peito, taquicardia, tremores, dificuldade de relaxar, fadiga. Sintomas emocionais, como pensamentos negativos, preocupação excessiva, insegurança e medo.



Curiosidades

- A ansiedade é uma herança de nossos ancestrais que conseguiram sobreviver às ameaças devido ao medo, regulando assim seu comportamento.
- É algo inerente à todas as pessoas, o que varia é o grau da ansiedade.
- Animais de estimação podem ajudar pessoas ansiosas, propiciando que se sintam mais relaxadas.

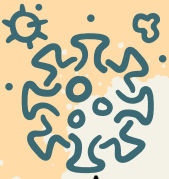




-Entre as mulheres esse número dobram as chances de sentirem ansiedade, já que em sua rotina diária desempenham variadas funções.

- Jovens são mais propensos a desenvolver ansiedade que idosos, pois a adolescência é a fase da vida em que grandes transformações, que aumentam as chances do desenvolvimento de alterações psicológicas e emocionais.





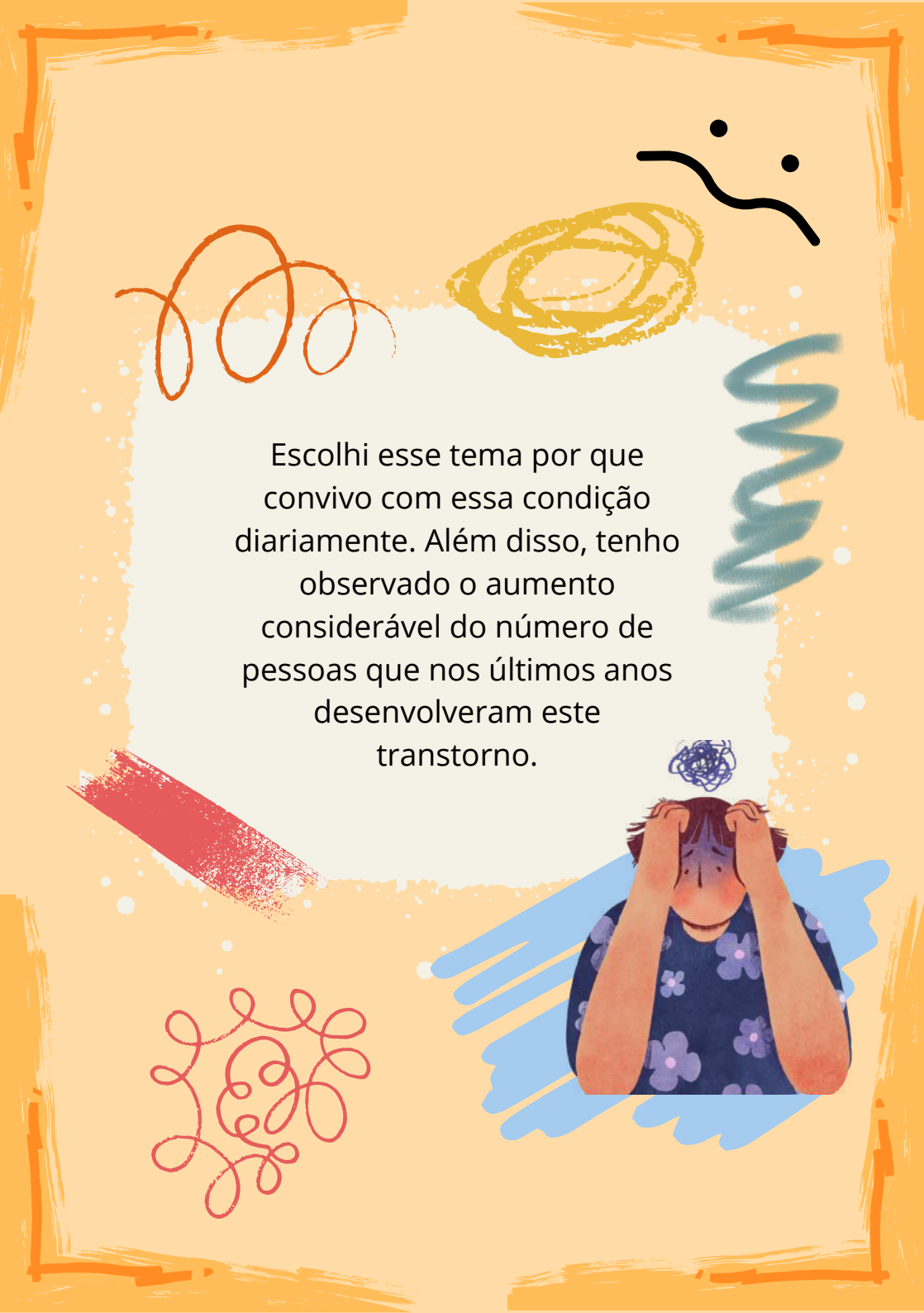
A pandemia de Covid-19 ocasionou um aumento considerável do transtorno de ansiedade. O “novo normal” marcado pelo isolamento social, o medo da contaminação e da morte foram causa de ansiedade excessiva.

E mesmo o retorno às atividades de rotineiras, e escola, que foram momentos tão esperados, causam em nós muita ansiedade.



É sempre bom buscar ajuda de terapeuta, manter uma rotina saudável, respeitar os limites emocionais, nutrir pensamentos positivos, desenvolver atividades que liberem o estresse e traga alegria, como cuidar de um animal de estimação.





Escolhi esse tema por que
convivo com essa condição
diariamente. Além disso, tenho
observado o aumento
considerável do número de
pessoas que nos últimos anos
desenvolveram este
transtorno.



A ansiedade nasceu no mesmo momento que a humanidade. E como nunca seremos capazes de dominá-la, teremos de aprender a viver com ela, assim como aprendemos a viver com tempestades." (Paulo Coelho)



MARIA ELISA FARIAS

CV5-B

TEMA: TRANSTORNO DE ANSIEDADE

PROFESSORA: JANAINA RAMOS



links

<https://bvsmms.saude.gov.br/ansiedade/>

<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/a-ansiedade>

<https://www.gazetadopovo.com.br/viverbem/saude-e-bem-estar/saude/ansiedadeatinge-mais-mulheres-do-que-homenssegundo-pesquisa/>

<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>