Entendendo a ansiedade

O que é

A ansiedade faz parte da vida e até ajuda a se preparar para desafios. Ela vira um problema quando é muito intensa ou frequente, aparece sem motivo claro e atrapalha o dia a dia, o sono e os relacionamentos.

Sinais que podem aparecer: preocupação excessiva difícil de controlar, tensão no corpo, coração acelerado, falta de ar, aperto no peito, irritabilidade, dificuldade de concentração, sono ruim e cansaço.

Crise de pânico: é um medo intenso que surge de repente, com sintomas físicos fortes (coração disparado, falta de ar, tontura). Assusta muito, mas **não faz mal ao coração** e costuma passar em alguns minutos.

Quando procurar ajuda urgente

Procure a unidade de saúde ou uma emergência imediatamente se: surgirem pensamentos de morte ou de se machucar. Ligue para o CVV no **188** ou para o SAMU no **192**.

Procure sua equipe de saúde se: a ansiedade atrapalhar o trabalho, os relacionamentos ou o sono de forma frequente, ou se as crises de pânico se repetirem.



Como cuidar e o que fazer

Use a técnica de respiração na crise

Sente-se, apoie os pés no chão e respire devagar: puxe o ar pelo nariz contando até 4, segure por 2 e solte pela boca contando até 6. Repita por alguns minutos, lembrando que a crise é passageira e vai passar.

Siga o tratamento indicado pela equipe

A psicoterapia — em especial a terapia cognitivo-comportamental — ajuda muito. Se indicada medicação, o efeito leva algumas semanas. **Não pare o remédio por conta própria** — combine sempre com sua equipe.

Cuide dos hábitos do dia a dia

Reduza café, energéticos, cigarro e álcool. Pratique atividade física com regularidade e cuide do sono. Técnicas de respiração e relaxamento também ajudam a espaçar as crises.

Fale sobre o que te preocupa

Compartilhar com pessoas de confiança alivia o peso das preocupações. Pausas ao longo do dia e momentos de lazer também são parte do cuidado com a saúde mental.

Sobre o tratamento: sentir ansiedade é normal. Quando ela atrapalha a vida, há como cuidar — e o tratamento funciona. Em caso de dúvida, procure a equipe de saúde.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária