



**PRINCIPAIS TRANSTORNOS
MENTAIS DA ATUALIDADE:
SINTOMAS, TRATAMENTOS E
COMO EVITAR!**

| | |
|--|----|
| Introdução | 3 |
| Quais são os principais transtornos mentais? | 5 |
| Como evitar os transtornos mentais? | 19 |
| Quando e onde buscar ajuda? | 22 |
| Sobre o Hospital Santa Mônica | 25 |



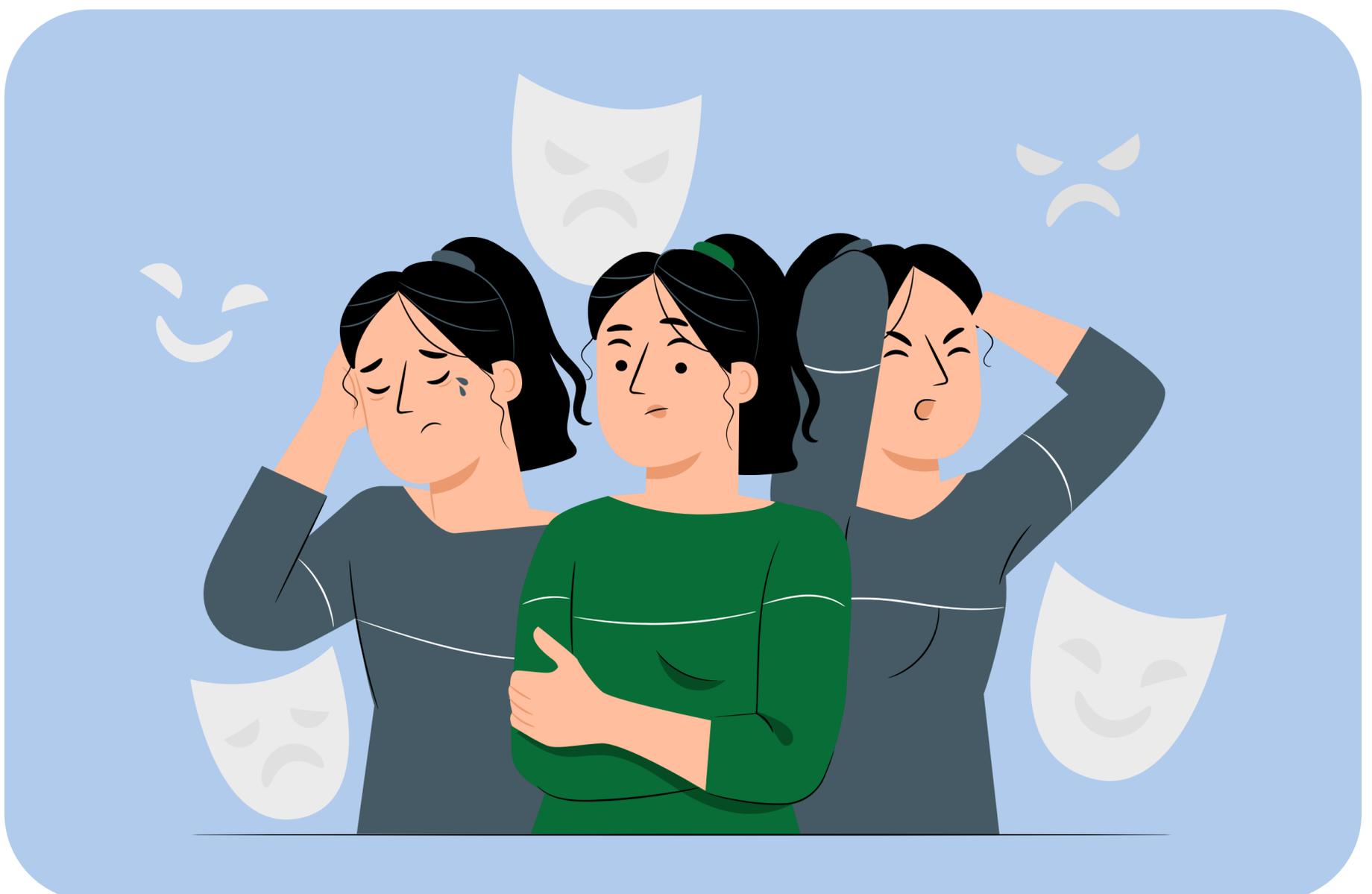
Introdução



Os transtornos mentais se apresentam de diversas formas e afetam pessoas no mundo inteiro, independentemente de faixa etária, gênero e outros marcadores sociais. **Em 2019, o total de indivíduos sofrendo com alguma dessas condições [chegou a 1 bilhão](#).**

É um número que merece atenção de toda a sociedade — em especial dos governos, empresas, pesquisadores e profissionais da área da saúde. A preocupação com o cenário é tanta que, recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou uma revisão do seu [Plano de Ação Integral de Saúde Mental \(2013 -2030\)](#).

Neste material, o Dr. Fabio Jose Beites, psiquiatra do Hospital Santa Mônica irá abordar os principais tipos de transtornos mentais para que você saiba como e quando buscar ajuda. Acompanhe para entender as possíveis causas, os sintomas mais comuns e as formas de tratamento!





Quais são os principais transtornos mentais?



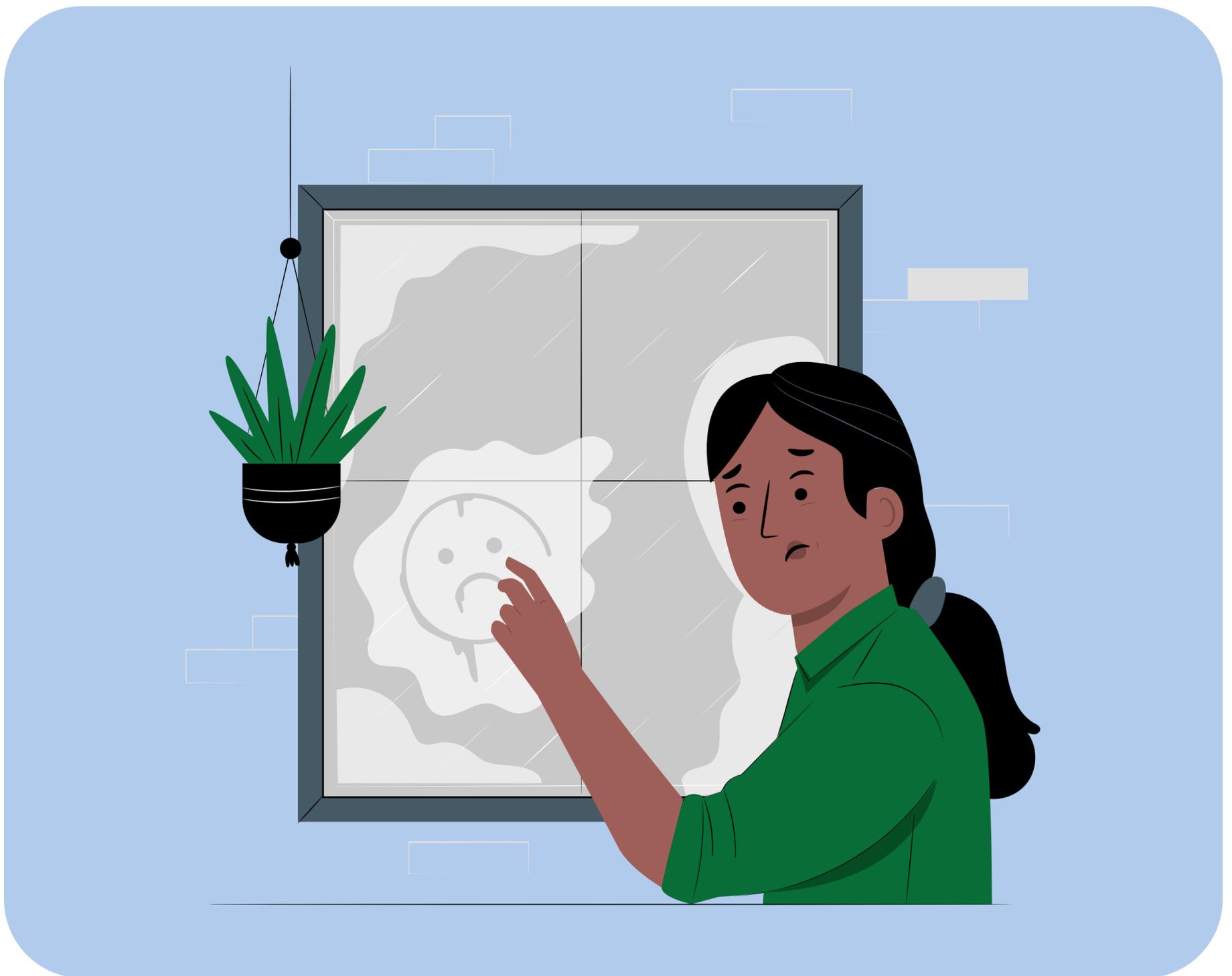
Antes de responder a essa pergunta, é importante deixar claro que existem diversos tipos de transtornos mentais. O corpo humano é complexo e não está livre de passar por alterações que favorecem o desenvolvimento de doenças. Em algumas situações, inclusive, uma pessoa pode sofrer com duas ou mais enfermidades de forma simultânea.

Os transtornos mentais são caracterizados como condições que afetam o humor, os pensamentos e os comportamentos do indivíduo. Essas mudanças geram sofrimento e impactam o cotidiano de maneira significativa, reduzindo a qualidade de vida e prejudicando as relações com outras pessoas.



Como as causas podem envolver diversos fatores (genéticos, ambientais, biológicos etc.), é crucial que o diagnóstico seja feito por um especialista.

Mas, enquanto não chegamos à parte da ajuda profissional e do tratamento, que tal conhecer melhor os principais transtornos da atualidade? Veja os resumos, a seguir.



Depressão

É uma das **doenças psiquiátricas mais comuns da vida moderna** e engloba alterações de humor que levam o paciente a experimentar um estado de tristeza profunda. Junto aos quadros de ansiedade, transtorno do qual falaremos a seguir, os casos de depressão tiveram um **aumento de mais de 25%** no primeiro ano da pandemia.

Existem vários tipos de depressão, cada uma com sintomas e consequências específicas para a saúde. Porém, algo comum à maioria delas é a **perda de interesse por atividades diárias (desde o trabalho até programas de lazer)**, além da sensação constante de desânimo.



Outros sintomas que podem surgir nos quadros depressivos são:

- falta de energia;
- alterações no padrão de sono;
- mudança nos hábitos alimentares (como aumento do apetite ou pouca fome);
- pensamentos confusos;
- funções motoras mais lentas;
- baixa autoestima e autoconfiança;
- reclamações constantes;
- queda na produtividade;
- críticas excessivas sobre tudo e todos;
- sentimento de inadequação;
- isolamento social.

A **depressão** pode ter diversas causas, como traumas emocionais, uso de substâncias e estresse crônico.

Ter parentes de primeiro grau com a doença também é fator de risco para o desenvolvimento do transtorno, assim como a presença de outras condições de saúde — dores crônicas e distúrbios hormonais são bons exemplos.



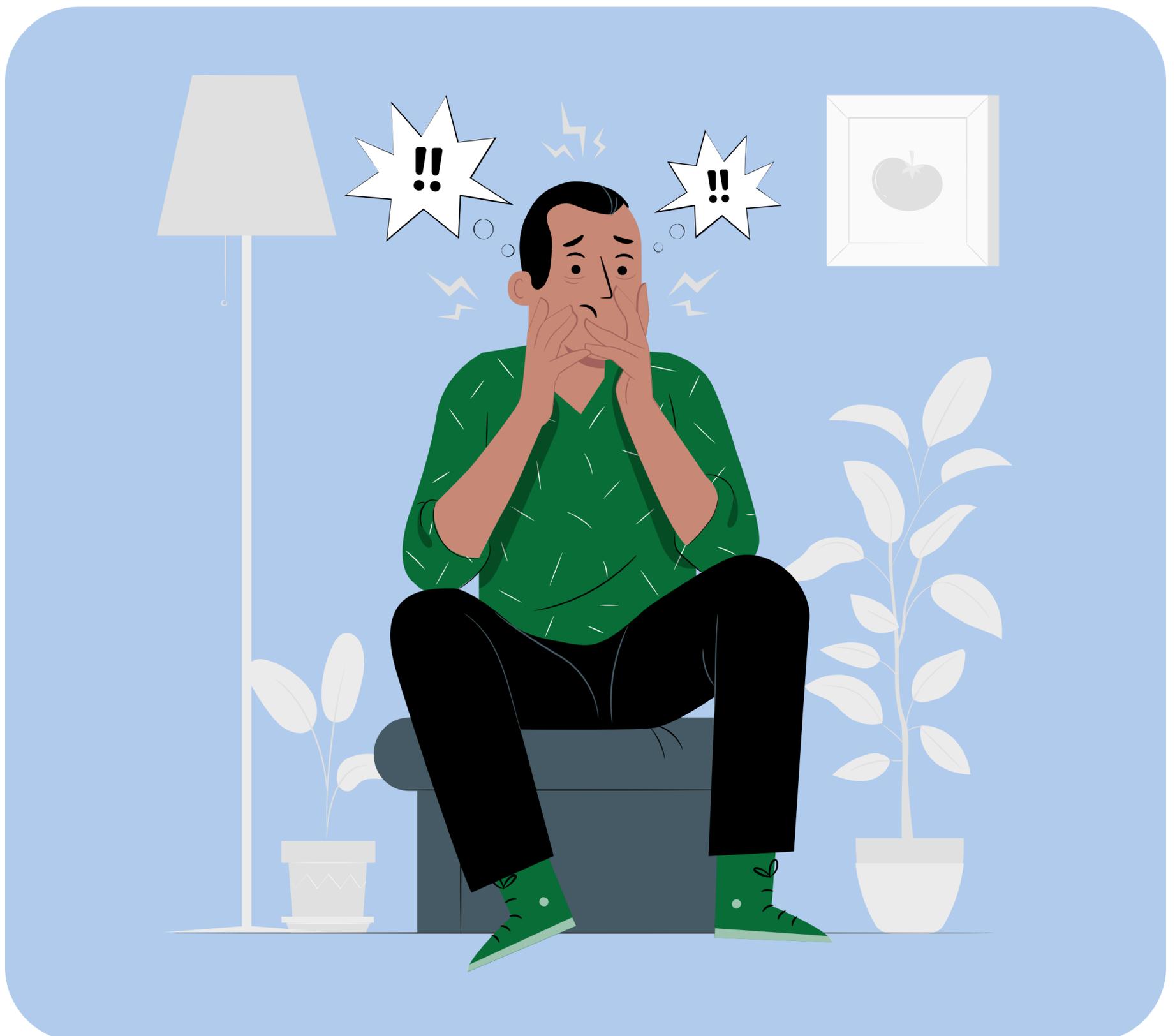


Ansiedade

Esse é outro transtorno mental comum na atualidade e que **tem como principal sintoma o estado constante de tensão e de insegurança.**

Apesar de fazer parte do dia a dia de todas as pessoas, a [ansiedade](#) deixa de ser algo normal quando gera medo e preocupações exageradas, em um nível que prejudica a rotina do indivíduo.

Assim como a depressão, essa doença pode se apresentar de diversas formas, gerando desde ataques de pânico até fobia social.





Os graus dos sintomas variam, mas muitas pessoas passam a ter dificuldade para cumprir suas atividades. Veja abaixo os principais sintomas e sinais de alerta:

- agitação ou inquietação frequentes;
- dificuldade para dormir (seja pegar no sono, seja manter o estado de descanso por longas horas);
- irritabilidade e falta de paciência;
- dores musculares por conta da tensão excessiva;
- perda da concentração;
- sensação de angústia e de receio com o que pode acontecer;
- cansaço persistente, mesmo sem motivo aparente;
- reações físicas, como sudorese, palpitação, falta de ar e tremores.

A ansiedade tem múltiplas causas, como desequilíbrios químicos no cérebro, contato com experiências traumáticas e alto nível de estresse.

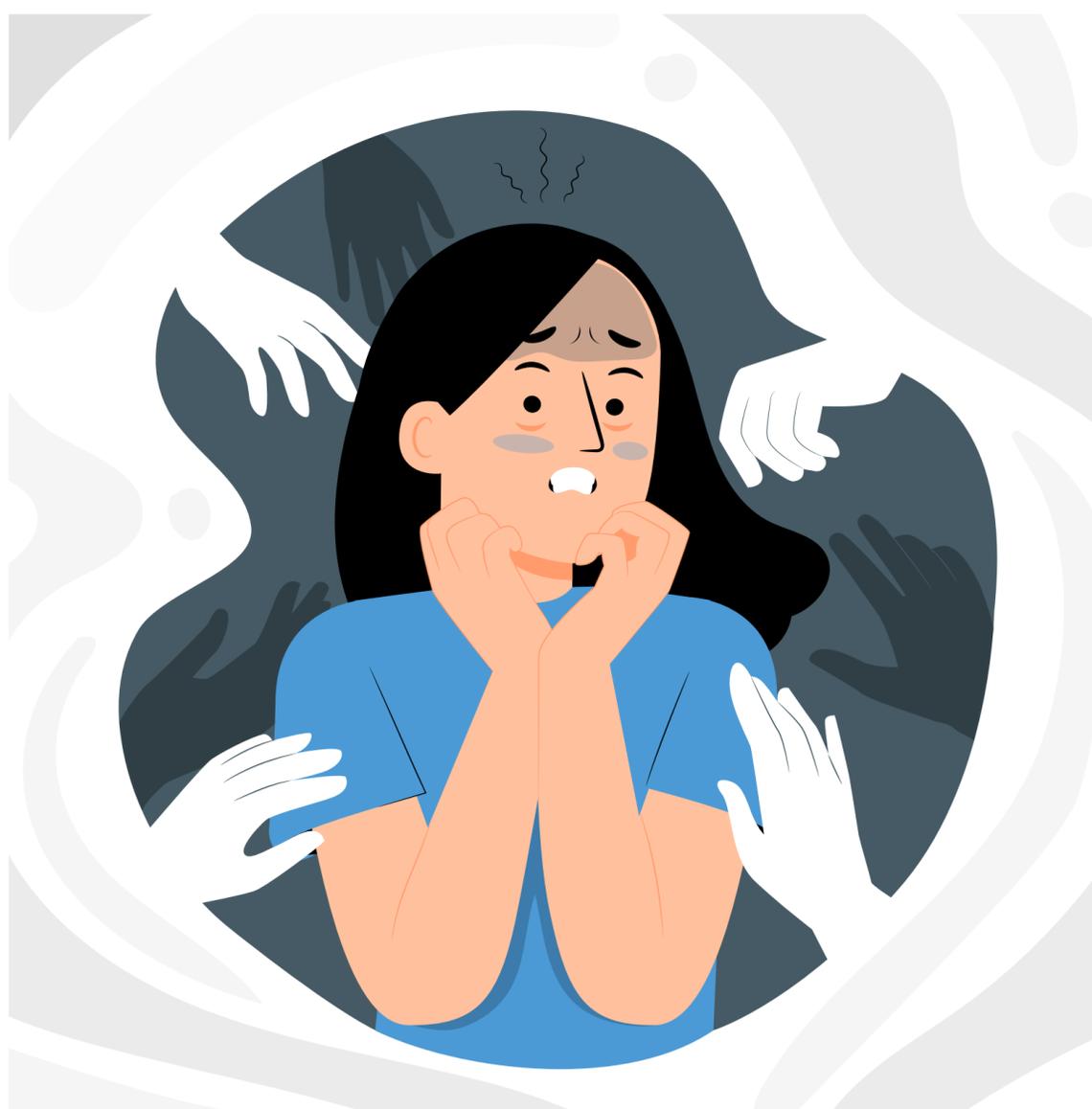
Geralmente, há uma combinação de fatores por trás da doença, o que exige olhar apurado de profissionais que possam identificar os verdadeiros gatilhos antes de conduzir o tratamento.



Fobia

Esse transtorno nem sempre é fácil de identificar por ser confundido com o medo normal que as pessoas têm de certas situações.

No entanto, **ele se caracteriza pelo pavor irracional sobre determinado lugar, atividade, animal ou objeto**, mesmo que o elemento em si não represente perigo à sua vida ou bem-estar.



Na fobia, a pessoa sente um **medo desproporcional** frente à circunstância apresentada, o que gera alto desconforto e reações inesperadas.

O indivíduo pode querer fugir e evitar contato a todo custo, gerando problemas em suas vivências pessoais, na rotina de trabalho e nas atividades dedicadas ao lazer.



Como existem vários [tipos de fobia](#), vamos listar alguns exemplos e seus efeitos:

- **agorafobia** — medo de multidões e de lugares abertos, que deixam a pessoa desprotegida e ansiosa;
- **acrofobia** — medo de locais muito altos, nos quais o indivíduo sente vertigem, pânico e tremores;
- **megalofobia** — medo de grandes objetos ou estruturas, pois mantêm a pessoa oprimida e insegura;
- **claustrofobia** — medo de frequentar locais pequenos ou fechados, que podem deixar o indivíduo tenso;
- **glossofobia** — medo de falar em público, o que faz com que a pessoa sinta-se exposta e julgada pelos demais;
- **tripofobia** — medo de padrões irregulares ou de agrupamentos de buracos, os quais geram nojo ou aversão.

As fobias têm causas desconhecidas, mas é possível que boa parte surja por conta de fatores genéticos e traumas vividos ao longo da vida. O tratamento pode envolver terapia de exposição para que a pessoa enfrente seus medos de forma gradual.



Transtorno de personalidade

É uma doença que resulta em um padrão rígido de pensar, funcionar e se comportar. As pessoas que sofrem com esse transtorno têm dificuldade para enfrentar diferentes situações e se relacionar com os demais, o que acaba gerando problemas variados no ambiente de trabalho, na escola/faculdade e na vida pessoal.

Há vários tipos de [transtorno de personalidade](#): **esquizoide, esquizotípica, paranoica, antissocial, evitativa, borderline, narcisista, compulsiva e dependente**. Os sinais, claro, variam de acordo com a forma da doença, mas é possível identificar pontos em comum em diversos casos.

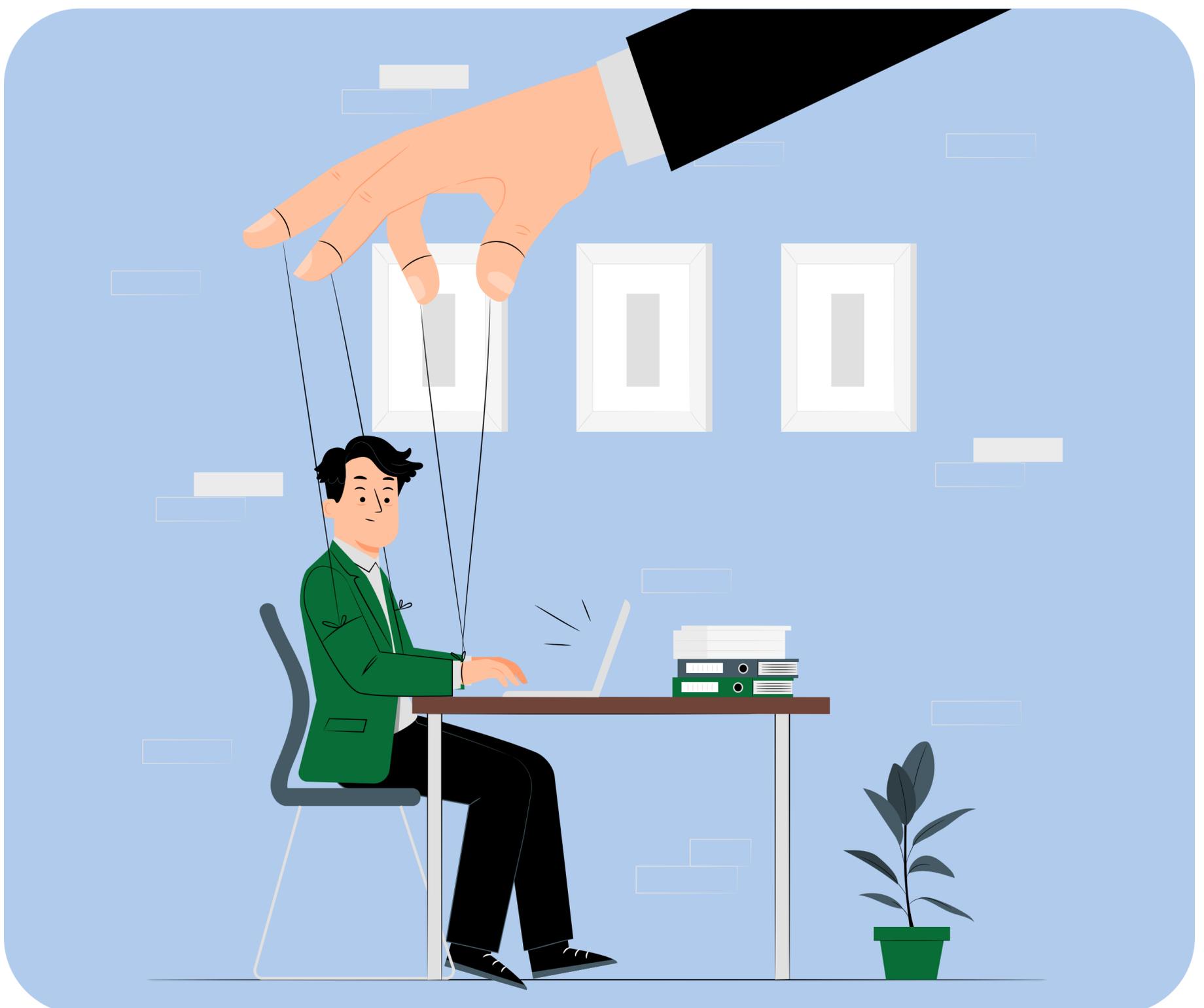
Confira alguns exemplos de sintomas:

- carência excessiva, com alta necessidade de afeto;
- desconfiança generalizada em relação a pessoas e situações;
- falta de identidade;
- pouco ou nenhum comprometimento com relacionamentos;
- dificuldade para expressar emoções;
- preferência por atividades solitárias;
- busca por atenção, motivada pelo excesso de ego;
- perfeccionismo extremo em diversas atividades;



- falta de empatia e de interesse pelos sentimentos dos outros;
- autoestima elevada em diversos momentos;
- necessidade de admiração.

As causas dessa doença podem variar, sendo **muitas vezes motivadas por interações entre os genes e o ambiente**. Ou seja, uma pessoa que nasce com predisposição ao transtorno de personalidade e passa por situações complicadas (como abusos físicos e emocionais) tende a ter maior probabilidade de desenvolver o quadro.





Transtorno borderline

É uma síndrome grave que faz a pessoa viver em situações limítrofes, apresentando **mudanças repentinas de humor e de comportamento**.

Quem sofre dessa condição tende a agir de forma impulsiva, o que pode prejudicar as relações sociais e gerar sofrimento constante.

O [transtorno de personalidade borderline](#) pode ser do **tipo explosivo** (manifesta seu desconforto de forma intensa, agredindo aos demais) ou **implosivo** (guarda tudo para si, o que resulta em práticas autodestrutivas).

A raiva intermitente está entre os principais sintomas, mas o paciente também pode apresentar:

- medo do abandono, que pode levar ao isolamento voluntário para evitar perdas;
- hábitos ruins, incluindo a dependência de drogas;
- sentimento de vazio interno e de solidão;
- tendência ao distanciamento;
- insegurança em relação a si;
- instabilidade emocional intensa;
- pensamentos ou ameaças suicidas;
- dificuldade para aceitar críticas;



- flutuação entre raiva, ansiedade e depressão;
- desconexão da realidade;
- períodos de paranoia.

O transtorno borderline também causa alterações no cérebro, tanto que a pessoa tende a apresentar amígdala menor ou atrofiada, córtex pré-frontal inativo ou ineficiente, hipocampo em estado de hiperexcitação e aumento do cortisol na corrente sanguínea.



As principais causas da doença incluem traumas da infância, oriundos da negligência, chantagem emocional, abusos e relações familiares complicadas.

Qualquer cenário que obrigue alguém a desenvolver comportamentos excessivamente defensivos pode resultar em borderline.



Transtorno bipolar

Também conhecido como bipolaridade, esse transtorno gera **alterações frequentes de humor e de comportamento**, em diferentes intensidades.

O paciente com a doença tem **sintomas alternados de apatia, euforia e depressão** e tende a experimentar momentos de crise. Assim como nas demais condições, a vida da pessoa é fortemente afetada.

O **transtorno bipolar** causa espanto a muita gente por conta de seus efeitos inconstantes. O indivíduo pode se mostrar muito agitado e animado por conta de alguma situação e, em poucos segundos, oscilar para um episódio depressivo que durará dias ou até meses.



Entre os principais sintomas, vale destacar:

- tristeza profunda;
- alterações no padrão de sono;
- perda de interesse por atividades comuns;
- sensação de culpa por determinadas situações;
- dificuldade para se concentrar;
- isolamento social;
- cansaço excessivo;
- ideias suicidas;
- compulsão;
- impaciência;
- libido excessiva;
- descontrole alimentar;
- impudência e desvios de conduta.
- respostas emocionais inadequadas;
- temperamento explosivo.

As principais causas desse transtorno estão relacionadas a alterações cerebrais funcionais que mudam a forma de lidar com as emoções, motivações e recompensas.

Disfunções no sistema de regulação do humor também podem contribuir para o desenvolvimento da doença, assim como fatores psicossociais (estigma, problemas familiares e falta de apoio).



Como evitar os transtornos mentais?



Ficou claro que as condições abordadas são, muitas vezes, causadas por fatores que fogem do nosso controle. Isso não impede, no entanto, que você reduza os riscos a partir de práticas preventivas.

Há uma série de cuidados que podem ser adotados para evitar ou amenizar os efeitos dos transtornos mentais. Confira alguns exemplos de ações benéficas.



Manter um estilo de vida saudável

Parece uma recomendação óbvia, mas muitas pessoas acabam conduzindo a rotina de forma automática, sem dedicar tempo ao cuidado com a saúde física e mental. Se você quer diminuir a chance de ficar doente, precisa encontrar formas de investir no próprio bem-estar.

É importante dizer que um estilo de vida saudável não precisa ser complexo e cheio de regras. Ao caprichar na alimentação, garantir boas horas de sono e praticar exercícios físicos de forma regular, você já estará no caminho para vivenciar um ritmo mais equilibrado.



Fazer consultas e exames médicos

Além de cuidar de si e de pessoas próximas, é crucial que você conte com bons profissionais da área da saúde. Seja para investigar algum sintoma ou desconforto, seja para atuar de forma preventiva, **o suporte médico faz toda a diferença no cuidado com a saúde.**

Então, mantenha as suas **consultas** e exames em dia para obter ajuda e tirar suas dúvidas sempre que for necessário. Com acompanhamento médico constante, é possível identificar problemas em tempo hábil para garantir o melhor tratamento e evitar maiores danos.





Quando e onde buscar ajuda?



Quem desenvolve um transtorno mental ou convive com alguém doente nem sempre se dá conta da necessidade de buscar apoio — seja dos amigos e familiares, seja dos médicos. Muitas pessoas, inclusive, podem adiar o pedido de ajuda por falta de conhecimento ou pela dificuldade de aceitar que há um problema.

Se você tem algum receio, **saiba que os [tratamentos](#) relacionados à saúde mental também se beneficiam com o diagnóstico precoce.** Por isso, é crucial considerar o suporte profissional sempre que houver mudanças afetando o seu modo de fazer e de perceber as coisas.

Entre os sinais de alerta, podemos destacar:

- mudanças drásticas ou repentinas de humor;
- tendência ao isolamento;
- dificuldades no trabalho ou no ambiente de estudos;
- problemas relacionados ao sono;
- conflitos constantes nas relações;
- alterações no apetite;
- desconfortos físicos;
- excesso de pensamentos ruins;
- comportamentos destrutivos.



Na identificação de sintomas que afetam consideravelmente a rotina, não deixe de buscar ajuda em locais especializados. Os tratamentos devem ser conduzidos por psiquiatras e psicólogos, na companhia de equipes multidisciplinares, para que o paciente tenha acesso às melhores abordagens.

O Hospital Santa Mônica conta com recursos da psiquiatria moderna e profissionais preparados para cuidar da saúde mental. Além de garantir o tratamento psiquiátrico, contamos com diferentes práticas que complementam a recuperação dos pacientes, a exemplo da terapia em grupo e dos grupos de apoio.





O Hospital Santa Mônica oferece um tratamento especializado na área de saúde mental. Além de garantir suporte para pessoas que não estão conseguindo retomar as atividades após o isolamento social, ele também trata de pacientes com problemas psiquiátricos.

Com uma área de 83 mil m², sendo 50 mil m² só de mata nativa preservada, o hospital proporciona cuidados específicos direcionados às particularidades de cada paciente. A instituição possui unidades para internação, dependência química e cuidados agudos em saúde mental.

Com uma história de mais de 55 anos em atividade e prestação de serviços na área da saúde, o hospital atende planos de saúde e clientes particulares.

Todo paciente em tratamento no Hospital Santa Mônica, além do auxílio de um médico psiquiatra especialista, tem acesso ao atendimento de um médico clínico, à farmácia e a um apoio de 24 horas. Primeiro hospital psiquiátrico privado certificado pela Organização Nacional de Acreditação em 2018. Atualmente com nível III de Acreditação, excelência em gestão que atesta os padrões de qualidade e segurança na assistência ao paciente.

Diretor Clínico -

Responsável Técnico

Dr. Carlos Eduardo Zacharias
CRM SP 53952/ RQE 28648

Psiquiatra do Hospital Santa Mônica

Dr. Fábio José Beites
CRM 93603 SP - RQE 57899

Hospital Santa Mônica

Est. Santa Mônica, 864
CEP 06863-210
Itapecerica da Serra - São Paulo

<https://hospitalsantamonica.com.br/>
contato@hospitalsantamonica.com.br

PABX (11) 4668-7455

 (11) 98657-4262

