

## O que é ansiedade?

A ansiedade é um sentimento de preocupação, nervosismo ou medo sobre um evento ou situação. É uma reação normal ao estresse. A ansiedade pode ajudá-lo a ficar alerta para uma situação desafiadora no trabalho, estudar mais para um exame ou permanecer focado em um discurso importante. Em geral, ajuda a lidar. Quando se torna difícil de controlar e afeta o seu dia-a-dia, pode ser incapacitante.

## O que é um transtorno de ansiedade?

Os transtornos de ansiedade acontecem quando a ansiedade excessiva interfere em suas atividades diárias, como ir ao trabalho ou à escola ou passar tempo com amigos ou familiares. Os transtornos de ansiedade são doenças mentais graves.

Os transtornos de ansiedade são os transtornos mentais mais comuns nos Estados Unidos. Eles afetam até 40 milhões de adultos americanos a cada ano. As mulheres têm mais de duas vezes mais chances do que homens para desenvolver um transtorno de ansiedade em sua vida. Os transtornos de ansiedade são altamente tratáveis, mas menos de 37% das pessoas que sofrem são tratadas.

## Quais são os principais tipos de transtornos de ansiedade?

Existem vários tipos principais de transtornos de ansiedade. Todos eles têm suas próprias características e impactam as pessoas de maneiras distintas.

- **O transtorno de ansiedade generalizada (TAG)** causa preocupação excessiva com aspectos regulares da vida, como família ou renda. Pode acontecer diariamente e dificultar passar o dia ou dormir à noite. TAG e depressão maior geralmente ocorrem juntos.
- **O transtorno de pânico** envolve ataques de pânico frequentes e repentinos, que são sentimentos inesperados de terror que acontecem sem aviso. Os ataques de pânico podem ocorrer quando não há perigo direto.
- **As fobias** são um forte medo de algo de pouca ou nenhuma ameaça. Isso pode incluir viajar de avião ou estar perto de um grande grupo de pessoas.

## Quais são os sintomas dos transtornos de ansiedade?

Os transtornos de ansiedade vêm com uma mistura de sintomas. Eles podem variar de acordo com a pessoa e o tipo de transtorno de ansiedade que você tem. Os sintomas também podem afetar a forma como você vive e passa tempo com os outros.

Há muitos sintomas de ansiedade. Os sintomas abaixo são compartilhados em vários tipos de transtornos de ansiedade:

- Pensamentos ou crenças ansiosas
- Sentimentos de medo e pavor
- Sintomas físicos como batimentos cardíacos acelerados ou náuseas
- Mudanças de comportamento, como evitar atividades normais anteriores

## O que causa transtornos de ansiedade?

Vários fatores podem aumentar o risco de desenvolver um transtorno de ansiedade. Podem variar de uma mulher para outra. Alguns fatores de risco comuns incluem:

- Eventos traumáticos na infância ou na vida adulta
- Alterações hormonais durante o ciclo menstrual
- História familiar de ansiedade ou outros transtornos mentais

## Quais são as opções de tratamento comuns?

Para algumas pessoas, o tratamento pode ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade. Existem vários tipos de tratamentos para a ansiedade disponíveis para ajudá-lo a gerenciar seus sintomas todos os dias, tais como:

- **Aconselhamento (psicoterapia ou terapia da fala)**  
Esta forma de tratamento inclui conversar com um profissional de saúde mental treinado. Juntos, vocês podem trabalhar através do gerenciamento de sua ansiedade.
- **Medicina**  
A medicina não cura transtornos de ansiedade, mas pode ajudar a aliviar os sintomas. Os profissionais de saúde podem prescrever medicamentos para a ansiedade. As classes mais comuns de medicamentos usados para combater transtornos de ansiedade são antidepressivos, ansiolíticos (como benzodiazepínicos) e betabloqueadores.

**Converse com seu médico para descobrir qual tratamento é ideal para você. Você também deve conversar com seu provedor sobre os riscos, benefícios, e efeitos colaterais antes de iniciar ou parar um tratamento médico.**

# Mulheres e ansiedade

## Como minha saúde física afeta minha saúde mental?

Pessoas que não são fisicamente saudáveis podem ter problemas para se manter mentalmente saudáveis. Pessoas que vivem com problemas de saúde crônicos (de longo prazo), como diabetes ou doenças cardíacas, são muitas vezes mais propensas a ter níveis mais elevados de estresse e ansiedade. Ter uma doença crônica nem sempre significa que você terá uma condição de saúde mental como um transtorno de ansiedade, mas se você está lutando com ambos, saiba que você não está sozinho. Grupos de apoio e profissionais de saúde podem ajudar. Uma alimentação saudável e outros hábitos saudáveis, como exercícios, ioga ou meditação, podem ajudar a melhorar a saúde física e reduzir a ansiedade.

## O que você deve fazer se achar que tem um transtorno de ansiedade?

### Marque uma visita para ver um profissional de saúde.

Nesta consulta, o seu médico de cuidados primários irá realizar um rastreio inicial de saúde mental. A partir daí, eles podem encaminhá-lo para um especialista em saúde mental.

**Envolva-se no seu cuidado.** Seja aberto sobre seus sintomas e ouça suas opções. Dê sua opinião sobre as opções que você acha que podem ser uma boa opção para você.

**Recorra a pessoas em quem você confia para obter apoio.** À medida que você navega na vida com um transtorno de ansiedade, ajuda ter pessoas em sua vida em quem você confia. Encontre amigos e grupos de apoio que você sabe que ouvirão suas preocupações e o ajudarão em momentos difíceis.

### Ligue ou envie uma mensagem para a Linha de Vida de Suicídio e Crise no 988 se você tiver preocupações imediatas sobre sua saúde mental.

A Lifeline fornece suporte 24 horas por dia, 7 dias por semana, gratuito e confidencial para pessoas em perigo, e recursos de prevenção e crise para você ou seus entes queridos nos Estados Unidos. **Ligue para o 911** se você ou alguém que você conhece estiver em perigo imediato ou vá ao pronto-socorro mais próximo.

## O que você precisa saber sobre transtornos de ansiedade e gravidez?

Se você está pensando em engravidar, está grávida, ou está amamentando, você deve conversar com seu médico sobre quaisquer medicamentos que você pode tomar para a ansiedade. Alguns medicamentos podem afetar o feto, mas as condições de saúde mental não tratadas também podem afetar o feto. Alguns medicamentos também podem passar para o seu bebê através do leite materno. Converse com seu médico sobre quais tratamentos são seguros para você e seu bebê.

Durante a gravidez ou como uma nova mãe, você pode se sentir sobrecarregada às vezes. Apoio e recursos de saúde mental estão disponíveis através da Linha Direta Nacional de Saúde Mental Materna. É gratuito, confidencial e disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana. Ligue ou envie uma mensagem para 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746).

**Converse com seu médico sobre todas as opções de tratamento médico. Discuta seus riscos e benefícios. Seu provedor pode responder a todas as suas perguntas. Juntos, você pode decidir qual tratamento é ideal para você.**

Esta ficha técnica foi desenvolvida pelo Escritório de Saúde da Mulher da FDA. Essas informações são para fins educacionais, não todas inclusivas, e não devem ser usadas no lugar de conversar com seu profissional de saúde.

Para saber mais sobre mulheres e ansiedade, acesse:

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

