

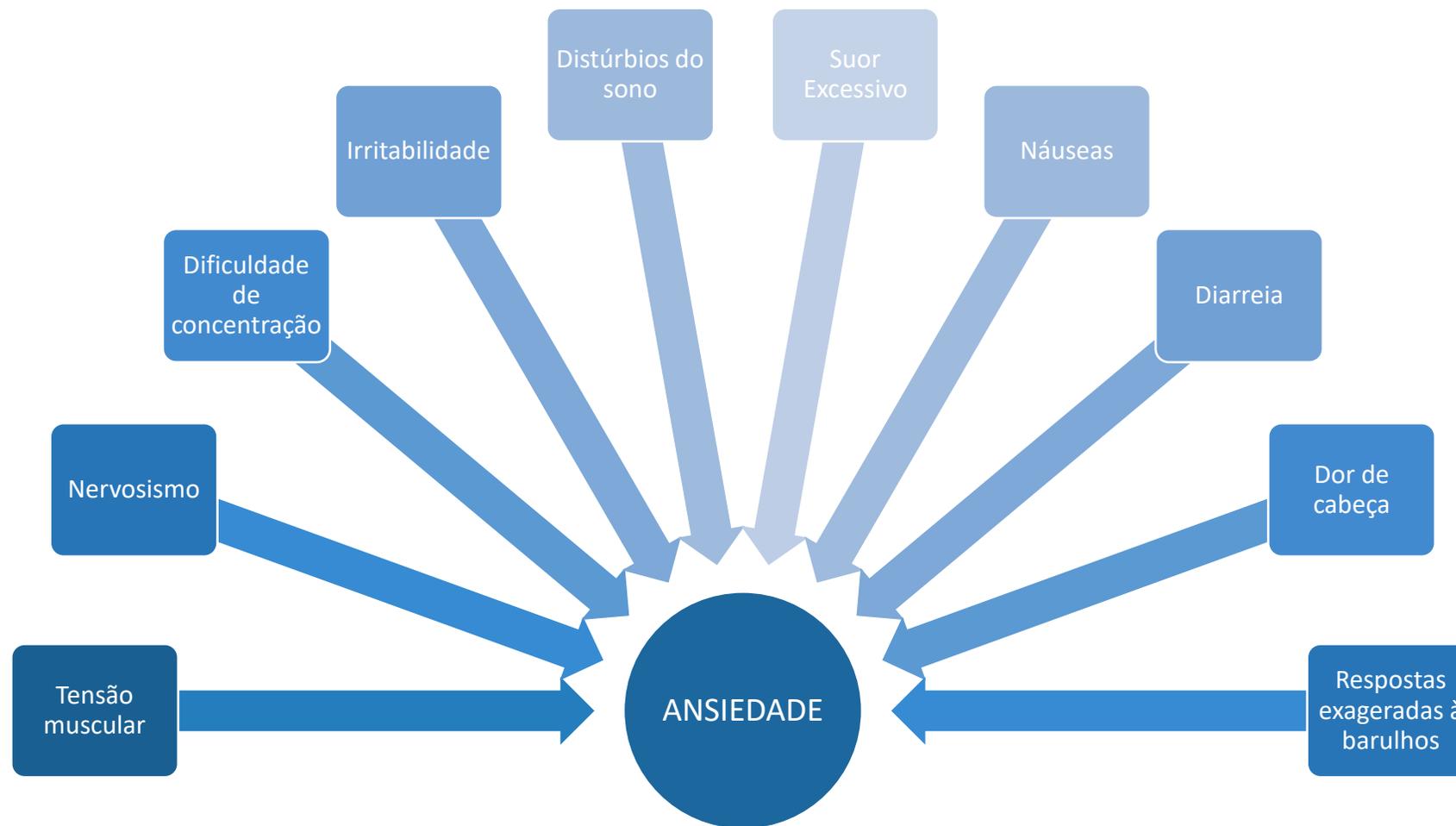
Ansiedade faz o
coração bater
mais forte?

O que é ansiedade?

Preocupação intensa, excessiva e persistente e medo de situações cotidianas.



Sinais e Sintomas



Ficar ansioso faz o coração bater mais forte?



Pessoas que sofrem de ansiedade podem ter sensação de coração acelerado frequentemente, isso ocorre como uma reação natural do organismo.

Como diferenciar o coração acelerado por ansiedade e por problemas cardíacos?

Em geral, a ansiedade causa dor no peito, mas sem uma grande pressão.

Esse desconforto também pode ser sentido em outras partes do corpo, como:

- Braços
- Pernas
- Pescoço
- Tórax
- Dedos da mão

Além disso, normalmente, a crise de ansiedade atinge um ponto máximo entre 10 e 20 minutos e depois desse período, há uma normalização dos batimentos.

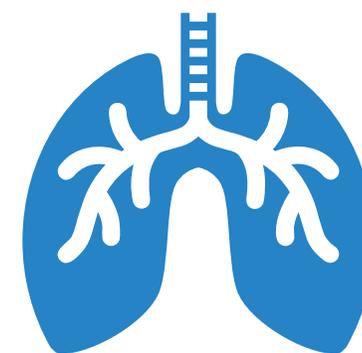
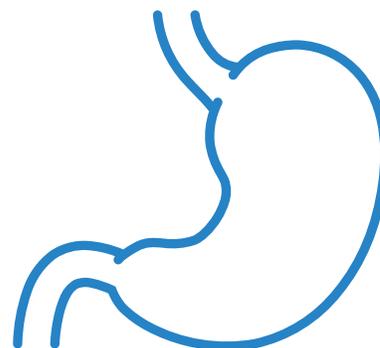
A ansiedade pode estar relacionada com a hipertensão?

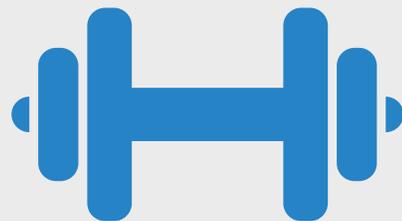
Episódios de estresse causam liberação de hormônios, gerando aumento do volume de sangue circulante e vasoconstrição, favorecendo o desenvolvimento da hipertensão arterial.



Além disso, o que mais a ansiedade causa no corpo?

Os malefícios que a ansiedade pode trazer para o organismo variam bastante de pessoa para pessoa. Há pessoas que sentem mais sintomas físicos, já outras acabam sofrendo com questões psicológicas.





Como prevenir a ansiedade

Tratamento

Quando a ansiedade passa do limite e começa a comprometer a sua qualidade de vida, busque ajuda de um profissional: clínico geral, psicólogo, psiquiatra, terapeuta. É totalmente possível tratar esse transtorno.



O que posso
fazer quando me
sentir
ansioso(a)?



Pratique meditação



Pratique atividades físicas



Tente manter a organização



Faça terapia



Cuide do seu sono



Diminua o uso das redes sociais



Reduza a ingestão de cafeína



Tente controlar sua respiração

Teste de Ansiedade

Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho

Faça a soma do resultado de cada resposta.

- **Eu me sinto tensa (o) ou contraída (o):**

A maior parte do tempo[3] Boa parte do tempo[2] De vez em quando[1] Nunca [0]

- **Eu sinto uma espécie de medo, como se algo ruim fosse acontecer:**

Sim, de jeito muito forte [3] Sim, mas não tão forte [2] Um pouco, mas isso não me preocupa [1] Não sinto nada disso[1]

- **Estou com a cabeça cheia de preocupações:**

A maior parte do tempo[3] Boa parte do tempo[2] De vez em quando[1] Raramente[0]

- **Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:**

Sim, quase sempre[0] Muitas vezes[1] Poucas vezes[2] Nunca[3]

- **Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:**

Nunca[0] De vez em quando[1] Muitas vezes[2] Quase sempre[3]

- **Eu me sinto inquieta (o), como se eu não pudesse ficar parada (o) em lugar nenhum:**

Sim, demais[3] Bastante[2] Um pouco[1] Não me sinto assim[0]

- **De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:**

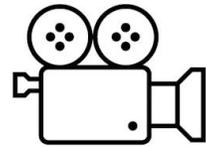
A quase todo momento[3] Várias vezes[2] De vez em quando[1] Não senti isso[0]



Tabela de Resultados

0 – 7 pontos	Improvável
8 – 11 pontos	Possível
12 – 21 pontos	Provável

Exercício de respiração



**Saúde na
Prática**

Obrigada
