



# **TRANSTORNOS MENTAIS**

UM OLHAR ATUAL SOBRE  
O TEMA!

**ANO:2023**



IAG INSTITUTO AYRONN GABRIEL - CNPJ 46.179.332/0001-86

**Existem várias doenças mentais reconhecidas atualmente, algumas mais comuns do que outras. Aqui estão algumas das doenças mentais mais atuais:**

Depressão

Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)

Transtorno do pânico

Transtorno bipolar

Esquizofrenia

Transtorno de personalidade borderline (TPB)

Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)

Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)

Transtornos alimentares, incluindo anorexia, bulimia e transtorno da compulsão alimentar.

**É importante lembrar que cada pessoa pode apresentar sintomas únicos e variados, mesmo dentro do mesmo diagnóstico, e que a identificação e tratamento precoces são cruciais para o bem-estar emocional e físico. Se você ou alguém que você conhece estiver lutando contra problemas de saúde mental, é importante procurar ajuda profissional.**

## **Tema que precisa ser tratado com responsabilidade.**

O bullying é um problema sério que afeta muitas pessoas em todo o mundo. É uma forma de comportamento agressivo e intencional que pode levar a uma série de problemas, incluindo baixa autoestima, ansiedade, depressão e isolamento social. Além disso, o bullying também pode aumentar o risco de ideação suicida e comportamento suicida em algumas pessoas.

Embora o bullying possa parecer um comportamento inofensivo, é importante lembrar que suas consequências podem ser profundas e duradouras. O bullying pode ocorrer em qualquer lugar, incluindo na escola, no local de trabalho e na internet. Infelizmente, muitas vezes é subnotificado e as pessoas que sofrem bullying podem ter medo de falar sobre isso.

É importante trabalhar para prevenir e interromper o bullying em todas as suas formas. Isso pode incluir educar as pessoas sobre os efeitos negativos do bullying, promover a empatia e a compaixão em relação aos outros e fornecer recursos e apoio para aqueles que sofrem bullying ou que podem estar em risco de comportamento suicida. Também é importante que as pessoas que testemunham o bullying sejam incentivadas a intervir e a ajudar a pessoa que está sendo afetada.

No **Projeto Anjo de Ferro**, estamos comprometidos em apoiar aqueles que sofrem de bullying e em promover um ambiente seguro e acolhedor para todos. Se você está sofrendo de bullying ou conhece alguém que está, não hesite em procurar ajuda e suporte. Lembre-se de que você não está sozinho e que há recursos disponíveis para ajudá-lo a lidar com essa situação difícil. Juntos, podemos trabalhar para criar uma comunidade mais compassiva e solidária.

## **Existem várias doenças mentais que podem aumentar o risco de suicídio.**

Algumas das principais incluem:

**Transtornos de humor, como a depressão maior e o transtorno bipolar, são comuns entre pessoas que cometem suicídio.**

A depressão maior é uma condição caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e falta de interesse em atividades que antes eram agradáveis, enquanto o transtorno bipolar é caracterizado por alterações de humor extremas, incluindo episódios de mania ou hipomania, seguidos de episódios depressivos.

Transtornos de ansiedade, incluindo transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno de ansiedade generalizada (TAG), também podem aumentar o risco de suicídio. Esses transtornos podem causar sintomas intensos e persistentes, como preocupação excessiva, medo e intrusões de pensamentos ou comportamentos repetitivos.

Transtornos de personalidade, como o transtorno borderline de personalidade, são caracterizados por padrões instáveis e intensos de relacionamentos interpessoais, autoimagem e emoções. As pessoas com transtorno borderline de personalidade podem apresentar sintomas como impulsividade, mudanças extremas de humor, pensamentos e comportamentos suicidas e dificuldade em regular as emoções.

Transtornos alimentares, como a anorexia e a bulimia, também estão associados a um aumento do risco de suicídio. Esses transtornos podem causar alterações significativas na alimentação, na autoimagem e na autoestima, levando a sentimentos intensos de desesperança e desamparo.

É importante lembrar que o suicídio é um problema complexo e multifacetado, e que nem todas as pessoas com essas doenças mentais vão tentar o suicídio. No entanto, é importante buscar ajuda profissional se você ou alguém que você conhece estiver passando por uma situação difícil ou apresentar sintomas de depressão, ansiedade ou outros transtornos mentais.

**O tratamento adequado pode ajudar a reduzir o risco de suicídio e melhorar a qualidade de vida.**

# BORDERLINE

## EM QUE LADO DA FRONTEIRA?



Borderline é um termo utilizado para se referir ao Transtorno de Personalidade Borderline (TPB), também conhecido como Transtorno Borderline de Personalidade (TBP).

O TPB é um transtorno mental que afeta principalmente a forma como uma pessoa pensa e sente sobre si mesma e sobre os outros, levando a padrões instáveis e intensos de relacionamentos interpessoais, autoimagem e emoções. As pessoas com TPB podem apresentar sintomas como medo de abandono, impulsividade, mudanças extremas de humor, dificuldade em regular as emoções, pensamentos e comportamentos suicidas, sentimentos de vazio, raiva intensa e instabilidade na autoimagem.

O tratamento para o TPB geralmente envolve uma combinação de psicoterapia, medicamentos e terapias complementares, como terapia ocupacional e arteterapia.

É importante lembrar que o TPB é uma condição médica que pode ser tratada com sucesso, e as pessoas que sofrem com isso podem levar uma vida plena e satisfatória com a ajuda adequada.

## Como devo proceder com pessoas que tem transtornos borderline?

Lidar com pessoas que têm transtorno borderline de personalidade pode ser desafiador, mas é importante lembrar que essas pessoas estão passando por um transtorno mental sério e precisam de apoio e compreensão.

### **Aqui estão algumas dicas para lidar com pessoas que têm transtorno borderline de personalidade:**

**Eduque-se sobre o transtorno:** Aprenda o máximo que puder sobre o transtorno borderline de personalidade e seus sintomas, para entender melhor as dificuldades que a pessoa está enfrentando. Você pode ler livros, artigos, assistir vídeos e até mesmo falar com um profissional de saúde mental para obter mais informações.

**Seja empático:** As pessoas com transtorno borderline de personalidade muitas vezes têm emoções intensas e podem reagir de forma exagerada a situações que outras pessoas acham comuns. É importante ser empático com suas emoções e tentar compreender seus sentimentos, mesmo que você não concorde com suas reações.

**Defina limites saudáveis:** Pessoas com transtorno borderline de personalidade podem ter dificuldade em estabelecer limites saudáveis e podem tentar manipular ou controlar os outros. É importante definir limites saudáveis para proteger a si mesmo e ao relacionamento. É preciso ser firme, mas respeitoso e deixar claro que certos comportamentos não são aceitáveis.

**Ajude a pessoa a encontrar tratamento:** O tratamento para transtorno borderline de personalidade geralmente envolve terapia psicológica, como a terapia dialética comportamental (TDC) ou a terapia cognitivo-comportamental (TCC), e, em alguns casos, medicamentos. Encoraje a pessoa a buscar ajuda profissional e ofereça apoio durante o processo de tratamento.

**Cuide de si mesmo:** Lidar com alguém com transtorno borderline de personalidade pode ser estressante e desgastante emocionalmente. Certifique-se de cuidar de si mesmo, estabelecendo limites saudáveis e procurando apoio em amigos, familiares ou profissionais de saúde mental, se necessário. É importante lembrar que o transtorno borderline de personalidade é um transtorno mental sério que requer tratamento adequado e que o apoio de amigos e familiares pode ser muito valioso no processo de recuperação da pessoa.





## Depressão

Depressão é um transtorno mental comum que pode afetar a forma como uma pessoa se sente, pensa e age. É caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e falta de interesse em atividades que antes eram agradáveis.

Os sintomas da depressão incluem, além da tristeza e falta de interesse, alterações no apetite e no sono, fadiga, dificuldade de concentração, sentimentos de inutilidade e culpa, pensamentos suicidas e irritabilidade.

A depressão pode ser causada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Algumas causas comuns incluem desequilíbrios químicos no cérebro, eventos estressantes da vida, história familiar de depressão, condições médicas e uso de certos medicamentos.

O tratamento da depressão pode envolver uma combinação de psicoterapia, medicamentos e mudanças no estilo de vida, como atividade física e hábitos alimentares saudáveis. É importante buscar ajuda profissional se os sintomas persistirem por mais de duas semanas ou afetarem significativamente a vida diária. A depressão é tratável e muitas pessoas se recuperam com sucesso com o tratamento adequado.

O que uma pessoa não deve falar para uma pessoa com depressão?

Há certas coisas que uma pessoa não deve dizer a alguém que está sofrendo de depressão, pois podem ser insensíveis ou até mesmo piorar a condição da pessoa. Aqui estão algumas coisas que devem ser evitadas:

“Por que você não tenta se animar?” ou “Por que você não sorri mais?” - Essas perguntas são inadequadas e podem fazer com que a pessoa se sinta julgada e incompreendida.

“Você não tem motivos para se sentir assim” ou “Você deveria se sentir grato pelo que tem” - Essas afirmações minimizam os sentimentos da pessoa e podem fazer com que ela se sinta invalidada.

“Tente pensar positivo” ou “Tudo vai ficar bem” - Embora essas afirmações possam ser bem-intencionadas, elas não abordam as causas subjacentes da depressão e podem ser irritantes para a pessoa que sofre.

“Você precisa se esforçar mais” ou “Você não está tentando o suficiente” - Essas afirmações podem fazer com que a pessoa se sinta culpada e incapaz, o que pode piorar a depressão.

“Você não precisa de ajuda profissional, é só uma fase” - A depressão é uma condição médica que requer tratamento adequado. Encoraje a pessoa a buscar ajuda profissional e ofereça-se para ajudá-la a encontrar um profissional adequado.

Em vez de usar essas afirmações, é melhor oferecer empatia e apoio à pessoa, mostrando que você está lá para ela e que se importa. Perguntar como a pessoa está se sentindo, ouvir com atenção, validar seus sentimentos e encorajá-la a buscar ajuda profissional são formas mais eficazes de ajudar alguém que está sofrendo de depressão.





**ANGÚSTIA E ANSIEDADE**

## **Ansiedade**

Ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações estressantes ou perigosas.

É uma emoção normal que todos experimentamos em algum momento de nossas vidas. No entanto, quando os sentimentos de ansiedade se tornam excessivos, incontrolláveis e interferem nas atividades diárias, pode ser um transtorno de ansiedade.

O transtorno de ansiedade é um problema de saúde mental comum que pode causar sintomas físicos e emocionais intensos e persistentes, como preocupação excessiva, irritabilidade, insônia, fadiga, palpitações, sudorese, tremores, tensão muscular, náusea e dificuldade de concentração.

Existem vários tipos de transtornos de ansiedade, incluindo transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. Cada tipo de transtorno de ansiedade tem seus próprios sintomas e tratamentos específicos.

O tratamento para o transtorno de ansiedade pode incluir terapia cognitivo-comportamental, medicamentos ansiolíticos e mudanças no estilo de vida, como atividade física e técnicas de relaxamento. É importante buscar ajuda profissional se os sintomas de ansiedade interferirem na vida diária, pois o tratamento adequado pode ajudar a reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida.

## **Angústia**

Angústia é uma emoção que se caracteriza por um estado de apreensão, desconforto ou aflição emocional. É uma sensação de desconforto emocional que pode ser causada por uma variedade de situações, como estresse, medo, tristeza, frustração ou incerteza.

A angústia pode ser um sintoma de transtornos de ansiedade, depressão ou outros transtornos mentais. É importante observar a frequência e a intensidade da angústia, pois, em alguns casos, pode se tornar debilitante e interferir nas atividades diárias.

Algumas técnicas que podem ajudar a lidar com a angústia incluem a prática de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, meditação e mindfulness, terapia cognitivo-comportamental e terapia de grupo.

Se a angústia persistir e afetar significativamente a qualidade de vida, é importante buscar ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra para avaliação e tratamento adequados.