

INSTITUTO FEDERAL

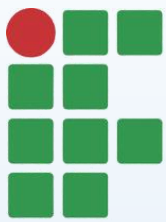
Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

Sintomas físicos da ansiedade





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

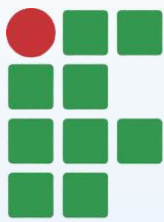
Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

Diante dos diversos estressores atuais, muitas pessoas estão se sentindo bastante ansiosas e apresentando sintomas físicos que se confundem com sintomas de alguma outra doença como gastrite, doenças cardiovasculares e até do COVID-19.

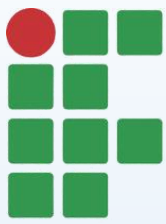
Está sendo frequente a pessoa apresentar falta de ar, devido a ansiedade, mas logo imaginar que está com COVID-19.





Os principais sintomas físicos da ansiedade são:

1. **Palpitações, coração acelerado, taquicardia.**
2. **Sudorese.**
3. **Tremores ou abalos.**
4. **Sensações de falta de ar ou sufocamento.**
5. **Sensações de asfixia.**
6. **Dor ou desconforto torácico.**
7. **Náusea ou desconforto abdominal.**
8. **Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio.**
9. **Calafrios ou ondas de calor.**
10. **Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento).**



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

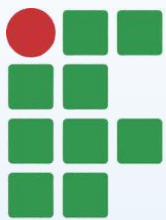
Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

Outros sintomas físicos:

- Cefaleia.
- Zumbido.
- Boca seca.
- Tensão e dor muscular.
- Cansaço físico.
- Diarreia.
- Constipação (“intestino preso”).
- Aumento da vontade de urinar.





INSTITUTO FEDERAL

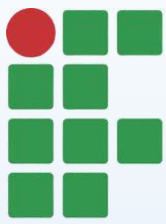
Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

É normal sentirmos alguns desses sintomas em uma situação mais apreensiva, por exemplo, antes de uma prova ou uma entrevista de emprego, ao ser assaltado ou ao saber de uma notícia ruim.





INSTITUTO FEDERAL

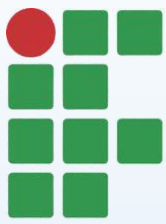
Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

Porém, algumas pessoas por estarem em um estado de ansiedade mais elevado ficam apresentando esses sintomas de forma recorrente, em crises, durante situações de estresse (mesmo pequenos) ou até em situações tranquilas como sono ou em casa sentada no sofá.





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

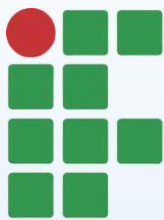
Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI



Ilustração: www.freepik.com

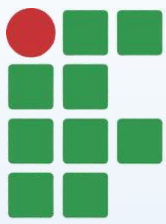
Quando acontecem de forma súbita, acompanhados de medo ou desconforto intenso e alcançam um pico em minutos (aproximadamente 10 minutos), chamamos de ataques de pânico.



Durante o ataque de pânico, a pessoa sente pelo menos 4 de 13 sintomas que são:

- Os 10 primeiros sintomas físicos descritos anteriormente.
- Alteração da percepção: desrealização (sensação de ver o mundo de forma diferente) e despersonalização (sensação de estar distanciado de si mesmo).
- Medo de perder o controle ou “enlouquecer”.
- Medo de morrer.





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

Importante saber que apesar dessas crises de ansiedade ou ataques de pânico serem desagradáveis, não matam e são limitados, duram de minutos a horas.

Mas se estão ocorrendo com frequência e atrapalhando sua vida, procure uma ajuda profissional.

