

Psicóloga do Grupo São Cristóvão Saúde dá dicas sobre como reconhecer e lidar com essa condição psíquica

Medo de avião, provas e resultados de exames, apresentações em público, entrevistas de emprego e até términos de relacionamento: essas são algumas das situações mais comuns que desencadeiam ansiedade, apontadas por quem sofre de um grau natural dessa condição psíquica. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) alertam que, somente no Brasil, cerca de 18,6 milhões de pessoas sofrem de ansiedade — o que coloca o país no topo do ranking mundial.

Psicóloga Pro Ativa do São Cristóvão Saúde, Aline Melo explica que a ansiedade é uma reação normal do ser humano, que surge frequentemente com um foco direcionado, gerando expectativa ou um impacto na vida do indivíduo. Segundo ela, é preciso diferenciar a ansiedade natural de uma crise: “Apesar de apresentar alguns sintomas parecidos, a ansiedade natural pode ser mais bem administrada e normalmente tende a se dissipar conforme o motivo que gera essa reação é resolvido”. Mais do que fatores emocionais, a ansiedade pode desencadear alguns comportamentos e sensações desconfortáveis, como:

[Leia aqui na íntegra.](#)

Fonte: Medicina S/A, em 20.07.2022