

## RECOMENDAÇÕES

- O uso de medicação psicotrópica pode ser considerado em casos mais graves, de acordo com a psicóloga Cláudia Melo. Com isso, o acompanhamento médico e psicológico especializado é fundamental para o manejo eficaz da hipocondria e a promoção da saúde mental do indivíduo.

tinha ELA (Esclerose Lateral Amiotrófica), e aquilo me deixou ansioso e com medo de ter a doença por vários meses”, relembra.

Já aconteceu, também, de Fabrício assistir a vídeos em redes sociais sobre doenças específicas e, de repente, começar a sentir os sintomas, gastar rios de dinheiros com exames e remédios, para, no final, não ser nada. “A pandemia da covid-19 também foi uma época bem difícil para mim, fiquei louco”, relata o jovem. O medo de ter qualquer problema de saúde sempre esteve presente.

“Quando eu era pequeno, meu pai me contou a história de um primo dele que misturou dois remédios (um era dipirona, o outro eu não me recordo qual era, mas eu acho que era algum relaxante muscular) e ele teve uma paralisia e teve que ficar internado. Desde que ouvi essa história, até hoje, sou muito difícil de aceitar tomar remédios diferentes. Existem apenas dois que eu tomo frequentemente, sem medo, a qualquer sinalzinho diferente: Nimesulida e antialérgicos”, completa.

Hoje, Fabrício ressalta que sabe lidar melhor com os próprios gatilhos. Teve de aprender bem, já que sempre quando aparecem, são semanas e meses de muito sofrimento. Viagens não aproveitadas, momentos deixados de lado. Estar constantemente procurando um motivo para se autossabotar e acreditar que existe nele um sintoma que o fará morrer logo em breve. “Já sofri bem mais por conta disso, hoje eu sei controlar mais e tento racionalizar o que eu estou sentido. Ainda é bem difícil algumas vezes, mas estou melhor”, finaliza.

De acordo com a psicóloga clínica e neuropsicóloga Juliana Gebrim, a duração de casos

diagnosticados como hipocondria podem variar de pessoa para pessoa. “Em geral, a doença persiste por um período mínimo de seis meses. No entanto, em determinados indivíduos, ela pode se tornar crônica, perdurando por anos se não for tratada adequadamente”, complementa.

Os impactos mentais que o hipocondrismo pode trazer são inúmeros. Eles incluem ansiedade persistente; isolamento social; prejuízo na qualidade de vida; ciclo de preocupação constante; consultas médicas excessivas; autoimagem negativa e impacto na saúde física. As formas de tratamento mais eficazes envolvem abordagens terapêuticas, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e psicoterapia, conforme destaca Juliana.

“O diagnóstico é necessário, e feito por meio de uma avaliação clínica detalhada. A pessoa deve apresentar preocupações excessivas com a saúde por pelo menos seis meses e ter dificuldade em aceitar avaliações médicas que descartem a presença dessas doenças”, acrescenta a neuropsicóloga.


| Fórum |  
| Cidades Criativas |





| 4\_7/6/2024 |  
| Brasília\_DF |

Mais de 15 palestrantes, painéis de discussão, exposições e atividades.

O Fórum promove a cooperação entre Brasília, Curitiba e Fortaleza, cidades que integram a Rede Mundial de Cidades Criativas da Unesco!

 [www.forumcidadescriativas.com.br](http://www.forumcidadescriativas.com.br)

  @forumcidadescriativasdesign



Inscreva-se!

O evento é um espaço de intercâmbio de ideias para debater o design e a criatividade enquanto ferramentas de transformação e inovação no campo da economia criativa, turismo, e do desenvolvimento urbano sustentável.

Realização:



Secretaria de Turismo



Apoio:

