

Síndromes e Saúde

1 - Síndrome da Fadiga Adrenal: saiba identificar e tratar

A fadiga adrenal é um problema muito mais comum do que você imagina. Se você tem se sentido extremamente cansado ultimamente, talvez esteja com este problema, que também é chamado de insuficiência adrenal. Isso ocorre devido ao mau funcionamento da glândula suprarrenal. Cerca de 80% da população mundial pode ter essa doença em algum momento de suas vidas.

A fadiga adrenal pode prejudicá-lo quando você está fazendo tarefas domésticas ou no seu trabalho, no entanto, a boa notícia é que é fácil de superar. O passo mais importante é diagnosticá-la, o que começa com o reconhecimento de quaisquer sintomas que você possa ter.

O principal sintoma é que, mesmo depois de uma boa noite de sono, você ainda acorda mais cansado do que quando foi para a cama. Isso tende a ser a primeira coisa que as pessoas com fadiga adrenal dizem em seus diagnósticos. Se isso está ocorrendo com você repetidamente, deve se atentar e procurar seu médico.

O segundo sintoma mais prevalente é a ansiedade. Sentir-se extremamente sufocado por tudo o que acontece ao seu redor pode diminuir e muito o trabalho das glândulas suprarrenais. Ocorre então a chamada "síndrome de burnout", quando você tem de excesso de trabalho e não descansa o suficiente.

Os Sintomas Mais Comuns

A ansiedade causada pela fadiga adrenal é geralmente acompanhada de memória fraca e incapacidade de se concentrar.

Se você aparentemente não consegue perder peso, isso também pode indicar que sua glândula adrenal não está funcionando corretamente, principalmente se você adotou uma dieta e continua se exercitando.

Como tratar e curar

Se você está com os sintomas descritos acima, a primeira coisa que precisa fazer é cortar todos os estimulantes, com referência específica à cafeína e ao açúcar. Em seguida, você precisa aumentar a sua ingestão de magnésio e vitaminas do complexo B, pois estes dois nutrientes essenciais irão estimular suas glândulas suprarrenais e equilibrar seus níveis de açúcar no sangue.

Além dos nutrientes acima, você também deve aumentar sua ingestão diária de aminoácidos saudáveis, como o ômega 3 e o ômega 6. Você pode fazer isso adicionando azeite de oliva em suas saladas, pois é uma grande fonte de aminoácidos. Tente combinar o azeite de oliva extra virgem com vegetais de cor verde-escura, como a acelga, couve e espinafre. Você também pode tentar as algas, uma vez que são ricas em minerais.

Considere também tomar suplementos naturais contendo extratos fitoterápicos adaptados, com raízes e plantas naturais como ginseng, rhodiola, ashwagandha e manjeriço sagrado. Esses suplementos podem ser de grande ajuda, por isso tome-os em conjunto com vitaminas do complexo B, selênio e vitamina D. A vitamina D ajuda a aliviar o estresse, permitindo que você obtenha uma melhor noite de sono. Ela funciona melhor em combinação com o selênio e o magnésio, que melhoram a função da glândula adrenal.

Se a sua vida diária é estressante, veja o que você pode fazer para reduzi-la. Tente ioga, exercícios de respiração, meloterapia ou aromaterapia.

Exercício é sempre bom para diminuir os níveis de estresse - corrida, natação, ciclismo ou até mesmo andar por meia hora por dia pode ajudá-lo a diminuir o estresse.

Conclusão

Você não precisa deixar a insuficiência adrenal causar estragos em sua vida. Lembre-se de fazer o seguinte:

- Livre-se da cafeína
- Coma mais frutas e legumes
- Fique hidratado
- Reduzir o açúcar e as calorias vazias
- Remova fast food de sua dieta
- Exercício para manter os níveis de estresse baixos.

Fonte: [Natural Solution Today](#) | Fotos: [freedigitalphotos.net](#) | Foto de capa: [Deposit Photos](#)

(Fonte: <http://www.tudoporemail.com.br/content.aspx?emailid=8440>, data de acesso 10/12/2017)

2 - Síndrome do Coração Partido – causas, sintomas e tratamento

A síndrome do coração partido é uma forma grave de lesão cardíaca que pode surgir após eventos que geram intenso estresse.

A síndrome do coração partido, também conhecida como miocardiopatia de takotsubo ou miocardiopatia de estresse, é uma doença do músculo cardíaco que pode surgir de forma súbita após uma situação de intenso estresse emocional ou físico.

A miocardiopatia de takotsubo pode surgir mesmo em pessoas previamente saudáveis. Apesar de ser uma lesão transitória do músculo cardíaco, com duração média de 7 a 30 dias, ela pode ser grave o suficiente para levar o paciente ao óbito.

Neste artigo vamos explicar o que é a síndrome do coração partido, quais são as suas causas, os seus sintomas e quais são as opções de tratamento.

O que é a síndrome do coração partido

O coração é um órgão composto primordialmente por músculos e vasos sanguíneos. O que chamamos de batimento cardíaco é simplesmente a contração sincronizada do miocárdio, que é o nome que damos aos músculos que compõem os ventrículos e átrios do coração.

As doenças do miocárdio, ou seja, as doenças do músculo cardíaco, são chamadas de miocardiopatias. A síndrome do coração partido é uma das diversas formas existentes de miocardiopatia (existem miocardiopatias de origem inflamatória, alcoólica, isquêmica, hipertensiva, nutricional, etc.).

Quando o coração encontra-se com a musculatura fraca, ele perde a capacidade de bombear o sangue adequadamente, levando a um quadro que é chamado de insuficiência cardíaca (leia: [INSUFICIÊNCIA CARDÍACA – Causas e Sintomas](#)). Portanto, um paciente com uma miocardiopatia apresenta os sintomas típicos de um coração fraco e insuficiente.

A miocardiopatia de takotsubo foi descrita pela primeira vez em 1990, no Japão. Desde então, esta forma de miocardiopatia tem sido cada vez mais reconhecida em todo o mundo. Takotsubo é o nome de um jarro utilizado no Japão como armadilha para capturar polvos. Essa forma de miocardiopatia recebeu o nome takotsubo porque o ventrículo esquerdo dos pacientes apresenta ao formato dilatado, semelhante ao do jarro japonês.

Já os nomes síndrome do coração partido ou miocardiopatia de estresse advêm do fato da doença surgir tipicamente após uma situação de grande impacto emocional ou físico. As principais causas serão explicadas mais à frente.

A síndrome do coração partido é uma doença que surge com muito mais frequência em mulheres e em pessoas idosas. Cerca de 90% dos casos ocorrem no sexo feminino e a média de idade dos pacientes é de 66 anos.

Indivíduos com histórico de doenças neurológicas ou psiquiátricas parecem ter maior risco de desenvolverem essa doença cardíaca, porém, a maior parte dos pacientes que apresentam a síndrome do coração partido é composta por pessoas que não tinham nenhuma doença grave prévia.

Causas da Síndrome do Coração Partido

A causa exata da síndrome do coração partido ainda não está bem esclarecida. Também não sabemos por que a doença acomete preferencialmente mulheres após a menopausa, nem por qual motivo a musculatura cardíaca do ápice e da parte central do ventrículo esquerdo são as regiões tipicamente acometidas. Imagina-se que uma onda de hormônios do estresse, como a adrenalina, liberados em momentos de elevado estresse possa ser a causa desta miocardiopatia.

A teoria mais aceita é a de que o excesso de hormônios do estresse possam levar a uma difusa e temporária constrição das artérias do coração, provocando uma isquemia do músculo cardíaco e um quadro clínico semelhante ao infarto agudo do miocárdio.

A diferença é que na miocardiopatia de takotsubo as artérias do coração não estão entupidas por placas de aterosclerose. Quando o paciente é levado para o cateterismo cardíaco (cineangiocoronariografia), nenhuma lesão obstrutiva é encontrada nas artérias coronárias (leia: [CATETERISMO CARDÍACO – Angioplastia com Stent](#)).

A síndrome do coração partido é muitas vezes precedida por um intenso evento físico ou emocional. Esses eventos não precisam ser necessariamente ruins, uma idosa pode desenvolver miocardiopatia por estresse ao descobrir que ganhou milhões na loteria.

Alguns gatilhos conhecidos da miocardiopatia de takotsubo são:

- Notícias de uma morte inesperada de um ente querido.
- Uma notícia muito triste, como diagnóstico de câncer avançado em uma familiar próximo.
- Violência doméstica.
- Perda súbita e inesperada de grande quantidade de dinheiro.
- Ganhar na loteria.
- Discussão intensa com alguém.
- Festa surpresa.
- Divórcio.
- Perda do emprego.
- Acidente de carro.

- Cirurgias de grande porte.
- Grave ataque de asma.
- AVC.

É importante destacar que apesar de comum, nem todo o quadro de miocardiopatia de takotsubo está diretamente ligado ao evento estressante. Em cerca de 1/3 dos pacientes, não conseguimos identificar nenhum fator desencadeante.

Sintomas da Síndrome do Coração Partido

O quadro clínico da síndrome do coração partido é muito parecido com o do infarto agudo do miocárdio (leia: [SINTOMAS DO INFARTO E ANGINA](#)). Dor no peito e falta de ar são os sintomas mais comuns. Outros sinais e sintomas frequentes são a hipotensão, síncope, sopro cardíaco e arritmias cardíacas.

Cerca de 10% dos pacientes desenvolvem choque cardiogênico, com hipotensão grave, redução do estado de consciência e edema pulmonar (leia: [EDEMA PULMONAR AGUDO – Sintomas, Causas e Tratamento](#)). São estes os pacientes com risco de evoluírem para o óbito.

Assim como ocorre nos pacientes com infarto agudo do miocárdio, a miocardiopatia por estresse também costuma provocar alterações no eletrocardiograma típicas de isquemia coronária e alterações no valor da troponina, que é atualmente o principal exame de sangue utilizado para o diagnóstico do infarto.

O ecocardiograma ajuda a mostrar áreas do ventrículo esquerdo com má capacidade de contração, um sinal que costuma estar presente também no infarto agudo.

Portanto, como os sintomas e os exames laboratoriais costumam corroborar com a hipótese de infarto, a maioria dos pacientes acaba sendo levada para o cateterismo cardíaco de urgência. Como já referido, porém, o exame mostra que esses pacientes não apresentam sinais de obstrução das artérias coronárias, descartando o infarto como causa dos sintomas. É nesse momento que o médico começa a pensar na hipótese da miocardiopatia por estresse.

Tratamento da Síndrome do Coração Partido

Não existe um tratamento específico para a miocardiopatia de takotsubo. Em geral, o tratamento é apenas de suporte, voltado para os sintomas, até que o músculo cardíaco tenha tempo suficiente para se recuperar, o que costuma levar de 1 a 4 semanas.

Em geral, os medicamentos usados são os mesmos da insuficiência cardíaca, com destaque para os diuréticos e os inibidores da ECA.

A taxa de mortalidade da síndrome do coração partido é baixa, sendo menor que 5%. A imensa maioria dos pacientes consegue ter uma recuperação total do funcionamento cardíaco após algumas semanas.

O fato de uma pessoa ter tido um episódio de miocardiopatia de takotsubo após um evento estressante não significa que ela terá outro quadro semelhante, caso seja exposta a um novo episódio de intensa emoção. Na maioria dos casos, a síndrome do coração partido é um evento único na vida do paciente.

(Fonte: <https://www.mdsaude.com/2017/01/sindrome-do-coracao-partido.html>, data de acesso 10/12/2017)

3 - Síndrome do Pânico – como identificar e tratar

Posted by Massashi Saito | 14 ago 2017 | Pânico |

Antes de sair tomando um coquetel de remédios na tentativa de curar os sintomas da síndrome do pânico, é preciso entender o distúrbio. Este transtorno é caracterizado por crises de pânico que causam palpitações, sudorese, sensação de catástrofe iminente, entre outros sintomas. Os ataques são repentinos e acontecem sem motivo aparente e são avassaladores, além de prejudicar a rotina de quem sofre do mal.

Conhecida também como Transtorno do Pânico ou “Doença do Pânico”, comumente se desenvolve em pessoas com mais de 30 anos e é diagnosticado em aproximadamente 10% dos indivíduos encaminhados para consultas de saúde mental e até 60% nos consultórios de cardiologia. A seguir, um relato de ataque de pânico:

“Estava deitado tentando dormir e me vem uma forte vontade de vomitar, uma tontura, as mãos começam a suar frio, meu coração dispara. Tento controlar a respiração, mas quanto mais me observo respirar mais acelera o meu coração. A frequência cardíaca está muito alta. Não consigo controlar. Perco o controle dos meus próprios pensamentos. Ligo direto para SAMU. Sei que deve ser um ataque de pânico, pois já senti isso muitas vezes, mas e se não for e eu estiver morrendo? Tendo um ataque cardíaco? Mais uma vez chego ao hospital, faço exames. Procuo respostas. Não tenho nada físico. O médico diz ser ansiedade, emocional. De onde vem isso? Como posso controlar isso? Quero parar de sentir meu corpo morrendo toda semana. É uma angustia aterrorizadora”.

Convidamos o psicólogo do Zenklub Massashi Saito para explicar como os ataques acontecem e como tratar a síndrome do pânico:

Zenklub – quais as causas da Síndrome do Pânico?

Massashi Saito – Muito difícil de falar de uma causa em especial, existem estudos que apontam para alguns fatores ou traços de personalidade que podem estar ligados diretamente ao aparecimento da síndrome do pânico.

1. Tendência a preocupação excessiva
2. Necessidade de estar no controle da situação
3. Expectativas altas
4. Dificuldade em aceitar mudanças de opinião
5. Repressão de sentimentos pessoais negativos
6. Negação de que haja algo de errado
7. Ocupação constante
8. Admissão de grandes responsabilidades
9. Perfeccionismo
10. Alto grau de exigência pessoal
11. Má aceitação de erros ou imprevistos

Zk – Quais os fatores mais relevantes no surgimento da síndrome? Os biológicos ou os psicossociais?

MS – Os psiquiatras dizem que são os fatores biológicos, que é o aumento de atividades em certas regiões do cérebro causados pelo excesso de situações de stress, que causa desequilíbrio bioquímico. Não descarto essa possibilidade, mas acredito que fatores emocionais, psicossociais estão diretamente ligados ao aparecimento da síndrome do pânico.

ZK – O que desencadeia um ataque?

MS – Como falei acima, não existe um fator que desencadeia a síndrome do pânico. Penso que o aparecimento está diretamente ligado à situação atual da vida da pessoa, à forma que vem conduzindo sua vida como um todo. As pessoas passam por situações parecidas o tempo todo, entretanto a forma que encaram cada situação, somada a seus traços de personalidade pode levar ao aparecimento da síndrome do pânico. Como as crises estão relacionadas a conflitos intrapsíquicos que atuam de forma inconsciente, em boa parte dos casos as pessoas não se dão conta de que estão vivenciando tais transtornos. Mas acredito que a [ansiedade](#) patológica na vida moderna vem influenciando bastante.

ZK – Quais são os sintomas?

MS – O ataque tem um início súbito e aumenta rapidamente, atingindo um pico em geral em 10 minutos e é acompanhado por um sentimento de perigo ou catástrofe iminente. A característica essencial de um ataque de pânico é um período distinto de intenso medo ou desconforto acompanhado por pelo menos 4 dos 13 sintomas físicos citados abaixo.

1. palpitações,

2. sudorese,
3. tremores ou abalos,
4. sensação de falta de ar ou sufocamento,
5. sensação de asfixia,
6. dor ou desconforto no tórax,
7. náusea ou desconforto abdominal,
8. tontura ou vertigem,
9. sensação de não ser ela(e) mesma(o),
10. medo de perder o controle ou de “enlouquecer”,
11. medo de morrer,
12. formigamentos
13. calafrios ou ondas de calor.

ZK – Como a psicoterapia ajuda quem tem Síndrome do Pânico?

MS – Pode ajudar a pessoa a entender seu funcionamento, ter mais consciência dos seus traços de personalidade e em um trabalho em conjunto conhecer os gatilhos emocionais que levam aos ataques e crises de pânico.

O melhor tratamento para o transtorno do pânico é a psicoterapia que pode ocorrer com o auxílio de medicação. A utilização de medicação para controle dos sintomas é singular em cada caso e também depende do nível de ansiedade em que a pessoa se encontra.

Algumas pessoas optam por um tratamento combinado de medicação e psicoterapia, enquanto outras optam por tratar o pânico somente através da psicoterapia. A terapia possibilita manejar os níveis de ansiedade, controlar as crises e trabalhar as diferentes questões psicológicas envolvidas nos distúrbios do pânico. Optar somente pelo tratamento medicamentoso não é indicado visto que o índice de recaídas com os sintomas é maior. Afinal, não há a possibilidade de se trabalhar com o psiquismo da pessoa bem como as interferências emocionais que por ventura causam as crises.

A síndrome do pânico não é nada fácil, mas o [Zenklub](#) está aqui para ajudar você. Marque uma consulta com [Massashi Saito](#) e saia dessa!

Faça o teste clínico de ansiedade

O reconhecimento e diagnóstico de ansiedade nem sempre são simples. Se você quer saber o seu nível de ansiedade, clique no link: [questionário de ansiedade](#) e faça um questionário de 7 perguntas (duração menos de 1 minuto). O teste é adaptado do teste

científico Americano criado pelo Dr. Spitzer e Dr William (GAD – Generalized Anxiety Disorder 7).

MASSASHI SAITO

Atuando a mais de 8 anos através da Abordagem Centrada na Pessoa que tem como fundamento que em todo indivíduo existe uma tendência atualizadora, uma tendência inerente ao organismo para crescer, desenvolver e atualizar suas potencialidades numa direção positiva e construtiva.

(Fonte: <https://blog.zenklub.com.br/sindrome-do-panico-e-ataques-de-panico/>, data de acesso 10/12/2017)

4 - Síndrome do Intestino Irritável tem 4 subtipos: 10 sinais para identificar + como tratar

Escrito por Ligia Lotério

SII é a sigla dada à doença gastrointestinal incurável que afeta principalmente pessoas de 20 a 30 anos de idade. A chamada Síndrome do Intestino Irritável provoca dores e mudanças intestinais que pioram com estresse ou outras mudanças emocionais.

O que é Síndrome do Intestino Irritável

O gastroenterologista Guilherme Andrade, do Centro de Gastroenterologia do Hospital 9 de Julho, explica que Síndrome do Intestino Irritável é uma desordem gastrointestinal que causa dor e/ou desconforto no abdômen e alteração do hábito intestinal, como constipação ou diarreia.

A doença era chamada antigamente de Síndrome do Cólon Irritável. Atualmente, há quem se refira à SII como Diarreia Funcional ou Constipação Funcional, mas o especialista ressalta que estes nomes são errados porque caracterizam doenças em que há apenas alteração do hábito intestinal, sem desconforto, que é uma das características principais da SII.

Subtipos de SII

De acordo com a World Gastroenterology Organisation Practice Guidelines, a doença pode ser dividida em quatro subtipos:

SII com constipação: cuja manifestação principal é prisão de ventre e fezes endurecidas, presente em 25% das vezes.

SII com diarreia: em o que sintoma mais presente é intestino solto e fezes moles, que correspondem a 25% das idas ao banheiro.

SII do tipo misto: em que fezes moles e endurecidas se alternam, em um estado prisão de ventre e diarreia.

SII não-classificada ou inespecífica: qualquer quadro que não se encaixe nas demais descrições.

Causas

A SII tem causa multifatorial, ou seja, ela pode ser desencadeada por um fator ou pela associação de vários deles, descritos a seguir.

Alterações do movimento intestinal

Distúrbios da movimentação intestinal provocados por hipersensibilidade neurológica ou muscular podem causar a Síndrome do Intestino Irritável.

Flora intestinal

O crescimento exagerado de bactérias no intestino delgado e outras alterações da flora intestinal podem estar relacionados ao surgimento da síndrome.

Emoções

Como o intestino é semelhante a um segundo cérebro, que possui seu próprio sistema nervoso, e seus movimentos são regulados pela serotonina, hormônio relacionado ao humor, [problemas emocionais desencadeiam síndrome do Intestino Irritável](#). Entre esses causadores, estão estresse, ansiedade e depressão.

Sensibilidade a alimentos

Alergias, intolerâncias ou sensibilidade a alimentos específicos também podem resultar no acometimento.

Sintomas de Síndrome do Intestino Irritável

- Dores e cólicas abdominais que surgem em crises e podem durar dias, mas passam e voltam com certa periodicidade
- Alterações do hábito intestinal (prisão de ventre e/ou diarreia), que melhoram com evacuação ou eliminação de gases
- Inchaço e aumento do abdômen, gases e/ou arrotos
- Barulho e percepção da movimentação intestinal
- Dor ao evacuação com urgência e sensação de evacuação incompleta
- Piora dos sintomas acima citados com a ingestão de determinados alimentos
- Aparecimento de muco nas fezes
- Náusea

- Letargia
- Dor ou desconforto nas costas e bexiga

Emagrecimento é sinal da síndrome?

O emagrecimento sem explicação não costuma surgir no quadro de SII, mas é característico de outras condições. Portanto, relate-o ao médico para que ele faça a investigação correta.

Por que incha?

Inchaço e endurecimento do abdômen são comuns e surgem em decorrência da produção e fermentação demasiada de gases.

Diagnóstico de Síndrome do Intestino Irritável

O gastroenterologista Guilherme Andrade explica que o diagnóstico é baseado na história clínica e exame físico.

A observação da presença de sintomas de alarme característicos de outras doenças também é importante para descobrir a real causa do problema, como emagrecimento não intencional, sangramento nas fezes, histórico familiar de câncer de cólon ou ovário, anemia, sintomas inflamatórios como febre, massa palpável na barriga ou reto e idade a partir dos 60 anos.

O diagnóstico se baseia em critérios criados em reuniões oficiais que reúnem especialistas do mundo todo, como os critérios de Roma, Manning e Kruijs, todos descritos pelo Colégio Americano de Gastroenterologia.

Síndrome do Intestino Irritável tem cura?

A síndrome não tem cura. Contudo, seus sintomas surgem em episódios, ou seja, o paciente passa períodos sem qualquer manifestação e outros com crises de duração variada. Além disso, o indômodo pode ser abrandado com os corretos cuidados.

Tratamento da Síndrome do Intestino Irritável

Remédios

O tratamento medicamentoso para síndrome do Intestino Irritável tem como focar tentar controlar o principal fator que desencadeia as crises. Por exemplo, se for algum quadro de ordem psiquiátrica, pode-se fazer uso de antidepressivos e calmantes recomendados pelo médico especialista.

Porém, caso não seja identificada a origem do problema, indica-se analgésicos para controle da dor e desconforto.

Laxantes e remédios para prender o intestino também são receitados com o intuito de regular o hábito intestinal, assim como a ingestão de suplementos de fibras e probióticos em determinados casos.

Terapia e atividades relaxantes

Atividades físicas, especialmente as aeróbicas e relaxantes, psicoterapia, meditação, acupuntura, massagens e outras terapias que visam controlar o nervosismo também são úteis caso a doença seja consequência de problemas emocionais.

Dieta

Alguns alimentos podem desencadear crises e piorar os sintomas de quem possui essa síndrome e, portanto, é preciso ter cautela quanto à alimentação.

Segundo o especialista Guilherme Andrade, fazer dietas da moda é perigoso especialmente para quem possui SII e apenas um médico poderá indicar o regime mais adequado.

FODMAPs

Uma das mais comuns é a [dieta FODMAPs para Síndrome do Intestino Irritável](#), cujo nome traduzido significa "Oligossacarídeos, monossacarídeos, dissacarídeos e poliois fermentáveis", que nada mais são que carboidratos de difícil absorção e rápida fermentação, características que pioram os desconfortos da SII.

A dieta começa com a exclusão dos alimentos ricos em FODMAP, como milho, couve, ervilha, aspargo, alho, biscoitos de centeio e trigo, feijão, leite, iogurte, pêssego, entre outros.

Após algumas semanas, ocorre a reintrodução de alimentos, que é feita gradualmente a fim de identificar os gatilhos que levam às crises.

Todo o processo é orientado por um nutricionista, nutrólogo ou gastroenterologista.

O que não comer?

O gastroenterologista Guilherme Andrade também explica que a relação com os alimentos desencadeantes é individual, ou seja, uma comida pode fazer mal para uma pessoa e não para outra.

Porém, há determinados alimentos que em geral não são bem aceitos pelos portadores de SII, como:

- Chá mate, chá preto, café e coca-cola;
- Leite e derivados;
- Sucos de frutas industrializados, refrigerantes e álcool;
- Bolos, chocolate, geleia e mel;
- Margarina, manteiga e maionese;
- Algumas frutas: melão, pêssigo, ameixa, cereja, amora, abacate e nectarina;
- Frutas secas;
- Cereais como trigo e centeio;
- Alho, cebola e alho-poró em excesso;
- Beterraba, repolho, couve-de-Bruxelas, brócolis, alcachofra, cogumelos, aspargos e couve-flor;
- Leguminosas como feijão, soja, ervilha e lentilha;
- Alimentos gordurosos, fritos e embutidos;
- Oleaginosas como nozes, abacate, coco e amendoim;
- Derivados de açúcares presentes em alimentos industrializados, como sorbitol e manitol.

O que comer

Os alimentos que costumam ser bem tolerados pelos pacientes com Síndrome do Intestino Irritável são:

- Chás claros como os de erva doce e camomila;
- Água de coco, suco de frutas naturais coados, principalmente os de goiaba ou maçã;
- Adoçante;
- Geleia diet;
- Frutas cozidas sem açúcar;
- Frutas cruas: apenas banana, maçã e pera (sem casca);
- Gelatina, sagu e tapioca;
- Legumes cozidos ou refogados como batata, cenoura, chuchu, mandioquinha e abóbora;
- Pão ou bolacha salgada, não integral, em quantidades medianas;

- Carnes magras;
- Clara de ovo;
- Arroz, macarrão e aveia.

Cuidados gerais com alimentação

Algumas orientações gerais também podem ser seguidas por quem sofre com a SII, como:

- Criar e manter um diário alimentar a fim de identificar a influência de cada alimento;
- Evitar refeições com comida demais;
- Fracionar alimentação, dividindo-a em 5 a 6 refeições por dia e em pequeno volume;
- Procure alternar alimentos para evitar deficiências ou excessos de nutrientes;
- Fazer refeições em ambientes calmos e sem pressa, mastigando bem;
- Tomar ao menos dois litros de água por dia, pois ela ajuda no funcionamento do intestino;
- Evitar alimentos fritos, gordurosos ou condimentados.

(Fonte: <https://www.vix.com/pt/saude/544976/sindrome-do-intestino-irritavel-tem-4-subtipos-10-sinais-para-identificar-como-tratar>, data de acesso 10/12/2017)

5 - Síndrome da Vida Moderna

ESCRITO POR ADMIN

Você já ouviu falar em nomofobia? O termo ainda não é totalmente conhecido aqui no Brasil, mas a nomofobia já está sendo considerada a doença da modernidade. A palavra, de origem britânica, vem de 'no mo', abreviação de 'no mobile' - em inglês significa 'sem celular'. Junto ao sufixo 'fobia', passa a significar o pânico, desconforto ou angústia causados pela impossibilidade de comunicação através de aparelhos celulares, seja por tê-lo esquecido em casa, pela bateria ter acabado, por ter perdido o sinal ou até mesmo por estar sem créditos.

É certo afirmar que o celular é uma tecnologia prática, multifuncional e acessível a quase todas as classes sociais. Há pouco mais de vinte anos, quando começou a ser comercializado, era considerado um aparelho de luxo e demonstrava *status* social. Hoje, é comum ver crianças tendo o seu próprio aparelho. E o que antes servia basicamente para ligações, hoje tem uma infinidade de soluções: passou a integrar câmara fotográfica, filmadora, gravador, MP3, rádio e até mesmo as funções de um computador. Os mais sofisticados chegam até a oferecer serviço GPS e TV digital.

Pesquisadores estimam que cerca de 53% dos usuários de telefone móvel do Reino Unido sofrem desse mal, sendo os homens os mais atingidos pela síndrome, representando 58% dos 2.163 entrevistados, contra 48% das mulheres

Mas com todos esses benefícios, o essencial é não confundir a comodidade e praticidade oferecida por esses pequenos gigantes com a dependência que eles podem causar. "A invenção só traz benefícios, claro, quando usada de modo adequado. O problema começa quando o medo de ficar sem o aparelho dá lugar a um sofrimento desproporcional, com angústia intensa e a vida passa a sair do controle da pessoa, fazendo dela um refém e um escravo do famigerado vilão: o celular", afirma a psiquiatra e psicoterapeuta cognitivo-comportamental, diretora e coordenadora do Centro Integrado do Estudo do Comportamento (Ciesc), Evelyn Vinocur.

E podem acreditar: essa dependência está aumentando! Com base em recente pesquisa realizada na Inglaterra pelo instituto YouGov, a pedido do Departamento de Telefonia dos Correios britânicos e divulgada no jornal *Daily Mail*, pesquisadores estimam que cerca de 53% dos usuários de telefone móvel do Reino Unido sofrem desse mal, sendo os homens os mais atingidos pela síndrome, representando 58% dos 2.163 entrevistados, contra 48% das mulheres.

Dentre outros dados, a pesquisa revelou que 20% dos entrevistados não desligam o telefone nunca, 10% afirmaram que o próprio trabalho os obriga a estarem sempre acessíveis, 55% alegaram a necessidade de estar sempre em contato com amigos e familiares e, para 9%, desligar o celular os deixa em um estado de profunda ansiedade. A pesquisa revelou, ainda, que um em cada cinco dos entrevistados considera não estar com seu aparelho mais estressante do que mudar de casa, ir ao dentista ou mesmo romper um relacionamento.

Aqui no Brasil, muitas pessoas passaram a ter conhecimento da síndrome a partir da divulgação dos resultados dessa pesquisa. Tanto que no site de relacionamentos orkut já podem ser encontradas sete comunidades voltadas à nomofobia. Porém, aqui geralmente a doença não é relacionada apenas ao celular, mas também a outras tecnologias, como o computador, por exemplo. Entretanto, ainda não há estimativas sobre o número de usuários que sofrem desse mal no país.

Segundo a psicóloga Angela Ferreira Batalha, especialista no tratamento de fobias, pânico, depressão e ansiedade, o uso de tecnologias está tão comum no dia-a-dia que a maioria não percebe o mal que isso pode causar. "As pessoas estão de tal modo à vontade com isso que não percebem quando vira um problema", diz. Angela alerta para o cuidado em não deixar o 'vício' de estar conectado se transformar, de fato, numa doença patológica. "Torna-se patológica quando a pessoa não consegue se 'desplugar' em nenhum momento e sofre grande ansiedade se ficar sem os aparelhos eletrônicos ou o celular, ficando desesperada por perder contato e não poder ser contatada a qualquer hora. Isso é um sintoma da vida moderna", explica.

(Fonte: <https://www.vix.com/pt/bdm/estilo/sindrome-da-vida-moderna-1>, data de acesso 10/12/2017)

6 - 12 sinais de que você pode estar sofrendo da Síndrome de Burnout

Também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, ela tem nos workaholics suas vítimas potenciais

José Irineu Golbspan, 2 de setembro de 2015

Nestes tempos bicudos, num país que se fosse filme teria como título “Hell in Paradise”, acho interessante falar de um risco que se torna cada vez mais presente na vida dos administradores: a Síndrome de Burnout. Numa tradução livre, seria “Fritou!”.

Também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, ela tem nos workaholics suas vítimas potenciais, pois, pela literatura, essas pessoas têm como característica o “desejo de serem as melhores e sempre demonstrar alto grau de desempenho” e também “medem a autoestima pela capacidade de realização e sucesso profissional”.

Em minha experiência clínica, a maioria das pessoas com esse perfil teve um pai exigente e com dificuldade de expressar afeto, o que cria na criança a ilusão de que o afeto paterno virá com grande produção ou resultados. Claro que não existe um número mágico nem na produtividade nem nos ganhos que faça, a partir dali, a pessoa se sentir suprida afetivamente. Isso só pode acontecer quando temos prazer no que fazemos. Tem que ser divertido!

Mas o que acontece com nosso personagem? O que no início é satisfação e prazer termina quando o reconhecimento por esse desempenho não vem ou não é sentido (pois baseia-se em uma ilusão!). Nesse momento, ou a pessoa se conscientiza ou, mais comumente, pensa que ainda não fez o suficiente e entra numa fase de obstinação e compulsão, em um processo sempre crescente e que acaba envolvendo e afetando também suas relações pessoais e familiares.

Já disse para muito paciente nesse estágio que querer seguir na neurose é uma escolha dele, mas querer que seus pares, subordinados ou filhos entrem no jogo não é possível – nem justo. Nas empresas de ponta, onde se busca a cooperação e o trabalho em equipe, ter um membro ou, pior, um líder nesse processo não deve ajudar em nada na execução dos objetivos.

No final, a pessoa passa a sofrer problemas de ordem psicológica, forte desgaste físico, gerando fadiga e exaustão, o que o tira do jogo temporária ou permanentemente.

Conclusão? [No meu primeiro artigo, falei da nossa Análise SWOT interna, feita pelo nosso filtro cognitivo, como processo de avaliar as ameaças e oportunidades que a vida nos proporciona.](#) As questões emocionais podem gerar erros na nossa SWOT, como

esses que resultam na Síndrome de Burnout, que por sua vez pode acabar com uma carreira espetacular. Como recomendado pela psicologia, todos os profissionais precisam de supervisão e estar abertos para ouvir. Se você acredita que corre esse risco, pelo menos faça uma autoavaliação, busque um amigo em quem confia e permita que ele lhe diga a verdade. Ouça e reflita atentamente. Você pode e deve virar esse jogo.

Abaixo, para os interessados, uma lista da evolução e sintomas da Síndrome de Burnout:

1. Necessidade de se afirmar ou provar ser sempre capaz;
2. Dedicção intensificada, com predominância da necessidade de fazer tudo sozinho e a qualquer hora do dia (imediatismo);
3. Descaso com as necessidades pessoais – atividades como comer, dormir, sair com os amigos começam a perder o sentido;
4. Recalque de conflitos – o portador percebe que algo não vai bem, mas não enfrenta o problema. É quando ocorrem as manifestações físicas;
5. Reinterpretação dos valores – isolamento, fuga dos conflitos. O que antes tinha valor sofre desvalorização: lazer, casa, amigos, e a única medida da autoestima é o trabalho;
6. Negação do outro – nessa fase os outros são completamente desvalorizados, tidos como incapazes ou com desempenho abaixo do seu. Os contatos sociais são repelidos, cinismo e agressão são os sinais mais evidentes;
7. Recolhimento e aversão a reuniões (antissocialização);
8. Mudanças evidentes de comportamento (dificuldade de aceitar certas brincadeiras com bom senso e bom humor);
9. Despersonalização – evitar o diálogo e dar prioridade aos e-mails, mensagens, recados etc.;
10. Vazio interior e sensação de que tudo é complicado, difícil e desgastante;
11. Depressão – marcas de indiferença, desesperança, exaustão. A vida perde o sentido;
12. E, finalmente, a do esgotamento profissional propriamente dito, que corresponde ao colapso físico e mental. Esse estágio é considerado de emergência e a ajuda médica e psicológica uma urgência, com sintomas variados: fortes dores de cabeça, tonturas, tremores, muita falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, dificuldade de concentração e problemas digestivos.

JOSÉ IRINEU GOLBSPAN

Médico nutrólogo, homeopata e ortomolecular, com formação em Otimização Neuro-psico-fisiológica na Itália e em Terapia por Informação Biofísica na Alemanha. É diretor da Clínica Biológica – Medicina e Nutrição, de Porto Alegre/RS.

(Fonte: <http://www.administradores.com.br/artigos/cotidiano/12-sinais-de-que-voce-pode-estar-sofrendo-da-sindrome-de-burnout/89983/>, data de acesso 10/12/2017)

7 - Fobia Social

Você sofre de fobia social?

Todo mundo passa por momentos constrangedores em algum momento da vida, e muitas pessoas se consideram tímidas, inclusive em excesso. Porém a fobia social é um transtorno que faz com que a pessoa se feche completamente evitando qualquer contato externo com a sociedade, por medo de ser julgado ou constrangido em público, trazendo enormes problemas na sua qualidade de vida.

O que é fobia social?

A fobia social é um transtorno de ansiedade do qual o indivíduo sente um medo incontrolável e excessivo de situações sociais. Uma pessoa com fobia social teme cometer alguma gafe, ser humilhada e passar vergonha diante dos outros. Tal temor pode se tornar ainda pior se o paciente em questão é muito introvertido ou possui pouco tato nos relacionamentos interpessoais. A ansiedade causada pela fobia social pode se transformar em um ataque de pânico rapidamente.

Como resultado do medo, a pessoa se sente desconfortável e demonstra extrema angústia em determinadas situações sociais, ou pode ainda evitá-las completamente. Além disso, as pessoas com transtorno de ansiedade social, muitas vezes sofrem de ansiedade “antecipatória” – o medo de uma situação antes mesmo que esta aconteça – por dias ou semanas antes do evento. Em muitos casos, a pessoa reconhece que o medo é irracional, mas não é capaz de superá-lo.

O paciente diagnosticado com fobia social sofre com a distorção dos pensamentos e vive com medo de ser julgado e criticado pelos demais. Sem um tratamento adequado, a fobia social pode resultar em danos sérios à vida da pessoa, no que tange a todos os tipos de interações sociais que todos os seres humanos que vivem em sociedade precisam enfrentar no dia a dia: escola, trabalho, relacionamentos amorosos, amizades, entre outros.

Em geral, quem sofre de fobia social não possui medo apenas de uma situação, mas de uma combinação de fobias que transforma a vida cotidiana em uma verdadeira luta, como listado abaixo.

Conheça as fobias sociais mais comuns

- Comer ou beber em público
- Escrever, trabalhar ou realizar qualquer atividade na frente dos outros

- Ser o centro das atenções
- Interagir com outras pessoas em festas ou encontros
- Ser entrevistado ou questionado
- Utilizar banheiros públicos
- Falar ao telefone

O transtorno de ansiedade social pode estar ligado a outras disfunções mentais como síndrome do pânico, transtorno obsessivo-compulsivo e depressão. De fato, muitas pessoas só procuram ajuda quando algumas destas disfunções estão presentes – muitos não buscam ajuda para tratar apenas a fobia social, pois acreditam ser uma característica de sua personalidade, o que é um grande erro.

Sintomas da fobia social

A maioria dos indivíduos com fobia social sente que há algo de errado com eles, mas não percebe os sintomas como um sinal de transtorno mental. Os sintomas mais comuns são:

- Sentir-se muito ansioso em contextos sociais
- Evitar estar em público
- Antecipar a ansiedade por eventos que ainda estão por vir
- Sintomas físicos de ansiedade incluindo confusão, batimento cardíaco acelerado, tremores, dores estomacais, náusea, diarreia e suor excessivo.

A fobia social é um problema comum?

Sim, inclusive é o segundo tipo de ansiedade com maior índice de incidência, afetando de 10 a 15% da população mundial, de acordo com a Anxiety and Depression Association of America*.

O transtorno costuma a aparecer durante a adolescência e início da vida adulta, mas pode ocorrer em qualquer outra fase, inclusive nos primeiros anos de vida.

Quais são as causas da fobia social?

Não existe causa ou motivo conhecido que possa desencadear o transtorno, porém a maioria dos psicólogos e pesquisadores concorda que existem fatores tanto biológicos (funcionamento anormal das glândulas que controlam a sensação de medo – as amígdalas) quanto psicológicos (traumas ocorridos na infância) e ambientais (por criação ou observação) que contribuem para o desenvolvimento da fobia social.

Diagnóstico da fobia social

Após descartar qualquer alteração física no paciente, o psicólogo fará uma série de perguntas para definir ou não a presença do transtorno, tais como intensidade, duração e o grau em que os sintomas afetam o cotidiano do paciente.

Tratamento para fobia social

O tratamento mais indicado e que revela maiores resultados é a terapia cognitiva comportamental, porém em alguns casos é necessário a intervenção medicamentosa (com antidepressivos ou ansiolíticos) em combinação com a terapia.

Existem evidências clínicas que demonstram a eficácia da terapia cognitiva-comportamental em casos de fobia social. Um bom psicólogo é capaz de desenvolver um programa de tratamento de acordo com as aflições de individuais de cada paciente, criando estratégias para a superação total e permanente da ansiedade em situações sociais.

Autora: Thaiana F. Brotto (Psicóloga CRP 06/106524)

Fonte: <http://www.adaa.org/social-anxiety-disorder>

**Os textos do site são informativos e não substituem atendimentos realizados por profissionais.*

(Fonte: <https://www.psicologosberrini.com.br/psicologo-panico-medo-e-fobia/fobia-social/>, data de acesso 10/12/2017)

8 - Outras fobias atuais - Conceitos

Fonte em curiosidades relevantes

8a - O que é cleptofobia?

A cleptofobia é um problema psicológico classificado pela psiquiatria como o medo irracional e mórbido de ser roubado. As pessoas que sofrem dessa fobia vivem com pavor de encontrarem ladrões em seu caminho e também têm um medo terrível de causar prejuízos financeiros a terceiros.

A cleptofobia também é caracterizada pelo medo excessivo de não ser capaz de quitar dívidas pela falta de dinheiro. Os pacientes com essa fobia vivem em pânico ao pensar que possam ser roubados ou possam receber notas de dinheiro falsas.

A fobia de ser roubado está muito presente nas grandes cidades do mundo. Os sintomas físicos associados a esse medo irracional contam com tremor, suor frio, taquicardia, síndrome do pânico e ansiedade. Quando não tratada, a cleptofobia pode resultar numa depressão profunda.

Com os altos índices de violência nas grandes cidades, a cleptofobia tem se tornado comum, pois muitas pessoas andam com medo excessivo até de presenciar um assalto ou se deparar com ladrões. O tratamento da fobia deve ser feito com o apoio de um psiquiatra qualificado, capaz de aplicar terapias cognitivas eficientes.

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-cleptofobia.html>

8b - O que é Gatesfobia?

Você tem vontade de ficar rico? Joga constantemente nas loterias em busca da sorte de se tornar um Milionário? Saiba que existe um grupo de pessoas com verd...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-gatesfobia.html>

8c O que é Testofobia?

Você já ouviu falar em testofobia? Essa palavra difícil faz referência ao medo irracional de fazer provas escolares. O transtorno é real e causa tensão, ans...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-testofobia.html>

8 d O que é estrumofobia?

A estrumofobia faz parte dos diagnósticos de fobias estranhas que afetam a população mundial. Essa fobia é caracterizada pelo medo irracional e incompreensí...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-estrumofobia.html>

8.e O que é Alodoxafobia?

A Alodoxafobia é uma fobia peculiar, que se manifesta pelo medo irracional e paralisante de lidar com a opinião dos outros. Pessoas que sofrem desta fobia t...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-alodoxafobia.html>

8.f Entenda o Medo

O que é o medo? O medo é uma sensação quase paralisante, uma perturbação da tranquilidade humana. Sentimos medo quando estamos expostos a algum tipo de pe...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/entenda-o-medo.html>

8.g O que é Peniafobia?

A Peniafobia é caracterizada pela psiquiatria como o medo irracional da pobreza ou de ficar pobre. Quem sofre dessa fobia não consegue imaginar sua vida num...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-peniafobia.html>

8h O que é coulrofobia?

A coulrofobia é a aversão ou medo de palhaços. O termo é utilizado na psiquiatria e vem se mostrando uma fobia muito comum na sociedade moderna. As pesso...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-coulrofobia.html>

8i - Onde o medo se origina?

Qual é a origem do nosso medo? Para saber onde nasce o medo, primeiro devemos falar brevemente sobre a amígdala. A amígdala é uma pequena área do cérebro r...

<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/onde-o-medo-se-origina.html>

(Fonte: <http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-cleptofobia.html>, data de acesso 10/12/2017)

9 - 18 fobias comuns com nomes complicados

Confira a lista abaixo – quem sabe você também não sofre de uma fobia destas?

Publicado por Ana Carolina Gandara em 24 de outubro de 2013

9a - Aracnofobia

É o pavor de aranhas, agorafobia significa o medo de espaços abertos, claustrofobia de espaços fechados. Mas você sabia que existem medos comuns que também possuem nomes científicos de 'fobias'? Claro que, quando são nomeados desse jeito, significam um medo mais forte, quase irracional, do que está sendo descrito.

9b - Anuptafobia

O medo extremo de ficar solteiro para sempre.

9c - Atazagorafobia

Medo de ser esquecido, ignorado ou abandonado.

9d - Blenofobia

Medo de qualquer coisa viscosa

9e - Gelotofobia

Medo de ser motivo de piada

9f - Gerascofobia

O medo de envelhecer

9g - Helenologofobia

Um medo meio hipócrita. Ele significa o medo de terminologias complicadas inspiradas pelo grego. Ou seja, a pessoa que sofre disso tem medo até de dizer que é um helenologofóbico.

9h - Cacorrafiobia

Medo do fracasso – tipo o que você vai enfrentar tentando pronunciar ‘cacorrafiobia’ certinho logo na primeira tentativa.

9i - Locquiofobia

Se você não sofre desse, provavelmente é um homem. O termo significa o medo do parto.

9j - Macrofobia

O medo de longas esperas. Como uma visita ao banco. Ou da fila do bandejão.

9l - Metatesiofobia

Medo de mudanças.

9m - Nictohilofobia

Medo de florestas escuras à noite.

9n - Obesofobia

Medo de ganhar peso.

9o - Oftalmofobia

Medo de ser encarado fixamente.

9p - Politicofobia

Uma irritação maior do que a normal com políticos.

9q - Singenesofobia

Medo de seus parentes – dezembro deve ser a pior época do ano para estas pessoas.

9r - Catsaridafobia

Medo de baratas

9s - Cleptofobia

Medo de ser roubado

Fonte: Revista GALILEU

(Fonte: <http://fobicos.com.br/18-fobias-comuns-com-nomes-complicados/>, data de acesso 10/12/2017)