



Tendo em vista a importância que as discussões em torno da saúde mental ganharam no contexto pós-pandêmico e a forma como têm refletido nos ambientes de trabalho de modo contundente, o **Núcleo de Saúde Ocupacional**, em parceria com o **Programa Mente Sã** da **CAMPERJ**, inaugura o projeto “**Saúde Mental no MPRJ**”.

Neste projeto, o Dr Ervin Cotrik irá apresentar e desmistificar temas emergentes em saúde mental, a fim de combater a desinformação e o preconceito sobre a temática, trazendo **informações de qualidade em psiquiatria e psicologia**.

Ervin Cotrik é médico psiquiatra pela UFRJ (CRM 5283977-9 e RQE 41715), com residência médica em psiquiatria pela UFRJ-IPUB e pós graduação em TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) pelo CPAF-RJ, onde atua como professor e pesquisador desde 2010.

- **Professor da Universidade de Santiago de Compostela – Espanha;**
- **Professor e coordenador do curso de extensão em Psiquiatria na Unigranro/Afya;**
- **Membro ativo da Associação Brasileira de Psiquiatria;**



**Dr. Ervin
Cotrik**

MPRJ | MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Avenida Marechal Câmara, 370,
Centro, Rio de Janeiro

mprj.mp.br

Siga o MPRJ nas redes sociais:



@mp_rj



@mp_rj



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official



**saúde
mental**
no **MPRJ**
CAMPERJ



Apoio:

CAMPERJ

CAIXA DE ASSISTÊNCIA DO MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SAC: 0800 580 2428

Central de Atendimento: (21) 2224 9688
camperj.com.br



ANSIEDADE

Em que momento a ansiedade deixa de
ser normal e passa a ser um transtorno?



A **ANSIEDADE** é uma sensação **fundamental**, pois nos capacita e nos prepara para lidar com uma responsabilidade ou um "perigo iminente".

Sem ela, não nos preocuparíamos, por exemplo, em estudar para uma prova ou olhar para os lados quando atravessamos uma rua.

E quando podemos pensar que ela pode ser um **Transtorno de ANSIEDADE**?

Não existe apenas um **Transtorno de ANSIEDADE**. Eles podem ser vistos como uma **família de transtornos mentais relacionados**, porém diferentes. São eles:

1. Transtorno de pânico
2. Agorafobia
3. Fobia específica
4. Transtorno de ansiedade social ou fobia
5. Transtorno de ansiedade generalizada

Como o Transtorno de Ansiedade Generalizada se apresenta?

Ocorre um aumento progressivo das preocupações acompanhado de uma expectativa de que "algo ruim pode acontecer a qualquer momento", geralmente acontecendo na maioria dos dias, em diversos eventos ou atividades, por pelo menos seis meses. Há dificuldade em controlar preocupações e um alto fluxo de pensamentos catastróficos. O indivíduo também costuma apresentar 3 ou mais dos seguintes sintomas:

- Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele
- Cansaço extremo
- Dificuldade em concentrar-se ou sensações de "branco" na mente
- Irritabilidade excessiva
- Tensão muscular (muitas vezes com dores no corpo)
- Perturbação do sono (dificuldade em iniciar, manter ou acordar antes da hora desejada)

Além disso, os sintomas devem causar um sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo. Caso você tenha se identificado com os critérios anteriores, procure ajuda de um especialista.

Felizmente, existe tratamento!

Quando buscar ajuda?

Sentir um pouco de ansiedade é normal para qualquer um, mas quando o quadro se torna muito intenso e afeta o dia a dia, é preciso agir.



Onde devo buscar mais informações?

Núcleo de Saúde Ocupacional/MPRJ
(21) 2550 9096
nso.saudemental@mprj.mp.br
Av. Marechal Câmara, 370, 4º andar



ACESSE O VÍDEO
SOBRE **ANSIEDADE**
PELO QR CODE

