CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · SINTOMAS SOMÁTICOS

Transtorno de ansiedade de doença (hipocondria)

Preocupação persistente com ter ou desenvolver uma doença grave, com sintomas leves ou inexistentes, e verificações constantes ou evitação do médico.

SINAIS FREQUENTES

- Medo de estar gravemente doente
- Examinar o corpo ou procurar na internet
- Os exames tranquilizam por pouco tempo

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Limite as verificações e a busca de informações
2. Aprenda a tolerar a incerteza
3. A terapia cognitivo-comportamental é muito eficaz

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Evite tranquilizar a pessoa repetidamente: não ajuda a longo prazo
2. Proponha planos que distraiam a pessoa

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se a preocupação ocupa grande parte do dia
2. Se você evita exames médicos necessários

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho medo de ter uma doença grave

☐ Examino meu corpo em busca de sinais

☐ Procuro sintomas na internet

☐ Os exames normais me tranquilizam por pouco tempo

☐ Peço que os outros me tranquilizem

☐ Evito médicos ou exames por medo

☐ As notícias sobre doenças me afetam muito

☐ Estou com essa preocupação há meses

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-ansiedad-por-enfermedad-hipocondria
- Artigo completo: Ansiedade de saúde: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-ansiedad-por-la-salud
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com