

# Brenda Salles

## VOCÊ SABE O QUE É A **HIPOCONDRIA?**



**Dr<sup>a</sup> Paula Benvindo Ferreira  
Dr Sávio Benvindo Ferreira  
(organizadores)**

# VOCÊ SABE O QUE É A **HIPOCONDRIA?**



## **CONSELHO EDITORIAL**

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote  
Silva  
UNIDAVI/SC  
<http://lattes.cnpq.br/8318350738705473>

Profa. Msc. Jesica Wendy Beltrán  
UFCE- Colômbia  
<http://lattes.cnpq.br/0048679279914457>

Profa. Dra Fabiane dos Santos Ramos  
UFSM- Santa Maria/RS  
<http://lattes.cnpq.br/0003382878348789>

Dr. João Riél Manuel Nunes Vieira de  
Oliveira Brito  
UAL - Lisboa- Portugal.  
<http://lattes.cnpq.br/1347367542944960>

Profa. Dra. Alessandra Regina Müller  
Germani  
UFFS- Passo Fundo/RS  
<http://lattes.cnpq.br/7956662371295912>

Prof. Dr. Everton Bandeira Martins  
UFFS - Chapecó/SC  
<http://lattes.cnpq.br/9818548065077031>

Prof. Dr. Erick Kader Callegaro Corrêa  
UFN- Santa Maria/RS  
<http://lattes.cnpq.br/2363988112549627>

Prof. Dr. Pedro Henrique Witchs  
UFES - Vitória/ES  
<http://lattes.cnpq.br/3913436849859138>

Prof. Dr.Thiago Ribeiro Rafagnin  
UFOB  
<http://lattes.cnpq.br/3377502960363268>

Prof. Dr. Mateus Henrique Köhler  
UFSM- Santa Maria/RS  
<http://lattes.cnpq.br/5754140057757003>

Profa. Dra. Liziany Müller  
UFSM- Santa Maria/RS  
<http://lattes.cnpq.br/1486004582806497>

Prof. Dr. Camilo Darsie de Souza  
UNISC- Santa Cruz do Sul/RS  
<http://lattes.cnpq.br/4407126331414>

Prof. Dr. Dioni Paulo Pastorio  
UFRGS - Porto Alegre/RS  
<http://lattes.cnpq.br/7823646075456872>

Prof. Dr. Leonardo Bigolin Jantsch  
UFSM- Palmeira das Missões/RS  
<http://lattes.cnpq.br/0639803965762459>

Prof. Dr. Leandro Antônio dos Santos  
UFU– Uberlândia/MG  
<http://lattes.cnpq.br/4649031713685124>

Dr. Rafael Nogueira Furtado  
UFJF- Juiz de Fora/MG  
<http://lattes.cnpq.br/9761786872182217>

Profa. Dra. Angelita Zimmermann  
UFSM- Santa Maria/RS  
<http://lattes.cnpq.br/7548796037921237>

Profa. Dra. Francielle Benini Agne  
Tybusch  
UFN - Santa Maria/RS  
<http://lattes.cnpq.br/4400702817251869>

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Salles, Brenda

Você sabe o que é a Hipocondria? [livro eletrônico] / Brenda Salles. -- Santa Maria, RS : Arco Editores, 2022.

PDF

Bibliografia

ISBN 978-65-89949-83-1

1. Clínica psicanalítica 2. Hipocondria  
3. Hipocondria - Obras populares 4. Transtornos mentais I. Título.

22-105516

CDD-150.195

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Hipocondria : Clínica psicanalítica : Psicologia  
150.195

Maria Alice Ferreira - Bibliotecária - CRB-8/7964



**10.48209/978-65-89949-83-1**

*Diagramação e Projeto Gráfico : Gabriel Eldereti Machado*

*imagem capa: www.canva.com*

*Revisão: dos/as autores/as.*



*Esta obra é de acesso aberto.*

*É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e a autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada.*

# CARTILHA INFORMATIVA

Realizado pela estudante de Biologia, Brenda Salles (Estácio).

[diariohipocondriaco@gmail.com](mailto:diariohipocondriaco@gmail.com)

## Você sabe o que é a Hipochondria?

31 de janeiro de 2022



### O que é?

O termo hipocondria (chamado assim até o 4º DSM - Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais) a partir do ano de 2013 foi dividido em dois novos termos no DSM 5ª Edição - Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais, e passou a se chamar **Transtorno de Ansiedade de Doença** e **Transtorno do Sintoma Somático**.

### Hipochondria

É um transtorno mental caracterizado pela preocupação excessiva com a saúde alterando a qualidade de vida do paciente. A pessoa que a possui sente um alto nível de ansiedade e desesperação relacionado à possibilidade de padecer alguma doença grave e morrer em sua decorrência.

O paciente costuma pensar frequentemente que possui alguma enfermidade terminal e qualquer sintoma é a confirmação da doença.

Uma vez confirmado pelo médico via exames ou avaliação clínica que o paciente está saudável e não possui nada grave, a pessoa irá desconfiar de outra doença, reproduzindo o mesmo padrão num ciclo sem fim de angústia e sofrimento mental.

## A divisão dos termos:

### **Transtorno da Ansiedade de Doença e o Transtorno Do Sintoma Somático:**

O que foi descrito acima continua sendo válido para os dois transtornos, sendo que a única diferença entre eles é a existência de sintomas somáticos com duração igual ou maior que 6 meses para o Transtorno do Sintoma Somático, sendo este o diagnóstico chave para a “hipocondria”.

Os sintomas somáticos são sintomas físicos e crônicos que prejudicam consideravelmente a vida de uma pessoa, assim, muitas vezes o indivíduo não pode realizar as suas funções diárias como de costume em decorrência da presença destes sintomas, impactando diretamente a vida profissional, social e amorosa do paciente. “Somatização é a expressão de fenômenos mentais como sintomas físicos (somáticos) “ [Joel E. Dimsdale](#) , MD, University of California, San Diego, por MSD-MANUALS, Ago 2019.

Como consequência e se não tratado o transtorno, pode levar ao desenvolvimento da Síndrome do Pânico ou Depressão, por isso é essencial o diagnóstico precoce destes transtornos e seu posterior tratamento, além de regular acompanhamento por um profissional.

Já no Transtorno da Ansiedade de Doença é muito pouco ou inexistente os sintomas somáticos, não ocasionando grandes prejuízos à vida do paciente. (veja abaixo sintomas somáticos).

As emoções descontroladas e o constante estresse ao longo de um período podem agir de diversas formas no nosso corpo liberando hormônios que atuarão fisiologicamente nele e muitas vezes quando não podemos controlá-las, podem se converter em sintomas físicos e intensos por causa dessa explosão química e biológica desgovernada.

O paciente hipocondríaco (portador do Transtorno da Ansiedade de Doença ou Transtorno do Sintoma Somático) não inventa os sintomas que sente, ele realmente sente os sintomas e a partir disso acredita e maximiza o seu quadro que é apenas um quadro comum e não perigoso (ex: o que poderia ser apenas uma dor de cabeça será um tumor cerebral ou AVC) através de seus pensamentos catastróficos acreditando ser algo grave. Essa pessoa é facilmente sugestionável e possui grande medo de descobrir através de terceiros sobre notícias de morte, doenças ou acidentes relacionados à outras pessoas, já que uma vez que sabe da notícia ficará com ela na cabeça por dias imaginando possíveis cenários catastróficos.

Muitas pessoas que também sofrem do Transtorno de Ansiedade de Doença e do Transtorno do Sintoma Somático não são diagnosticadas e vivem por anos ou a vida inteira sem descobrirem que padecem de um transtorno psicológico, simplesmente porque acreditam que seja apenas sua personalidade “paranoica” não sendo motivo de desconfiança por parte dessas pessoas, gerando grande sofrimento e dificuldade para o relacionamento com os outros por suas constantes preocupações e seu ciclo de medo.

### **Sintomas:**

- Preocupação excessiva com a sua própria saúde podendo preocupar-se também pela saúde de seus familiares;
- Busca frequente de atendimento médico em consultórios ou emergências;
- Pensamentos obsessivos relacionados à saúde (Ex: Será que é câncer? Será que eu vou morrer? Preciso ir na emergência, etc);
- Busca por doenças e sintomas no google;
- Medição frequente de indicadores da saúde: peso, pressão arterial, temperatura, batimentos cardíacos, entre outros;
- Desconfiança do diagnóstico dos médicos podendo chegar a buscar vários médicos de uma especialidade;

- Estar pendente do corpo analisando-o com frequência para a comprovação de estar saudável ou não;
- Automedicação excessiva;
- Medo de ir ao médico evitando a qualquer custo a realização de exames e consultas médicas ou realização frequente de exames médicos (dois extremos do medo);
- Sensação constante de terror e pavor, também em casos onde se escuta ou vê alguma notícia trágica sobre mortes ou acidente;
- Pensamentos catastróficos;
- Realização de autodiagnósticos hipotéticos.

### **Sintomas Somáticos:**

Sintomas físicos em decorrência da ansiedade como:

- taquicardia, sudorese, falta de ar, náuseas, tonturas, dor de estômago, dor de cabeça, tensão muscular, insônia, fadiga, dor abdominal, vômitos, zumbidos no ouvido, sonolência diurna, tremor, dores persistentes, entre outros;
- Extremo medo da morte e desesperação com muita angústia.

**Importante:** A ansiedade prolongada, ou seja, ao longo de um período (por exemplo, seis meses diretos) em níveis exagerados e descontrolados que causa problemas no dia-a-dia se torna um transtorno ou patologia (doença).

### **Porque Acontece?**

Pode se desenvolver após um acontecimento traumático, como a morte de um parente, uma doença grave na família ou na própria pessoa, ter origem genética por pais que tenham histórico de ambos os transtornos sendo assim maiores as chances de os filhos terem, ou também pode se desenvolver sem nenhuma outra causa prévia.

De acordo com à Neurobiologia o medo pode ser inato ou aprendido, ou seja, que no caso de ser inato é o que acontece naturalmente através de mecanismos fisiológicos do nosso corpo, por exemplo numa situação perigosa, e é justificável à essa situação, não se generalizando ao cotidiano da pessoa.

No caso do medo aprendido ele pode vir pela educação de uma família, através do que é ensinado às crianças, nesse caso, muitas vezes o medo é usado como ferramenta educacional como forma de proteger a criança dos possíveis perigos da vida, porém ao serem submetidas à uma constante atmosfera de medo, qualquer pequeno risco é visto como uma ameaça à sua sobrevivência.

### **Será que eu tenho Hipocondria?**

Você pode desconfiar que padece do Transtorno da Ansiedade de Doença ou do Transtorno do Sintoma Somático, ou os dois de acordo como que foi citado neste folheto anteriormente, porém, apenas um médico psiquiatra será capaz de te diagnosticar corretamente fazendo uma avaliação específica e criteriosa do seu caso.

Por isso se você desconfiar que possui ou desconfiar que algum conhecido ou familiar possa ter, é importante incentivar a busca de ajuda psiquiátrica e psicológica para o alívio dos sintomas e inicio do tratamento mais adequado para você ou seu familiar o quanto antes.

### **Tratamento**

É essencial para regressão dos sintomas e a melhora da qualidade de vida que a pessoa busque ajuda psiquiátrica para a confirmação do diagnóstico e logo ajuda psicológica através da psicoterapia. O tratamento é individual e a critério do médico, sendo o mais utilizado hoje em dia a psicoterapia, principalmente a Terapia Cognitivo Comportamental e quando necessário o uso de medicamentos ansiolíticos ou antidepressivos para o controle dos sintomas.

A Terapia Cognitivo Comportamental consiste num tipo de terapia que busca identificar os padrões comportamentais (no caso destes transtornos, padrões obsessivos de comportamento e pensamentos disfuncionais relacionadas à saúde) do paciente e a partir disso através de diversas técnicas que são utilizadas, o psicólogo auxilia no processo de desconstrução do padrão de crenças e hábitos disfuncionais para aos poucos restaurar a qualidade de vida do paciente.

É preciso lembrar que é necessário constância e persistência durante os tratamentos já que ambos, tanto o medicamentoso quanto a terapia, normalmente são a largo prazo para surtir efeito na mudança comportamental do paciente.

Os medicamentos antidepressivos por exemplo, começam a fazer efeito apenas quatro semanas após o seu início, podendo haver uma piora inicial dos sintomas que melhorará ao longo dos dias.

É importante que o paciente se sinta confortável com os profissionais (psiquiatra e psicólogo) que irá “trabalhar” ao longo dos meses, já que para o sucesso do tratamento é preciso que haja confiança entre o paciente e o profissional, caso não seja assim, sempre é possível buscar outros profissionais para uma melhor adaptação.

Lembre-se que o psicólogo é um profissional da saúde altamente capacitado para atuar com estes transtornos, e que é sua função escutar o que você tem a dizer, essa é a sua oportunidade para conversar com ele sobre todos os seus medos e preocupações sobre à saúde. Sentir vergonha inicialmente é normal, mas pense que você está ali por um motivo.

### **Tem cura?**

Essa é uma pergunta muito relativa já que tudo dependerá desde quando o paciente vem apresentando os sintomas, inicio do tratamento, compromisso e aplicação do tratamento por parte do paciente durante seu dia-a-dia e persistência na mudança de hábitos, para algumas pessoas pode existir cura com remissão

total dos sintomas, para outras acaba se tornando um problema crônico. Independente de qual seja a sua situação é possível controlar os sintomas e recuperar a qualidade de vida e autonomia.

## **Estigma Social E Como Ajudar**

As pessoas que padecem de “hipocondria” muitas vezes são desestimadas por parte de seu ciclo social ou taxadas de paranoicas e dramáticas já que normalmente compartilham de suas preocupações relacionadas à saúde com seu entorno familiar, com amigos e pares amorosos, como forma de buscar ajuda e apoio ou desabafo.

É frequente que estes pacientes se queixem por ouvirem constantemente frases como: “Isso é falta de Deus”, “Não pense tão negativo que você realmente vai atrair doenças”, “Isso é paranoia sua” entre outras mais.

Esses tipos de frases devem ser evitados pois não ajudam a pessoa que já está em sofrimento, mas sim possuem justamente o efeito contrário, reforçando a culpa e estigmatizando o paciente “hipocondríaco” fazendo com que ele se sinta pior e incapaz de sair dessa situação.

É importante ter empatia e entender que as pessoas que padecem deste problema não têm escolha e não inventam doenças, é um transtorno independente da vontade da pessoa, por isso é preciso acolher em vez de julgar, e incentivar a busca de uma ajuda adequada como a psicológica.

## **Lugares de Ajuda Psicológica Gratuita pelo Brasil:**

**Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) em diferentes cidades pelo Brasil** - primeiramente é necessário ter o cartão do SUS ( que também é gratuito ) logo você pode buscar a unidade de saúde mais próxima na sua cidade e pedir encaminhamento para o CAPS.

**São Paulo - Serviço Escola de Psicologia do Centro Universitário São Camilo – Clínica de Psicologia – Pompeia**, possui atendimento psicológico gratuito à comunidade (a partir dos 7 anos de idade e com autorização e contato do responsável legal para menores de 18 anos, durante o semestre letivo. O contato deverá ser feito através do e-mail pois existe uma fila de espera.

Contato: [agendamento.psicologia@saocamilo-sp.br](mailto:agendamento.psicologia@saocamilo-sp.br) ou pelo telefone (11) 3355-3929 de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira das 8h às 20h, exceto 3<sup>a</sup> feira.

Rua Raul Pompeia, 144 - Vila Pompeia SP

<https://saocamilo-sp.br/contato>

### **Clínica Social Casa 1**

Possui atendimento psicoterápico gratuito e online ou a muito baixo custo para comunidades vulneráveis, pessoas LGBTQ+ e pessoas negras. É preciso entrar em contato através de um formulário.

Contato: [centrocasaum@gmail.com](mailto:centrocasaum@gmail.com) / <http://casaum.org/clinica-social>

### **Instituto de Psicologia da USP**

Oferece serviços gratuitos através de dois programas Projeto Apoiar que atende adolescentes e pessoas com mais de 18 anos e o PAP - Plantão de Acolhimento Psicológico para maiores de 18 anos.

Contato: apoiar@usp.br ou [pap\\_ipusp@usp.br](mailto:pap_ipusp@usp.br) / <https://www.ip.usp.br/site/atendimento-psicologico-on-line/>

## PUC-SP (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo)

Clínica Psicológica Ana Maria Poppovic o atendimento é online e gratuito, precisando ser feito o agendamento antes.

Contato: (11)38626070 E-mail: [secretaria@pucsp.br](mailto:secretaria@pucsp.br) Site: <https://www.pucsp.br/clinica/>

## Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e Unidades Básicas de Saúde (UBS)

São centros de atendimento para a saúde mental dentro da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo.

-> CAPS III (com acolhimento integral e funcionamento 24 horas para saúde mental)

“Nos CAPS III, especificamente, existem vagas de acolhimento integral, nas quais os usuários podem permanecer para tratamento durante os estados mais agudos da doença por até quinze dias.”

-> Não é necessário marcar consulta antes.

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao\\_basica/index.php?p=204204](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/index.php?p=204204)

## BUSCA SAÚDE — Sistema de Localização de Estabelecimentos de Saúde da Rede SUS do Município de São Paulo

No BUSCA SAÚDE é possível encontrar a CAPS mais perto do seu endereço e também outros estabelecimentos de saúde da rede pública do SUS na cidade de São Paulo. É bastante completo, já que você tem muitas opções de acordo com o que você quer encontrar.

Desde estabelecimentos de saúde mental até Unidades de Emergência, Unidades DST/AIDS, Urgência e Emergência, Hospital, Posto de Saúde/UBS, Vacinação, etc.

Você pode colocar o seu endereço e clicar em buscar e assim irá aparecer

<http://buscasaudade.prefeitura.sp.gov.br/>

### **Roda de Terapia Comunitária - Rio de Janeiro**

Rua Álvaro Borgerth, 27 Botafogo – Tel: 2197-1500

(Entre a Rua da Matriz e Rua Real Grandeza)

Grupo aberto ao público e gratuito, para mais informações entrar em contato via telefone.

### **SPA - Serviço de Psicologia Aplicada da Universidade Estácio**

Possuem atendimento gratuito online e presencial, sendo o presencial no Campus Rio Branco I, Juiz de Fora - MG.

Endereço: Av. Presidente João Goulart , 600 - Cruzeiro do Sul

Contato: 3249-3644 / [spa.psicologiajuizdefora@estacio.br](mailto:spa.psicologiajuizdefora@estacio.br)

O link para inscrição podem acessar pelo instagram @spaestacio

- O Serviço de Psicologia Aplicada da Universidade Estácio existe também em outros estados do Brasil.

## **Referências:**

UNISIC [homepage na internet]. Tudo Se Atualiza: Compreendendo A Hipocondria Através De Novas Ferramentas De Ensino [acesso em 01 de Fev de 2022]. Disponível em: <https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/mostraextensaounisc/article/view/20559>

Que Piens un Psicólogo [homepage na internet].Principales Características de la Persona Hipocondríaca [acesso em 01 de Fev de 2022]. Disponível em: <https://quepiensaunpsicologo.com/psicologia/clinica/principales-caracteristicas-perso-na-hipocondriaca/>

Fundación Mapfre [homepage na internet] Eres Una Persona Hipocondría? [acesso em 01 de Fev de 2022]. Disponível em: <https://www.salud.mapfre.es/enfermedades/psiquiatricas/hipocondria/>

Rev. Latinoam. Psicopat. Fund., IV, 4, 61-80 por Maria Helena Fernandes “As Formas Corporais Do Sofrimento: A Imagem Da Hipocondria” [acesso em 01 de Fev de 2022]. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/r1pf/a/Z6dzkbtc3k4yYp5Sk-6DRPkR/?format=pdf&lang=pt>

Como Conseguir Psicólogo pelo SUS 2022 [acesso em 01 de Fev de 2022]. Disponível em: <https://cartaodosus.info/psicologo-pelo-sus/>

***Realizado pela estudante de Biologia, Brenda Salles (Estácio).  
diariohipocondriaco@gmail.com***

[www.arcoeditores.com](http://www.arcoeditores.com)

[contato@arcoeditores.com](mailto:contato@arcoeditores.com)

(55)99723-4952

[diariohipocondriaco@gmail.com](mailto:diariohipocondriaco@gmail.com)

