

Folha rápida 1 — O que é ansiedade relacionada à saúde?

Esta folha faz parte da série “Observatório do Corpo” e traz, em poucos minutos de leitura, uma primeira visão sobre a ansiedade relacionada à saúde: o que ela é, como funciona e quando merece atenção. Leia com calma — e lembre-se de que compreender é o começo de qualquer mudança.

♦ Preocupar-se com a saúde é humano

Todos nós, em algum momento, prestamos atenção ao corpo e nos perguntamos se está tudo bem. Uma dor nova, um cansaço diferente, uma palpitação inesperada — é natural notar essas sensações e querer entendê-las. Cuidar da saúde, aliás, é sinal de responsabilidade consigo mesmo. A preocupação, em doses moderadas, faz parte da vida.

♦ O alarme que dispara sem incêndio

A ansiedade é, na sua origem, um sistema de sobrevivência. Diante de um perigo, seu corpo aciona um alarme interno que prepara você para reagir: o coração acelera, a respiração muda, os músculos se tensionam. O detalhe importante é que esse alarme não distingue entre uma ameaça real e uma ameaça apenas percebida — basta que o cérebro interprete algo como perigoso para que ele dispare.

A ansiedade relacionada à saúde acontece exatamente aí: quando você interpreta que existe uma ameaça à sua saúde — ou à saúde de alguém que você ama —, o alarme é acionado. E ele dispara com toda a força, mesmo que a interpretação não corresponda ao risco real.

♦ Como esse medo costuma aparecer

Para algumas pessoas, o medo tem nome e endereço: câncer, infarto, um problema neurológico, uma doença degenerativa. Para outras, é mais difuso — uma sensação persistente de que “algo não está certo” no corpo, mesmo sem conseguir dizer exatamente o quê. As duas formas são comuns, e as duas podem gerar muito sofrimento.

♦ Quando a preocupação vira problema

A linha que separa o cuidado saudável da ansiedade de saúde não está em se preocupar, mas em **como** e **quanto**. Alguns sinais de que a preocupação passou do ponto:

- Ela é **excessiva e desproporcional** ao risco real que você corre.

- Ela **persiste** mesmo depois de exames com resultados normais e da palavra tranquilizadora do médico.
- Ela vem acompanhada de comportamentos como **checar o corpo repetidamente**, **buscar reasseguramento** (perguntar a outras pessoas, pesquisar sintomas na internet) ou **evitar** tudo que lembre doença.
- Ela causa **sofrimento significativo** ou atrapalha sua vida — o trabalho, o sono, os relacionamentos, os momentos de lazer.

Quando esses elementos se combinam, a preocupação deixou de proteger você e passou a aprisionar.

♦ “Mas os meus sintomas são reais”

Sim, são. Esse ponto merece ser dito com clareza: a ansiedade relacionada à saúde não significa que você esteja inventando nada. Ela pode ocorrer em pessoas totalmente saudáveis, em pessoas com sintomas físicos que os exames não explicam e também em pessoas que têm, de fato, uma doença diagnosticada. A questão central nunca é se o sintoma é real — é **como você responde a ele**. É essa resposta, feita de interpretações, checagens e medos, que mantém o alarme disparando e o sofrimento crescendo.

♦ O essencial

A ansiedade relacionada à saúde é tratável. Ela tem um mecanismo conhecido, e esse mecanismo pode ser compreendido e modificado. Entender como o alarme funciona — e por que ele dispara mesmo quando não há incêndio — é o primeiro passo do caminho. Você já o está dando agora.

Para se aprofundar: Caderno 1 da série e Ala I do Observatório.

Material psicoeducativo original preparado pelo Dr. Fábio Martins Fonseca (CRM-SP 94694 · RQE 49916) — www.psiquiatricampinas.com. Baseado em Anderson, R., Saulsman, L., & Nathan, P. (2011), Centre for Clinical Interventions, Perth, Austrália Ocidental (cci.health.wa.gov.au). Este material é informativo e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento.