

Conheça 5 transtornos mentais mais comuns na atualidade

Um transtorno mental é caracterizado como uma anormalidade nas funções psíquicas, isto é, relativas à mente. Inclui, portanto, [disfunções cognitivas](#), emocionais e comportamentais. Alguns dos **transtornos mentais mais comuns** são a depressão, a ansiedade e a esquizofrenia.

Vários fatores podem desencadear um problema desse nível, como experiências traumáticas, hereditariedade e abuso de substâncias que desregulam as funções do cérebro. Neste texto, vamos falar um pouco de 5 desses transtornos. Acompanhe!

1. Depressão

De acordo com dados da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS), [a depressão acomete mais de 300 milhões de pessoas no mundo](#) entre todas as idades, sendo que as mulheres são mais afetadas. Entre os sintomas estão a tristeza profunda e a falta de energia e motivação.

Em casos mais graves, a doença pode ser tão profunda que o paciente perde a vontade de viver — cerca de 43% dos casos de suicídio estão relacionados a quadros de depressão. O tratamento inclui acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico e medicamentos antidepressivos, dependendo do grau da doença.

2. Esquizofrenia

A esquizofrenia é caracterizada por alterações dos sistemas bioquímicos cerebrais e das vias neuronais. Com isso, o paciente passa a ter dificuldade de diferenciar os pensamentos simbólicos dos reais.

Existem quatro tipos principais de esquizofrenia:

- **paranoide**: com incidência de alucinações e delírios;
- **heberfrênica**: com predomínio de pensamentos e discursos desconexos;
- **catatônica**: com ocorrência de [alterações posturais](#) anormais mantidas por longos períodos;
- **simples**: com prejuízo de habilidades sociais e ocupacionais e perda progressiva do correto julgamento da realidade.

Os sinais de alerta iniciais envolvem delírios, desorganização mental, [prejuízos na habilidade motora](#) e perda de afetividade. Não há cura para esquizofrenia, mas os tratamentos visam amenizar ou eliminar temporariamente os sintomas, incluindo acompanhamento psicoterápico e medicamentos antipsicóticos.

3. Transtorno bipolar

Esse transtorno acomete cerca de [2% a 3% da população](#) mundial e se caracteriza pela oscilação de humor, em que corre alternância entre o estado depressivo com o eufórico. É interessante observar que nem sempre esses dois estados são muito claros, mas existem basicamente três fases:

- **mania**: exaltação de humor — em que o paciente pode se tornar eufórico e até mesmo arrogante — e aumento de energia;
- **hipomania**: funcionamento acelerado das funções psíquicas, mas um pouco menos eufórico do que na fase da mania;
- **depressão**: estado depressivo, que pode ser intercalado com episódios bem-definidos de mania (transtorno bipolar tipo 1) ou menos definidos de hipomania (transtorno bipolar tipo 2).

Além disso, os pacientes podem experimentar longos períodos de normalidade emocional, com apenas alguns episódios variáveis de bipolaridade. O tratamento inclui medicamentos caso as fases sejam muito agudas, além de terapias que visam amenizar os sintomas e evitar a alternância entre fases.

4. Transtorno obsessivo-compulsivo

O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), por sua vez, se caracteriza pela presença de obsessões e/ou compulsões, como rituais repetitivos e preocupações excessivas, além de pensamentos agressivos em relação a outras pessoas ou a si mesmo. Alguns pacientes desenvolvem tiques motores súbitos e repetitivos.

Como em outros dos **transtornos mentais mais comuns**, as causas são variadas e podem incluir fatores genéticos e experiências emocionais traumáticas. Além disso, algumas crianças desenvolvem a doença após terem infecção por bactérias do tipo estreptococo.

Nesse último caso, o TOC é classificado como um Distúrbio Neuropsiquiátrico Autoimune Pediátrico Associado a Infecções Estreptocócicas (PANDAS). O tratamento envolve medicamentos antidepressivos e psicoterapia.

5. Ansiedade

O Brasil é o país com a maior taxa de pacientes com distúrbios de ansiedade — cerca de [24% da população](#) sofre com o transtorno. O problema é caracterizado por um excesso do sentimento de ansiedade, uma emoção que, em níveis normais, é saudável ao ser humano. Os pacientes afetados por distúrbios desse tipo sentem:

- constante nervosismo;
- medo excessivo;
- dificuldade de dormir;
- problemas de concentração;
- taquicardia, tremores e aumento do suor;
- irritabilidade etc.

Casos mais graves podem levar ao desenvolvimento da síndrome do pânico. Durante os ataques, os sintomas físicos e emocionais de ansiedade são experimentados em níveis máximos. O tratamento envolve o controle dos sintomas por meio de psicoterapias ou atividades alternativas — como [exercícios físicos](#) regulares — e, em alguns casos, antipsicóticos.

Esses 5 **exemplos fazem parte dos transtornos mentais mais comuns** aos quais qualquer pessoa está sujeita, especialmente aquelas com propensão genética, que vivem situações de estresse ou passam por experiências traumáticas. Esses problemas interferem diretamente na [qualidade de vida](#) do paciente, por isso, precisam ser acompanhados e tratados clinicamente.

Antes de ir, que tal aprender um pouco mais? Leia também o nosso texto sobre [como identificar atrasos cognitivos](#). Até lá!