SARAH SILVA LOPES

sarahlopes79@hotmail.com | https://sarahlopespsicologia.blog/

Sarah Silva Lopes é Psicóloga, especialista em docência, atuante na prática clínica em Psicoterapia Cognitivo Comportamental, palestrante, escritora, mãe, meditante e promotora incansável da empatia.

Sabia que a hipocondria atinge 5% da população?

A hipocondria é um transtorno mental que consiste no temor excessivo ao perceber algum sintoma, em desenvolver algum problema de saúde que possa ameaçar sua vida, mas sem diagnóstico real. O problema é que para o hipocondríaco, a ansiedade e a preocupação alimentam convicções terríveis. Uma simples dor de cabeça pode significar um tumor cerebral; uma palpitação pode ser um ataque cardíaco; ao sentir uma dor de estômago, já se imagina um câncer, e é assim que os hipocondríacos interpretam sensações fisiológicas habituais ou pequenas variações normais do corpo como um sintoma de um mal que está por vir.

A hipocondria é mais comum do que se imagina. 5% da população sofre dessa doença. Em geral, essas pessoas possuem o hábito de se queixar de males ou doenças comumente raras e de difícil diagnóstico, corroborando a sua sensação de que os médicos não possuem recursos e conhecimentos suficientes para desvendar o mal. Porém, a grande preocupação com estes pacientes está diretamente ligada ao autodiagnóstico e à automedicação, que podem acarretar graves problemas de intoxicação ou crises gástricas.

Estes riscos podem ser minimizados quando o paciente possui conhecimento de sua condição, controlando-o e eventualmente levando suas dúvidas para o consultório médico, e/ou psicológico.

Ao desconfiar da busca excessiva por auxílio médico, questionamentos frequentes sobre o resultado de algum exame ou avaliação clínica ou até mesmo a automedicação, sugerimos considerar a ajuda de um psiquiatra ou psicólogo, pois estes comportamentos podem ser indicativos da hipocondria.

A família também pode contribuir na busca por um especialista para ajudar quem sofre desse transtorno.

A doença atinge tanto homens quanto mulheres, comumente aparece no início da vida adulta, porém, pode se desenvolver em qualquer idade. As causas, entretanto, não são tão precisas; pode ser desenvolvida desde um trauma, a um perfil que apresenta baixa autoestima, ansiedade, transtorno obsessivo compulsivo, combinados ou isoladamente, a outros fatores emocionais.

A incidência de casos na família que envolvam uma predisposição à hipocondria, podem contribuir para o transtorno.

O tratamento da hipocondria é baseado especialmente em psicoterapia cognitiva, comportamental e analítica. Dependendo da gravidade do quadro, o tratamento medicamentoso pode ser indicado.

Família e pessoas mais próximas podem contribuir também auxiliando na melhor condução reflexiva do paciente ao questionar sobre algum sintoma, trazendo-o à racionalização. Entretanto, não há um tratamento definitivo; cada caso deverá ser avaliado individualmente.

Instituto Intensivo de Inglês - ESL Cursos
Primavera 2020

CURSO	DESCRIÇÃO	PERÍODO	CUSTO
PROGRAMA DE INGLÊS INTENSIVO PARA COMUNIDADE	Um programa intensivo de inglês durante o dia para melhorar rapidamente as habilidades de leitura, escrita, gramática, conversação e audição. Niveis iniciantes / pré-intermediários / intermediários	13 de Janeiro a 7 de Maio Segunda a Quinta (9AM - 11:50 AM)	$2,960 (192 horas)
INGLÊS PARA COMUNICAÇÃO E GRAMÁTICA A	Aulas noturnas para melhorar a leitura, escrita, gramática, conversação e audição. Para iniciantes e niveis pré-intermediários.	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	$700 (48 horas)
INGLÊS PARA COMUNICAÇÃO E GRAMÁTICA B	Aulas noturnas para melhorar a leitura, redação, gramática, conversação e audição Para niveis intermediários e acima.	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	$700 (48 horas)
SÁBADO REDUÇÃO DE SOTAQUE	Aprenda e pratique os recursos da pronúncia americana para um discurso claro e compreensivel. Para niveis intermediário superior e acima	25 de Janeiro a 11 de Abril Sábados (9AM - 1PM)	$700 (48 horas)
CONVERSAÇÃO EN INGLÊS AVANÇADO	Aumente seu vocabulário, conhecimento de inglês falado e fluência através da discussão de tópicos profissionais e atuais de interesse. Para niveis intermediário superior e avançado.	27 de Janeiro a 15 de Abril Segundas e Quartas (7PM - 9PM)	$700 (48 horas)
INGLÊS PARA NEGÓCIOS	Este curso se concentra na comunicação verbal e escrita profissional. Para intermediário superior e superior	28 de Janeiro a 16 de Abril Terças e Quintas (7PM - 9PM)	$700 (48 horas)
SÁBADO PREPARAÇÃO PARA TOEFL	Este curso se concentra na preparação para o TOEFL e abrange todos os aspectos do teste do TOEFL. Para niveis intermediários altos e acima	25 de Janeiro a 29 de Fevereiro Sábados (9AM - 1PM)	$400 (24 horas)

* A realização dos cursos depende da quantidade de alunos matriculados.

** Livros didáticos e estacionamento não estão incluídos na taxa de matrícula

Maiores Informações: (561) 297-0179, e-mail: iei@fau.edu
Visite o nosso website www.fau.edu/intensive-english/community-esl