



**Transtornos
de ansiedade,
estresse
e depressões**
Conhecer e tratar

Breno Serson

mg
MG EDITORES

Resumo de Transtornos de Ansiedade, Estresse e Depressões. Conhecer e Tratar

Este livro explica ao público geral, em linguagem não técnica, os problemas de saúde relacionados ao estresse, às ansiedades e às depressões, bem como seus tratamentos convencionais com medicamentos e/ou psicoterapia.

Partindo de sua experiência de mais de 30 anos como psiquiatra e psicoterapeuta, Bruno Serson propõe ainda medidas baseadas na chamada medicina integrativa. Corroboradas pelas maiores instituições médicas do planeta, elas abrangem a readequação alimentar e nutricional, atividades/exercícios físicos e o uso de novas tecnologias médicas, além de ioga, meditação e acupuntura.

O autor mostra, ainda, que a consideração de aspectos espirituais e/ou filosóficos e mudanças no estilo de vida contribuem para tratar os TADs.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)