

## SÍNDROME DO PÂNICO?

A síndrome ou transtorno do pânico é uma doença que se caracteriza pela ocorrência episódica, repentina, inesperada e de certa forma inexplicável de crises de ansiedade aguda marcadas por medo intenso, insegurança e desespero aterrorizante.

Além disso, a pessoa tem dificuldade em dar continuidade às atividades do dia a dia, por apresentar uma preocupação e medo constantes de ser acometida por um novo episódio. E isso pode acabar desencadeando uma série de outros problemas, como depressão e isolamento social.

A diferença entre a crise de pânico (ansiedade) e a síndrome do pânico é a recorrência desses episódios. Se as crises forem frequentes, é possível que seja síndrome do pânico. Uma crise isolada ou uma reação de medo intenso diante de ameaças reais não constituem eventos suficientes para o diagnóstico da doença.



## Você Sabia?

A síndrome do pânico é mais frequente em mulheres do que em homens. Além disso, é mais comum que aconteça já na idade adulta, em pessoas a partir de 30 anos.

## Causas

Fatores de risco que podem desencadear uma crise de ansiedade e conseqüentemente uma crise de pânico:

- Episódios com estresse extremo;
- Transições de vida ou de carreira de forma abrupta;
- Morte ou doença de um ente querido;
- Estresse pós-traumático (TEPT);
- Histórico de violência e abuso na infância;
- Preocupação excessiva;

- Necessidade de estar no controle da situação;
- Expectativas altas;
- Dificuldade em aceitar mudanças de opinião;
- Repressão de sentimentos negativos;
- Negação de que haja algo de errado;
- Ocupação constante;
- Grandes responsabilidades e alto grau de exigência pessoal;
- Perfeccionismo e má aceitação de erros

## Sintomas

Os ataques de pânico podem gerar sintomas físicos e psicológicos que podem se apresentar em diferentes níveis de intensidade.



### Sintomas físicos

Elevação dos batimentos cardíacos; Respiração ofegante; Palpitações;

Suor excessivo; Tremedeira; Dificuldade em respirar ou falta de ar; Sensação de estar sofrendo asfixia; Desconforto ou dores no peito;

Problemas gastrointestinais; Tonturas, náuseas e vertigens; Sensação de fraqueza; Sensação de calor; Sensação de morte; Calafrios ou ondas de calor; Formigamento; Sensações de entorpecimento



### Sintomas psicológicos

Medo extremo, muitas vezes sem motivo aparente;  
Medo de perder o controle;  
Perda de controle sobre os pensamentos;  
Sensação de estar fora do corpo;  
Medo extremo de morrer;  
Sentimento de estar em perigo;  
Sensação de que está sendo esmagado;  
Medo de ter outro ataque

### Diagnóstico

Para realizar o diagnóstico, o médico psiquiatra realizará exame físico no paciente e pedirá exames de sangue (a fim de checar o funcionamento da tireoide) e um eletrocardiograma (para verificar como está o coração).

As crises precisam ser recorrentes (ao menos dois ataques de pânico) e provocar modificações no comportamento que interferem negativamente no estilo de vida dos pacientes.

O diagnóstico será positivo para a síndrome do pânico se:

- 1- A pessoa sofrer de ataques de pânico inesperados e frequentes
- 2- Pelo menos um dos ataques tenha sido acompanhado de medo e angústia pela recorrência de um novo ataque e pelas consequências dessa nova crise, como perda de controle, ataque cardíaco ou mudanças súbitas de comportamento
- 3- A pessoa evitar situações que possam desencadear em uma nova crise
- 4- As crises de pânico não forem causadas por abuso de substâncias.

## Tratamento

O principal objetivo do tratamento da síndrome do pânico é reduzir a intensidade e o número de crises, buscando uma recuperação mais rápida dos sintomas.

É bastante comum que os tratamentos se iniciem com a prescrição de medicamentos antidepressivos, que irão ajudar a superar ou amenizar a síndrome do pânico; e psicoterapia, que irá agir nas causas dos sintomas a fim de amenizar ou acabar com os sintomas da síndrome do pânico.

A combinação dos dois tipos de tratamento (medicamentoso e psicoterápico) tem se mostrado ainda mais eficaz do que um ou outro operando isoladamente.

## Dicas

O principal objetivo do tratamento da síndrome do pânico é reduzir a intensidade e o número de crises, buscando uma recuperação mais rápida dos sintomas.

Algumas técnicas que os especialistas recomendam em caso de uma crise:

- Tente relaxar usando a respiração: a alteração na respiração causada pela crise pode ser controlada com movimentos respiratórios mais lentos. Procure inspirar lentamente pelo nariz, retenha esse ar por alguns segundos nos pulmões, e expire considerando o dobro de tempo que você utilizou na inspiração;
- Pense positivo: sua mente pode ficar confusa e cheia de medos, por isso, procure pensar em algo que lhe agrada e alegra e encha a sua cabeça de pensamentos positivos para fugir dessa nuvem negativa;
- Alimente-se regularmente: longos períodos sem comer, por exemplo, podem alterar o seu equilíbrio no organismo e causar mais predisposição a ter uma crise. Procure realizar pequenas refeições a cada 4 horas ou busque ajuda de um nutricionista para identificar essas suas necessidades biológicas;
- Seja menos exigente: muitas pessoas desenvolvem uma crise porque se cobram demais ou por alto grau de perfeccionismo. Seja gentil com você mesmo e desenvolva as coisas no seu tempo. Se ajudar, tente organizar lista de tarefas possíveis, que você consiga cumprir sem grandes esforços;
- Aproxime-se de quem você ama: nada melhor do que amigos e a família para compartilhar momentos de distração, amor e paz. São essas construções de momentos positivos que vão lhe ajudar a se conectar com o seu melhor.



SEÇÃO DE SAÚDE MENTAL

## EQUIPE DE SAÚDE MENTAL DO TRT6

Angelita Michelle Rangel – CRP-02/8738

Cláudia A. O. Andrade – CRP-02/22721

Roberto Victor – Profissional em Coaching

## Bibliografia

<http://hospitalsaomatheus.com.br/blog/sindrome-do-panico-o-que-e-causas-sintomas-e-tratamento/>

<https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/sindrome-do-panico/>

<https://www.minhavidacom.br/saude/temas/sindrome-do-panico>