

# Transtorno do Pânico e Ansiedade

Entenda, Previna e Recupere o Controle da Sua Vida

## O que é o Transtorno do Pânico?

O Transtorno do Pânico é caracterizado por crises recorrentes e inesperadas de forte ansiedade ou medo intenso. Esses episódios, chamados **ataques de pânico**, surgem de forma repentina e provocam uma sensação avassaladora de mal-estar físico e mental. Durante uma crise, é comum que a pessoa sinta um impulso incontrolável de fugir do local ou buscar ajuda médica imediata, muitas vezes acreditando estar sofrendo um ataque cardíaco ou correndo risco de vida.

A reação de pânico é um **mecanismo normal de autopreservação** quando existe perigo real —nosso corpo se prepara para "lutar ou fugir". Porém, o pânico se torna um transtorno quando esse alarme dispara **sem motivo aparente**, em situações completamente seguras.

## O que é o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)?

Enquanto o pânico se manifesta em crises agudas e intensas de curta duração (minutos), o **TAG** caracteriza-se por uma **preocupação crônica, excessiva e de difícil controle**, que persiste por meses. Pessoas com TAG vivem em estado de tensão constante, antecipando desastres e preocupando-se desproporcionalmente com questões cotidianas como saúde, finanças, família ou trabalho. É muito comum que o TAG e o Transtorno do Pânico coexistam, potencializando o sofrimento do paciente.

### PÂNICO vs. TAG: Qual a diferença?

#### PÂNICO

- Crises agudas e intensas (5-20 min)
- Surge de forma inesperada e súbita
- Medo intenso de morrer ou enlouquecer

#### TAG

- Preocupação crônica e constante (meses)
- Tensão muscular, fadiga, insônia
- Dificuldade de controlar a preocupação

## Sintomas do Ataque de Pânico (DSM-5-TR)

Para ser diagnosticado, pelo menos **4 dos sintomas abaixo** devem surgir de forma abrupta durante um ataque:

#### SINTOMAS FÍSICOS

- Palpitações ou taquicardia
- Falta de ar ou sufocamento
- Dor ou desconforto no peito
- Sudorese intensa
- Tremores pelo corpo
- Náusea ou desconforto abdominal
- Ondas de calor ou calafrios

#### SINTOMAS COGNITIVOS

- Medo de perder o controle
- Medo intenso de morrer
- Sensação de irrealidade (desrealização)
- Sensação de sair do corpo (despersonalização)
- Tontura ou sensação de desmaio
- Formigamento ou dormência
- Sensação de cabeça vazia

## Pânico e o Coração: Uma Relação Importante

Devido à forte presença de sintomas como taquicardia, dor no peito e falta de ar, é extremamente comum que os pacientes procurem emergências cardiológicas acreditando estarem sofrendo um infarto. Após uma avaliação cardiológica completa que descarte problemas físicos, o paciente pode focar no tratamento adequado com tranquilidade.

## Gatilhos e Fatores de Risco

O transtorno afeta cerca de **3,5% da população**, sendo **duas vezes mais comum em mulheres**, com início frequente ao redor dos 30 anos. Alguns gatilhos comuns incluem:

- **Estresse crônico:** Esgotamento profissional (Burnout), sobrecarga emocional e pressão constante.
- **Substâncias estimulantes:** Cafeína em excesso, energéticos, nicotina e drogas ilícitas.
- **Privação de sono:** Rotinas exaustivas sem descanso adequado prejudicam o equilíbrio cerebral.
- **Eventos traumáticos:** Perdas significativas, acidentes ou mudanças abruptas na vida.
- **Sedentarismo:** A falta de atividade física regular reduz a capacidade do corpo de lidar com o estresse.
- **Alterações hormonais:** Menopausa, pós-parto e ciclo menstrual podem intensificar os sintomas.

### Importante: Condições que podem imitar o pânico

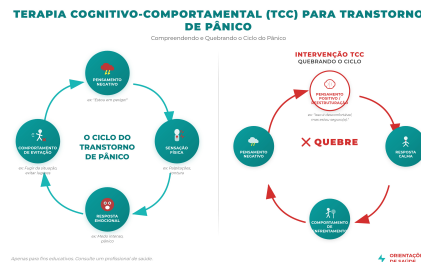
Hipertireoidismo • Feocromocitoma • Arritmias cardíacas • Disfunções vestibulares • Hipoglicemia  
Sempre consulte seu médico para descartar causas orgânicas antes de iniciar o tratamento para ansiedade.

## Tratamento Farmacológico

O tratamento do Transtorno do Pânico e do TAG é **altamente eficaz**. A primeira linha envolve medicamentos antidepressivos, como os **Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina (ISRS)** — sertralina, escitalopram, paroxetina — e, em alguns casos, ansiolíticos de forma temporária. Essas medicações reequilibram os neurotransmissores cerebrais. É fundamental compreender que os antidepressivos levam em média **2 a 4 semanas** para atingir seu efeito pleno. A suspensão abrupta pode levar a recaídas. O acompanhamento médico regular é indispensável.

## Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC): O Padrão-Ouro

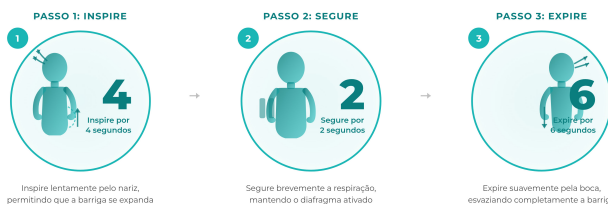
A TCC é o **tratamento de primeira linha** para Pânico e TAG. Ela atua na identificação e modificação de padrões de pensamento distorcidos que geram ansiedade. A combinação de medicação com TCC apresenta os melhores resultados, com até **80% dos pacientes livres de crises** após o tratamento. A TCC oferece ferramentas práticas que o paciente pode utilizar no dia a dia para prevenir e controlar as crises de ansiedade e pânico. Veja as principais técnicas abaixo:



TÉCNICA	COMO FUNCIONA	BENEFÍCIO
<b>Reestruturação Cognitiva</b>	Identificar pensamentos catastróficos ("Vou ter um infarto!") e substituí-los por pensamentos realistas ("Meu coração está acelerado porque estou ansioso, isso vai passar").	Reduz o medo do medo e a interpretação errônea das sensações.
<b>Respiração Diafragmática</b>	Inspirar pelo nariz contando até 4, segurar 2s e expirar pela boca contando até 6. Praticar 5-10 min diariamente.	Ativa o sistema parassimpático, promovendo relaxamento imediato.
<b>Exposição Interoceptiva</b>	Com o terapeuta, provocar sensações corporais temidas (girar na cadeira, correr no lugar) em ambiente seguro.	Dessensibiliza o cérebro: sensações físicas não são perigosas.
<b>Relaxamento Muscular</b>	Tensionar grupos musculares (pés à cabeça) por 5s e relaxar completamente. Repetir 2-3 vezes.	Alivia a tensão muscular crônica do TAG e do pânico.
<b>Mindfulness (Atenção Plena)</b>	Focar no momento presente. Técnica dos 5 sentidos: 5 coisas que vê, 4 que toca, 3 que ouve, 2 que cheira, 1 que saboreia.	Diminui a intensidade da crise ao aceitar a ansiedade sem lutar.

## TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Guia passo a passo para relaxamento eficaz durante crises de pânico



REPITA: Pratique por 5 a 10 minutos diariamente para melhores resultados.

★ Orientações para Manejo de Crises de Pânico

**Técnica de Respiração 4-2-6 — Pratique Diariamente!**

## Consequências do Pânico Não Tratado

Quando não tratado, o pânico pode gerar consequências limitantes: a **Agorafobia** (medo de estar em locais de onde escapar seja difícil caso ocorra uma crise), a **Ansiedade Antecipatória** (apreensão constante sobre quando será o próximo ataque) e a **Evitação** (alterar a rotina para fugir de locais associados a crises), restringindo severamente a liberdade e qualidade de vida.

## Orientações para Familiares e Amigos

O apoio da família é crucial. O Transtorno do Pânico é uma **condição médica real**; o paciente não escolheu tê-la e não consegue controlá-la apenas com "força de vontade".

### O que NÃO dizer:

- "Relaxe, isso é frescura."
- "Você precisa ser mais forte."
- "Não seja covarde, não tem nada."
- "Você tem que ficar aqui."

### Como ajudar de verdade:

- Seja paciente e evite julgamentos.
- Pergunte o que ele precisa naquele momento.
- Mantenha a calma; não entre em pânico.
- Incentive a continuidade do tratamento.

## Quando procurar ajuda profissional?

- Crises frequentes que prejudicam o trabalho e relacionamentos
- Evitação de situações cotidianas
- Uso de álcool/drogas para aliviar
- Isolamento social progressivo
- Pensamentos de desesperança



Acesse nosso site e baixe este e outros materiais