

Dicas de Saúde Mental - GESM

ATAQUES DE PÂNICO E ISOLAMENTO SOCIAL



O isolamento social, imposto pela pandemia do Coronavírus, coloca-nos em um contexto coletivo preenchido pelo medo, incertezas, insegurança e frustrações, que evocam os mais diferentes tipos de reações e experiências emocionais. Nosso organismo precisa desenvolver uma série de novas respostas para se adaptar e se adequar às novas exigências e, nesse processo, estamos sujeitos a manifestações que talvez nunca tenhamos sentido antes, tais como a sensação de ansiedade generalizada ou os ataques de pânico.

COMO DIFERENCIAR ATAQUES DE PÂNICO E TRANSTORNO DE PÂNICO?

Os ataques de pânico se destacam dentro dos transtornos de ansiedade como um tipo particular de resposta ao medo, porém não estão limitados apenas aos transtornos de ansiedade, pois podem ser vistos em outros transtornos mentais. São períodos breves em que a pessoa sente angústia, ansiedade ou medo extremos, que se iniciam de forma abrupta e são acompanhados por sintomas físicos e/ou cognitivos.

É importante destacar que uma pessoa pode ter uma crise em determinada situação e não ter um transtorno de pânico. Uma crise isolada ou uma reação de medo intenso diante de ameaças reais não constituem eventos suficientes para o diagnóstico do transtorno de pânico.

O transtorno de pânico consiste em episódios de pânico recorrentes e aleatórios, que podem ocorrer várias vezes em um único dia ou podem passar semanas sem nenhuma manifestação. A expectativa e a tentativa de prever um novo episódio deixam a pessoa em estado de tensão permanente, tendo como resultado um alto nível de ansiedade por antecipação e/ou modificações de comportamento para evitar situações que podem desencadear outras crises



CAUSAS

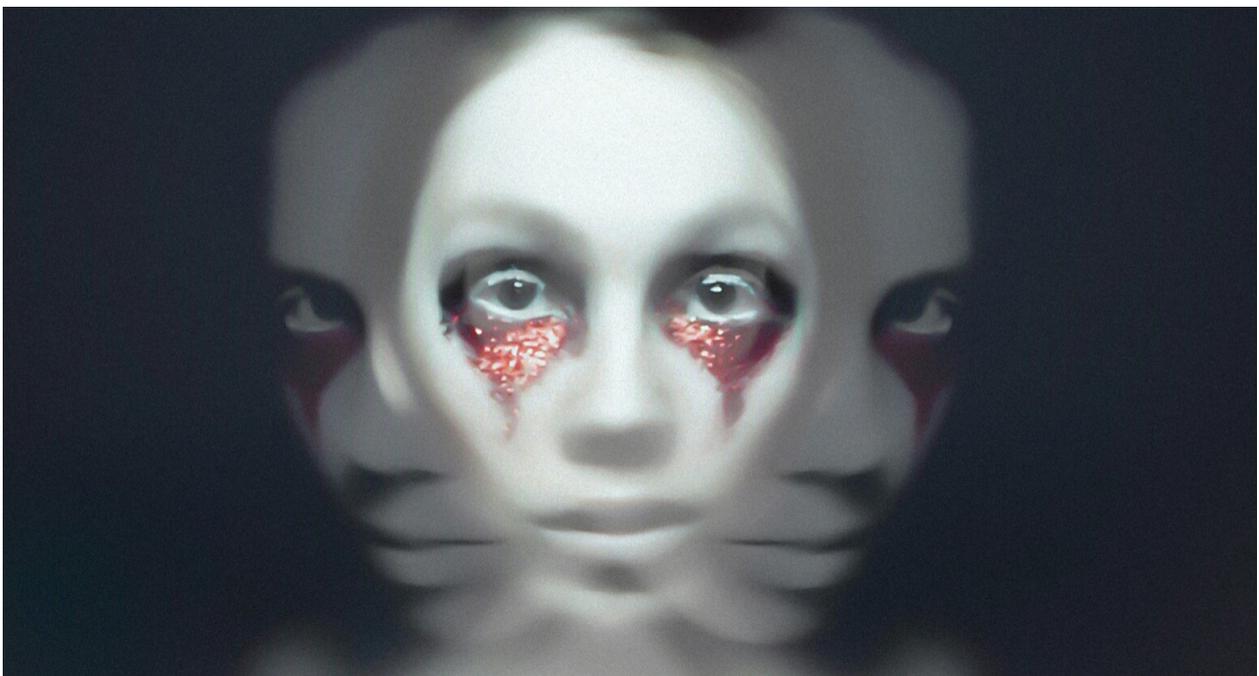
As causas do transtorno de pânico ainda não estão totalmente esclarecidas, porém estudiosos acreditam que fatores genéticos e ambientais, situações extremas de estresse (crises financeiras, brigas, separações ou mortes na família, experiências traumáticas na infância ou após assaltos e sequestros) e o uso abusivo de certos medicamentos, de álcool e de outras drogas possam estar envolvidos na origem do transtorno.

SINTOMAS

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, dentre os critérios para o diagnóstico dos transtornos de pânico estão os ataques de pânico recorrentes, um surto abrupto de medo ou desconforto intensos, que alcançam um pico em minutos e durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos seguintes sintomas:

- Palpitações, coração acelerado, taquicardia;
- Sudorese;
- Tremores ou abalos;
- Sensações de falta de ar ou sufocamento;
- Sensações de asfixia;
- Dor ou desconforto torácico;
- Náusea ou desconforto abdominal;
- Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio;
- Calafrios ou ondas de calor;
- Parestesias (anestesia ou sensações de formigamento);
- Desrealização (sensações de irrealidade) ou despersonalização (sensação de estar distanciado de si mesmo);
- Medo de perder o controle ou “enlouquecer”;
- Medo de morrer.

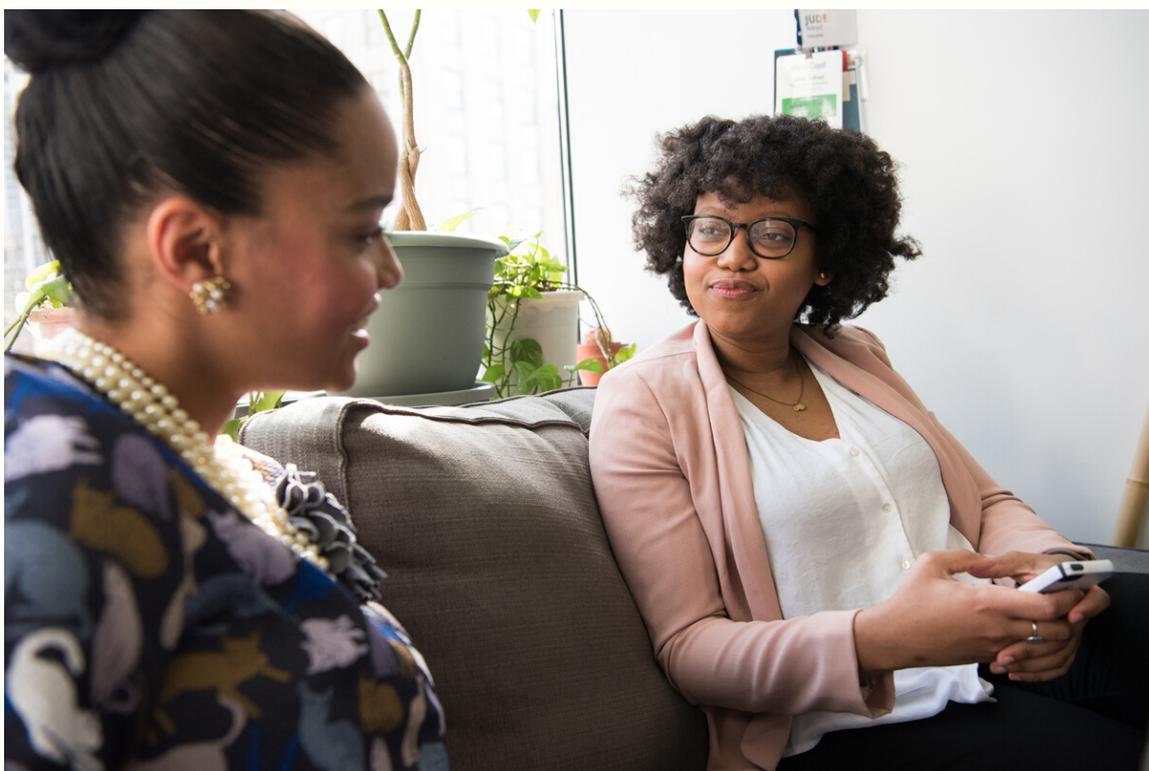
O surto abrupto pode ocorrer a partir de um estado calmo ou de um estado ansioso. Os sintomas físicos como dores no peito, taquicardia, dificuldade para respirar e muito medo de morrer podem ser confundidos com os sinais característicos de infarto. É importante descartar uma ocorrência cardíaca, antes de suspeitar do transtorno.



QUANDO PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA?

Observe os seus sintomas. Se as crises de ansiedade forem recorrentes e estiverem provocando modificações comportamentais que interferem negativamente em suas atividades diárias, você deve procurar a ajuda de um psiquiatra e/ou de um psicólogo. Durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade online, prática segura, regulamentada por seus Conselhos.

O tratamento do transtorno é de suma importância pois, após um ou mais ataques de pânico, a pessoa pode apresentar agorafobia, outro transtorno de ansiedade cujos sintomas incluem apreensão e ansiedade diante de situações em que se precise usar o transporte público, ficar em uma fila ou no meio de uma multidão ou estar em espaços abertos, em lugares fechados ou fora de casa sozinho. Tais situações são temidas devido aos pensamentos de que pode ser difícil escapar ou ficar sem auxílio disponível, caso desenvolva os sintomas de pânico ou outros incapacitantes ou constrangedores. (DSM-5; APA, 2014).



ATAQUES DE PÂNICO - RECOMENDAÇÕES

- Procure distinguir a ansiedade normal do transtorno de ansiedade. A primeira, envolve sensações de desconforto que aparecem quando enfrentamos situações específicas, difíceis e desagradáveis, porém passageiras. Já a ansiedade patológica é exagerada, desproporcional em relação ao estímulo ansiogênico e interfere na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo;
- Pratique exercícios físicos regularmente
- Não se automedique, nem recorra ao consumo de álcool ou de outras drogas para aliviar os sintomas do pânico.

O QUE FAZER DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL?

- Controle seu acesso a informações sobre o coronavírus;
- Não perca o contato virtual com familiares e amigos;
- Mantenha uma dieta equilibrada;
- Faça atividades que você goste e que te façam relaxar;
- Promova o autocuidado;
- Procure manter-se ocupado;
- Mantenha uma rotina de sono;
- Durante os períodos de ansiedade e de estresse, pare e preste atenção nas suas próprias necessidades e sentimentos;
- Promova o pensamento positivo, o autocontrole e a consciência de si mesmo, por meio de técnicas de relaxamento como ioga e meditação.



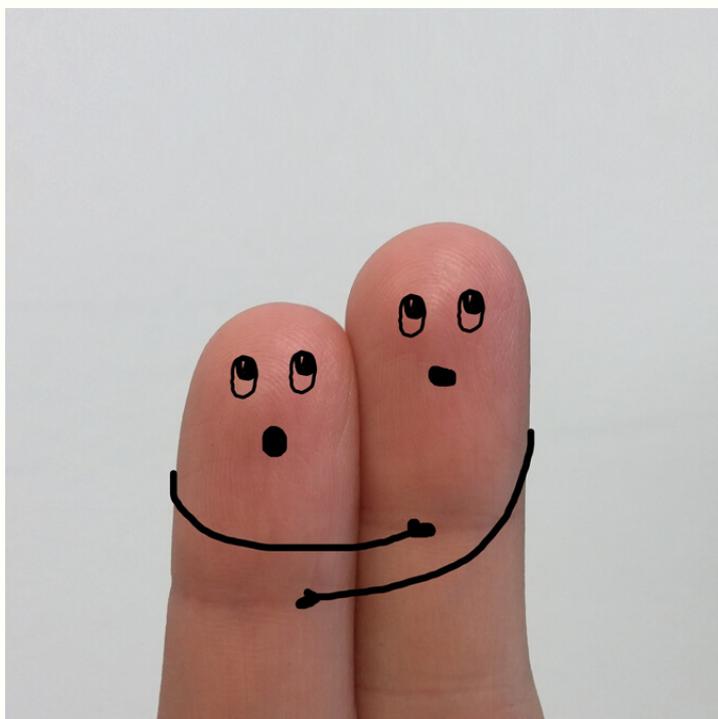
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

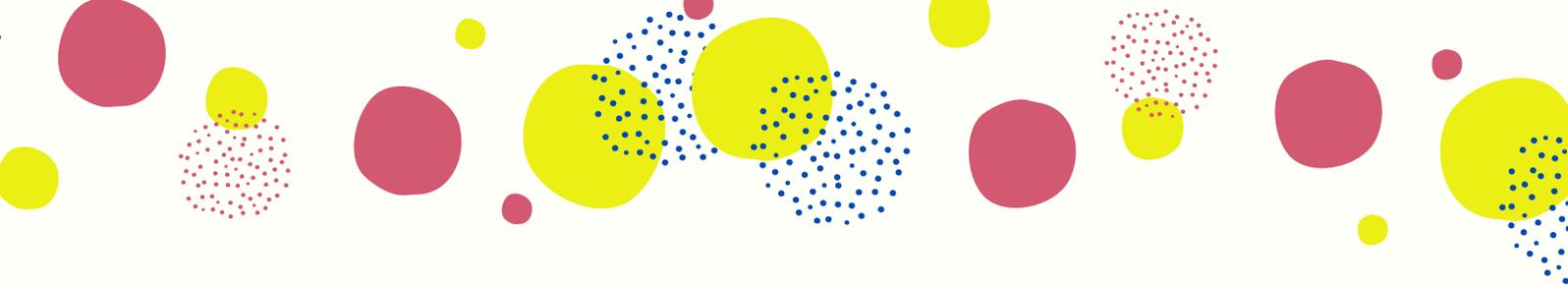
Biblioteca virtual em Saúde. Ministério da Saúde. Transtorno do Pânico. Disponível em <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/3029-transtorno-do-panico> Acesso em 05/05/2020.

Fundo Nacional de Saúde. Como identificar um ataque de pânico? Ministério da Saúde, 2018. Disponível em <https://portalfns.saude.gov.br/slideshow/2264-como-identificar-um-ataque-de-panico> Acesso em 04/05/2020.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5. American Psychiatric Association. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed, 2014.

VARELLA, D. Doenças e Sintomas. Síndrome do Pânico. Disponível em <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-do-panico/> Acesso em 05/05/2020.





IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Emanuelle Gomes da Silva
Maura Montalvão
Synara T. de Oliveira Ferreira
Psicólogas
Gerência de Saúde de Saúde Mental e Preventiva/Subsaúde/DISPSS/SEEC

ABRIL 2020

