



VAMOS FALAR DE...

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

PERTENCE AO GRUPO DAS PERTURBAÇÕES DE
ANSIEDADE, E CARACTERIZA-SE POR:

CRISES DE PÂNICO

E

MEDO DA REPETIÇÃO DAS CRISES

+/-

EVITAMENTOS

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

CARACTERÍSTICAS GERAIS

As **crises de pânico** são
RECORRENTES e
INESPERADAS

MAS

*não basta ter crises de
pânico para ter uma
Perturbação de Pânico!*

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

CARACTERÍSTICAS GERAIS

Na Perturbação de Pânico é o **MEDO** da repetição das crises que interfere na vida da pessoa, podendo originar **EVITAMENTOS** de locais/situações mesmo quando a crise de pânico não está em curso!

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

O que é uma **CRISE DE PÂNICO**?

- Episódio **SÚBITO**, em que a **ansiedade/MEDO** aumentam **rapidamente!**

Acompanhada de múltiplos
SINTOMAS FÍSICOS

Mais frequentes: batimento cardíaco acelerado, tonturas, náusea, formigueiros, falta de ar e dores no peito.

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

O que é uma **CRISE DE PÂNICO**?

Caracteriza-se por uma sensação de
"MORTE EMINENTE"

ou

sensação de "enlouquecer"

duração de 15-30 minutos

pico aos 10min



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

Como se explicam as crises

RECORRENTES e INESPERADAS?

O cérebro reage a uma ameaça sem haver motivo específico para tal.

RESPOSTA DE LUTA-FUGA
sem que esteja o medo presente!



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

Como se explicam as crises
RECORRENTES e **INESPERADAS**?

Stress continuado

(por acumulação de adrenalina e cortisol)

Hipervigilância para alterações fisiológicas

(pessoas com medo das crises percebem sintomas fisiológicos, p.ex > batimento cardíaco, como ameaças).

Hiperventilação

(a respiração rápida e superficial da pessoa ansiosa pode desencadear uma crise de pânico)

Medicamentos e/ou doenças específicas

(p.ex hipertireoidismo, hipoglicemia, arritmias, haxixe, etc)

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

ANTECIPAÇÃO das Crises,
e **EVITAMENTOS!**

Preocupação/MEDO
relativamente à repetição das
crises de pânico



EVITAMENTOS de
locais/situações do dia-a-dia
que associe à ocorrência da
crise!

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

ANTECIPAÇÃO das Crises,
e *EVITAMENTOS!*

MEDO

(Antecipação da crise)

DO

MEDO

(Crise de Pânico)



EVITAMENTOS!



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

AVALIAÇÃO

Agende consulta com o seu médico de família, ou médico assistente.

OBJETIVO:

esclarecer acerca da causa:

ANSIEDADE

e/ou

OUTRA CONDIÇÃO MÉDICA



A TEU LADO

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

TRATAMENTO

O tratamento da Perturbação de Pânico pode ser feito no âmbito da consulta do Médico de Família, ou Médico Assistente.

Dependendo da gravidade, resposta ao tratamento, ou vulnerabilidades / comorbilidades, terá indicação para ser orientado à consulta de Psiquiatria e/ou Psicologia.

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

TRATAMENTO

Existem vários fármacos que se usam no tratamento desta condição.

Tratamento principal:
ANTIDEPRESSIVO.

Apesar do nome, não se dirige apenas a quem está com depressão! É o tratamento de primeira linha nas doenças da ansiedade.

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

TRATAMENTO

ATENÇÃO: os antidepressivos demoram algum tempo a fazer efeito!

Até lá, é frequente associar temporariamente medicamentos para o alívio mais rápido dos sintomas (p.ex. as benzodiazepinas).

Qualquer dúvida com a medicação, fale com o seu médico!

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

TRATAMENTO

A **PSICOTERAPIA** também é muito útil no tratamento da Perturbação de Pânico, isoladamente, ou em conjunto com a medicação.

*A mais indicada é a **terapia cognitivo-comportamental (TCC)** para aprender maneiras diferentes de pensar, comportar e reagir aos pensamentos que surgem com a ansiedade.*



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

*ESTRATÉGIAS
para lidar com a CRISE!*

Entenda que o que está a sentir é um exagero da **REAÇÃO NORMAL** do seu corpo ao stress.

**Os sintomas são assustadores
mas NÃO SÃO PERIGOSOS!**



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

*ESTRATÉGIAS
para lidar com a CRISE!*

**Não lute contra os sintomas.
Quanto mais lutar contra eles,
mais intensos ficam.**

ACEITE O MEDO!!

*Rotule o seu medo de 1 a 10.
Observe como flutua no tempo.*



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

*ESTRATÉGIAS
para lidar com a CRISE!*

CENTRE-SE NO PRESENTE!

**Concentre-se numa tarefa simples
(p.ex. contagem regressiva de 100).**

Observe que ao parar de acrescentar
pensamentos assustadores, o medo
começa a desaparecer

PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

ESTRATÉGIAS gerais

Fale sobre o problema!

Tente um amigo ou parente em quem confie e respeite, e que seja um bom ouvinte.



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

ESTRATÉGIAS gerais

Aprenda

Técnicas de Relaxamento!

Sugestões:

- Manuais de Auto-Ajuda específicos;
- Site A Teu Lado (Recursos -> Recursos Psicoeducativos)

Pratique regularmente

(não apenas nos momentos de crise!)



PERTURBAÇÃO DE PÂNICO

ESTRATÉGIAS gerais

Pratique Atividade Física!

Se tem tido dificuldade em começar,
experimente algo simples como umas
caminhadas de 30 min.