

Como executar a técnica de respiração

diafragmática (RD) ?

- * Suspender a respiração durante 10 a 15 segundos
- * A seguir realizar RD durante alguns minutos:

respiração lenta e profunda, expandindo o abdómen (“a barriga”) na inspiração e contraindo-o na expiração. Contar até 7 na inspiração e até 11 na expiração.



- * Repita este exercício várias vezes até que se sinta mais relaxado. Durante a realização desta técnica tente pensar em algo agradável e respirar de forma lenta e profunda.
- * Outra técnica que poderá realizar é a técnica **de relaxamento muscular**

Como executar a Técnica de Relaxamento Muscular?

- * Coloque-se numa posição confortável e se possível feche os olhos.
- * Contraia todos os músculos do corpo concentrando-se na sensação de tensão que surge em cada parte do corpo, mãos e braços, ombros, boca, face, nariz, barriga, pernas e pés. Mantenha essa tensão por alguns segundos e depois relaxe.
- * Concentre-se na diferença entre tensão e relaxamento. Repare nas sensações de conforto enquanto relaxa.
- * Repita este exercício várias vezes até que se sinta mais relaxado. Durante a realização desta técnica tente pensar em algo agradável e respirar de forma lenta e profunda.

- * Nas pessoas com ataques de pânico frequentes existem outros tratamentos que devem ser realizados diariamente. O tratamento mais eficaz é feito com medicamentos, mas também com psicoterapia:
- * Os medicamentos ajudam a melhorar os sintomas de forma mais rápida, mantendo os sintomas controlados no dia-a-dia.
- * A psicoterapia vai ajudá-lo a compreender melhor os seus sintomas e a lidar facilmente com os ataques de pânico



Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não os substituindo em nenhuma circunstância. Contacte o seu médico para mais informações .

Pânico

“Doutor vou enlouquecer”



DEZEMBRO DE 2022

Elaborado por: Gabriela Correia (CSPD1638)

Data: Dezembro de 2022

Modelo: 05.USFC.300.06/A

O **ATAQUE DE PÂNICO** é um episódio súbito e intenso de medo que desencadeia um conjunto de reações físicas que podem simular um enfarte ou gerar uma sensação de morte iminente. Isto acontece devido a uma tendência em interpretar sensações corporais de forma catastrófica. Estes episódios atingem a sua intensidade máxima em cerca de 10 minutos.



Podem surgir em resposta a uma situação específica. Por exemplo, uma pessoa com fobia a baratas pode entrar em pânico ao deparar-se com uma. Outros ataques surgem sem um fator desencadeante.

Os ataques de pânico são comuns, podendo surgir em mais de um terço da população, ao longo da vida. Pode acontecer em pessoas que já têm ansiedade ou outras doenças mentais (ex.: Depressão), mas também em pessoas saudáveis.

A **PERTURBAÇÃO DE PÂNICO** consiste em ataques de pânico recorrentes e súbitos, ou seja sem fator desencadeante, que causam uma preocupação excessiva com ataques futuros e/ou modificação de comportamento para tentar evitar um ataque.

Tem geralmente início no final da adolescência e início da vida adulta. É duas vezes mais comum nas mulheres e afeta anualmente cerca de 2 a 3% da população.

Quais são os sintomas do ataque de pânico?

Nestes episódios são frequentes os seguintes sintomas:

* Palpitações, batimentos cardíacos ou ritmo cardíaco acelerado	* Sensação de tontura, de desequilíbrio, de cabeça oca ou de desmaio
* Suores	* Desrealização (sensação de irrealidade)
* Tremores	* Despersonalização (sentir-se desligado de si próprio)
* Sensação de dificuldade em respirar	* Medo de perder o controlo ou de enlouquecer
* Sensação de asfixia	* Medo de morrer
* Desconforto ou dor no peito	* Parestesias (dormência ou formigueiro)
* Naúseas ou mal estar abdominal	* Sensação de frio ou de calor

O que causa a Perturbação de Pânico?

A causa exata é desconhecida. Os estudos sugerem uma combinação de fatores genéticos, de personalidade e ambientais.

Compreender os sintomas do ataque de pânico

O medo é uma reação de alerta normal, face ao confronto com uma ameaça à própria sobrevivência ou à integridade física. Esta reação de alerta pode ser desencadeada sem que exista uma ameaça e originar um ataque de pânico se as sensações corporais forem interpretadas como ameaçadoras. Durante um ataque de pânico é frequente que se faça uma respiração rápida e superficial - hiperventilação, o que implica um grande esforço físico, um aumento da concentração de Oxigénio (O₂) no organismo e a diminuição de Dióxido de Carbono (CO₂).

Este desequilíbrio na concentração de Oxigénio e Dióxido de Carbono conduz ao aparecimento da sintomatologia referida, nomeadamente da sensação de falta de ar e a hiperventilação.

Posso morrer de ataque de pânico?

Apesar da sensação de perigo, e por vezes de morte iminente, um ataque de pânico não representa perigo de vida. Quando existem outras doenças, como por exemplo doenças do coração, pulmões, etc, é importante que saiba que alguns sintomas são muito semelhantes.

Diagnóstico de ataques de pânico e Perturbação de Pânico

É importante excluir primeiro doenças que possam causar sintomas semelhantes, como as cardiovasculares ou da tireoide. Uma **avaliação médica** completa é um importante primeiro passo.

O ataque de pânico tem tratamento?

Existem tratamentos específicos para o ataque de pânico, que se fazem no momento, e que o ajudarão a controlar os sintomas.

Durante a crise de pânico:

- * Lembre-se que o que lhe acontece **não é perigoso**, que é apenas uma reação ao stress;
- * Tente **pensar em algo diferente** do que está a sentir (por exemplo: descreva o que vê, conte uma história...), com o objetivo de se distrair;
- * Aplicar a **técnica de respiração diafragmática**; é uma técnica de controlo respiratório que permite o restabelecimento do equilíbrio dos níveis de CO₂ e de O₂, com a consequente diminuição das sensações corporais adversas.

