

PÂNICO: ENCARRE PARA NÃO SOFRER

Os chamados ataques acontecem de repente, sem mandar aviso prévio. Os sinais podem aparecer enquanto a pessoa faz compras no shopping, está em uma reunião de trabalho ou até durante uma noite de sono profundo. Mas é possível tratar e aprender a manter o controle para evitar novas crises

texto LEONARDO VINHAS E VERIDIANA MERCATELLI

O pânico causa sinais de ansiedade, com manifestações físicas como taquicardia, sudorese, dificuldade para respirar, sensação de profunda angústia e de morte iminente

São 264 milhões de pessoas no mundo que sofrem de síndrome do pânico, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Trata-se de uma doença real, com sérios impactos na qualidade de vida do indivíduo – e não “mimimi”.

A ansiedade paroxística episódica – nome científico para essa síndrome – é uma condição durante a qual ocorrem crises inesperadas de desespero e medo intenso de que algo ruim aconteça, mesmo que não haja o menor indício de perigo. “O pânico causa sinais de ansiedade, com manifestações físicas como taquicardia, sudorese, dificuldade para respirar, sensação de profunda angústia e de morte iminente”, explica André Luiz dos Santos, psicólogo da DaVita Serviços Médicos.

A ansiedade em si é uma reação natural a qualquer ser humano, trata-se de parte do mecanismo de defesa que prepara o nosso corpo para o perigo. De acordo com Santos, ela é necessária para garantir a sobrevivência. Por exemplo, precisamos estar alertas quando andamos à noite por uma rua escura e desconhecida. Por isso, a atenção fica mais aguda, a respiração acelera, o coração bate rápido e nosso corpo se antecipa a uma possível necessidade de fuga ou de luta.

O pânico patológico começa a surgir quando esse estado de vigilância aparece numa situação em que não há nenhum sinal real de perigo. Nesse caso, o organismo reage do mesmo jeito de quando há um apuro efetivo, liberando uma enorme quantidade de adrenalina e ocasionando sintomas semelhantes aos que teríamos diante de um ladrão apontando uma arma em nossa direção.

“Na crise de pânico, a pessoa vivencia sensações desesperadoras. Ela acredita que vai morrer, que vai perder o controle, tem medo de enlouquecer – tudo isso acompanhado de diversas reações físicas, como batimento cardíaco acelerado, náusea ou sensação de falta de ar. Cada episódio pode demorar de 10 a 20 minutos”, conta Henrique Bottura, psiquiatra da Clínica Psiquiatria Paulista.

Inimigo desconhecido

O que diferencia a crise de pânico da síndrome é justamente sua recorrência. “Durante a crise, quando acaba o ‘perigo’, os sintomas vão embora e o organismo volta ao normal. Entretanto, para que seja caracterizada como síndrome, o paciente precisa ter várias crises, que geram um prejuízo funcional e sofrimento emocional importante”, explica Bottura. ▶

DÁ PARA AJUDAR ALGUÉM EM CRISE

- **Mantenha a calma.** Se ficar nervoso, a pessoa pode se agitar ainda mais.
- **Confira se a pessoa tem espaço suficiente** ao seu redor. Se precisar, sugira que deem uma caminhada até um local mais tranquilo nas proximidades.
- **Não diga que ela precisa se acalmar** e que não vai morrer, pois isso pode não surtir efeito. Melhor lembrá-la de que os

ataques de pânico sempre terminam.

- **Ajude no controle da respiração.** Pratique com ela exercícios respiratórios.
- **Evite fazer muitas perguntas** sobre o que a pessoa está sentindo naquele momento. Não insista que a crise não é nada.
- **Mantenha o contato físico,** como um abraço, pois isso pode ajudar a acalmar.
- **Fique por perto** e, mesmo que a pessoa insista muito que precisa ficar sozinha, certifique-se de que ela sempre permaneça dentro do seu campo de visão.



POR TRÁS DOS HOLOFOTES

A síndrome do pânico pode ocorrer em pessoas de qualquer idade, profissão ou classe social. Veja alguns famosos que já revelaram sofrer com o problema.



PADRE FÁBIO DE MELO

Em uma entrevista dada ao programa *Conexão Repórter*, do SBT, o religioso contou que a primeira manifestação da síndrome do pânico em sua vida aconteceu depois de pousar de avião em Fortaleza para um evento. Ele começou a ter dor no peito, falta de ar, ânsia de vômito, dores no corpo e acreditou que estava enfartando. O padre revelou que os sintomas surgiram algum tempo depois do

suicídio de sua irmã, e que ainda hoje se mantém em tratamento.



GIOVANNA ANTONELLI

Na infância, a atriz teve muito medo da violência no Rio de Janeiro, cidade onde cresceu. Por ter sido assaltada 12 vezes e por se sentir muito acuada e indefesa, desenvolveu a síndrome. Identificar o problema não foi tarefa fácil, já que ela não conseguia, na época (cerca de 20 anos atrás), verbalizar o que sentia.



GISELE BÜNDCHEN

A top model sofreu com crises de pânico bem no auge de sua carreira, ainda no início dos anos 2000. Segundo relatos em diversas entrevistas, ela sentia uma forte sensação de desamparo,

muitas vezes acompanhada de dificuldades respiratórias. "Meus ataques de pânico foram difíceis e procurei ajuda de familiares, especialistas, professores e amigos. Descobri que pedir ajuda nunca é um sinal de fracasso", declarou.



BIANCA BIN

Entre 2011 e 2012, a atriz passou nove meses sem trabalho na televisão. Ela acredita que foi depois disso que desenvolveu a síndrome do pânico, e tinha medo de sair na rua, mesmo sabendo, conscientemente, que não havia risco iminente. Bianca teve acompanhamento profissional e conseguiu controlar a doença, mas prefere não falar no assunto para não reviver o que passou.



Essas crises ocorrem sem respeitar padrões de periodicidade ou mesmo de intensidade. Podem se manifestar repetidas vezes em um curto período de tempo, como podem ocorrer no intervalo de meses.

As causas para essa doença não são inteiramente conhecidas. O estresse acentuado certamente colabora para sua instalação, mas há pesquisas que investigam também a influência de fatores genéticos, ambientais e do uso abusivo de álcool e drogas no desenvolvimento da síndrome.

Tratamentos eficazes

A síndrome do pânico geralmente começa entre o final da adolescência e o início da idade adulta. Mas pode também aparecer depois dos 30 anos e durante a infância, embora, neste caso, seja diagnosticada apenas nas crianças maiores. Ainda que as causas não sejam integralmente conhecidas, sabe-se que há situações que podem ser determinantes para sua manifestação, tais como eventos de estresse intenso, morte ou adoecimento de uma pessoa próxima, mudanças radicais na vida e até uma experiência traumática.

É impossível prever quando a crise chegará ou mesmo com que força vai aparecer. As reações podem ser tão diversas quanto brutais – vão desde uma simples falta de ar até um desmaio. Controlá-las é um desafio, que se torna ainda mais difícil quando não há acompanhamento profissional.

Como as crises de ansiedade são caracterizadas por fortes descargas de adrenalina, é necessário um tratamento medicamentoso indicado por um médico. “Os calmantes podem eventualmente ajudar, principalmente no início”, explica Henrique Bottura.

Existem também diversas técnicas psicoterápicas para o paciente entender melhor suas emoções e fortalecer-se nas situações de enfrentamento de crise. Uma das mais indicadas é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Ela poderá ajudar o paciente a compreender melhor os ataques de pânico, como lidar com eles no momento em que acontecem e como levar uma vida cotidiana normal sem medo de ter um novo episódio. ■

Como controlar a crise

- 1. Evite estímulos**, como luz oscilante ou ruídos. Tente encontrar um lugar silencioso (e escuro, de preferência) onde seja possível praticar técnicas de respiração e relaxamento.
- 2. Mude o foco.** Concentre seu pensamento em um objeto, um vaso de flores, um presente que recebeu no qual você possa focar a mente. Pense sobre como se sente em relação a ele, quem o fez, de quem recebeu.
- 3. Respire com calma.** Quando o pânico invade, começamos a respirar de forma acelerada. Por isso, aprender a controlar a respiração é o primeiro passo para conter um ataque.
- 4. Acabe com a tensão muscular.** Comece tensionando vários músculos para, em seguida, relaxá-los. Por exemplo, aperte um dos punhos com força e observe como os dedos e o antebraço ficam tensos. Continue nessa posição e conte até 10 antes de relaxar a mão, liberando a tensão.
- 5. Hidrate-se.** Beber água tranquiliza por uma razão simples: seu cérebro “entende” que se você parou para beber água – e não saiu em desabalada carreira – é sinal de que não há nada urgente para se preocupar.
- 6. Esqueça o café.** A cafeína é um estimulante. Por isso, para alguns, pode servir de gatilho para a ansiedade.
- 7. Escute música no caminho.** Estudos mostraram que pessoas que usam meios de transporte, públicos ou privados, para ir diariamente ao trabalho ou à escola têm um maior nível de ansiedade. Essa necessidade de locomoção costuma ser um gatilho para ataques de pânico. Para combater os estímulos externos, especialistas sugerem o uso de aplicativos de áudio. Assim, fica mais fácil deixar de lado os ruídos externos.

A crise de pânico pode demorar de 10 a 20 minutos. Mas, para que seja caracterizada como síndrome, o paciente precisa ter várias crises que geram prejuízo funcional