

# Como dominar o pânico

A combinação entre tratamento medicamentoso, acompanhamento profissional adequado e métodos terapêuticos alternativos é essencial na redução dos sintomas e tratamento do transtorno, proporcionando melhor qualidade de vida aos pacientes

**TEXTO** JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA  
**ENTREVISTAS** ÉRIKA ARAÚJO E JÉSSICA PIRAZZA/COLABORADORA  
**DESIGN** JOSEMARA NASCIMENTO



**C**aracterizada por episódios de medo intenso que acarretam diversas reações físicas graves quando não existem motivos reais ou aparentes, a síndrome gera insegurança e prejuízos para o organismo, causando sensações como perda de controle diante das situações, ataques cardíacos e, até mesmo, sentir que está morrendo.

“Comecei a ter crises no ônibus, ao ir e voltar da escola. O sintoma predominante era a falta de ar. Depois, o coração começava a acelerar, as mãos ficavam suadas e dormentes. Sentia uma sensação iminente de morte”, conta Andreia Alves, de 37 anos, diagnosticada com a síndrome desde o ensino médio (veja mais depoimentos a partir da página 32).

Embora não cause risco de morte, o transtorno afeta negativamente a qualidade de vida dos pacientes, podendo chegar a casos extremos de agorafobia, que consiste no medo de sair de casa ou estar em público.

Dessa forma, a fim de reduzir ou vencer as crises, aliar terapias alternativas e acompanhamento profissional, com diferentes técnicas e tratamentos, é essencial para quem sofre com o transtorno do pânico. “Nada melhor do que um acompanhamento psicoterapêutico para que a pessoa entre mais em contato consigo e com sua história de vida e, assim, possa identificar padrões nocivos de comportamento que resultariam em doenças de ordem psíquica”, afirma a psicóloga Milena Carbonari.

### **Controle a mente com a meditação**

Praticar meditação diariamente faz com que o indivíduo se conecte com seu estado mental, além de focar no momento presente. A técnica do *mindfulness*, que, segundo o palestrante motivacional e instrutor espiritual em yoga Giridhari Das, significa “estar consciente e ser capaz de experimentar um pensamento, sensação ou ação externa plenamente, com toda a atenção”, pode ser uma aliada durante as crises. Quando a mente está no futuro, desejando resultados por vir, ansiedades em relação às consequências são inevitáveis. “Essas ansiedades se acumulam e viram medo. O medo se acumula e vira pânico. Aprender a controlar a mente e, em especial, focar no aqui e agora, é uma das chaves para gradualmente desativar possíveis crises de síndrome do pânico”, explica Giridhari.

Meditar ativa a região cerebral chamada córtex pré-frontal, associada ao comportamento e raciocínios mais complexos. Dessa forma, o desempenho do cérebro é elevado, fazendo com que o indivíduo passe a ter mais foco e racionalidade para assumir o controle de pensamentos e ações em diversas situações do dia a dia.

“Ao se deparar com uma situação sem risco físico verdadeiro, é necessário respirar e relaxar seus músculos, ter consciência de que você pode e deve estar em completo controle de suas faculdades como batimento cardíaco, respiração e pressão sanguínea. Deixe seu corpo se acalmar. Essa pode ser a chave para superar muitos momentos de ira, medo, preocupação e ansiedade, estados mentais desprazerosos e perturbadores”, aponta Giridhari.

### **Ajuda da psicoterapia**

Segundo o psiquiatra Rafael Lourenço, as sessões de psicoterapia podem ser realizadas por psicólogos ou psiquiatras, preferencialmente com formação em psicoterapia cognitiva comportamental (TCC), modalidade psicoterápica que possui mais evidências científicas de sucesso clínico. Estudos demonstram que cerca de seis sessões já começam a trazer benefícios para o paciente.

“Os atendimentos costumam ocorrer com ambos sentados de frente, em mesa, ou poltrona, o que favorece pacientes

ansiosos. Os objetivos são práticos, baseados em tarefas, e tanto o terapeuta quanto o paciente têm papel ativo”, explica o profissional.

As sessões ocorrem norteando o entendimento de que o transtorno do pânico tem como sintoma principal uma desregulação nos sistemas de alerta humano, ou seja, que existe uma interpretação catastrófica dos sintomas corporais relativos à ansiedade e medos condicionados. O objetivo da terapia é reduzir a hipervigilância dos sintomas e novas crises, compreender e corrigir a causa das interpretações



## Famosos que possuem o transtorno em sua história de vida

### • **Thammy Miranda, ator**

Apesar de já ter superado a doença, ele já teve síndrome do pânico: “no meio de um jantar, eu tive certeza que ia morrer naquela hora, minha sensação era de desmaio. A partir daquele momento, fiquei com medo de sentir aquele medo outra vez. Passei três meses sem sair de casa. Eu não ia ao banheiro sozinha, uma empregada ia comigo e ficava do lado de fora enquanto eu tomava banho. Eu ficava com raiva de estar sentindo aquilo”, contou em entrevista para o programa *Encontro*, da rede Globo.

### • **Oprah Winfrey, atriz, apresentadora e empresária**

Durante um período conturbado de trabalho em 2013, Oprah Winfrey teve um ataque de pânico. Ela estava filmando *O Mordomo da Casa Branca* e fazendo diversas entrevistas com celebridades. “No começo, só me senti acelerada e meio adormecida, pulando de uma coisa para a outra e para a outra”, disse ela ao programa de notícias americano *Access Hollywood*. “Quando percebi (que estava tendo um ataque de pânico), pensei: ‘OK, se não me acalmar, vou ter um problema sério’. Estava no meio das dublagens. Lembro de fechar os olhos cada vez que virava a página, porque olhar para a página e para o texto ao mesmo tempo era estímulo demais para meu cérebro”.

### • **Madonna, cantora**

A rainha do pop também declarou sofrer com as crises. Ela contou em uma entrevista que, mesmo após mais de 30 anos de carreira, sofre de ataques de pânico antes de subir no palco, por medo de decepcionar o público.

### • **Lucas Lucco, cantor e ator**

No ano de 2016, o cantor enfrentou a síndrome por alguns meses. Durante uma participação no programa *Encontro*, da rede Globo, Lucas desabafou sobre o transtorno que fez com que ele perdesse compromissos profissionais porque não conseguia mais sair de casa. “As coisas foram acontecendo e, quando eu vi, já estava desse jeito. Comecei a não conseguir ir aos shows e faltou às gravações da novela. Tinha medo. É uma doença, uma ferida que ninguém pode enxergar. As pessoas te olham e não conseguem ver nada além de um rosto triste. É difícil de expor, explicar. Parece que ninguém te entende. Por mais que as pessoas tentem definir o que está acontecendo com você, é muito pior do que acham. Hoje, estou muito bem”.

distorcidas e, caso exista, a eliminação da agorafobia. Para isso, determinadas técnicas podem ser utilizadas durante as sessões. Segundo Rafael, algumas delas são:

• **Psicoeducação:** essa abordagem busca privilegiar a pessoa em vez do problema. “Neste momento, explicam-se as características do transtorno do pânico”, diz o psiquiatra. Com isso, tem-se a melhor assimilação dos comportamentos positivos e extinção dos não desejados, ressaltando orientações sobre atitudes eficazes a se adquirir para evitar o impacto da síndrome no ânimo e na qualidade de vida do paciente.

• **Técnicas corporais:** o objetivo é abreviar as crises. Dessa forma, técnicas de respiração diafragmática e de relaxamento muscular são ensinadas para controlar a respiração, tentando aliviar a tensão dos músculos, o que pode diminuir a ansiedade durante a crise.

• **Técnicas cognitivas:** “elas buscam identificar e reestruturar pensamentos negativos automáticos que aumentam a ansiedade, como as sensações de medo, pensamentos catastróficos quanto aos sintomas físicos, desesperança e incapacidade de lidar com o pânico, por exemplo”, aponta o especialista.

• **Técnicas comportamentais:** são as terapias de exposição que possuem fases. “Primeiramente, a interoceptiva, que consiste em provocar sintomas por meio de exercício físico (coração acelerado e falta de ar, por exemplo), estimulando o paciente a manter-se sem ansiedade”, explica o psiquiatra. Depois, parte-se para a exposição *in vivo*, na qual o paciente faz uma lista de locais que deixou de ir e coisas que deixou de fazer, além dos pensamentos automáticos e sintomas ansiosos que teve em experiências anteriores (ou mesmo somente ao pensar em frequentá-los). “O último passo é começar a visitar lugares que produzem ansiedade, ficando um tempo mínimo e, após um determinado período, aumentando-se o tempo. Por último, estimula-se a retomada completa dos locais frequentados”, descreve Rafael.

• **Redução da dependência familiar:** é comum os pacientes passarem a sair apenas acompanhados. “O objetivo é que ele consiga voltar a sair sozinho, mesmo que por um tempo mínimo. Isso faz com que aumente a autoestima e restaure a autonomia do paciente”, finaliza o psiquiatra.

## loga: corpo e mente em equilíbrio

Apesar de não ser um tratamento, terapia ou sistema de cura, praticar ioga traz efeitos benéficos para equilibrar o corpo e a mente. Durante uma crise de pânico, sintomas como falta de ar e taquicardia são comuns e a atividade trabalha exatamente fatores como esses, utilizando técnicas de respiração para que o nervosismo, o estresse e os pensamentos negativos sejam reduzidos.

## Para saber mais

### **O caminho 3T - Autoaprimoramento e autorrealização em yoga**

Descubra o poder de sua mente. Saiba como transformar uma vida de ansiedade, incerteza e falta de rumo em uma vida de paz, força e alegria. Encontre as principais maneiras de mudar sua consciência e remodelar seu cérebro, para experimentar uma vida melhor no trabalho e em família. É o que promete este livro, fruto de décadas de prática e pesquisa do autor, palestrante e professor de autoajuda e autorrealização em ioga, Giridhari Das.

**Autor:** Giridhari Das ([www.giridhari.com.br](http://www.giridhari.com.br))

**Editora:** Coletiuo Editorial

### **Síndrome do Pânico - Uma Lição de Vida**

O livro descreve as crises, os sintomas, os tratamentos e as abstinências de medicação na história de vida de uma executiva que se aposentou e passou a sofrer as consequências de determinadas atitudes que podem passar despercebidas em nossa vida. Trata-se de uma história real, na qual a patologia, mesmo evidente, não foi identificada, chegando a um ponto máximo de incapacitação. A narração é feita pela própria autora, com vários momentos de grandes emoções.

**Autora:** Yuete Pugliesi

**Editora:** Cabral Editora Universitária

**CONSULTORIAS** Giridhari Das, palestrante motivacional, instrutor espiritual em ioga, autor de livros de autoajuda e autorrealização e economista; Milena Carbonari, psicóloga; Rafael Brandes Lourenço, psiquiatra do Hospital Estadual Mário Couas (Santo André - SP) e especialista em medicina do sono e psicogeriatría pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP).