

❑ Para controlar a ansiedade extrema pode também utilizar outra técnica, designada por **Relaxamento Muscular**.

❑ Esta técnica consiste na **contração e descontração dos vários músculos do corpo** permitindo diferentes sensações conforme a tensão ou o relaxamento.

❑ O relaxamento deve ser realizado num ambiente calmo, sem ruído ou iluminação excessiva, em posição sentada ou deitado, de barriga para cima e de preferência com os olhos fechados. Deve ainda decorrer sem interrupções e de forma tranquila.

❑ **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”.

COMO SABER SE PRECISO DE AJUDA PROFISSIONAL?

Algumas pessoas precisam de **acompanhamento psicológico** para conseguirem gerir a ansiedade e lidar com os ataques de pânico. Este pode ser o seu caso se:

- ❑ Se está ansioso a maior parte do tempo ou tem ataques de pânico frequentemente.
- ❑ Sentir que a sua vida pessoal e profissional está a ser afectada.
- ❑ Tem muita dificuldade em gerir a ansiedade.
- ❑ Evitar determinadas situações ou locais por ter medo de ter um ataque de pânico.



Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)
Departamento de Emergência Médica
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise (CAPIC)

Rua Almirante Barroso, 36
1000-013 Lisboa - Portugal
Tel.: 21 350 8100 - Fax: 21 350 8176
www.inem.pt



Ansiedade e Pânico

Centro de Apoio Psicológico e Intervenção
em Crise (CAPIC)

Ansiedade e Pânico

A **ANSIEDADE** é uma **resposta biológica e psicológica** normal no ser humano, que surge em acontecimentos de vida difíceis, como separações, grandes mudanças, acidentes de viação, perda de familiares e amigos, exames, intervenções médicas, etc.

Um **ATAQUE DE PÂNICO** é um **episódio de ansiedade intensa** acompanhado por medo e por sensações corporais como falta de ar, tonturas, palpitações, tremores, suores e náuseas.

A interpretação destas sensações corporais como estando a ocorrer um problema de saúde grave - e.g. ataque cardíaco - , pode levar a um **medo exagerado de perder o controlo, morrer ou enlouquecer**.

Estes episódios atingem a sua **intensidade máxima em aproximadamente de 10 minutos**.

SINTOMAS MAIS FREQUENTES

Nestes episódios são frequentes os seguintes sintomas:

- ❑ **Dificuldade em respirar, sensação de falta de ar**
- ❑ **Ritmo cardíaco acelerado, palpitações**
- ❑ **Dor no peito**
- ❑ **Suores, tremores**
- ❑ **Náuseas, mal-estar abdominal**
- ❑ **Tonturas, dificuldade em manter o equilíbrio**
- ❑ **Medo de perder o controlo, enlouquecer ou morrer**
- ❑ **Perda da noção da realidade**
- ❑ **Perda da noção de “quem sou eu”**
- ❑ **Sensações de calor ou de frio**
- ❑ **Formigamento nos braços e pernas**

O QUE PODE ACONTECER DURANTE UM ATAQUE DE PÂNICO?

- ❑ O **medo** é uma reacção de alerta normal, face ao confronto com uma ameaça à própria sobrevivência ou à integridade física.
- ❑ Esta **reacção 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 no organismo e a diminuição de Dióxido de Carbono.
- ❑ 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.
- ❑ Deste modo, para reagir a um ataque de pânico deve utilizar uma **Técnica de Controlo Respiratório** que ajuda a respirar de forma lenta e profunda, evitando que a hiperventilação se prolongue.

O QUE PODE FAZER PARA CONTROLAR O ATAQUE DE PÂNICO?

- ❑ Tente **pensar em algo diferente do que está a sentir** (por exemplo: descreva o que vê, conte uma história...), com o objectivo de se distrair.
- ❑ O **Controlo Respiratório** permite o restabelecimento do equilíbrio dos níveis de Dióxido de Carbono e de Oxigénio, com a consequente diminuição das sensações corporais adversas.
- ❑ Deve-se realizar o controlo respiratório sentado ou deitado e de forma a que se sinta confortável e descontraído.
- ❑ Com esta técnica realizam-se **exercícios respiratórios**, através dos quais se inspira e expira de forma lenta e profunda, controlando a frequência respiratória.
- ❑ **Como executar a Técnica de Controlo Respiratório?**

“A respiração vai ser feita pelo diafragma (“barriga”), assim, ponha uma mão na barriga. Tente inspirar pelo nariz lenta e profundamente, de modo a que, com o ar que inspira, a barriga fique para fora (observe a barriga a encher como se fosse um balão).

Depois, ao expirar, deve deitar o ar fora pela boca, e a barriga deve ir para dentro. Pode ajudar fazendo uma ligeira pressão para dentro com a mão que tem na barriga.

A expiração deve ser mais lenta do que a inspiração.”