

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.”

- 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 deitada, 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 conseguir gerir a ansiedade e lidar com os ataques de pânico.

Este pode ser o seu caso 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 afetada;
- 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
Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise
Rua Almirante Barroso, 36 | 1000-013 Lisboa - Portugal
Tel.: 213 508 100 | Fax: 213 508 176

Instituto Nacional de Emergência Médica



**ANSIEDADE
E PÂNICO**

Centro de Apoio Psicológico e Intervenção em Crise

ANSIEDADE E PÂNICO



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.

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 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;
- Formigueiro nos braços e pernas.

O QUE PODE ACONTECER DURANTE UM 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 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-se 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 objetivo 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).