

## SAÚDE e BEM ESTAR



Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

**Valdeíza Costa**  
Psicóloga e Psicopedagoga

### Síndrome do Pânico

**Às vezes, sem motivo aparente sinto uma angústia incontrolável, tonturas, falta de ar e uma sensação de sufocamento. Também tenho muito medo de sair de casa sozinha. Não percebo o que se está a passar comigo... (M.A.S, Mundford)**

Pela descrição dos sintomas que me apresenta em seu e-mail penso na possibilidade de que esteja a sofrer de um distúrbio chamado “**Síndrome do Pânico**”, uma doença grave que afecta um número cada vez maior de pessoas, infelizmente. Trata-se de um distúrbio que se caracteriza por um medo profundo de viver as situações normais do dia-a-dia.

Não é fácil diagnosticar a Síndrome do Pânico pois os sintomas são comuns a muitas outras doenças. Muitos pacientes meus que apresentavam esta síndrome chegaram ao meu consultório com histórias de uso prolongado (às vezes mais de 10/15 anos) de medicamentos para gastrite, fígado etc. Os médicos normalmente receitam ansiolíticos e antidepressivos para aliviar os sintomas porque muitos pacientes se sentem incapazes até de manterem uma conversa por sentirem um medo intenso de tudo.

As pessoas que têm o transtorno do pânico geralmente sofrem de uma série de episódios de extrema ansiedade, conhecidos como “**Ataques de Pânico**”. Estes eventos podem durar de alguns minutos a algumas horas e variam de intensidade de um ataque para outro, de pessoa para pessoa, de frequência,

etc. Geralmente os sintomas são, além dos descritos acima, palpitação, tremores, calafrios, ondas de calor, náuseas e um medo incompreensível.

Pesquisas recentes demonstram que este transtorno se manifesta principalmente a partir da adolescência e as mulheres são duas vezes mais propensas a desenvolverem o transtorno do que os homens.

A boa notícia é que existe tratamento para a Síndrome do Pânico e inclui **Tratamento Medicamentoso** que ajudará a controlar os sintomas, normalmente prescrito por um Psiquiatra e **Psicoterapia**, realizada por um Psicólogo Clínico que terá como objectivo descobrir a origem do problema e desenvolver uma terapia para a cura do transtorno.

Mais importante do que tomar todos os medicamentos é fazer o tratamento por inteiro (medicamentos e psicoterapia), abandono total do uso de drogas/álcool e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis (alimentação equilibrada, prática de actividade física e adopção de *hobbies* anti-stress).

Saliento que apesar de se tratar de um problema muito grave e incapacitante, a maioria das pessoas que recebem tratamento adequado livram-se dos sintomas e retornam a uma vida normal com muito mais equilíbrio e saúde.