



## As diferenças

entre **ansiedade** e **transtorno do pânico** são a previsão e intensidade das duas situações. Uma crise de ansiedade pode ser disparada por situações específicas, diferente do transtorno do pânico, que não tem um motivo.



# Diferença entre ansiedade e pânico



## Ansiedade

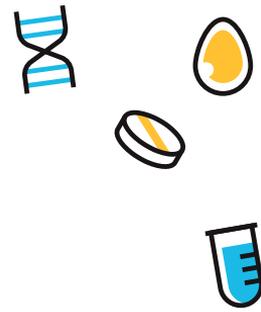
é causada por alguns disparadores concretos previsíveis, costumando ser “leve” e passageira.



## Pânico

é causada por situações emocionais gerais, surge de forma imprevisível e produz sensação extrema de mal-estar.





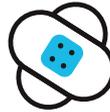
**Em comum, ambas possuem:**

**Medo**



**IRRACIONAL**

**DE SITUAÇÕES  
SOCIAIS**



**Fobia**

**Crises**



**DE PÂNICO**

1.0 que é a



**CRISE DE ANSIEDADE?**



**280.000.000**

**de pessoas de todas as idades no mundo  
sofrem de ansiedade, segundo a OMS.**





**19.000.000**

**de pessoas sofrem de ansiedade no Brasil,  
segundo a OMS.**





**2.000.000**

**de pessoas sofrem de ansiedade em Portugal,  
segundo a OMS.**



# A ansiedade,

a rigor, é um recurso natural, complexo e reflexivo, responsável por questões como sobrevivência, persistência e criatividade.

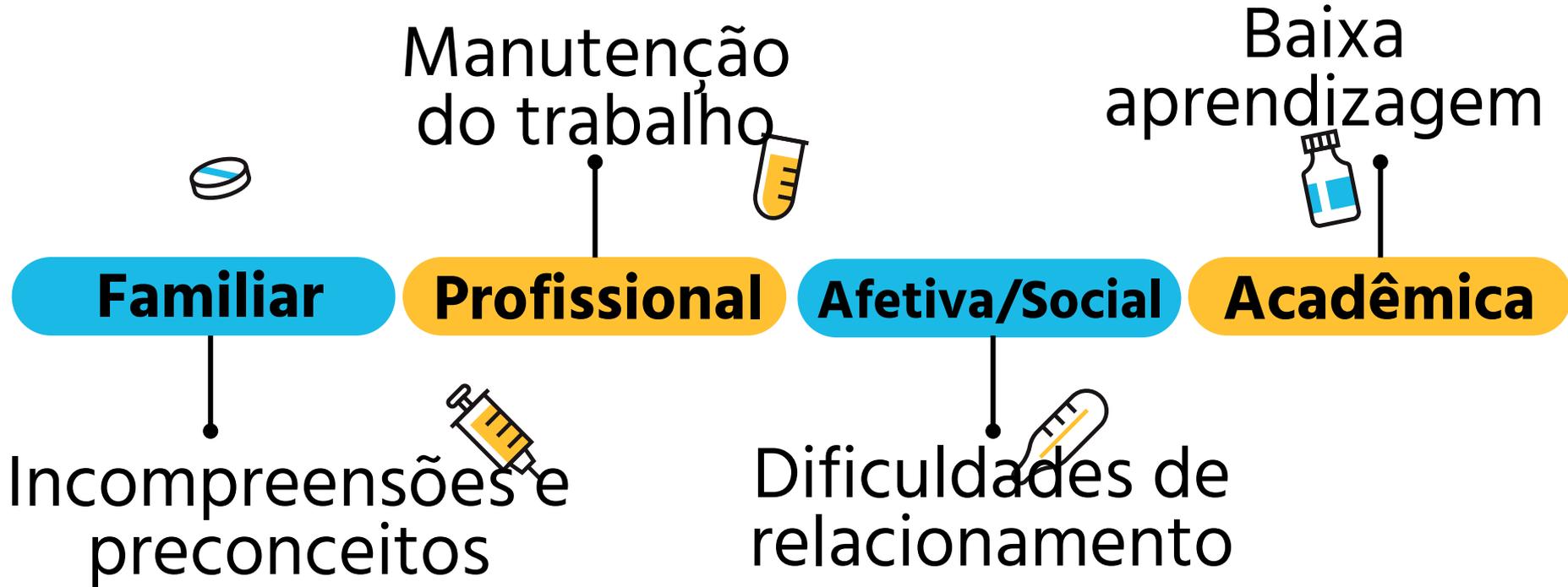


## 2. Prejuízos para a vida do



**PACIENTE**

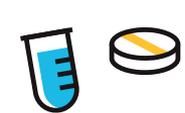
# Prejuízos que podem ser evitados



# 3. Causas e sintomas da



**ANSIEDADE?**



**Na maior parte**  
das vezes, as crises  
de ansiedade são  
detonadas a partir de  
situações  
estressantes com  
variados graus de  
trauma.



Os sintomas podem ser:

**1. Físicos**

**3. Cognitivos**

**2. Comportamentais**

**4. Emocionais**





# Físicos



ericação de pelos, arritmia ou desritmia (taquicardia), aumento da respiração, falta de ar, suores frios, tensão muscular, dor de cabeça, problemas digestivos.





# Comportamentais



irritação, impulsividade, agressividade, ritmo de fala acelerado, excesso de gesticulação, comportamento perfeccionista ou compulsivo.





# Cognitivos



dificuldade de concentração e de memória, preocupação excessiva, dificuldade em tomar decisões, problemas para dormir ou insônia.





# Emocionais



 sentimento de incapacidade, paralisção, tristeza, nervosismo, pensamento de tragédia iminente, medo irracional, sensação de constrangimento.



## 4. Tipos de



# TRANSTORNO DE ANSIEDADE



**Os principais  
tipos de transtorno de ansiedade  
são os seguintes:**



# Transtorno de ansiedade generalizada

TAG: é o mais comum e frequente, caracterizado por inquietação e irritabilidade, além de muito cansaço e falta de concentração, porque o cérebro não desliga, a insônia é comum também.



# Fobias

são medos exagerados ou paralisantes diante de objetos, animais ou situações específicas como multidões, elevadores, túneis, objetos cortantes, animais etc...



# Fobia social

está sempre relacionada a situações sociais. As pessoas sentem medo de falar em público, estar com desconhecidos, festas, eventos, reuniões, buscando o isolamento.



# Sínd. do Pânico

é um quadro severo de ansiedade, que surge “do nada” trazendo uma nítida sensação de morte, com taquicardia, falta de ar e suores. Independente da duração, para a pessoa é uma eternidade.



# TOC



o **transtorno obsessivo-compulsivo** é marcado por pensamentos invasivos são aliviados quando há a repetição de um comportamento padronizado, que não precisa ser lógico.



**É semelhante à pessoa que atravessa a faixa pisando somente nas listras brancas para impedir que alguém morra ou a pessoa que confere se desligou o gás incontáveis vezes.**

# Estresse pós-traumático

comum em soldados e vítimas de confrontos militares, de atentados ou desastres naturais, caracteriza-se pela lembrança nítida e incessante do episódio, como se estivesse prestes a ocorrer novamente. Causa insônia, irritabilidade e pânico.



5.0 que é o



**TRANSTORNADO DO  
PÂNICO?**

# O transtorno do pânico

é também chamado de **ansiedade paroxística episódica** e se caracteriza por ataques de medo e pânico

- ❖ espontâneos,
- ❖ repentinos,
- ❖ inesperados e
- ❖ inexplicáveis.



## Dois tipos de sintomas

ocorrem simultaneamente envolvendo sensações **físicas** e **emocionais** muito fortes, descritas como **aterrorizantes** e com duração variada.



O medo da próxima crise  
provoca grande aflição.



# A maioria das vítimas é mulher

e o transtorno acontece na maior parte, após a puberdade, na idade fértil, ocorrendo sobretudo a pessoas acima de 30 anos.



**Um ataque de pânico pode acontecer em qualquer lugar, a qualquer momento. A pessoa experimentará um sentimento de terror sem estar exposta a um perigo interno ou externo. Este medo intenso atinge o pico em poucos minutos e essa sensação pode durar de cinco minutos a duas horas.**

## 6. Causas do



# TRANSTORNOS DO PÂNICO

# Entre as possíveis causas estão:



- ❖ Situações de estresse extremo;
- ❖ Transições de vida ou de carreira de forma abrupta;
- ❖ Morte ou doença de um ente querido;



❖ Estresse pós-traumático (TEPT);



❖ Histórico de violência e abuso na infância;

❖ Preocupação excessiva;



❖ Necessidade de estar no controle da situação;



❖ Expectativas altas;

❖ Dificuldade em aceitar mudanças de opinião;



❖ Repressão de sentimentos negativos;



❖ Negação de que haja algo de errado;

❖ Ocupação constante;



**O transtorno do pânico pode ter como origem situações extremas de estresse, como crises financeiras, brigas, separações ou mortes na família, experiências traumáticas na infância ou depois de assaltos e sequestros. Pessoas cujos pais têm transtornos de ansiedade são mais suscetíveis de desenvolver TP.**

# 7. Sintomas do



# TRANSTORNDO DO PÂNICO

# Principais sintomas físicos



- ▶ Aceleração cardíaca e da respiração;
- ▶ Palidez, tontura, náusea, pernas bambas,
- ▶ Calafrios ou ondas de calor;
- ▶ Tremores ou formigamentos;
- ▶ Falta de ar, sufocamento ou asfixia;
- ▶ Náuseas ou desconforto abdominal;
- ▶ Dores no peito ou tórax;
- ▶ Tonturas e vertigens;



# Principais sintomas emocionais



- ▶ Medo de morrer;
- ▶ Sentimento de estar em perigo;
- ▶ Sensação de bloqueio mental;
- ▶ Sentimento de irrealidade;
- ▶ Despersonalização das pessoas e coisas;
- ▶ Angústia extrema;
- ▶ Sensação de ansiedade generalizada;
- ▶ Medo do medo de ter outro ataque.





# A semelhança

**de sintomas pode levar a pessoa a pensar que está tendo um ataque cardíaco ou AVC.**



# 8. Dicas práticas para o



**PÂNICO**



# Respiração





# Pensamentos

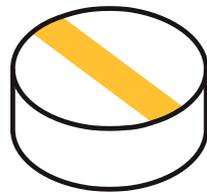




# Alimentação



**Descanso**



# Exercícios





# Listas de tarefas





# CONCLUSÕES



# Ansiedade e Pânico



**TÊM CURA?**



Muito obrigado, por  
estar comigo em mais  
essa jornada de  
estudos! Nos vemos  
no próximo curso!



**...AltierrezdosSantos.com**