

# ATAQUES DE PÂNICO

Sintomas tão intensos que se torna difícil perceber se se trata de ansiedade ou se estamos realmente em perigo.

## SINTOMAS

- São comuns à ansiedade, mas mais intensos;
  - Sensação de perda de controlo;
  - Sensação de que vai acontecer algo catastrófico;
  - Possível desmaio;
-  Podem durar algumas horas mas o mais frequente é 10-20 minutos



Caso sofras de outras doenças, como doenças cardíacas ou pulmonares, é importante que saibas que alguns sintomas são muito semelhantes.



## POSSO MORRER ?

Apesar da sensação de perigo, e por vezes de morte iminente, um ataque de pânico não representa perigo de vida.

## PODE ACONTECER A PESSOAS...

- saudáveis;
- com ansiedade;
- com depressão ou outras doenças mentais;

## O QUE FAZER SE TIVERES UM ATAQUE DE PÂNICO?

- 1 Tenta relaxar e respirar pausadamente;
- 2 Procura um espaço calmo e silencioso;
- 3 Conta com o apoio de uma pessoa de confiança;
- 4 Se não melhorar deves procurar ajuda médica.

## TRATAMENTOS

Se tens ataques de pânico frequentes existem tratamentos que devem ser realizados diariamente.

 Primeiro é importante fazeres um diagnóstico médico.

### Medicamentos

ajudam a controlar os sintomas e a impedir que atinjam intensidade tão elevada.

### Psicoterapia

ajuda a compreender melhor os sintomas e a lidar mais facilmente com os ataques de pânico.



SOFRES DE  
**ANSIE  
DADE?**



O que é?  
Quais os sintomas?  
Como podes lidar com ela?

Para mais informações visita [saudemental.pt](http://saudemental.pt)

# ANSIEDADE

## PODES SENTIR-TE ANSIOSO EM SITUAÇÕES...

- de uma possível ameaça, real ou imaginária;
- desconfortáveis e que parecem estar fora do nosso controlo.

Muitas vezes a ansiedade é útil porque funciona como um sistema de alerta do nosso corpo.

Deixa-nos mais preparados para lidar com qualquer imprevisto que possa acontecer.

Se surgir demasiadas vezes ou de forma muito intensa, perde o seu papel protector de alerta.

Esta ansiedade exagerada causa sofrimento e pode significar que existe uma doença.

## TRATAMENTOS

### Medicamentos

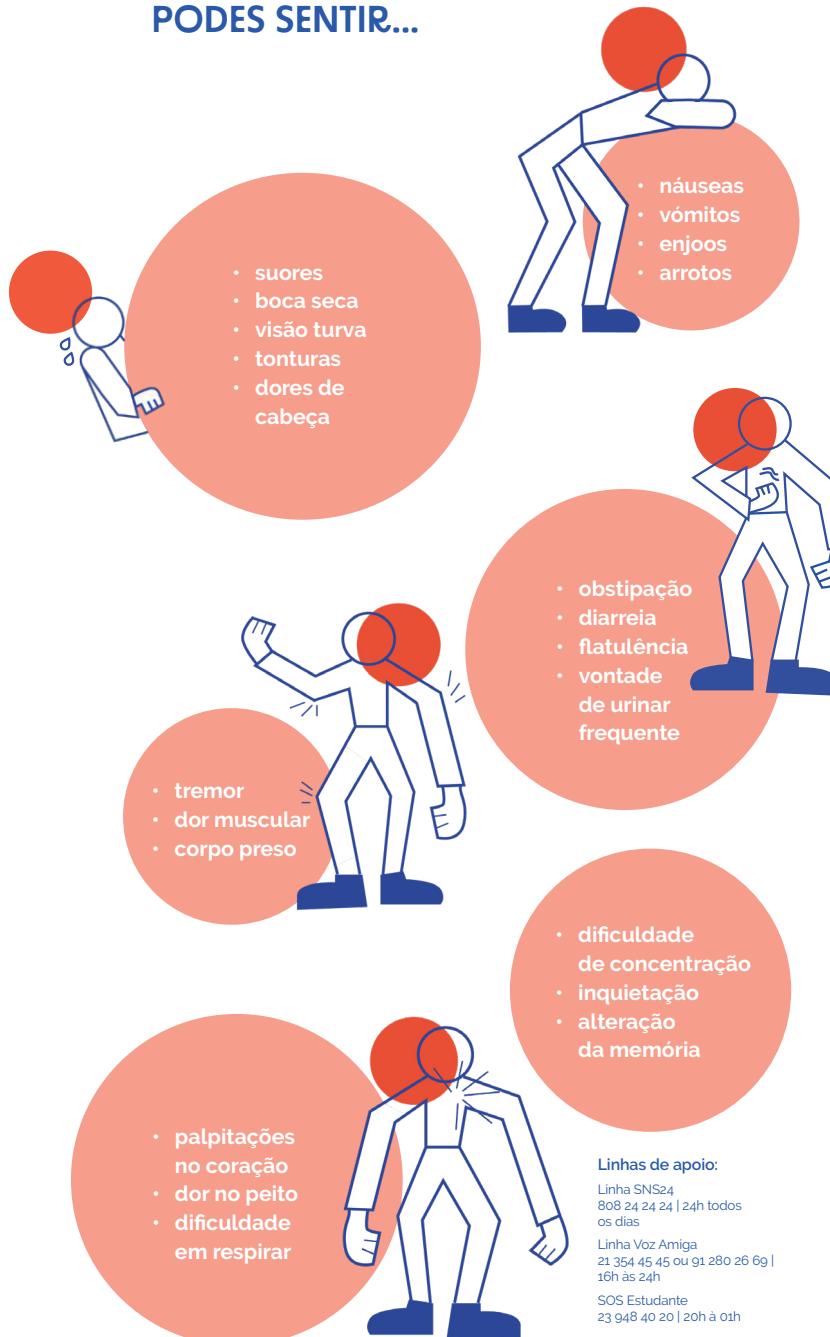
São seguros e eficazes! Sabe-se que o alívio dos sintomas é mais rápido se também for feito em conjunto com psicoterapia.

### Psicoterapia

Tem o objetivo de identificar possíveis triggers e arranjar estratégias para lidar com a ansiedade de forma saudável.

As vantagens são sobretudo a longo prazo, com a melhoria na qualidade de vida e a diminuição do número de recaídas.

## PODES SENTIR...



## COMO PODES LIDAR COM UMA CRISE ANSIOSA

Tenta não pensar...

"O que pode acontecer?"  
"E se eu desmaiar?"  
"E se eu perder controlo?"

Em vez disso pensa...

"E então? Estes sintomas são assustadores mas não são perigosos."

Mantém-te no presente

Verifica o que realmente está a acontecer e não o que pode vir a acontecer.

Classifica o medo de 0 a 10

Vais reparar que o medo só se mantém elevado durante alguns segundos.

Não lutes contra ela

A sua intensidade vai diminuir pouco a pouco.

Quando o medo surge...

Espera e aceita-o, não fujas dele. Dá-lhe tempo para desaparecer.

Concentra-te numa tarefa simples

Conta de 100 para trás ou visualiza uma imagem que te deixe calmo.

O que estás a sentir são reações normais do corpo, mas mais intensas.  
**Orgulha-te de ti e dos teus progressos!**

Projeto desenvolvido por Alexandra Centeno, Beatriz Silva, Luisa Sampayo, Joana Noronha, estudantes da licenciatura em Design de Comunicação da Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa, no âmbito da parceria com o Grupo de literacia do ACES Lisboa Central. Responsáveis científicos: Bárbara Ferreira, Daniel Terêncio e Inês Vido. Abril de 2023.



b  
a belas-artes  
lisboa