CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDADE

Transtorno de pânico

Ataques de pânico inesperados e repetidos (palpitações, sufocamento, tontura, medo de morrer ou de perder o controle) e preocupação constante em voltar a tê-los.

SINAIS FREQUENTES

- Crises súbitas de medo intenso
- Medo das sensações do corpo
- Evita lugares caso apareça uma crise

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Lembre-se de que a crise é intensa, mas não perigosa, e passa sozinha
2. Respire devagar: solte o ar por mais tempo do que o puxa
3. Não fuja: ficar ensina ao corpo que não há perigo

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Durante uma crise, acompanhe com calma e respire devagar com a pessoa
2. Não reforce a fuga: ajude a ficar até baixar

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Descarte causas médicas na primeira crise
2. Se você deixar de sair de casa

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tive crises repentinas de medo intenso

☐ Nas crises sinto palpitações, sufocamento ou tontura

☐ Durante as crises tenho medo de morrer, enlouquecer ou perder o controle

☐ Preocupa-me muito ter outra crise

☐ Fico atento/a às sensações do meu corpo

☐ Evito lugares caso eu tenha uma crise

☐ Já fui ao pronto-socorro por causa dessas crises

☐ As crises aparecem sem motivo aparente

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-panico
- Artigo completo: Transtorno de pânico: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-trastorno-de-panico
- Guia gratuito: Transtorno de pânico: clinicavivaldi.com/pt/guia-panico
- Guia gratuito: Crises de ansiedade: clinicavivaldi.com/pt/guia-crisis-ansiedad
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112