

# TRANSTORNO DO PÂNICO: CONTEXTUALIZAÇÃO E POSSÍVEIS TRATAMENTOS

Amanda Cherini Ferraz  
Daiane Alves de Moura  
Lara Kalkmann Goulart  
Vanessa Pederiva

O presente trabalho desenvolvido junto à disciplina de Introdução à Pesquisa, do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVATES, tem por objetivo fazer uma contextualização sobre o Transtorno do Pânico (TP), e, de que forma a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) contribui para os possíveis tratamentos. Para isso, a pesquisa seguiu o método de abordagem qualitativa, mediante dados coletados a partir de revisão bibliográfica com artigos pré selecionados em portais como *Scielo* (Scientific Electronic Library Online), CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e o DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais). Para a análise dos dados coletados utilizou-se a técnica de Análise de Conteúdo (BARDIN, 2012), o qual possibilita uma exploração do material estudado em todas as suas especificidades. O TP se caracteriza pela ocorrência espontânea e inesperada de ataques de pânico, momentos de medo intenso ou desconforto. Os ataques também são acompanhados por pelo menos quatro de treze sintomas somáticos ou cognitivos, como: palpitações; sudorese; tremores; sensações de falta de ar; sensações de asfixias; náuseas; sensação de tontura; medo de perder o controle ou enlouquecer; calafrios ou ondas de calor (APA, 2014). Um dos objetivos da TCC no tratamento do TP é romper com a ligação entre o EC (estímulo condicionado) ou ENC (estímulo não-condicionado), com a resposta de medo RC (resposta condicionada) e RNC (resposta não condicionada). As técnicas utilizadas para o controle do TP, variam de acordo com autores, podendo ser técnicas de relaxamento e recriação da situação geradora de pânico. Porém, para isso é necessário que seja realizada uma avaliação do paciente para deixar claro aspectos como: os eventos (ou memórias de eventos, fluxo cognitivo) que servem como gatilhos para a resposta de ansiedade; avaliar os pensamentos automáticos, erros cognitivos e esquemas envolvidos na reação exagerada; respostas emocionais e fisiológicas e os comportamentos habituais, como sintomas de pânico ou evitação. A partir dessas informações é possível elaborar estratégias de acordo com as necessidades do paciente, colaborando para um tratamento eficaz. Portanto, o Transtorno de Pânico é uma psicopatologia que faz parte dos transtornos de ansiedade segundo o DSM-V, e pode ser tratado a partir de técnicas e modelos cognitivo-comportamentais. A abordagem necessita de um olhar delicado, ativo e consciente para que se estabeleça um vínculo de confiança

entre terapeuta e paciente, para que assim, a partir das diferentes técnicas, seja desenvolvido um controle para os ataques de pânico.

**Palavras-chave:** Transtorno do Pânico. Terapia Cognitivo-comportamental. Técnicas de tratamento.

## **REFERÊNCIAS**

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V*. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2012.