

AVALIAÇÃO E MANEJO DE CRISES DE ANSIEDADE E ATAQUES DE PÂNICO EM SERVIÇOS DE EMERGÊNCIA

Assessment and management of anxiety attacks and panic attacks in emergency services

Felipe Eduardo Fagundes Lopes¹; Camilla Ariete Vitorino Dias Soares²; Sophya Bezerra Silva Rocha³; Vitória Ferreira da Silva⁴; João Felipe Mahfus⁵; Kevyn Jhonattan Carvalho de Oliveira⁶; Izabeli Camile Monteiro Fonseca⁷; Robson Silva Araújo Orso⁸; Arilma Santos de Souza Goes⁹; Dâmarys Neri Dias Biazi¹⁰; Wilker Carvalho Ber¹¹; Carlos Alberto Feitosa dos Santos¹²; Hignês Sena Cordeiro Filgueiras¹³



ISSN: 2178-7514

Vol. 16 | Nº. 2 | Ano 2024

RESUMO

A ansiedade se configura como um tema de grande relevância e atualidade, exigindo atenção redobrada tanto por parte dos profissionais da saúde quanto da sociedade em geral. Diante desse cenário, este artigo tem como objetivo principal desvendar os diferentes graus da ansiedade, desde a sua manifestação natural até a caracterização de um transtorno que pode levar para as grandes urgências dos hospitais psiquiátricos, além de explorar suas implicações na saúde mental. Para alcançar esse propósito, foi realizada uma extensa revisão bibliográfica, abrangendo artigos, livros e outras fontes confiáveis. Através dessa pesquisa, os principais aspectos e características da ansiedade foram cuidadosamente selecionados, incluindo os tratamentos e terapias mais adequados para cada caso. Ao longo da análise, ficou evidente que a ansiedade se manifesta de diversas maneiras e em diferentes intensidades, afetando um grande número de pessoas. A ansiedade normal, por exemplo, representa uma resposta natural do organismo a situações de estresse e pressão. No entanto, quando se torna excessiva e interfere significativamente na vida cotidiana, pode ser considerada um transtorno de ansiedade. Compreender os diferentes graus da ansiedade, desde a sua forma normal até a caracterização de um transtorno, é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais, promovendo, assim, o bem-estar e o desenvolvimento humano. Nesse sentido, a promoção da saúde mental deve ser considerada uma prioridade para toda a sociedade.

Palavras-chave: Ansiedade; TAG; Transtorno de Pânico; Emergência

ABSTRACT

Anxiety is a highly relevant and topical topic, requiring increased attention from both health professionals and society in general. Given this scenario, this article's main objective is to unveil the different degrees of anxiety, from its natural manifestation to the characterization of a disorder that can lead to major emergencies in psychiatric hospitals, in addition to exploring its implications for mental health. To achieve this purpose, an extensive bibliographic review was carried out, covering articles, books and other reliable sources. Through this research, the main aspects and characteristics of anxiety were carefully selected, including the most appropriate treatments and therapies for each case. Throughout the analysis, it became clear that anxiety manifests itself in different ways and at different intensities, affecting a large number of people. Normal anxiety, for example, represents the body's natural response to situations of stress and pressure. However, when it becomes excessive and significantly interferes with daily life, it can be considered an anxiety disorder. Understanding the different degrees of anxiety, from its normal form to the characterization of a disorder, is fundamental to preventing and treating mental disorders, thus promoting well-being and human development. In this sense, the promotion of mental health must be considered a priority for society as a whole.

Keywords: Anxiety; TAG; Panic Disorder; Emergency

1 Faculdade de Medicina da UFMG; 2 Universidade Nove de Julho; 3 UFAL; 4 Universidade Federal do Norte do Tocantins; 5 Universidade de Caxias do Sul; 6 Universidade Anhembí Morumbi UAM; 7 Faculdade Estácio de Castanhal; 8 Unirv_ Universidade Rio Verde; 9 Universidade Salvador; 10 Centro Universitário Uninorte; 11 Faculdade Pitágoras Eunápolis; 12 Universidade Ibirapuera - UNIB; 13 Centro Universitário Uninorte

Autor de correspondência

Felipe Eduardo Fagundes Lopes

felipelopes.med@gmail.com

DOI: [10.36692/V16N2-13R](https://doi.org/10.36692/V16N2-13R)

INTRODUÇÃO

A saúde mental tem conquistado cada vez mais destaque no cenário atual, tornando-se objeto de intensos estudos e debates. Nesse contexto, a ansiedade se ergue como um problema de grande relevância, afetando um número expressivo de indivíduos e exercendo considerável influência na qualidade de vida e no bem-estar psicológico. Diante dessa realidade, torna-se crucial desvendar os diferentes níveis da ansiedade, desde sua manifestação natural até a caracterização de um transtorno, a fim de compreender suas implicações na saúde mental. Essa compreensão serve como base fundamental para a prevenção e o tratamento eficazes dessas questões.¹

Portanto, o presente trabalho tem como objetivo principal aprofundar-se no universo da ansiedade, explorando seus diversos graus, desde a normalidade até o transtorno, e suas consequências para a saúde mental. Através de uma análise abrangente e crítica, busca-se elucidar os mecanismos por trás da ansiedade, seus sintomas e manifestações, bem como as diferentes formas de tratamento disponíveis.

Este artigo se baseia em uma revisão bibliográfica que busca reunir informações a respeito da ansiedade, seus diferentes graus e aspectos. A partir da busca de artigos, livros e outras fontes confiáveis, serão selecionados os principais aspectos e características da ansiedade, bem como os tratamentos e terapias mais indicados para cada caso.²

Para tanto, sabe-se que a ansiedade é um tema relevante e atual, que merece atenção tanto dos profissionais da saúde quanto da sociedade em geral. A compreensão da ansiedade em seus diferentes níveis é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. Além disso, uma revisão bibliográfica é importante para a atualização e aprofundamento do conhecimento científico sobre o tema.

Objetivos Gerais

Compreender a ansiedade em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, e suas implicações para a saúde mental nas emergências.

REVISÃO DA LITERATURA

Ao longo do tempo, foram constatadas diversas concepções acerca da ansiedade. Acredita-se que seja uma resposta normal ao estresse e que pode ser caracterizada por diferentes sintomas, tais como inquietude, dificuldade de concentração, distúrbios de sono, fadiga, tremores, entre outros. Esses sintomas podem resultar em consequências negativas para a vida pessoal e profissional do indivíduo, especialmente em jovens estudantes. Estudos indicam que a ansiedade afeta a percepção motora e intelectual dos jovens, e os Transtornos de Ansiedade acarretam morbidade desordenada, utilização excessiva de serviços de saúde e comprometimento do desempenho.³

A ansiedade, em sua forma natural, manifesta-se como um sentimento de apreensão e medo, geralmente acompanhado de sintomas físicos como tensão muscular e desconforto. Essa resposta emocional surge como um mecanismo natural de defesa do organismo diante de situações de perigo real ou imaginário. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, desproporcional ao estímulo causador ou persistente, mesmo na ausência de uma ameaça real, pode indicar a presença de um transtorno de ansiedade patológico. Esse tipo de transtorno pode gerar impactos significativos na qualidade de vida do indivíduo, afetando seu conforto emocional, desempenho nas atividades diárias e relacionamentos interpessoais.⁴

É importante ressaltar que a predisposição à ansiedade patológica pode ter influência genética, ou seja, ser herdada de familiares. Além disso, fatores ambientais, como traumas na infância ou situações de estresse crônico, também podem contribuir para o desenvolvimento de um transtorno de ansiedade. Uma maneira prática de diferenciar a ansiedade normal da patológica é avaliar a intensidade, duração e contexto da reação ansiosa.^{4.1} Na ansiedade normal, a resposta é geralmente breve, autolimitada e diretamente relacionada ao estímulo que a desencadeou. Já na ansiedade patológica, os sintomas são mais intensos e persistentes, podendo ocorrer mesmo na ausência de um fator desencadeante claro. Em caso de dúvidas sobre a natureza da sua ansiedade, é fundamental buscar ajuda profissional

qualificada. Um psicólogo ou psiquiatra poderá realizar uma avaliação completa e, se necessário, indicar o tratamento mais adequado para o seu caso.⁵

Transtornos de ansiedade são condições clínicas nas quais os sintomas de ansiedade são primários e não decorrem de outras condições psiquiátricas, como depressão, psicose, transtornos do desenvolvimento ou transtorno hipercinético. Embora sintomas ansiosos possam ocorrer em outros transtornos psiquiátricos, a ansiedade em si não constitui um conjunto de sintomas que caracteriza um transtorno de ansiedade típico, a menos que seja desproporcional em intensidade ou frequência em relação à situação desencadeadora, ou que não haja um objeto específico ao qual se direcione.⁶

A ansiedade é considerada normal quando é uma resposta adaptativa do organismo que impulsiona o desempenho e apresenta componentes psicológicos e fisiológicos. A patologia surge quando a intensidade ou frequência da resposta ansiosa não corresponde à situação desencadeadora e causa sofrimento que prejudica o desempenho em situações importantes da vida acadêmica, social e profissional do indivíduo.

Os transtornos de ansiedade

Dentre o grupo dos transtornos mentais, as descrições da ansiedade patológica são as mais recentes. As manifestações da ansiedade patológica são agrupadas nos transtornos da ansiedade. Os principais sintomas deste grupo

de doença são compartilhados por indivíduos normais com características tanto de baixa como de alta resposta de ansiedade.⁷

Será diagnosticado um transtorno mental caracterizado pela presença de ansiedade como principal sintoma. Todos os tipos de transtornos de ansiedade apresentam quatro componentes sintomáticos: sintomas cognitivos, somáticos, comportamentais e emocionais. Os sintomas cognitivos incluem preocupações com um desfecho negativo, tensão, irritabilidade, nervosismo, insegurança e desconforto geral, entre outros.

Serão observados sintomas físicos ou somáticos relacionados à hiperatividade autonômica (como boca seca, taquicardia, hiperpnéia, falta de ar, sudorese, náusea, diarreia, disfagia, entre outros), hiperventilação (como tontura, pressão no peito, parestesia, entre outros) e tensão muscular (como tremores, dores, dispnéia por contração diafragmática, entre outros) como parte das manifestações somáticas. As manifestações comportamentais podem incluir insônia, inquietação, comportamentos fóbicos e rituais compulsivos, enquanto as manifestações emocionais envolvem vivências subjetivas de desconforto e desprazer, entre os vários tipos de transtornos acometidos pela ansiedade, serão destacados o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Transtorno do Pânico a seguir.²¹

Transtorno de Ansiedade Generalizada

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um distúrbio em que o indivíduo experimenta ansiedade excessiva e crônica em relação a várias situações ou atividades, afetando negativamente seu funcionamento em diversas áreas da vida. É o transtorno de ansiedade mais comum em cuidados primários, sendo um dos dez motivos mais comuns para consulta médica. Sintomas somáticos, como tensão muscular, irritabilidade, insônia e inquietação, são frequentes. O diagnóstico requer a presença de sintomas por pelo menos seis meses, causando desconforto clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes. O início do TAG geralmente ocorre na infância.⁸

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição frequente caracterizada por preocupação excessiva e crônica acerca de diferentes assuntos, acompanhada de aumento de tensão. É o transtorno de ansiedade mais prevalente na atenção primária, estando entre as dez principais razões para consultas médicas. Os indivíduos com TAG frequentemente se sentem irritados e apresentam sintomas físicos, como inquietação, fadiga, e tensão muscular. Podem ter dificuldades de concentração e de sono. Para estabelecer um diagnóstico, os sintomas devem estar presentes por pelo menos seis meses e causar desconforto clinicamente significativo

ou comprometer o funcionamento social, ocupacional ou outras áreas importantes.⁹

No Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a preocupação excessiva se configura como uma característica fundamental, estando constantemente presente e associada a uma série de sintomas físicos e psicológicos.

As preocupações mais frequentes entre os indivíduos com TAG incluem: Medo de ficar doente; Receio de que algo negativo aconteça com familiares ou pessoas próximas; Dificuldade em cumprir com compromissos profissionais ou financeiros; Preocupação excessiva com o futuro.

É importante ressaltar que o foco das preocupações pode mudar ao longo do tempo, mas a ansiedade e a apreensão se mantêm constantes. O TAG se manifesta com maior prevalência entre donas de casa e, no caso dos homens, é mais comum entre solteiros, separados e desempregados.¹¹

Sinônimo para “O tratamento para os transtornos de ansiedade inclui terapia psicológica e farmacoterapia, sendo a combinação de ambas uma proposta terapêutica com melhores resultados. A psicoterapia com maior nível de evidência é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Os medicamentos de primeira linha são os Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS) e os Inibidores da Recaptação da Serotonina e Norepinefrina (IRSN) (NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE.

Existem diversas opções de tratamento medicamentoso para os transtornos de ansiedade, incluindo antidepressivos tricíclicos, pregabalina, moclobemida e buspirona. No entanto, os benzodiazepínicos não são recomendados para uso rotineiro. Ao traçar um plano terapêutico, o médico deve considerar a eficácia, custo, interações e efeitos adversos das medicações. Após a remissão do quadro, o tratamento deve ser mantido de forma contínua por cerca de 6 a 12 meses para garantir um controle mais eficaz do distúrbio.¹⁰

Transtorno de Pânico

O transtorno do pânico (TP) é caracterizado por episódios repetidos de ataques de pânico, que causam intensa sensação de medo ou desconforto, acompanhados de sintomas físicos e cognitivos súbitos e de curta duração. Esses ataques geram preocupações persistentes ou mudanças significativas no comportamento em relação à possibilidade de novos episódios.

Os pacientes com TP podem procurar atendimento médico de emergência por um longo período, muitas vezes em busca de causas orgânicas para seus sintomas. Portanto, é importante que além de psiquiatras, também médicos em geral, especialmente aqueles que trabalham em atenção primária e serviços de emergência, estejam familiarizados com os critérios do TP. O conhecimento desses profissionais é crucial devido à alta prevalência dos ataques de pânico na população em geral

e à necessidade de distinguir o TP de outros problemas médicos que possam se manifestar como crises de ansiedade isoladas.¹¹

O diagnóstico do transtorno do pânico (TP) é baseado na ocorrência repetida dos ataques de pânico e nas implicações que esses ataques podem ter na vida do paciente. É importante notar que os ataques de pânico também podem ocorrer em outros quadros psiquiátricos ou serem desencadeados por condições médicas e uso de substâncias, o que não preencherá os critérios para TP.^{8,1}

O TP é mais comum em mulheres e geralmente começa no final da adolescência. Os ataques de pânico podem ser divididos em componentes somáticos e cognitivos, sendo que os primeiros são responsáveis pela maioria dos sintomas apresentados durante um ataque, enquanto os segundos estão relacionados ao pensamento abstrato. Isso pode explicar a maior incidência de TP na adolescência intermediária e de síndrome de hiperventilação em crianças e adolescentes mais jovens. O artigo contém mais informações sobre os sintomas dos ataques de pânico.¹²

Dessa forma, tanto no tratamento do TAG quanto do TP, é fundamental considerar as necessidades e preferências individuais dos pacientes em cuidado. É crucial uma comunicação adequada, embasada em informações embasadas em evidências, que permita que as pessoas participem informadas nas decisões sobre seus cuidados. Os pacientes, cuidadores e familiares

devem ter a oportunidade de participar das decisões relacionadas aos tratamentos terapêuticos.^{3,1,2}

A maioria dos pacientes apresenta uma melhora significativa dos sintomas de pânico com o tratamento. As duas abordagens terapêuticas mais efetivas são a farmacoterapia e a terapia cognitivo-comportamental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível observar que a ansiedade é um fenômeno que afeta muitas pessoas, em diferentes graus e intensidades. A ansiedade normal é uma resposta natural do organismo a situações de estresse e pressão, mas quando se torna excessiva e interfere na vida cotidiana, pode ser considerada um transtorno de ansiedade.

Compreender a ansiedade em seus diferentes níveis é crucial para a prevenção e o tratamento de transtornos mentais, promovendo o bem-estar das pessoas afetadas. Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da ansiedade, incluindo: Genética: A predisposição à ansiedade pode ser herdada de familiares. Histórico familiar: Indivíduos com familiares ansiosos apresentam maior risco de desenvolver o transtorno.

Traumas: Experiências traumáticas na infância ou situações de estresse crônico podem aumentar a vulnerabilidade à ansiedade. Fatores sociais e culturais: Pressões sociais,

expectativas e valores culturais podem influenciar o desenvolvimento da ansiedade. Felizmente, existem diversas terapias e tratamentos eficazes para lidar com a ansiedade, como: Terapia cognitivo-comportamental (TCC): Auxilia na identificação e modificação de pensamentos e comportamentos ansiosos. Terapia de exposição: Gradualmente expõe o indivíduo a situações que causam ansiedade, ajudando a reduzir o medo. Relaxamento muscular progressivo: Ensina técnicas de relaxamento para aliviar a tensão física e mental. Medicação: Em alguns casos, medicamentos podem ser prescritos para controlar os sintomas da ansiedade. Outras abordagens: Yoga, meditação e mindfulness também podem ser úteis no manejo da ansiedade.

A prevenção e a promoção da saúde mental são essenciais para o bem-estar individual e coletivo. A educação sobre a ansiedade, seus sintomas, causas e tratamentos é fundamental para que as pessoas possam identificar e buscar ajuda em caso de necessidade. Políticas públicas que promovam a saúde mental e a qualidade de vida devem ser incentivadas e implementadas em todas as esferas da sociedade.

Em suma, a ansiedade é um tema complexo e relevante que exige atenção e cuidado. Compreendê-la em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. A promoção da saúde mental deve ser uma prioridade para toda a sociedade, a fim de garantir o bem-estar e o desenvolvimento humano

REFERÊNCIAS

- 1 ANDRADE LHS; GORENSTEIN C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. *Rev Psiq Clin* 25 (6):285-290, 2023
- 2 ASSUMPCÃO JUNIOR FB; KUCZYNSKI E. *Tratado de psiquiatria da infância e adolescência*. São Paulo: Atheneu; 2003.
- 3 Berhrman RE, Kliegman RM, Jenson HB. *Tratado de pediatria*. 17a ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2005.
- 4 BERNIK MA. Benzodiazepínicos: quatro décadas de experiência. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, p. 45-57. 2022.
- 5 COATES V, BEZNOS GW, FRANÇOSO LA. *Medicina do adolescente*. 2a ed. rev. e ampl. São Paulo: Sarvier; 2003.
- 6 GOODWIN RD, ROY-BYRNE P. Panic and suicidal ideation and suicide attempts: results from the National Comorbidity Survey. *Depress Anxiety*. 2006;23(3):124-132.
- 7 MARCELLI D, BRACONIER A. *Adolescência e psicopatologia*. 6a ed. Porto Alegre: Artmed; 2020
- 8 MARON E. Biological markers of generalized anxiety disorder. *Dialogues Clinical Neuroscience*, 2017; 19(2):147-158
- 9 MIGUEL EC, GENTIL V, GATTAZ WF. *Clínica psiquiátrica: a visão do departamento e do instituto de psiquiatria do HCFMUSP*. Barueri: Manole; 2011.
- 10 NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). *Nice Guideline. Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management*. Subject to Notice of rights, United Kingdom, 2019; 1-41. Disponível em: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113/resources/generalised-anxiety-disorder-and-panic-disorder-in-adults-management-35109387756997>. Acesso em: 03 out 2022.
- 11 RAMAGE-MORIN PL. Panic disorder and coping. *Health Rep*. 2004;15 Suppl:31-43
- 12 SADOCK BJ, SADOCK VA. *Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. 9a ed. Porto Alegre: Artmed; 2020.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.