

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 25, 2022

Ataques de pânico: o que são?

Se você já teve um ataque de pânico, sabe como ele é assustador. Mas, por mais alarmantes que sejam seus sentimentos, é importante saber que nada acontecerá com você. As sensações geralmente desaparecem após alguns minutos.

Algumas pessoas nunca têm um segundo ataque de pânico, enquanto outras acham que eles acontecem novamente. Se isso acontecer com você, há tratamentos que podem ajudá-lo a lidar com a situação.

O que acontece durante um ataque de pânico?

Se você tiver um ataque de pânico, de repente se sentirá aterrorizado, possivelmente sem motivo. Juntamente com outros sintomas, como coração acelerado, você pode até sentir que o mundo vai acabar ou que você vai morrer.

Os médicos não sabem ao certo por que algumas pessoas têm ataques de pânico. As pessoas que têm ataques de pânico tendem a começar a tê-los no final da adolescência ou no início dos 20 anos. As mulheres têm esse problema com mais frequência do que os homens.

Se o medo de ter um ataque de pânico o impede de viver normalmente, você pode ter o que os médicos chamam de transtorno do pânico.

Os médicos diagnosticam o transtorno do pânico se alguém estiver tendo ataques de pânico e se preocupando em ter mais ataques por pelo menos um mês.

Quais são os sintomas?

Os ataques de pânico podem ocorrer de forma inesperada ou quando você se sente ansioso em relação a uma situação. O médico pode dizer que você teve um ataque de pânico se tiver apresentado pelo menos quatro desses sintomas:

- Batimentos cardíacos acelerados ou saltando um batimento
- Sudorese
- Falta de ar ou sensação de sufocamento
- Sensação de sufocamento

Ataques de pânico: o que são?

- Dor torácica ou desconforto
- Náusea ou desconforto no estômago
- Sensação de tontura, cabeça leve, instabilidade ou desmaio
- Sentir-se distante de si mesmo
- Medo de perder o controle ou enlouquecer
- Sensação de dormência ou formigamento
- calafrios ou fogachos
- Tremor ou agitação.

O que vai acontecer comigo?

É difícil dizer exatamente o que acontecerá com você. Cada pessoa vivencia o transtorno do pânico de uma maneira diferente. E um tratamento que ajuda você pode não ajudar outra pessoa.

Muitas pessoas que sofrem ataques de pânico percebem que os sintomas vão e voltam. Cerca de metade das pessoas que fazem tratamento não volta a ter ataques de pânico, mas algumas pessoas ainda apresentam alguns sintomas. Para algumas pessoas, o tratamento parece não ajudar.

Se você tiver agorafobia (medo extremo de determinadas situações ou lugares), ansiedade ou depressão, além de transtorno do pânico, pode ser mais difícil ter uma boa recuperação.

Mas se você tiver transtorno do pânico sem uma dessas outras condições, suas chances de se recuperar completamente são muito boas.

Para obter mais informações sobre tratamentos para ataques de pânico, consulte nosso folheto *Panic attacks: what treatments work?*

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

