

# VOCÊ SABE

## O que é uma crise de ansiedade?

Qualquer pessoa pode ter uma crise de ansiedade e, possivelmente, já sentimos isso em algum momento da vida. Inclusive, é algo natural que, às vezes, poderá ser um impulsionador para nossos propósitos, entretanto, por ser algo silencioso, em alguns casos, pode passar despercebida a necessidade de ajuda.

### PREVALÊNCIA GLOBAL DE ANSIEDADE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25% no primeiro ano da pandemia de Covid-19. O levantamento aponta que jovens e mulheres foram os mais atingidos. Estimativas da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) indicam que mais de 58 milhões de pessoas sofrem de transtornos de ansiedade na região das Américas.

#### O QUE É?

A crise ansiosa é caracterizada por uma sensação de medo e mal-estar, sendo acompanhadas de sintomas físicos, podendo durar de 5 a 15 minutos.

A crise gera um sofrimento psíquico com modificações importantes de comportamento devido ao medo de ocorrência de novas crises, podendo levar a pessoa a buscar ajuda médica com frequência.



#### QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Tremor, hiperventilação, taquicardia, sudorese, tontura, dor ou desconforto no tórax.



#### COMO OCORRE?

Diante de uma situação identificada pelo cérebro como ameaçadora, inicia-se a liberação de cortisol, adrenalina e noradrenalina que age como um alerta de perigo real, provocando a sensação de medo, mal-estar, fuga e defesa.

Pode ser um aliado frente a uma situação real, mas se torna um problema quando acontece sem nenhuma causa aparente, levando a um sofrimento e necessidade de auxílio, seja psiquiátrico ou terapêutico.



#### COMO ACOLHER?

- 1-) Mantenha a calma para ajudar;
- 2-) Busque falar com tom de voz calmo e seguro;
- 3-) Ajude na respiração, respire com ela de forma calma e contando até 10;
- 4-) Escute mais e fale menos, fique apenas perto, acolha e pergunte como você pode ajudar;
- 5-) Tire a pessoa do local e busque um ambiente tranquilo.

