

CIENCIA E SAÚDE

Respire fundo e

Pesquisadores da UFRJ associam a Síndrome do Pânico a variações das funções pulmonares

MARIANA TIMÓTEO DA COSTA

A chave para o controle da Síndrome do Pânico, doença que atinge mais de nove milhões de brasileiros, pode estar na respiração. É o que tentam descobrir pesquisadores da Universidade Federal do Rio de Janeiro com a criação do Laboratório do Pânico e Respiração, onde pacientes com o mal são induzidos a ter um ataque inalando gases que mudam o processo respiratório. "As crises são desencadeadas apenas nos que já manifestaram sinais da doença", constata o psiquiatra Antonio Egidio Nardi.

A idéia partiu do fato de que, durante as crises, a respiração da vítima de pânico muda repentinamente. "O pulmão não recebe a ventilação adequada, alterando muito o grau de acidez (ph) do sangue, fazendo com que o núcleo cerebral responsável pela síndrome dispare", explica o fisiologista da respiração Walter Zin. Isso pode indicar que a vítima do pânico tem alguma espécie de distúrbio respiratório.

Se a descoberta estiver correta, a doença poderá ser tratada com novas técnicas, como fisioterapias respiratórias e medicamentos de efeito mais rápido, como sublinguais (que desmancham embaixo da língua). "Eles podem ser ingeridos assim que os sinais do ataque começarem, impedindo que a pessoa tenha a crise", explica Nardi.

Os ataques são estimulados de

Tire suas dúvidas sobre a doença

■ **Sintomas:** os principais são taquicardia, suor frio, tremores, atordoamento e sensação de que a morte está perto.

■ **TCC:** a terapia cognitiva comportamental, técnica muito usada no tratamento do pânico, tem duas etapas. "A primeira mostra ao paciente que ele não vai morrer da crise. A segunda ensina formas de relaxamento, controlando a respiração e procurando perceber o que pode livrá-lo do ataque", explica a terapeuta Sandra Salgado.

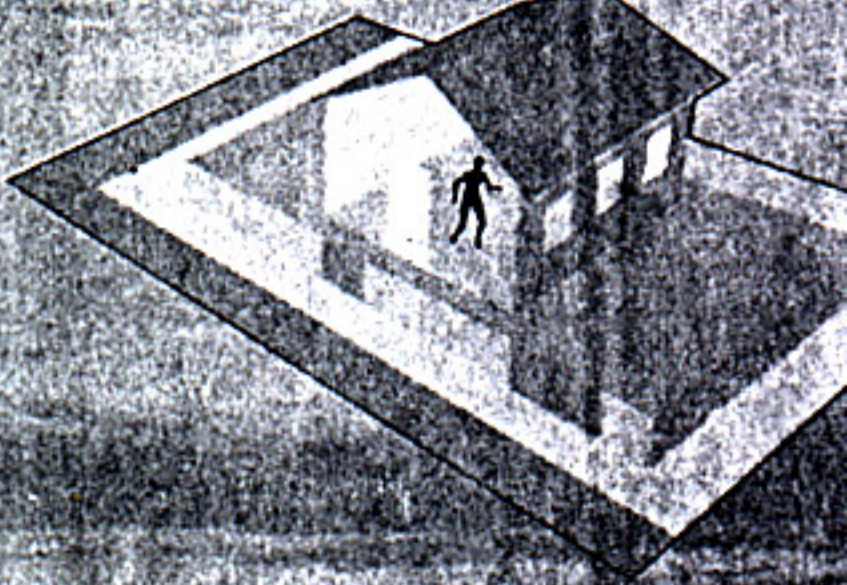
■ **Fumo e pânico:** é outra associação estudada pelo laboratório. "Observamos que as pessoas deprimidas fumam muito mais do que as com pânico, numa diferença de 60% para 28%, o que nos leva a crer que portadores da síndrome do pânico não suportam empecilhos à respiração como o cigarro", diz Walter Zin.

duas maneiras: cerca de três inalações de dióxido de carbono (ar com 65% de oxigênio e 35% de gás carbônico) ou hiperventilação pulmonar (o médico pede ao paciente que respire mais rápido e fundo do que o normal, durante três minutos). "Ao inalar gás carbônico, 85% das pessoas que já tiveram pânico começam a ter um ataque imediatamente. Apenas 5% dos que não têm a doença apresentam alguma alteração de ansiedade", conta o psiquiatra. No teste de hiperventilação, 1/4 dos pacientes sofrem uma crise. ■

MEDO DE TER ME

Os ataques ocorrem quando há uma genéticos, psicológicos e/ou biológicos

AGORAFOBIA



PARA SAIR DESSA



cinco a 10 segundos