

## **PSICOEDUCAÇÃO NO TRANSTORNO DO PÂNICO**

Coordenador: ELIZETH PAZ DA SILVA HELDT

O transtorno de pânico (TP) é uma doença de curso crônico e caracteriza-se pela presença de ataques súbitos de ansiedade, acompanhados de sintomas físicos e afetivos, do medo de ter um novo ataque e da evitação de locais ou situações nas quais já ocorreram os ataques de pânico. O TP afeta 3,5% da população geral ao longo da vida, sendo mais comum em mulheres. É acompanhado de ansiedade antecipatória, ou seja, o medo de ter um novo ataque, e evitação fóbica (evitação de locais ou situações nas quais já ocorreu um ataque de pânico). Vários fatores têm sido implicados na etiologia do transtorno do pânico: biológicos, genéticos, psicológicos e ambientais. A terapia farmacológica tem sido usada como primeira escolha no tratamento. Sabe-se que as medicações são eficazes no alívio da sintomatologia, mas estudos demonstraram que 30 a 48% dos pacientes continuam a apresentar ataques de pânico e 53% dos pacientes seguem agorafóbicos, apesar do tratamento farmacológico. Os estudos de seguimento em longo prazo (1,5 a 6 anos após iniciar o tratamento) demonstram, ainda, que 50 a 80% dos pacientes continuam apresentando sintomas ansiosos, causando sofrimento e prejuízos na qualidade de vida que, por sua vez, aumentam o risco de recaídas. Neste contexto a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge, como uma alternativa terapêutica com boa resposta em longo prazo, principalmente no que diz respeito aos sintomas residuais e, muitas vezes, persistentes da doença, como ansiedade antecipatória e evitação fóbica. O modelo cognitivo-comportamental do TP tem como foco o papel do medo, das sensações corporais, das cognições catastróficas e da conduta evitativa na gênese e manutenção deste transtorno. Existe para estes pacientes uma tendência de interpretar catastroficamente as sensações corporais, aumentando a ansiedade e a possibilidade de um novo ataque de pânico. Estudos recentes, concluem que o tratamento combinado (farmacoterapia mais terapia cognitivo-comportamental) parece ser mais efetivo para alguns pacientes do que essas duas intervenções utilizadas isoladamente. A abordagem psicoeducativa do TP é uma importante ferramenta para compreensão e aceitação da doença, bem como para melhorar a adesão dos tratamentos propostos (medicação e/ou TCC). O processo psicoeducativo utiliza-se de técnicas e estratégias para promover o entendimento da saúde/doença mental. Recursos audiovisuais e material instrucional facilitam a abordagem da etiologia e epidemiologia da doença, do prognóstico e dos diferentes tratamentos existentes. Para atingir os objetivos da oficina serão abordados os

seguintes tópicos em 3 horas de atividades: \* O que é a ansiedade; \* A função evolutiva da ansiedade: diferença entre ansiedade normal e patológica; os transtornos de ansiedade; \* O que é o transtorno de pânico: seus sintomas e possíveis causas; incidência e prevalência, desencadeantes; \* As complicações: hipervigilância, depressão, agorafobia, dependência em relação aos familiares; \* O modelo cognitivo: as interpretações catastróficas, as evitações e o papel do medo na manutenção da doença; o ciclo da ansiedade; \* Os tratamentos existentes medicamentos e TCC; o curso e o prognóstico. No final será aberta para discussão e troca de experiências.