



MÉTODOS E TÉCNICAS DE INTERVENÇÃO NO TRANSTORNO DO PÂNICO

DANIELA RIBEIRO DE AMORIM

Introdução: A ansiedade é um sentimento que acompanha o homem em sua existência. A ansiedade normal reativa pode ser considerada um sinal de alerta que permite ao indivíduo permanecer atento, tendo como base objetiva uma ameaça ou perigo existente e decorrente da realidade externa. Já a patológica se diferencia pela intensidade, pelo caráter anacrônico, repetitivo e desproporcional ao ambiente, caracteriza-se por um sentimento desagradável de apreensão negativa em relação ao futuro. O Transtorno do Pânico tem sido um problema recorrente na sociedade, apesar de não ser o transtorno ansioso mais frequente. Uma súbita sensação de intensa apreensão, medo ou terror, em geral associada com sentimentos de desastre iminente, caracteriza um ataque de pânico. A presença recorrente destes ataques e a preocupação sobre ataques futuros e suas consequências descrevem essencialmente o Transtorno de Pânico. **Objetivos:** Este trabalho tem como objetivo descrever os modelos e técnicas de intervenção dentro do tratamento, perpassando pelos sinais e sintomas desse transtorno, além de identificar e apresentar pontos fortes do tratamento. **Metodologia:** O presente estudo foi realizado através de um levantamento bibliográfico. Para sua elaboração foram consultadas as bases de dados do Google Acadêmico e da Scientific Electronic Library Online – Scielo. **Resultados:** Estudos recentes mostraram que a combinação, medicamentos antidepressivos e psicoterapia comportamental-cognitiva, tem sido mais indicada pelos bons resultados obtidos. Há evidência consistente da efetividade das duas modalidades de tratamento – farmacoterapia e Terapia Cognitivo Comportamental – para o tratamento do transtorno do pânico. Ambas propiciam resultados concretos e também em curto prazo de tempo. **Conclusão:** Diante desse contexto, a Terapia Cognitivo Comportamental é uma modalidade eficaz de tratamento de pacientes com transtorno de pânico, tanto como uma terapia de primeira linha, como uma estratégia para pacientes que não respondam à medicação, ou até como um tratamento combinado com a terapia farmacológica.

Palavras-chave: Transtorno do pânico, Ansiedade, Terapia cognitivo comportamental, Técnicas, Intervenção.