

## AS CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DO PÂNICO EM MULHERES

Rafaela Vieira Rodrigues Fineza<sup>1</sup>, Sabrina Rezende de Faria<sup>1</sup>,  
Ana Carolina Fernandes Albergaria<sup>1</sup>, Gianni Patrícia Giardini Valadares<sup>1</sup>,  
Lorena Thereza Magalhães Campos<sup>1</sup>, Maria Thereza Brandi<sup>2</sup>

**Resumo:** *Este trabalho teve por finalidade buscar causas e consequências da Síndrome do Pânico em mulheres com idade entre 20 e 50 anos. A síndrome do pânico é um transtorno muito comum em nossos dias, principalmente em pessoas que possuem trabalhos estressantes ou que trabalham em ambientes tumultuados, ou que exigam muitas responsabilidades. Buscou-se, por meio de uma entrevista semiestruturada, avaliar causas do estresse nesses indivíduos; correlacionar a causa com o surgimento do transtorno; avaliar o grau ou nível do transtorno; verificar se cada indivíduo encontra-se em tratamento e qual a metodologia utilizada para tratá-los; e avaliar as consequências desse transtorno no cotidiano de cada indivíduo. Concluiu-se que: as causas que originam o estresse não estão diretamente ligadas à origem do pânico; após a manifestação do pânico, é desencadeado um ou mais distúrbios físicos; apenas 50% das mulheres se submetem a algum tipo de tratamento; a maioria dessas busca o tratamento psicoterápico; e a sociedade precisa ser mais informada sobre essa síndrome, pois 70% das entrevistadas já passaram por algum tipo de discriminação devido às reações geradas pelo pânico.*

**Palavras-chave:** *Estresse; Mulheres; Síndrome do pânico.*

### Introdução

Atualmente, vê-se o grande aumento das doenças relacionadas ao psicológico e às emoções que envolvem o ser humano. Isso se deve à crescente

---

<sup>1</sup>Graduandos do Curso de Psicologia – UNIVIÇOSA, Viçosa, MG, e-mail: [rafaelafineza@yahoo.com.br](mailto:rafaelafineza@yahoo.com.br)

<sup>2</sup>Professora do Curso de Psicologia – UNIVIÇOSA, Viçosa, MG, e-mail: [tereza\\_brandi@yahoo.com.br](mailto:tereza_brandi@yahoo.com.br)

pressão do mundo econômico sobre cada indivíduo. Turbulências no ambiente de trabalho e na família e a quantidade de atividades em que o homem se envolve acabam por estressá-lo.

Segundo EFRAIM (1993), a ansiedade é uma reação, uma sensação que o indivíduo tem perante uma situação que, de alguma forma, põe em ameaça a sua estabilidade e segurança. Essa excitação deixa tanto o cérebro quanto o corpo com reações de aceleração. O corpo fica preparado para lutar ou para fugir e não lidar com a questão. Algumas pessoas começam a ter sintomas que podem se tornar um problema crônico. O sintoma ansiedade, que vai se caracterizar como doença, como um transtorno propriamente dito, atinge primeiro a parte física, e a pessoa tem sintomas de aceleração do corpo, que podem ser percebidos ou não. A ansiedade pode gerar vários transtornos e um dos mais vistos nos dias de hoje é o transtorno do pânico, mais conhecido como síndrome do pânico. Ele se desenvolve em algumas pessoas e em outras não. A crise do pânico pode ser causada por vários fatores, alguns deles podem ser adquiridos ainda na infância e desencadear sérios problemas na fase adulta. É uma combinação de fatores genéticos e ambientais: há uma vulnerabilidade biológica que, somada às experiências da infância, levam a uma fragilidade psíquica (VICENTIN, 2003).

De acordo com Abuchaim (2001), a primeira crise de pânico muitas vezes é completamente espontânea, embora os ataques de pânico, em geral, ocorram após excitação, esforço físico, atividade sexual ou trauma emocional. A crise frequentemente começa com um período de 10 min de sintomas que aumentam rapidamente. Pode-se sentir extremo medo e uma sensação de morte e catástrofe iminente. A crise dura de 20 a 30 minutos, raramente mais de uma hora.

### **Material e métodos**

Foi realizada uma pesquisa de campo, por meio de questionário (anexo), em forma de entrevista semiestruturada, em quantidade aleatória de mulheres em idade entre 20 e 50 anos, portadoras de síndrome do pânico, no município de Viçosa, MG.

## Resultados e discussão

Entrevistadas que tinham o conhecimento de quando começou o estresse: 90% sim e 10% não. A origem do estresse nas mulheres entrevistadas está em trabalho: 3, fobia: 2, período de provas: 2, trauma: 2 e outros: 1.

O que desencadeava o pânico nas entrevistadas: perda: 1, solidão: 1, falar em público: 2, dormir com a porta do quarto aberta: 1, estudar sob pressão: 1, não sabe: 4. Dentre os sintomas do pânico, podem-se destacar: taquicardia: 2, dor de barriga: 1, TOC: 1, insônia: 1, falta de ar: 1 e não possuíam sintoma algum: 4.

Das entrevistadas, 50% estavam fazendo algum tipo de tratamento e 50% não estavam. Dentre os medicamentos utilizados pelas entrevistadas encontram-se o rivotril, certralina, ameprazol, bromazepam, bupopiona.

O transtorno social é sem dúvida alguma o mais relevante. Das entrevistadas, 70% já sofreram algum tipo de discriminação. As mais comuns são o isolamento e ser julgadas como doidas.

Houve uma relação observada que a idade também influencia no surgimento da síndrome do pânico, como a seguir: 20-25 anos: 10%; 36-30 anos: 20%; 31-35 anos: 10%; 36-40 anos: 40%; 41-45 anos: 20%; e 46-50 anos: não houve nenhum caso.

## Conclusões

Pode-se concluir, pelos resultados, que 90% das mulheres entrevistadas conheciam a origem do seu estresse, e que, na maior parte delas, a origem do estresse estava relacionada com o trabalho ou atividade diária.

Verificou-se que 30% das mulheres entrevistadas se encontravam em um grau elevado da síndrome do pânico, pois essas estavam em um estado de isolamento da sociedade; 30% se deparavam em um grau intermediário, pois sofriam com a discriminação das pessoas, entretanto, não abandonaram suas práticas sociais; e 40% se encontravam em um baixo grau de atuação do pânico, ou simplesmente ainda não atingiram a síndrome do pânico, possuindo apenas um estresse elevado, pois continuavam com suas práticas sociais e nem mesmo se sentiam desconfortáveis na presença de outros indivíduos.

Por fim, pode-se concluir que a síndrome do pânico atinge principalmente as mulheres em sua fase de pico laboral, provavelmente por exigirem muito de sua capacidade física e psíquica.

### Referências Bibliográficas

ABUCHAIM, C. **Marcas na Alma**. Revista cérebro e mente. UNICAMP, n°12, 2001. Disponível em <<http://www.epub.org.br>> acesso em 7 de março 2012.

EFRAIM, I. **Tudo o que a grande Mente Capta**. Gente, 1993. 114 pgs.

VICENTIN, V. **Stress e Qualidade de Vida na dupla jornada: trabalhar e estudar**. In: Congresso Brasileiro de Stress, 2003, São Paulo. Caderno do Centro Psicológico de Controle do Stress, 2003