

Ataques de ansiedade e de pânico durante a COVID-19

Enquanto enfrentam uma pandemia que afetou de forma desproporcional as comunidades de negros, latinos, indígenas e de baixa renda, os nova-iorquinos podem sofrer ataques de pânico ou de ansiedade pela primeira vez. Os impactos duradouros da injustiça racial e da desigualdade em nossa cidade, isolamento combinado com a perda de emprego, doença, morte de entes queridos e de membros da comunidade, além de outros fatores de estresse, também podem causar sintomas novos ou antigos de ansiedade ou pânico. Este documento fornece orientação sobre o que são ataques de pânico e de ansiedade, como administrar os sintomas e ajudar outras pessoas e como os ataques de ansiedade e de pânico são diferentes dos sintomas de COVID-19.

As experiências de ansiedade e pânico podem variar entre as pessoas e também entre grupos raciais, étnicos, culturais ou regionais diferentes. Algumas pessoas podem sofrer de ansiedade e descrever principalmente sintomas físicos, como falta de ar ou batimento cardíaco acelerado, enquanto outras podem descrever principalmente reações emocionais, como preocupação ou medo. Algumas pessoas podem hesitar em procurar atendimento com profissionais e instituições de saúde que, historicamente, discriminaram e oprimiram comunidades de cor por meio de práticas e políticas danosas, algo que ainda ocorre atualmente. Algumas pessoas também podem hesitar em procurar atendimento devido ao medo de infecção por COVID-19 nos ambientes de atendimento à saúde.

O que é ansiedade?

Ansiedade pode ser sentida como sensações de nervosismo, medo, tensão, torpor, preocupação ou a sensação de que algo ruim está prestes a acontecer. Também é possível associá-la a sintomas físicos, como falta de ar, batimento cardíaco acelerado, sudorese, mãos frias, tremedeira, dificuldade de concentração e para dormir. A ansiedade também é sentida e descrita de maneiras singulares entre culturas e talvez receba um nome diferente. Reações a eventos estressantes são uma experiência humana normal. Situações extremamente estressantes, incluindo a pandemia atual de COVID-19, podem gerar sensações exacerbadas de ansiedade, causando perturbações e até incapacitando a pessoa.

O que são ataques de pânico?

Ataques de pânico podem ser sentidos como um aumento repentino de ansiedade com sintomas físicos intensos, como batimento cardíaco acelerado, sudorese, tremedeira, dor ou desconforto no peito, dificuldade de respirar ou falta de ar, tontura ou vertigem, náusea ou dores abdominais. Muitas pessoas que sofrem ataques de pânico dizem que a sensação é de morte iminente, mesmo que não haja qualquer perigo. Os ataques de pânico podem ter uma causa conhecida (esperado) ou podem acontecer repentinamente, sem qualquer aviso, e, às vezes, não têm uma causa aparente (inesperado).

Minha falta de ar é por ansiedade, ataque de pânico ou COVID-19?

Falta de ar é um sintoma comum de ansiedade, de ataques de pânico e da COVID-19, e também de outros problemas. Para conseguir diferenciar, pergunte a si mesmo(a):

- **Eu já tive sintomas parecidos?** Se você tiver um histórico de ansiedade ou de outros medos, ou tiver especificamente um histórico de ataques de pânico, provavelmente é isso que você está sofrendo agora.
- **Os meus sintomas melhoram depois de 10 a 15 minutos?** O pico dos ataques de pânico costuma acontecer em 10 minutos, depois disso, os sintomas começam a diminuir. É improvável que a falta de ar relacionada à COVID-19 melhore em um período curto.
- **É possível amenizar meus sintomas usando técnicas de relaxamento?** Ataques de pânico e de ansiedade costumam responder bem a técnicas de relaxamento, como respirar lentamente e profundamente, praticar meditação ou outras atividades que possam ajudar a acalmar a pessoa. É pouco provável que a falta de ar relacionada à COVID-19 melhore com técnicas de relaxamento.
- **Estou com falta de ar além de outros sintomas como febre, tosse ou dor de garganta?** Se sim, talvez você esteja com sintomas da COVID-19. As pessoas que estão com COVID-19 costumam sofrer sintomas adicionais, como tosse, febre, calafrios, dor muscular, dor de garganta, perda de olfato ou paladar ou sintomas gastrointestinais como diarreia, náusea e vômito. Para saber mais, acesse nyc.gov/health/coronavirus.

Como administrar a ansiedade e ataques de pânico?

Fique em contato com as pessoas

- Converse todos os dias com amigos, familiares, membros da comunidade e outras pessoas que possam te apoiar por telefone, bate-papo com vídeo, mensagens de texto e e-mail.
- Ajude os outros entrando em contato com eles por telefone, bate-papo com vídeo, mensagens de texto ou e-mail. Isso será benéfico para você e para a pessoa que você está ajudando.

Use técnicas de relaxamento

- Respire longa e profundamente. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Note a expansão do estômago enquanto inspira, e sua contração ao expirar. Repita.
- Pratique mindfulness (estar presente e consciente). Pratique estar no presente trazendo sua atenção para o ambiente ao redor. Por exemplo, reserve o momento para perceber cinco coisas que você vê, quatro coisas que você sente, três coisas que você ouve, duas coisas que você cheira e uma coisa que você saboreia.
- Participe de atividades relaxantes, como tomar um banho ou ducha quente, descansar em um quarto silencioso, caminhar ao ar livre, conversar com entes queridos ou ouvir uma música da qual você goste.

Concentre-se em coisas que você consegue controlar

- Fique em casa o máximo possível, mesmo que não se sinta doente. Use uma proteção facial quando estiver fora de casa. Mantenham o distanciamento físico de pelo menos 6 pés (1,80 m) entre você e as outras pessoas que não fazem parte da sua família. Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Não toque em seu rosto com mãos não lavadas. Para saber mais sobre como impedir a propagação da COVID-19, acesse nyc.gov/health/coronavirus.

- Tente limitar a quantidade de tempo que você passa assistindo e lendo as notícias sobre a COVID-19. Prefira fontes de informações confiáveis para receber atualizações, como nyc.gov/health/coronavirus ou cdc.gov/covid19.
- Crie e mantenha, o quanto for possível, uma rotina diária que inclui movimentos ou exercícios, hidratação, alimentação saudável e sono de qualidade.

Como posso ajudar alguém que esteja sofrendo um ataque de pânico?

- **Mantenha a calma.** Se você mantiver a calma, tiver compreensão e evitar julgamentos, poderá ajudar a reduzir o pânico da outra pessoa.
- **Pergunte à pessoa como ela se acalma.** Às vezes, a pessoa sabe o que a ajuda a se acalmar e relaxar, por isso, comece perguntando se ela sabe o que pode ser útil. Se ela não souber, confira abaixo.
- **Ajude a pessoa a se concentrar na respiração.** Se possível, sente-se com a pessoa em algum lugar silencioso e peça que ela te acompanhe em respirações lentas e profundas por alguns minutos.
- **Faça movimentos físicos.** Juntos, levantem e abaixem os braços ou levantem e batam os pés. Até mesmo movimentos curtos podem ajudar o corpo a descarregar o estresse.
- **Tente distrair a pessoa.** Peça que ela nomeie cinco coisas que consegue ver ou ouvir ao redor, ou peça que descreva algo do qual goste.
- **Incentive a pessoa a procurar ajuda.** Às vezes, quando o pânico melhora, a pessoa se sente envergonhada. Tranquelize-a dizendo que a ansiedade é uma reação natural ao estresse e incentive-a a procurar ajuda:
 - A NYC Well é um serviço de apoio à saúde mental gratuito e confidencial, disponível 24 horas por dia, sete dias por semana. A equipe da NYC Well pode fornecer orientações curtas e indicações de atendimento em mais de 200 idiomas. Para receber o apoio, ligue para 888-692-9355, [converse on-line](#) ou acesse a "[App Library](#)" (Biblioteca de aplicativos) para encontrar aplicativos e ferramentas on-line que ajudarão você a administrar sua saúde e seu bem-estar emocional em casa.

O Departamento de Saúde de NYC pode mudar as recomendações dependendo da evolução da situação. 8.26.20