

FOCO – Formação de Conselheiros



Transtorno de Pânico

Agenda

1. Introdução
2. Definição – DSM 5
3. Conexão Corpo, Alma e Coração
4. Abordagem Bíblica
5. Aconselhamento Bíblico
6. Palavras finais ao conselheiro

1

Introdução



IGREJA BATISTA

FONTE

Transtorno de Pânico

Dados gerais

- **Aprox. 9,3% da população brasileira** conviviam com transtornos de ansiedade, incluindo pânico, fobias, TOC e TEP – *Fonte OMS 2019*
- **Mulheres têm o dobro da probabilidade**
- Estima-se **1% a 4% da população mundial ao longo da vida**
- Entre 2023 até 2025 foram registrados 85 casos de ansiedade, preocupação e meno, que **representa 21% dos casos de aconselhamento do Igreja Batista Fonte.**

2

Definição DSM-5

Transtorno de Ansiedade

Definição Geral

- Os transtornos de ansiedade são definidos como condições em que há **medo (resposta emocional a uma ameaça real ou percebida, imediata) e/ou ansiedade (antecipação apreensiva de uma ameaça futura)** de forma excessiva e persistente, desproporcional ao contexto, causando sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida.

Transtorno de Ansiedade

Principais Transtornos

- Transtorno de Ansiedade de Separação
- Mutismo Seletivo
- Fobia Específica
- Transtorno de Ansiedade Social (fobia social)
- Transtorno de Pânico
- Agorafobia
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Transtorno de Pânico

Crítérios de Diagnósticos

- Ataques de pânico recorrentes e inesperados. Um ataque de pânico é um surto abrupto de medo intenso ou desconforto intenso que alcança um pico em minutos e durante o qual ocorrem quatro (ou mais) dos seguintes sintomas:

1. Palpitações, coração acelerado, taquicardia.
2. Sudorese.
3. Tremores ou abalos.
4. Sensações de falta de ar ou sufocamento.
5. Sensações de asfixia.
6. Dor ou desconforto torácico.
7. Náusea ou desconforto abdominal.
8. Sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio.
9. Calafrios ou ondas de calor.
10. Parestesias
11. Desrealização ou despersonalização
12. Medo de perder o controle ou “enlouquecer”.
13. Medo de morrer.

Transtorno de Pânico

Crítérios de Diagnósticos

- A perturbação não é consequência dos efeitos psicológicos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento) ou de outra condição médica (p. ex., hipertireoidismo, doenças cardiopulmonares).
- A perturbação não é mais bem explicada por outro transtorno mental

3

Conexão Corpo, Alma e Coração

Conexão Corpo e Alma



⁹ Misericórdia, Senhor! Estou em desespero! A tristeza me consome a vista, o vigor e o apetite.

¹⁰ Minha vida é consumida pela angústia, e os meus anos pelo gemido; falta-me a força devido à minha aflição, e os meus ossos se enfraquecem. ”

Salmos 31:9-10



IGREJA BATISTA

FONTE

Conexão Coração e Corpo



¹ Como é feliz aquele que tem suas transgressões perdoadas e seus pecados apagados! ² Como é feliz aquele a quem o Senhor não atribui culpa e em quem não há hipocrisia! ³ **Enquanto escondi os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer.** ⁴ Pois de dia e de noite a tua mão pesava sobre mim; minha força foi se esgotando como em tempo de seca. ”

Sl 32:1-4



IGREJA BATISTA

FONTE

Conexão Coração e Corpo



²⁵ O coração ansioso deprime o homem, mas uma palavra bondosa o anima.

Pv 12:25



IGREJA BATISTA

FONTE

Conexão Corpo, Coração e Alma



Paul Tautges

ACBC certified counselor

Algumas coisas são físicas, mas todas as coisas são espirituais”

When Panic Attacks - ACBC

4

Abordagem Bíblica

Argumentos Bíblicos //

²⁵ "Portanto eu lhes digo: **não se preocupem** com suas próprias vidas, quanto ao que comer ou beber; nem com seus próprios corpos, quanto ao que vestir. Não é a vida mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa?

²⁶ Observem as aves do céu: não semeiam, não colhem nem armazenam em celeiros. Não têm medo ansioso sempre tem um objeto. Não têm

²⁷ Quem de vocês, por mais que se preocupe, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?

Mt 6:25-34

Argumentos Bíblicos //

A pessoa ansiosa não leva em conta o amor e o cuidado de Deus

com suas próprias vidas, seus próprios corpos, o que é mais importante do que a comida, e o corpo mais importante do que a roupa?

²⁶ Observem as aves do céu: não semeiam nem colhem nem armazenam em celeiros; contudo, o Pai celestial as alimenta. Não têm vocês muito mais valor do que elas?

²⁷ Quem de vocês, **por mais que se preocupe**, pode acrescentar uma hora que seja à sua vida?

Mt 6:25-34

Argumentos Bíblicos

28 "**Por que vocês se preocupam** com roupas? Vejam como crescem os lírios do campo. Eles não se preocupam com roupas, porque Deus conhece e se importa com o que estamos preocupados

29 Contudo, eu lhes digo que quem se preocupa com o corpo, não sabe o que faz para a vida. O corpo não pode ser vestido como um deles.

30 Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, não vestirá muito mais a vocês, homens de pequena fé?

Mt 6:25-34

Argumentos Bíblicos //

³¹ Portanto, **não se preocupem**, dizendo: 'Que vamos comer?' ou 'que vamos beber?' ou 'que vamos vestir?'

³² Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.

³³ Busquem, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e

**O crentes que se preocupam vivem como
incrédulos**

, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal".

Mt 6:25-34

Argumentos Bíblicos

³¹ Portanto, não se preocupem, dizendo: 'Que vamos comer?' ou 'que

Deus promete cuidar de suas necessidades

coisas; mas o Pai celestial sabe que vocês precisam delas.

³³ Busquem, pois, em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça, e todas essas coisas lhes serão acrescentadas.

³⁴ Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal".

Mt 6:25-34

Argumentos Bíblicos //

³¹ Portanto, não se preocupem, dizendo: 'Que vamos comer?' ou 'que vamos beber?' ou 'que vamos vestir?'

³² Pois os pagãos é que correm atrás dessas coisas; mas o Pai celestial

Deus quer que nos concentremos no que
precisamos fazer no dia

de Deus e a sua justiça, e
todas essas coisas lhes serão acrescentadas.

³⁴ Portanto, **não se preocupem** com o amanhã, pois o amanhã se preocupará consigo mesmo. Basta a cada dia o seu próprio mal".

Mt 6:25-34

5

Aconselhamento Bíblico



IGREJA BATISTA

FONTE

Chegando a Raiz

Concentrar no pensamento do crente...

- Aponta para aquilo que você mais quer
- Aponta para aquilo que você mais crê
- Aponta para o que você realmente pensa

Considere Confiar em Deus

¹ Portanto, meus irmãos, a quem amo e de quem tenho saudade, vocês que são a minha alegria e a minha coroa, permaneçam assim firmes no Senhor, ó amados!

² O que eu rogo a Evódia e também a Síntique é que vivam em harmonia no Senhor.

³ Sim, e peço a você, leal companheiro de jugo, que as ajude; pois lutaram ao meu lado na causa do evangelho, com Clemente e meus demais cooperadores. Os seus nomes estão no livro da vida.

Fp 4: 1-10

(Considere Confiar em Deus)

³ Mas eu, quando estiver com medo, confiarei em ti.

Sl 56: 3

⁷ Lancem sobre ele toda a sua ansiedade, porque ele tem cuidado de vocês.

1 Pe 5: 7

(Considere Confiar em Deus)

¹⁰ Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo, pois sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; Eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa.

Is 41: 10



IGREJA BATISTA

FONTE

Considere Alegra-se no Senhor

⁴ Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: alegrem-se!

⁵ Seja a amabilidade de vocês conhecida por todos. Perto está o Senhor.

⁶ Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.

⁷ E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.

Fp 4: 1-10

Considere orar



⁴ Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: alegrem-se!

⁵ Seja a amabilidade de vocês conhecida por todos. Perto está o Senhor.

⁶ Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.

⁷ E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará os seus corações e as suas mentes em Cristo Jesus.

Fp 4: 1-10

Considere reeducar sua mente

⁸ Finalmente, irmãos, tudo o que for verdadeiro, tudo o que for nobre, tudo o que for correto, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, pensem nessas coisas.

⁹ Tudo o que vocês aprenderam, receberam, ouviram e viram em mim, ponham-no em prática. E o Deus da paz estará com vocês.

¹⁰ Alegro-me grandemente no Senhor, porque finalmente vocês renovaram o seu interesse por mim. De fato, vocês já se interessavam, mas não tinham oportunidade para demonstrá-lo.

Fp 4: 1-10

6

Palavras Finais para o Conselheiro



IGREJA BATISTA

FONTE

Palavras Finais ao Conselheiro

- Não se distraia com o alívio dos sintomas;
- Faça com que o aconselhado busque uma avaliação médica para verificar o corpo
- Concentre-se no coração!

Referências

- When Panic Attacks - Paul Tautges ACBC
- Conhecimentos Médicos para o Conselheiro Cristão – Charles D. Hodgers Jr
- Ataques de ansiedade e pânico: confiando em Deus quando você tem medo – Jocelyn Wallace