Quando alguém passa por uma crise de ansiedade

Guia breve para perceber sinais, oferecer apoio e buscar ajuda.

Acolher com calma. Observar sem diagnosticar. Buscar ajuda quando necessário.

Este guia foi pensado para familiares, amigos e pessoas próximas. Uma lista de sinais não confirma que alguém esteja tendo uma crise de ansiedade: sintomas parecidos também podem ocorrer em problemas físicos que precisam de avaliação.

Uma regra de segurança

Se os sintomas forem novos, muito intensos, parecerem diferentes do habitual ou houver dúvida sobre a segurança da pessoa, ligue para o SAMU pelo 192 e descreva o que está acontecendo. A equipe telefônica pode orientar os próximos passos.

O que este material ajuda a fazer

- Perceber sinais possíveis de sofrimento intenso.
- Aproximar-se e oferecer apoio respeitoso.
- Reconhecer quando é importante acionar atendimento.

A pessoa continua sendo a melhor fonte sobre o que sente. Sempre que possível, pergunte do que ela precisa e respeite sua resposta.

1. O que você pode perceber

Uma crise de pânico pode começar de forma súbita, com medo intenso e sinais físicos. A experiência varia: a pessoa pode apresentar alguns sinais, vários deles ou dificuldade para explicar o que está acontecendo.

Coração acelerado	Tremor ou suor
Falta de ar ou respiração rápida	Tontura ou sensação de desmaio
Náusea ou desconforto no peito	Formigamento nos lábios ou dedos
Medo de perder o controle	Sensação súbita de medo intenso

Sinais não são diagnóstico

Observe o que a pessoa relata e o que você vê, sem concluir por conta própria que “é só ansiedade”. Dor no peito, dificuldade importante para respirar, desmaio ou sintomas incomuns merecem atenção médica, especialmente se forem novos ou intensos.

O que vale observar

- Quando começou e se houve uma mudança súbita.
- O que a pessoa consegue dizer sobre o que está sentindo.
- Se está consciente, consegue responder e está em segurança.
- Se há sinais físicos intensos ou risco de se machucar.

Não precisa identificar o nome da crise para oferecer companhia e pedir ajuda.

2. Como ajudar nos primeiros minutos

Aja com simplicidade. Seu papel é oferecer presença e segurança enquanto a pessoa atravessa aquele momento ou chega a ajuda adequada.

1 · Confira a segurança
Veja se há trânsito, altura, objetos perigosos, calor ou outros riscos ao redor. Evite cercar a pessoa.

2 · Aproxime-se com calma
Diga seu nome e pergunte: “Posso ficar aqui com você?” Fale devagar e use frases curtas.

3 · Reduza estímulos, se ela quiser
Ofereça um lugar mais tranquilo ou peça espaço aos curiosos. Não mova a pessoa se isso puder criar risco.

4 · Pergunte antes de agir
“O que costuma ajudar?” “Quer que eu chame alguém de confiança?” Dê tempo para responder e respeite o espaço físico.

5 · Ofereça uma respiração confortável
Se a pessoa aceitar e isso não piorar o desconforto, convide-a a respirar de modo suave e um pouco mais lento junto com você. Não force contagens nem prenda a respiração.

6 · Continue por perto
Se ela estiver em perigo imediato, desorientada, desmaiando ou com sintomas físicos graves, acione o 192 e siga as orientações da central.

Uma frase simples
“Estou aqui com você. Não precisa explicar tudo agora. Quer que eu fique em silêncio, chame alguém ou ligue para ajuda?”

3. O que dizer — e o que evitar

Acolher é reconhecer que a experiência está sendo difícil, sem minimizar nem fazer promessas sobre o que você não pode saber.

“Estou aqui com você.”

Oferece companhia sem pressionar.

“Parece muito difícil. Quer me contar o que está sentindo?”

Mostra disponibilidade e deixa a pessoa escolher quanto falar.

“O que costuma ajudar quando isso acontece?”

Valoriza o conhecimento da própria pessoa.

“Quer que eu chame alguém de confiança ou um serviço de saúde?”

Apresenta opções concretas.

Evite estas atitudes

- “Isso é bobagem”, “relaxa” ou “você está exagerando”.
- Discutir se a sensação é real ou exigir que a pessoa se acalme.
- Tocar, segurar, cercar ou filmar sem consentimento.
- Dar remédios de outra pessoa ou sugerir mudança de dose.
- Fazer a pessoa respirar à força ou usar técnicas que ela não conhece.

Melhor caminho

Fale pouco, pergunte uma coisa de cada vez, mantenha um tom tranquilo e ofereça escolhas simples. Se a pessoa não quiser conversar, você ainda pode perguntar se prefere que fique por perto.

4. Quando buscar atendimento

Ligue para o SAMU 192 em urgências ou quando houver risco de vida, sintomas físicos graves, perda de consciência, tentativa de suicídio ou risco imediato de autoagressão. O serviço é gratuito, funciona 24 horas e também pode orientar por telefone.

Ao ligar para o 192

Informe o endereço com referência, o que você observou, quando começou, se a pessoa está consciente e se existe algum risco no local. Siga as instruções do atendente e não encerre a chamada antes da orientação.

Depois que o momento passar

• Pergunte se a pessoa quer companhia, contato com alguém de confiança ou ajuda para procurar atendimento.
• Se episódios se repetem ou atrapalham a vida, incentive uma conversa com a UBS ou um CAPS.
• Se ela falar em se machucar ou morrer, escute sem julgamento; diante de risco imediato, não a deixe sozinha e ligue 192. O CVV 188 oferece apoio emocional por telefone, 24 horas, mas não substitui atendimento de emergência.
• Respeite a privacidade, compartilhando apenas o necessário para proteger a segurança.

Cartão rápido

Fique presente. Pergunte antes de tocar ou agir. Não diagnostique. Se houver sintomas novos ou graves, desmaio, dificuldade importante para respirar ou risco imediato, ligue 192. Para apoio emocional, CVV 188. Para continuidade do cuidado, UBS ou CAPS.

Fontes consultadas

Ministério da Saúde · Linha de Cuidado: Ansiedade no adulto — manejo de situações agudas
Ministério da Saúde · SAMU 192
Ministério da Saúde · Prevenção do suicídio

Conteúdo educativo, baseado nas fontes acima, revisto em 13/11/2026. Não substitui avaliação de profissionais de saúde.