

# SÍNDROME DO PÂNICO



**Dr. Júlio Palazzo de Mello**  
Médico Nutrólogo  
CRM PR 16.401 / CRM SP 83.054

**A** síndrome do pânico é um tipo de transtorno de ansiedade e ultimamente ouvimos falar muito sobre ela. Vou explicar alguns conceitos para que vocês entendam.

Primeiramente, devemos falar das glândulas suprarrenais - pequenas e que se localizam em cima dos rins: adrenalina, noradrenalina, dopamina, cortisol e o DHEA.

A adrenalina é um hormônio que está presente nos momentos de luta e fuga, causando sintomas bem conhecidos, como a taquicardia, sudorese em extremidades, tremores excessivos, extremidades frias, formigamento nas extremidades e lábios e assim também gerando uma crise de ansiedade e angústia, nesta última incluindo a falta de ar.

A NORADRENALINA está ligada diretamente com o sono, com a depressão e no controle do peso. Já a DOPAMINA nos dá a motivação, agindo também no controle da fadiga, concentração e memória.

O CORTISOL, conhecido como hormônio do estresse, age também nas inflamações, no controle da glicose sanguínea, sendo que esta última envolve um desencadeante do pânico, que se trata da hipoglicemia reativa, acelerando os batimentos cardíacos, mimetizando crises de ansiedades agudas, evoluindo para o pânico propriamente dito. E por último o DHEA, que tem uma ação direta como precursor dos hormônios sexuais.

Ao analisar os sintomas descritos, você poderá identificar que eles se confluem com os sintomas do pânico, e isso nos leva a investigar o funcionamento das glândulas suprarrenais. Isso é feito por meio de exames bioquímicos para verificar onde está o erro no seu funcionamento, iniciando aí o tratamento propriamente dito.

Aí vem os questionamentos sobre a SEROTONINA onde esse hormônio entra nessa história? Ele interfere diretamente nas suprarrenais, além de ser o hormônio mais importante no controle e tratamento da depressão. Aí existe uma confusão ou às vezes uma integração de sintomas unindo as duas doenças, o pânico e a depressão. Neste momento, a nutrologia utiliza exames de sangue para avaliar a situação da serotonina e repor caso seja necessário.

Devo ressaltar que os neurotransmissores são produzidos a partir de um aminoácido, isto é, substâncias derivadas de uma proteína de origem animal ou vegetal. A DOPAMINA, por exemplo, é feita a partir do aminoácido L-TIROSINA; já a SEROTONINA do aminoácido L-TRIPTOFANO. Se organismo estiver com a falta desses hormônios, eles serão repostos de forma injetável.

