

IMPACTOS DA ESTIMULAÇÃO AUDITIVA EM CRISES DE PÂNICO NA APS

Sofia Fernandes Coriolano Araujo¹, João Pedro Mafra Aires²

Universidade Universidade de Pernambuco (UPE)

(sofia.coriolano@upe.br)

Introdução: A estimulação auditiva é uma estratégia eficiente de modulação cerebral em situações de alta reatividade emocional, particularmente crises de pânico. Nesse sentido, frequências gama (30-50 Hz) melhoram a regulação neural e emocional, podendo ser aplicadas na Atenção Primária à Saúde. **Metodologia:** Uma revisão sistemática da literatura foi feita utilizando as seguintes bases de dados: PubMed, Scopus e Web of Science; e os seguintes termos de busca: "estimulação auditiva", "crises de pânico" e "APS". Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre 2010 e 2023. **Resultados:** A estimulação auditiva em frequências gama, especialmente em 40 Hz, demonstrou eficácia no manejo das crises de pânico, sendo a modulação da hiperatividade amigdalár um importante efeito observado. Estudos indicam que a estimulação gama sincroniza a atividade entre a amígdala e o córtex pré-frontal dorsolateral (dlPFC), permitindo que este exerça controle inibitório sobre as respostas de luta ou fuga, reduzindo os sintomas de ansiedade e medo, uma vez que a amígdala, centro de processamento de ameaças, encontra-se hiperativa durante as crises, amplificando respostas emocionais. Além disso, a técnica apresentou impacto no sistema nervoso autônomo (SNA), modulando a hiperatividade simpática característica das crises. Nesse contexto, a ativação do nervo vago, induzida pelos estímulos sonoros, aumentou o tônus parassimpático, reduzindo sintomas de taquicardia e hiperventilação. Tal efeito foi atribuído à capacidade do estímulo gama de estabilizar a comunicação entre o sistema nervoso central e periférico, promovendo equilíbrio autonômico e alívio sintomático. Outro mecanismo relevante é a sincronização de oscilações gama entre o córtex auditivo e regiões frontais e límbicas, pois a sincronização neural fortalece os circuitos corticolímbicos. Isso facilita a regulação do estresse e melhora a estabilidade emocional, reduzindo a intensidade dos episódios de pânico, revertendo padrões disfuncionais de processamento emocional e aumentando a capacidade de discriminar ameaças reais e imaginadas. No contexto da APS, dispositivos portáteis de emissão sonora em 40 Hz mostraram-se vantajosos, por serem práticos, de baixo custo e permitirem intervenções rápidas e não invasivas durante crises de pânico agudas. Essa acessibilidade reduz a dependência de recursos farmacológicos com potencial de dependência e efeitos colaterais, favorecendo a implementação em cenários comunitários e integrais. **Conclusões:** A estimulação auditiva em frequências gama surge como uma intervenção promissora e prática no manejo de crises de pânico na APS, pois oferece uma alternativa de base neurocientífica robusta para a modulação rápida das respostas emocionais e autonômicas, promovendo cuidado integral e humanizado no manejo da saúde mental.

Palavras-chave: Estimulação auditiva, Crises de pânico, Atenção primária à saúde

Área Temática: Saúde Mental