

COMPREENDENDO A FOBIA E O MEDO

Elaborado pelo Professor: Pós-doutor Thomaz Décio Abdalla Siqueira¹

Fobia - É o nome genérico de várias espécies de receios mórbido ou patológico de algo específico, como escuro, fogo, aranha, altura, cachorro, etc.

Fobia (do Grego φόβος "medo"), em linguagem comum, é o temor ou aversão exagerada diante de situações específicas, objetos, animais ou lugares.

Sob o ponto de vista clínico, no âmbito da psicopatologia, as fobias fazem parte do espectro dos transtornos de ansiedade com a característica especial de só se manifestarem em situações particulares.

São três os tipos de fobias:

1. **Agorafobia** - Temor de estar em lugares públicos concorridos, onde o indivíduo não possa retirar-se de uma forma fácil ou despercebida.
2. **Fobia Social** - Temor perante situações em que a pessoa possa estar exposta a observação dos outros, ser vítima de comentários ou passar perante uma situação de humilhação em público.
3. **Fobia Simples** - Receio circunscrito diante objetos ou situações concretas.

O DSM IV divide as fobias simples em 5 tipos:

- Animais (aranhas, cobras, etc.)

Exemplo: Aracnofobia: medo, pavor à aranha.

¹ Presidente da Comissão Própria de Avaliação – CPA. Pós-doutor em Psicologia Social e do Trabalho – USP; Doutor em Psicologia Clínica – USP; Mestre em Psicologia Social – Universidade de Okayama – Faculdade de Letres (Japão). Professor Titular, Classe E da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FEEF da Universidade Federal do Amazonas – UFAM. E-mail: thomazabdalla@ufam.edu.br

- Aspectos do ambiente natural (trovoadas, terremotos, etc.)
- Sangue injeções ou feridas
- Situações (alturas, andar de avião, andar de elevador, etc.)
- Outros tipos (receio de vomitar, contrair uma doença, etc.)

TRATAMENTO:

O tratamento mais indicado é a psicoterapia.

- Comportamental - A exposição controlada e progressiva ao objeto fóbico. Neste caso através de técnicas de relaxamento e controle da ansiedade procura-se dessensibilizar o indivíduo.
- Cognitivo - Ajuda-se a reestruturar os pensamentos anómalos. Este objetivo é conseguido também através da aquisição de informação sobre o objeto ou a situação fóbica.
- Psicodinâmico - Busca o entendimento e elaboração do(s) significados simbólicos do sofrimento e dos sintomas desenvolvidos, bem como, a elucidação dos ganhos secundários.

TIPOS:

- A **belonofobia**, também conhecida como **aiquimofobia**, é o receio mórbido de todos os instrumentos que possam picar ou causar perfurações.

- **Urifobia** é a fobia relacionada a fenômenos paranormais.

A pessoa urifóbica tem temor exagerado de tudo que é paranormal (que está fora dos limites da experiência normal ou dos fenômenos explicáveis cientificamente), como fantasmas, extra-terrestres, videntes ou visões, bruxarias, EQM (Experiência de Quase Morte), ou até mesmo de personagens "maldosos" da ficção. Muita gente acha que tem urifobia, porém ter receio de alguns fenômenos paranormais não necessariamente significa ser portador dessa fobia.

- **Ornitofobia** é um tipo especial de fobia: um receio anormal e irracional de pássaros.

- **Ictiofobia** (do grego antigo ἰχθύς, transl. *ikhthys*, "peixe", e Φόβος, transl. *fóbos*, "receio") é um termo que designa as fobias ou medos relacionados a peixes, tanto à fobia específica ao próprio animal como qualquer tipo de

medo a ele relacionado, como o medo de comer a sua carne, ou o medo de peixes mortos.

- **Insectofobia** é o receio excessivo de insetos.

As pessoas que sofrem deste tipo de doença exageram a realidade, ou seja, para elas um simples inseto é muito mais do que parece. Estas pessoas começam a ficar muito nervosas e acabam por perder o controle. Este tipo de fobia a um nível bastante elevado pode causar diversos problemas no indivíduo. Este poderá não querer sair de casa com medo de aparecer algum inseto. Estas pessoas que sofrem este tipo de fobia, para se tratarem devem ter um acompanhamento psicológico.

- A **homofobia** (*homo*= igual, *fobia*=do Grego φόβος "receio"), é um termo utilizado para identificar o ódio, a aversão ou a discriminação de uma pessoa contra homossexuais e, conseqüentemente, contra a homossexualidade, e que pode incluir formas sutis, silenciosas e insidiosas de preconceito e discriminação contra homossexuais.

- **Fotofobia** é a sensação de sensibilidade ou aversão a qualquer tipo de luz. A sensação produzida é caracterizada pela incidência da luz nas células da retina, fato que provoca aflição. Existem diversas possibilidades desta alteração de sensibilidade, como em doenças, inflamações, alergias e em grande parte dos casos por astigmatismo.

Uma **fobia específica** é um termo genérico para qualquer espécie de inquietude que aparece sobre para um receio desarrazoado ou irracional relacionado à exposição a objetos específicos ou situações. Por conseguinte, as pessoas afetadas tendem a evitar ativamente o contato direto com os objetos ou situações, e em casos severos qualquer menção ou retrato deles.

O receio ou a inquietude podem ser provocados tanto pela presença como a antecipação do objeto específico ou situação. Uma pessoa que encontra uns dos motivos no qual ela tem fobia muitas vezes mostrará sinais de medo ou exprimirá desconforto. Em alguns casos pode até resultar em um ataque de pânico. Na maior parte de casos de adultos, esta espécie da fobia é conscientemente reconhecida pela pessoa; Entretanto, a inquietude e a evitação são difíceis de controlar e podem prejudicar significativamente o funcionamento da pessoa e até a saúde física.

FOBIAS ESPECÍFICAS:

Segundo a quarta revisão do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Desordens Mentais as fobias podem ser classificadas embaixo das categorias gerais seguintes:^[5]

- Tipo animais

Por exemplo o medo de aranhas (aracnofobia) e o medo de cobras (ofidiofobia).

- Tipo ambiente natural

Como o receio de alturas (acrofobia) e o medo de relâmpago e temporais (brontofobia).

- Tipo situacional

Como o receio de pequenos espaços confinados (claustrofobia) e ter "medo do escuro," (nictofobia).

- Tipo sangue/injeção/dano

Como o receio de procedimentos médicos inclusive agulhas e injeções (aicmofobia)

- Outro

Como o receio do número 13 (triskaidekafobia), e o medo de palhaços (coulrofobia).

Medo - Temor, receio sobre um conteúdo imaginário (fantasioso – irreal – disfuncional). A definição médica do medo é uma reação em cadeia no cérebro que começa com estímulo e as extremidades fatigantes com a

liberação dos produtos químicos que causam um coração de competência, uma respiração rápida e uns músculos energizados.