FOBIAS!

MENTE AFIADA
Curiosidades

AFINAL, É MEDO OU FOBIA?
Especialistas explicam a diferença

GENIOFOBIA, CROMOFOBIA, HELIOFOBIA...
Alguma delas faz parte da sua vida?



FOBIAS ALIMENTARES
Conheça esse tipo (estranho) de sensação

Mente Afiada
Curiosidades - Ano 1,
Nº 9 - Outubro, 2024

alto astral

R$ 14,90

VOCÊ TEM MEDO DE QUE?
Sentimento é natural, mas pode virar doença

editorial

O TERROR DE SE **SENTIR INCAPAZ** DIANTE DE ALGO

É horrível a sensação de que algo pode nos fazer mal! É paralisante sentir fobia, e é muito difícil falar sobre ela, especialmente quando é de algo que, aparentemente, é inofensivo. No meu caso, a ornitofobia já me causou muitos problemas, e até risco de morte. A fobia de animais com penas, principalmente pássaros, pombas e galinhas, me acompanha desde os primeiros anos de vida. Já corri na frente de carros para "fugir" de algo que eu sentia que poderia me matar, sendo que o verdadeiro perigo estava nos veículos que frearam rapidamente. Também já deixei de participar de festas por serem em um ambientes ao ar livre. Mas, por que o medo nos persegue com essa voracidade? Essa pergunta respondemos nas próximas páginas, com entrevistas feitas com especialistas, que tentam explicar o que é fobia, o que a difere do medo, os possíveis tratamentos e até as mais estranhas e incomuns, como as alimentares. Se você também se sente incapaz diante do pavor, essa **Mente Afiada Curiosidades** é para você!

Boa leitura,
Hérica Rodrigues
herica.rodrigues@astral.com.br

PRODUÇÃO DE CAPA Roberta Lourenço **ILUSTRAÇÃO** TA design/Shutterstock Images

NOTAS DA CIÊNCIA
Curiosidades e tratamentos para medos e fobias

POR QUE SENTIMOS MEDO?
Da sensação de proteção ao terror

FOBIA TEM CURA!
Acompanhamento adequado pode nos livrar do medo paralisante

FOBIAS ESTRANHAS
Elas são desafiadoras para todos nós!

O QUE SÃO FOBIAS?
O medo exagerado de algo ou alguma situação que nos tira do eixo

FOBIA X MEDO
A diferença entre os dois e como afetam o comportamento humano

FOBIAS ALIMENTARES
Elas podem levar ao surgimento de outros transtornos

AS FOBIAS MAIS COMUNS NO PLANETA
Lista reúne os 50 medos que afetam adultos e crianças

sumário

MENTE AFIADA Curiosidades
Ano 1, nº 9 - Outubro 2024

COORDENADORA DE REVISTAS DIGITAIS Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
REDAÇÃO Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
DESIGN Lilian Flaitt (lilian.flaitt@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito **CONTATO** atendimento@astral.com.br
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83-Jardim Contorno, Bauru-SP-CEP: 17047-281

alto astral editora

©2024 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

NOTAS DA **CIÊNCIA**

Texto: Ana Kubata

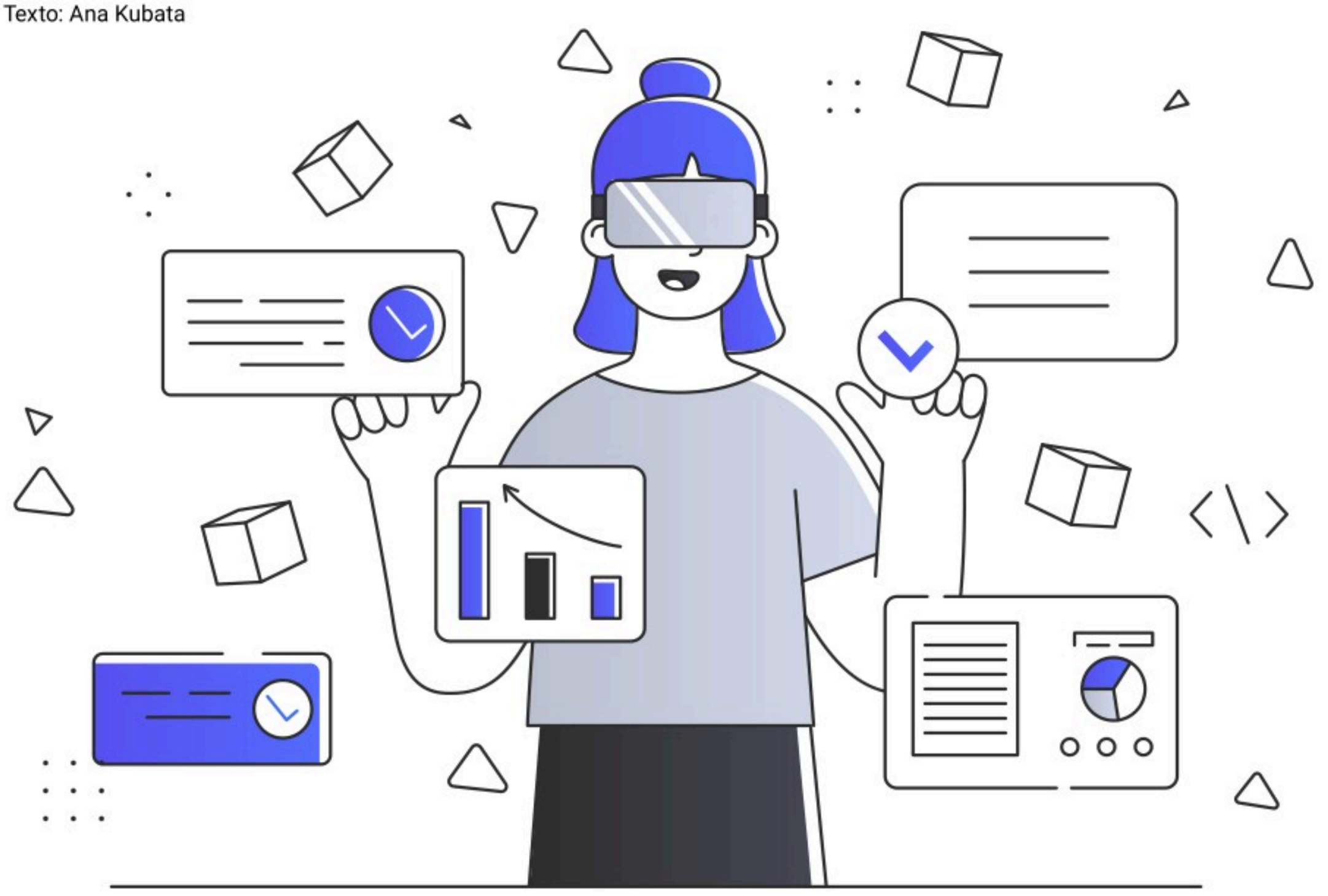


Ilustração: Mentalmind/Shutterstock Images

UMA ALTERNATIVA QUE TEM FUNCIONADO

Pesquisadores têm utilizado a realidade virtual (RV) como uma ferramenta eficaz para tratar fobias. Um exemplo é o tratamento de fobia de altura (acrofobia). Um estudo conduzido pela Oxford University mostrou que, ao expor os pacientes gradualmente a cenários de altura em um ambiente de RV, foi possível reduzir significativamente os níveis de medo e ansiedade. A terapia de exposição com realidade virtual permite que os pacientes enfrentem seus medos de maneira controlada e segura, sem os riscos reais associados às situações temidas. Ao longo do tempo, os pacientes desenvolvem uma maior tolerância ao medo, com melhorias documentadas em diversas condições fóbicas, incluindo medo de voar, de aranhas, e de falar em público.

NÃO É FOBIA...

Mas é uma preocupação crescente. O envelhecimento da população brasileira exige atenção à independência e segurança dos idosos, e, segundo o IBGE, 25% da população terá 65 anos ou mais até 2060. Uma pesquisa da TeleHelp revelou que os principais medos de idosos que vivem sozinhos incluem quedas (62%), incapacidade de pedir ajuda (49%) e isolamento (25%). A permanência no próprio lar, conhecida como "*aging in place*," proporciona benefícios emocionais e físicos. A teleassistência e adaptações no ambiente doméstico são essenciais para garantir segurança e autonomia.



Ilustração: BRO.vector/Shutterstock Images



Ilustração: Kramnik/Shutterstock Images

NÃO SOMOS OS ÚNICOS AFETADOS...

Os cães também podem desenvolver transtornos mentais, como fobias e ansiedade, geralmente desencadeados por traumas. A psicóloga Carolina Jardim explicou, em uma reportagem para o *Jornal da USP*, que ruídos, separação prolongada dos tutores e manipulação veterinária podem gerar surtos nos animais. O tratamento inclui psicofármacos e técnicas de ambientação e modificação comportamental. A prevenção envolve escolher um pet compatível com a família e proporcionar estímulos, evitando longas ausências e broncas.

CONTEXTO BRASIL

A fobia social afeta 13% dos brasileiros e causa ansiedade intensa em situações de exposição pública. Com isso em vista, o Instituto de Psiquiatria da USP desenvolveu um tratamento com realidade virtual para ajudar pacientes a enfrentarem seus medos. Através do aplicativo Socialfobia, os pacientes vivenciam cenários temidos, como conversar com desconhecidos, de forma gradual e controlada.



Ilustração: Blueastro/Shutterstock Images

A ESSÊNCIA DO **MEDO**

Afinal, o que é e por que o sentimos? Fomos descobrir!

Texto: Ana Carvalho

Medo de insetos, medo de dirigir, medo do desemprego, medo da morte... estar vivo é sentir medo, dos mais variados, e essa sensação de desconforto tem diversas funções evolutivas. Segundo o dicionário *Michaelis Online*, medo é – entre algumas outras definições –, o estado psíquico provocado pela consciência do perigo, real ou apenas imaginário, ou por ameaça. Mas quando é que o medo vira doença? E será que todo medo é ruim? Para essas e outras fascinantes perguntas, a **Mente Afiada Curiosidades** conversou com dois especialistas.



Ilustração: Sensvector/Shutterstock Images

O MEDO É SUPERIMPORTANTE

Sentir medo, a princípio, é importante para a preservação da vida. É o que sentimos para evitar ou fugir de estímulos aversivos ameaçadores. Quem explica isso é Mariliz Vasconcellos, psicóloga, mestre e doutora pela Universidade Federal de São Carlos, supervisora clínica do curso de especialização do Hospital das Clínicas de São Paulo. “O medo tem

a função primitiva de proteção perante potenciais riscos. O mecanismo fisiológico relacionado a ele é ancestral e data de períodos muito anteriores à existência humana. Segundo investigações de pesquisadores da Universidade de São Paulo em Ribeirão Preto, seu percurso neuroquímico vem desde a presença dos répteis no planeta", complementa.

Como quase tudo na vida, o problema começa ao exagerar na dose. "Se a frequência e intensidade desse sentimento ficam elevadas, incapacitando o indivíduo e trazendo prejuízos à vida, o medo deixa de ser adaptativo e passa a ser patológico, afetando o bem-estar. É o que chamamos popularmente de fobia", explica.

POR QUE O MEDO VIRA FOBIA?

Por culpa de diversos fatores, inclusive genéticos. "Genes como o SLC6A4, relacionado à regulação da serotonina, e o COMT, envolvido na degradação de dopamina, podem influenciar a vulnerabilidade a transtornos de ansiedade e fobias", descreve Fabiano de Abreu Agrela, Pós-PhD em Neurociências.

Para além disso, a interação entre fatores genéticos e ambientais, como experiências traumáticas precoces, predisposição para transtornos de ansiedade, depressão ou outros distúrbios psiquiátricos e exposição a situações de estresse crônico, pode aumentar a probabilidade de desenvolvimento de fobias. "A depender desses fatores, o hipocampo, que é responsável por acessar memórias de



forma organizada, pode não funcionar adequadamente. Isso resulta na falha de acessar memórias de forma regulada, deixando o córtex pré-frontal, que normalmente toma decisões lógicas e assertivas, hipoativado. Essa disfunção no córtex pré-frontal prejudica o raciocínio lógico e a consciência situacional, tornando o medo exagerado e desproporcional", complementa.

"Se expor ao medo é importante, já que situações difíceis fazem parte da vida, e fugir pode tornar o medo ainda maior. Porém, se já virou um quadro de fobia, a exposição deve ser bem planejada e com análise de variáveis, além do auxílio de um profissional", afirma Mariliz Vasconcellos.

Ilustração: Shlyapanama/Shutterstock Images

O MEDO E O CÉREBRO

E como deve dar para imaginar, o medo envolve uma longa jornada cerebral. "Quando sentimos medo, ocorre uma ativação intensa na amígdala, uma região do cérebro responsável por processar emoções. Essa ativação desencadeia uma cascata de glutamato, que hiperativa a amígdala, e aciona o eixo HPA (Hipotálamo-Pituitária-Adrenal). O eixo HPA libera noradrenalina e aumenta os níveis de cortisol, preparando o corpo para lidar com a ameaça percebida. Posteriormente, a adrenalina entra em ação, gerando a chamada 'resposta de luta ou fuga', uma resposta fisiológica imediata à situação de perigo", comenta Fabiano.

Para resumir, o medo é um processo onde os neurotransmissores, que são substâncias químicas responsáveis por facilitar a comunicação entre neurônios, ativam memórias e ações passadas que possam ser úteis para enfrentar a ameaça (ou 'ameaça'). Assim, o cérebro busca rapidamente por soluções baseadas em experiências anteriores. Tudo isso para dar umas borboletas no estômago!



Ilustração: yabluko_draws/Shutterstock Images

FOBIA TEM CURA?



Ilustração: Dasha Yahmina/Shutterstock Images

Sim, com o acompanhamento adequado, é possível se livrar do medo paralisante

Texto: Ana Kubata

Seja um medo de altura, até a aversão a espaços fechados, uma fobia pode transformar situações do dia a dia em um cenário de terror. Mas, afinal, como tratar esse medo? Para responder, conversamos com a psicóloga Anastácia Barbosa.

COMO SABER SE É MESMO UMA FOBIA?

Em primeiro lugar, é preciso ter em mente que identificar uma fobia exige uma avaliação clínica feita por profissionais de saúde mental, como psicólogos ou psiquiatras. O diagnóstico, por sua vez,

considera sintomas e o impacto do medo na vida cotidiana, com base em critérios presentes no DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais). Nossa entrevistada explicou que o ponto central para definir uma fobia é observar se o medo é desproporcional à situação e se isso interfere nas atividades diárias da pessoa.

TRATAMENTOS QUE REALMENTE FUNCIONAM

A boa notícia é que as fobias têm, sim, tratamento. E a psicoterapia é uma das abordagens mais eficazes, principalmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), que trabalha na reestruturação dos pensamentos irracionais que alimentam o medo. "Usamos a técnica de exposição gradual, onde o paciente é exposto de maneira controlada ao objeto ou situação temida, aos poucos, para dessensibilizar essa reação de medo", explica Anastácia. Em alguns casos, o uso de medicamentos, como antidepressivos ou ansiolíticos, pode ser recomendado para ajudar a controlar a ansiedade enquanto o paciente avança na terapia. No entanto, a especialista ressalta: "Os medicamentos não são a solução isolada, eles apenas aliviam os sintomas para que o paciente possa avançar na psicoterapia".

HIPNOSE E OUTRAS ABORDAGENS ALTERNATIVAS

Terapias alternativas, como a hipnose, são bastante questionadas na área da saúde. Apesar de existirem alguns relatos positivos, a psicóloga alerta que não há evidências científicas suficientes que comprovem a eficácia da hipnose no tratamento de fobias. "Focamos em terapias com resultados comprovados, como a psicoterapia e a exposição gradual", destaca a especialista.



Ilustração: Malchevska/Shutterstock Images



É POSSÍVEL SUPERAR COMPLETAMENTE UMA FOBIA?

Sim, é possível encontrar a cura de uma fobia. Com a abordagem certa, muitas pessoas conseguem eliminar ou, pelo menos, reduzir drasticamente seus medos. “Pacientes que seguem a terapia corretamente e praticam as técnicas aprendidas muitas vezes conseguem viver sem os sintomas da fobia”, afirma. Porém, Anastácia pontua que o tempo necessário para tratar uma fobia vai depender de cada paciente. Fobias simples, como medo de insetos, podem ser tratadas rapidamente, com poucas sessões de exposição. Já casos mais complexos, que envolvem múltiplas fobias ou traumas, podem exigir um acompanhamento mais longo.

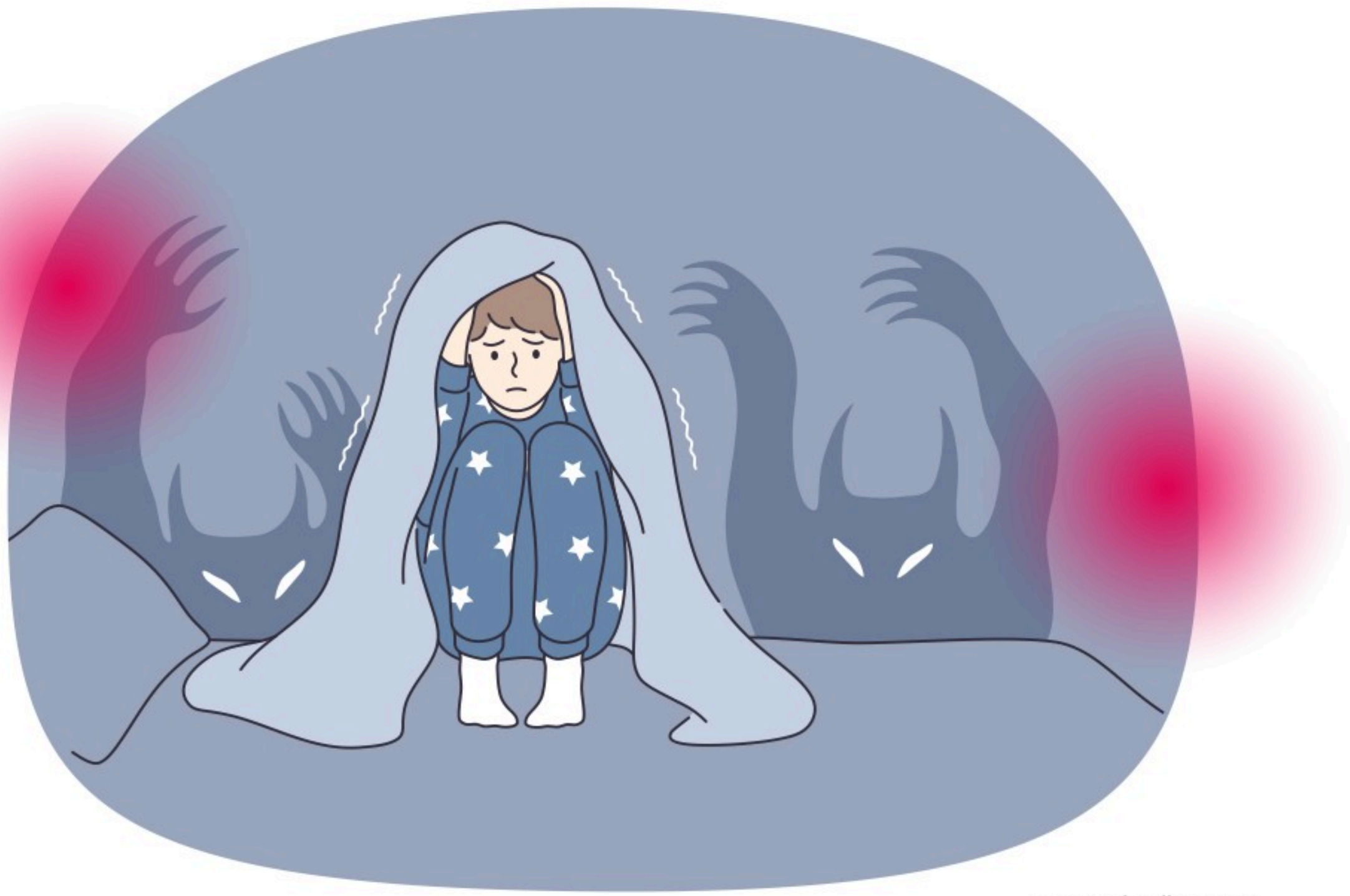
O MEDO PODE VOLTAR...

Infelizmente, essa é uma possibilidade real. “A fobia pode retornar, especialmente em momentos de estresse”, explica a psicóloga. “Entretanto, com as técnicas aprendidas em terapia, a pessoa tem ferramentas para lidar melhor com essas recaídas. E, caso o medo volte a interferir na vida cotidiana, a terapia pode ser retomada para restaurar o equilíbrio”, conclui Anastácia.

Ilustração: Elena Kalinicheva/Shutterstock Images

ESTRANHO ATÉ DEMAIS...

Pode parecer mentira, mas muitas pessoas têm fobias, digamos, um pouco peculiares



Texto: Gabrielle Aguiar

Cada pessoa é única. E, muitas vezes, algumas delas sentem fobias de coisas que a maioria das pessoas considera algo normal, mas que, para elas, é digno de sentir um pavor congelante. Venha conhecer 15 das fobias mais estranhas.

Mas vale pontuar que, essas fobias, embora incomuns, podem impactar significativamente a vida de quem as possui, tornando certas situações do dia a dia desafiadoras.

1. SOMNIFOBIA:

Medo de dormir. Pessoas que sofrem com Somnifobia temem perder o controle ao adormecer ou têm medo de ter pesadelos durante o sono.



2. POGONOFOBIA:

Medo de barbas. Essa fobia envolve uma aversão intensa a pessoas com barba, podendo ser desencadeada por traumas ou associações negativas.

3. XANTOFOBIA:

Medo da cor amarela. Pessoas com essa fobia podem sentir ansiedade ao ver qualquer coisa de cor amarela, como flores, roupas ou até luzes.

4. EISOPTROFOBIA:

Medo de espelhos. Quem sofre com esse tipo de fobia evita olhar para o próprio reflexo ou espelhos em geral, muitas vezes por medo de ver algo sobrenatural ou distorcido.

5. CATISOFOBIA:

Medo de sentar-se. Indivíduos com catisofobia podem sentir dor, desconforto ou ansiedade ao precisar se sentar, seja por longos períodos ou mesmo por um curto tempo.

6. ONFALOFOBIA:

Medo de umbigos. Pessoas com essa fobia evitam tocar ou ver umbigos, seja o próprio ou de outras pessoas, por sentir desconforto ou até repulsa extrema.

7. GENIOFOBIA:

Medo de queixos. Esta é uma fobia bastante específica, onde a pessoa sente um medo irracional de olhar ou tocar o queixo.

8. TRISCAIDECAFOBIA:

Medo do número 13. Esta fobia é baseada na superstição de que o número 13 pode trazer má sorte e, por isso, muitas pessoas evitam atividades ou situações que envolvam esse número.

9. HIPOPOTOMONSTRO-SESQUIPEDALIOFOBIA:

Medo de palavras longas. Apesar da ironia do nome ser muito longo, essa fobia refere-se ao medo de ter que pronunciar ou ver palavras complicadas e extensas.

10. ABLUTOFOBIA:

Medo de tomar banho ou se limpar. Pessoas com ablutofobia evitam lavar-se ou tomar banho por medo intenso, o que pode ter consequências de saúde.

11. CROMOFOBIA:

Medo de cores. Embora possa envolver apenas uma cor específica, a cromofobia é o medo de todas as cores, gerando ansiedade ao ver objetos ou ambientes coloridos.

12. NOMOFOBIA:

Medo de ficar sem celular. Com a tecnologia cada vez mais presente, esse medo tem se tornado comum, manifestando-se como ansiedade extrema ao estar sem o celular ou desconectado.

13. HELIOFOBIA:

Medo do sol. Indivíduos com heliofobia evitam a exposição à luz solar por medo de queimaduras, doenças ou até uma ansiedade irracional em relação ao sol.

14. DEIPNOFOBIA:

Medo de conversar durante as refeições. Quem tem essa fobia sente desconforto extremo ao precisar falar enquanto come, por medo de ser julgado ou de engasgar.

15. OMFALOFOBIA:

Medo de botões. Esta fobia curiosa refere-se a uma aversão intensa que a pessoa apresenta a botões de roupas, situação que pode gerar náuseas ou ansiedade.

Ilustrações: Vectorium/Shutterstock Images



QUANDO O INSTINTO **VIRA FOBIA**

O medo exagerado de algo pode revelar nossos traumas. Nem sempre a cura é possível, mas a sensação pode ser controlada

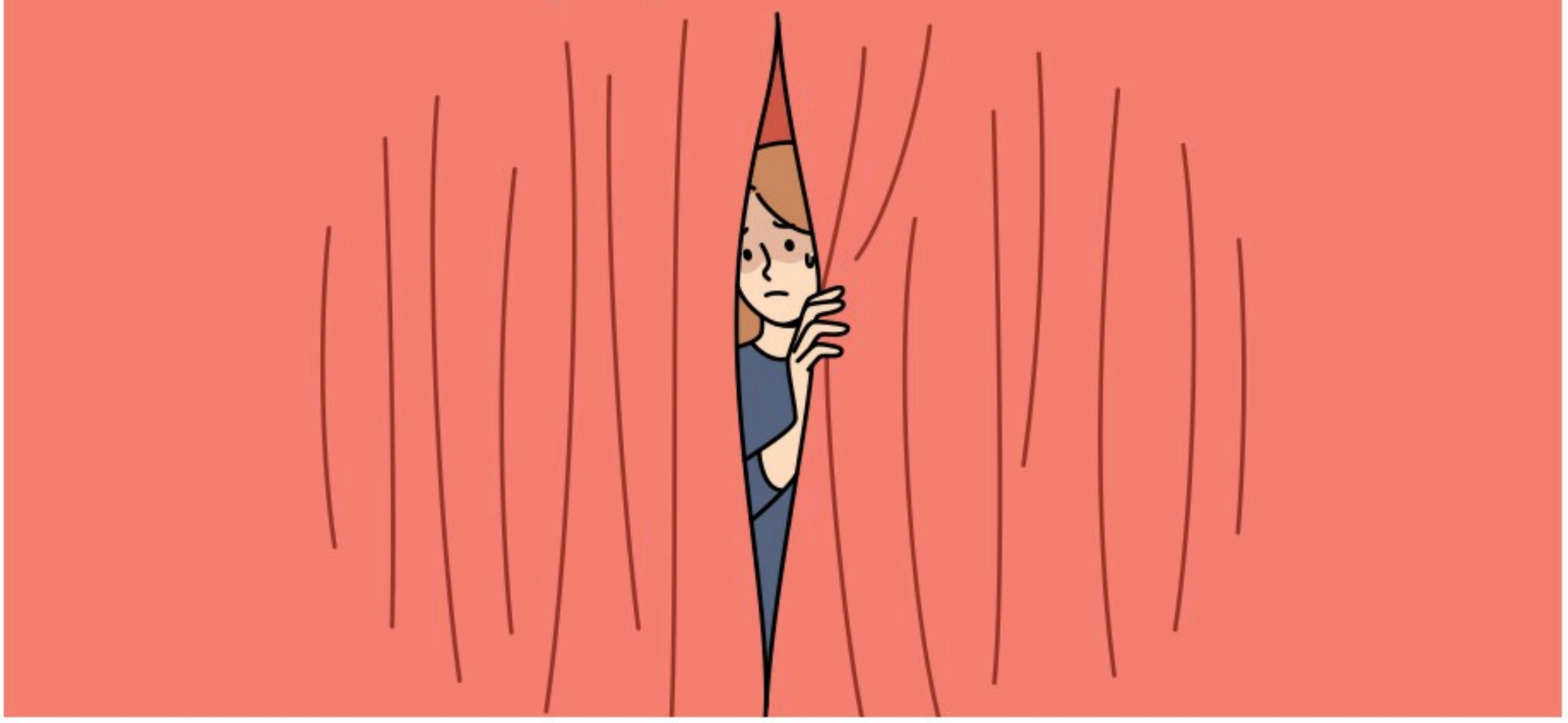


Ilustração: Vectorium/Shutterstock Images

Texto: Ana Carvalho

Se você chegou até aqui, já sabe que o medo é uma reação natural e evolutiva dos seres humanos e de outras espécies. Sabe também que a fobia é um medo que sai de controle, tornando-se patológico e desproporcional. Os neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, desempenham um papel importante na regulação das emoções, incluindo o medo. Quando esses neurotransmissores estão desequilibrados, podem contribuir para distúrbios de ansiedade, como transtorno de pânico e fobias, muitas vezes com coisas que podem até soar banais para outras pessoas, e que acontecem após algum trauma gerar um desequilíbrio nos neurotransmissores. Mas afinal, como lidar com esse problema? Vamos descobrir!

PRIMEIRO, COMO RECONHEÇO UMA FOBIA?

Embora não se saiba exatamente as causas das fobias, pensa-se que elas podem estar relacionadas a fatores genéticos, ambientais, situações mal resolvidas e traumas. A psicóloga Solange Ferrari explica que, para reconhecer quando o medo se tornou doença, é essencial ter autocuidado e prestar atenção às suas emoções. Normalmente, o medo irracional gerado pela fobia causa também sintomas físicos. "Alguns deles são sudorese, tremores, aumento da frequência cardíaca, náuseas, vômitos e outras formas de desconforto gastrointestinal", exemplifica.



"Outra forma de diferenciação são as reações, que na fobia são sempre muito intensas. Uma pessoa que tem apenas medo de cobra, por exemplo, não terá problemas ao ver a foto de uma, ou de estar com ela em um ambiente controlado, como em um zoológico. Já as pessoas que têm fobia de cobra, não podem sequer vê-la em desenhos. Na verdade, até o fato de imaginar o animal por perto já pode ser suficiente para causar sintomas de pânico. E esses sintomas atrapalham a vida, pois a situação ou o objeto causador do medo patológico são evitados de forma intensa ou suportados com muito sofrimento", explica o psiquiatra Marcos Magalhães Ferreira, diretor clínico do Hospital Psiquiátrico de Rolândia.

MAS, AFINAL, TEM CURA?

Em muitos casos, sim. Mas as intervenções serão complexas e variadas. "Com o tratamento adequado, a maioria das fobias pode ser superada ou controlada. A terapia ajuda a pessoa a entender as origens, desenvolver estratégias de enfrentamento e reduzir gradativamente a intensidade do medo patológico", comenta Solange.

"O controle é mais fácil que alcançar uma cura. O tratamento será desafiador e levará tempo, afinal, enfrentar algo tão forte quanto um medo é muito difícil", complementa Marcos.

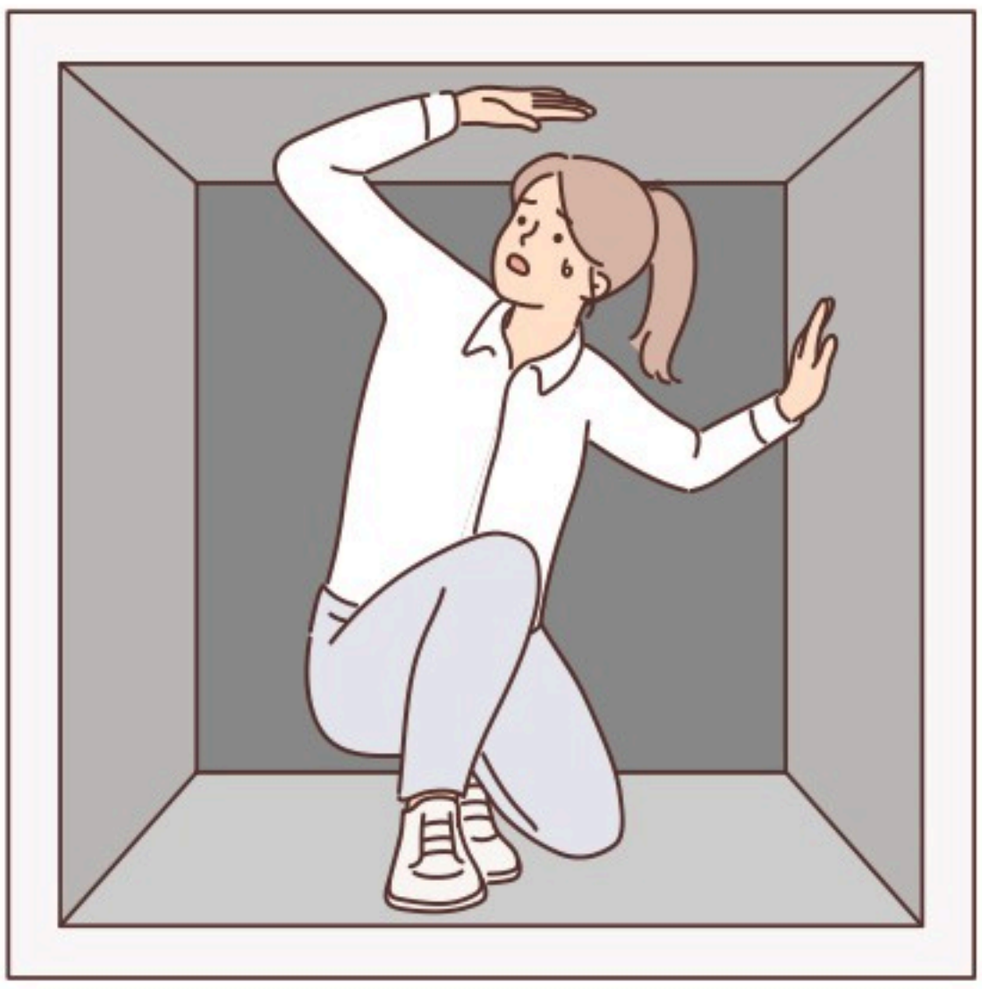
Ilustrações: TA design/Shutterstock Images

Ainda que seja difícil, ambos os profissionais consideram que buscar o tratamento para a fobia, seja qual for, será o mais gratificante para a pessoa a longo prazo. “Ao enfrentar uma fobia, a pessoa está inclusive garantindo sua segurança a longo prazo. Pense em alguém que tem fobia de sangue. Se essa pessoa não enfrentar essa condição, não conseguirá socorrer alguém ferido caso aconteça um acidente, por exemplo. Quantos problemas algo assim não causa ao bem-estar no dia a dia?” pontua o psiquiatra.



HORA DE ENFRENTAR (CORRETAMENTE)

Enfrentar um medo patológico é uma grande decisão, mas para funcionar de verdade, esse enfrentamento só pode ser feito com o auxílio de um especialista. “Uma técnica comum é a da terapia de exposição, onde o psicólogo vai expor aos poucos o paciente ao motivo da fobia”, diz Solange.



A psicóloga comenta que algumas das técnicas que também podem ser utilizadas são as de relaxamento e visualização profunda, sempre visando coibir a ansiedade gerada e empoderar o paciente. E nisso, outro ponto fundamental é contar com o apoio da família e amigos.

Marcos finaliza pontuando que a medicação psiquiátrica pode ajudar em casos mais severos, desde que seja bem pensada pela equipe médica. “Porém, o alicerce será sempre a psicoterapia, que vai promover a chamada dessensibilização, cujo pilar consiste em realizar o enfrentamento do medo de modo paulatino. Começa-se com contato leve ou até imaginário com o objeto ou com a situação fóbicos e, aos poucos, aumenta-se o estímulo estressante a fim de que o indivíduo que sofre com a fobia se acostume com ele e se fortaleça, também paulatinamente”, finaliza.

Ilustrações: Alphavector/Shutterstock Images

FOBIA x MEDO

Entenda a diferença entre os dois e como cada um deles afeta o comportamento humano



Ilustração: ivector/Shutterstock Images

Texto: Gabrielle Aguiar

Você tem medo ou fobia de cobras? E de altura? E de ser enterrado vivo? O que muitas pessoas não sabem é que existe, sim, uma diferença entre esses dois sentimentos. Thais Dinato Campello, orientadora psicológica do Colégio Progresso Bilíngue Santos, nos ajuda a distinguir essas condições e entender como cada uma delas afeta o comportamento humano.

O MEDO

De acordo com Thais, o medo é considerado uma emoção primária. "É uma reação instintiva e adaptativa frente a situações de risco e de ameaça, em que o ser humano foi submetido ao decorrer de sua história evolutiva", explica.

Assim como as outras emoções, a especialista aponta que sentir medo é imprescindível. O medo é considerado

um mecanismo de proteção do corpo, que minimiza e, por vezes, elimina as chances das situações de perigo serem potencializadas e/ou concretizadas, garantindo a sobrevivência. Esse mecanismo é conhecido como instinto de "luta ou fuga", que é descrito como o nosso corpo responde frente a uma situação amedrontadora.

A FOBIA

Agora, quando esses medos tomam proporções muito intensas, exageradas e por vezes irracionais, damos origem ao transtorno psiquiátrico chamado fobia. "A fobia é descrita como uma sensação angustiante, constante e incontrolável, que é sentida, na grande maioria das vezes, na ausência de um perigo real. Sem o tratamento adequado, a tendência é que, a longo prazo, a pessoa passe a evitar os estímulos aversivos, causando sérios prejuízos no cotidiano."

Ilustração: ivector/Shutterstock Images



O COMPORTAMENTO

E como a fobia afeta o comportamento de uma pessoa de maneira diferente do medo? Como já mencionado, o medo é uma emoção primária necessária para que se evite e se proteja de situações perigosas. Já a fobia é um transtorno de ansiedade, ou seja, é um quadro psiquiátrico extremamente impactante e nocivo para a vida do indivíduo. "Por se tratar de um transtorno de ansiedade, o que a pessoa sente ao se deparar ou ao menos pensar na situação em que lhe causa medo é algo desproporcional ao cenário em si. Seu corpo é invadido por sensações como taquicardia, falta de ar, tonturas, náuseas, calafrios, tremores, diarreia, sudorese, formigamentos pelo corpo, dores de cabeça e tensão muscular. Além de outros sintomas que, muitas vezes, incapacita de trabalhar, estudar, a praticar atividades diárias e até mesmo prejudica seu convívio social. Os sintomas psicológicos também são bastante frequentes nesse tipo de transtorno, tais como medo de morrer, medo de sair do controle, desorientação, dificuldade para se concentrar, inquietação, insônia, baixa percepção da situação real, excitabilidade e medo de enlouquecer."

Thais também menciona que a cobrança do dia a dia, a robotização das reações e comportamentos dos seres humanos, assim como o imediatismo da sociedade, fazem que com que, grande parte das vezes, essas sensações corporais sejam vistas como "bobeiras". Ou até mesmo são invalidadas pelo simples fato de não saber como acolher, ouvir e ajudar. "Com isso, os sintomas aumentam e a tendência é um maior isolamento da família e dos amigos, causando problemas de saúde mental ainda mais sérios. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), as pessoas diagnosticadas com fobias específicas aumentam em até 60% a taxa de suicídio em comparação aos indivíduos na ausência de diagnóstico", completa.

Ilustração: ivector/Shutterstock Images



CRITÉRIOS PARA DIAGNOSTICAR

Conforme o Critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, para atender os critérios diagnósticos no DSM-5-TR para uma fobia específica, os pacientes devem ter (1):

- Medo acentuado persistente (maior ou igual a seis meses) ou ansiedade sobre uma situação ou objeto específico.

Além disso, os pacientes têm todos os seguintes:

- A situação ou o objeto quase sempre provoca medo ou ansiedade imediatos;
- Pacientes evitam ativamente a situação ou objeto;
- O medo ou ansiedade é desproporcional ao perigo real (levando em conta as normas socioculturais);
- O medo, a ansiedade e/ou esquiva causam sofrimento significativo ou prejudicam muito o funcionamento social ou ocupacional.

Vale ressaltar que, para a realização de um diagnóstico de fobia, é necessário um médico especialista em Saúde Mental.

TRATAMENTOS

O medo, em si, pode ser objeto de estudo em um processo de psicoterapia no que rege aos impactos na vida do indivíduo. “Entretanto, raras são às vezes em que o medo é a demanda principal para a procura de psicoterapia, em detrimento de ser algo pontual, transitório e passageiro. Diferentemente da fobia, em que o paciente sofre com os prejuízos desse medo, que o limita e incapacita nos afazeres do dia a dia e em sua qualidade de vida. Sendo assim, para esse transtorno mental, é indicado tratamento psicoterapêutico. A terapia cognitivo-comportamental e a terapia de exposição são abordagens indicadas para esse tipo de tratamento, no qual o paciente é levado a compreender quais foram os gatilhos emocionais oriundos de tais sensações, e também aplica técnicas de enfrentamento do medo e da ansiedade. E, por vezes, é indicado o tratamento medicamentoso, dependendo da intensidade dos sintomas e do quão incapacitante estão seus afazeres do cotidiano”, indica.

Thais ressalta que, independentemente da conduta terapêutica, a rede de apoio é imprescindível para a melhora de qualquer transtorno mental. A validação dos sintomas, o acolhimento, o contorno psíquico e o suporte nos momentos de crise são a base para que o tratamento tenha maior eficácia.

Ilustração: ivector/Shutterstock Images



NÃO É **NOJO**, É FOBIA!

Apesar de ser um tema muito pouco falado, as fobias alimentares existem e podem levar ao surgimento de outros transtornos

Texto: Ana Kubata

Ilustração: p.ill.i/Shutterstock Images

O simples ato de se alimentar pode esconder algumas questões internas que podem ser complexas de se entender. Como, por exemplo, emoções e, em alguns casos, medos intensos e irracionais, que podem transformar a relação com a comida em uma verdadeira batalha. As fobias alimentares, embora muito pouco faladas, afetam muitas pessoas, e entender essa condição é importante para aprofundar as discussões sobre o tema e proporcionar um tratamento adequado.

A **Mente Afiada Curiosidades** conversou com Lilian Vendrame, psicóloga e neuropsicóloga, especialista em adolescência, formada em terapia cognitivo-comportamental e com capacitação em tratamentos para transtornos depressivos e ansiosos pelo Hospital Albert Einstein e USP, para entender melhor sobre o assunto.

O QUE SÃO FOBIAS ALIMENTARES?

Segundo Lilian, "fobias alimentares são medos intensos e irracionais diante de certos alimentos, que geram uma ansiedade enorme e podem até desencadear comportamentos extremos, como ataques de pânico". A fobia, que é uma derivação do medo – uma das emoções mais básicas e biológicas do ser humano –, surge após experiências traumáticas ou aprendizados que envolvem alguns alimentos específicos. A psicóloga explica que a fobia é uma versão aumentada do medo, que inicialmente tem a função de nos proteger. "O medo nos protege de situações de perigo, como atravessar a rua sem olhar. Mas, quando esse medo é ampliado e direcionado a alimentos, pode prejudicar nossa vida e saúde", alerta.



Ilustração: VectorMine/Shutterstock Images

É COISA SÉRIA!

Por ser pouco debatida, as fobias alimentares podem não ser reconhecidas como um problema real e preocupante. Mas Lilian deixa claro que elas afetam diretamente a qualidade de vida de quem sofre com isso. "Dependendo da fobia e do alimento, a pessoa pode desenvolver outros transtornos, como anorexia nervosa, que está ligada a um medo enorme de engordar. Isso pode causar desnutrição e depressão", aponta a especialista. Além da saúde física, a profissional também destaca que a fobia alimentar também pode levar ao isolamento. "Há casos em que as pessoas evitam eventos sociais por vergonha ou medo de ter que lidar com o alimento que causa pânico."

FOBIA ALIMENTAR X AVERSÃO

Muitas vezes, as fobias alimentares são confundidas com a ideia de aversão a certos alimentos, mas Lilian explica que são coisas diferentes. "A aversão vem mais do nojo, outra emoção básica de proteção, e está relacionada a questões como sabor e textura, que podem ser associadas a experiências passadas ou simplesmente ao gosto pessoal", esclarece a especialista. A fobia, por sua vez, é caracterizada por um medo intenso. "Enquanto o nojo é uma forma de o corpo se proteger de algo que pode ser ruim para nós, a fobia nos leva a evitar certos alimentos por um medo irracional, gerando uma ansiedade intensa que o simples contato visual com o alimento pode desencadear uma crise."

COMO RECONHECER

Mas, como identificar uma fobia alimentar? Para responder a essa pergunta, antes Lilian alerta para os perigos de autodiagnósticos feitos com base em informações das redes sociais. Por isso, ela



Ilustração: Oleg Nesterov/Shutterstock Images

ressalta a importância de procurar um profissional de saúde mental para que possa ser realizada uma avaliação detalhada da situação. Ainda assim, ela cita alguns sintomas que podem indicar a presença da fobia: taquicardia, falta de ar, sudorese e até náuseas apenas ao pensar no alimento em questão. “A pessoa pode sentir um ataque de pânico antes mesmo de entrar em contato com o alimento”, explica.

CAUSAS E TRATAMENTOS

Como mencionado anteriormente, as fobias alimentares podem ser desencadeadas por experiências traumáticas envolvendo determinados alimentos. Lilian relembra um caso de uma paciente que desenvolveu fobia de feijão após receber a notícia do falecimento do pai enquanto cozinhava o alimento. “A mente associa a dor daquele momento ao alimento, como uma forma de autoproteção”, conta. Além disso, ela aponta que fatores genéticos, culturais e psicológicos também podem contribuir para o surgimento da fobia.

O tratamento mais indicado para esses casos, de acordo com a psicóloga, é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). “Esse tratamento ajuda a pessoa a entender os pensamentos e comportamentos relacionados à fobia e, aos poucos, a lidar com as situações que geram medo”, explica e conclui.

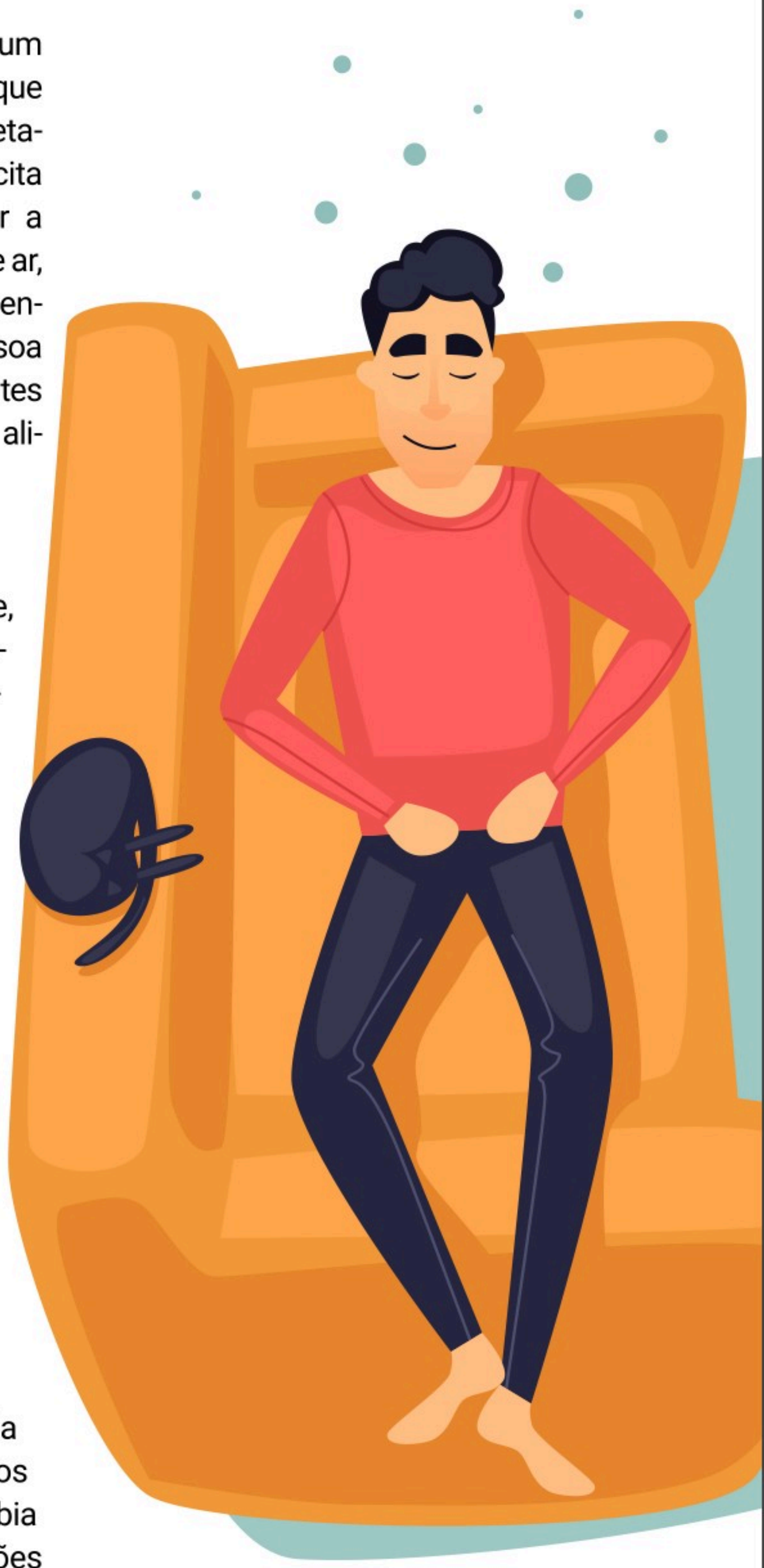


Ilustração: PODIS/Shutterstock Images

@cantinhodoprofessor

PARA VOCÊ CONHECER

Agora que já sabe sobre as mais estranhas, veja quais são as 50 fobias mais comuns no planeta

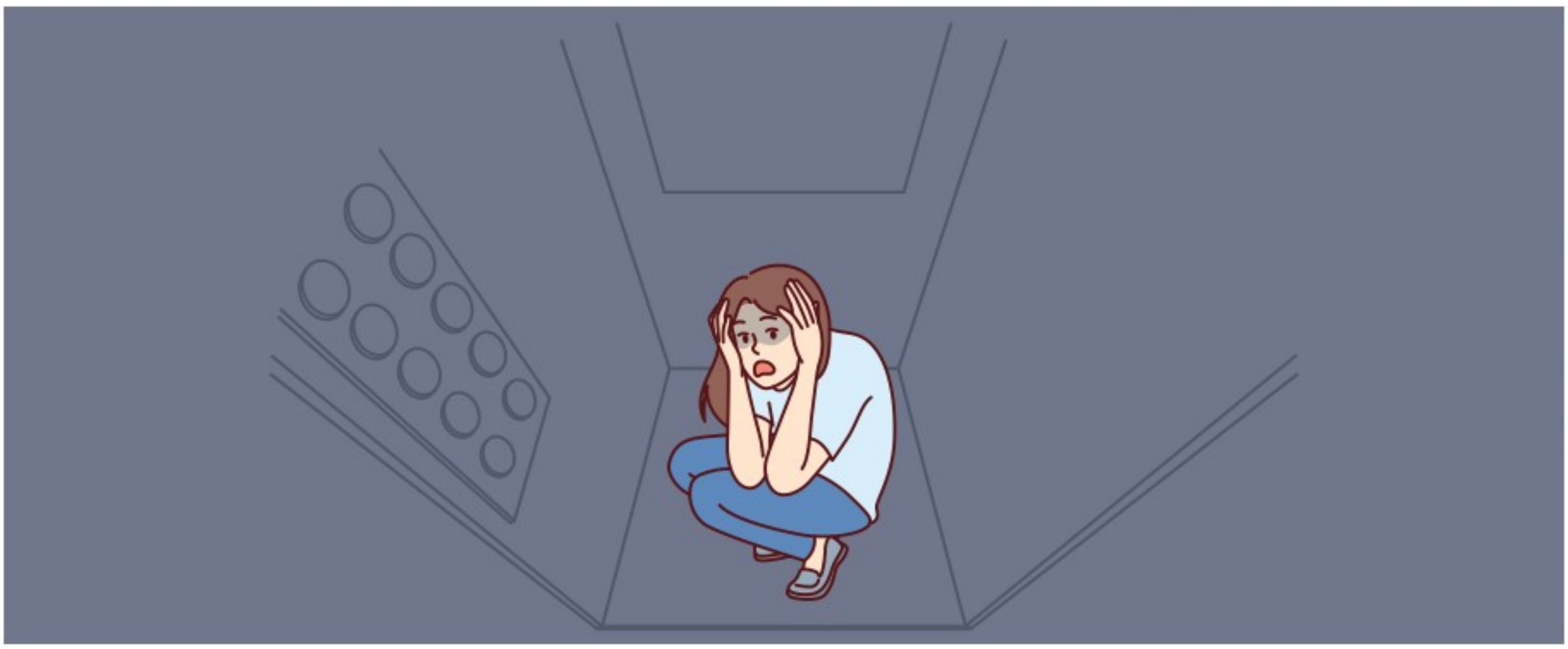


Ilustração: Drawlab19/Shutterstock Images

Texto: Gabrielle Aguiar

As fobias afetam milhões de pessoas em todo o mundo, variando desde temores específicos, como o medo de aranhas ou de alturas, até medos mais amplos, como o medo de interações sociais. Neste texto, você vai descobrir as 50 fobias mais comuns.

1. Acrofobia: Medo de alturas. Causa ansiedade em lugares elevados, como edifícios altos, montanhas ou escadas.

2. Agorafobia: Medo de espaços abertos ou multidões. Quem sofre dessa fobia evita sair de casa por temer situações em que não consiga escapar rapidamente.

3. Araquibutirofobia: Medo de manteiga de amendoim grudar no céu da boca. Embora incomum, pode gerar grande desconforto em relação ao ato de comer.

4. Aracnofobia: Medo de aranhas. Uma das fobias mais comuns, provocando pânico ao ver ou imaginar aranhas.

5. Astrafobia: Medo de trovões e relâmpagos. Tempestades causam grande ansiedade para quem sofre dessa fobia.

6. Claustrofobia: Medo de espaços fechados. Elevadores, túneis ou até salas pequenas podem provocar crises de ansiedade.

7. Coulrofobia: Medo de palhaços. A aparência exagerada dos palhaços pode causar pânico em algumas pessoas.

8. Cianofobia: Medo da cor azul. Pode envolver o medo irracional de qualquer objeto ou elemento que seja azul.

9. Cinetofobia: Medo de movimento. O movimento de objetos, como carros ou até ventiladores, pode causar grande desconforto.

10. Catisofobia: Medo de sentar-se. Sentar-se em qualquer lugar pode provocar extrema ansiedade.

11. Dentofobia: Medo de dentistas. Quem sofre dessa fobia tende a evitar consultas odontológicas, mesmo que esteja com dor.



12. Dromofobia: Medo de atravessar ruas. Travessias podem ser angustiantes, provocando ataques de pânico.

13. Emetofobia: Medo de vômito. Essa fobia pode fazer com que a pessoa evite certos alimentos ou situações em que poderia vomitar.

14. Eritrofobia: Medo de ruborizar-se. O temor de ficar corado em público causa grande ansiedade.

15. Ergofobia: Medo de trabalho ou locais de trabalho. Pode estar relacionado ao medo de fracasso ou à pressão social.

16. Entomofobia: Medo de insetos. Qualquer tipo de inseto, desde formigas até baratas, pode gerar pavor.

17. Fobofobia: Medo de sentir medo. Essa é uma fobia meta, na qual o medo de ter um ataque de pânico gera ansiedade constante.

18. Gamofobia: Medo de casamento ou compromissos. Relacionamentos sérios ou a ideia de casamento provocam grande temor.

19. Geliofobia: Medo de rir. Medo irracional de rir ou de ser ouvido rindo, frequentemente ligado a traumas sociais.

Ilustrações: Sylverarts Vectors/Shutterstock Images

20. Gephyrofobia: Medo de atravessar pontes. Atravessar pontes pode causar ataques de pânico para quem sofre dessa fobia.

21. Glossofobia: Medo de falar em público. Uma das fobias sociais mais comuns, provocando sudorese e pânico antes de apresentações.

22. Hematofobia: Medo de sangue. A visão de sangue, mesmo em pequenas quantidades, pode causar desmaios e pânico.

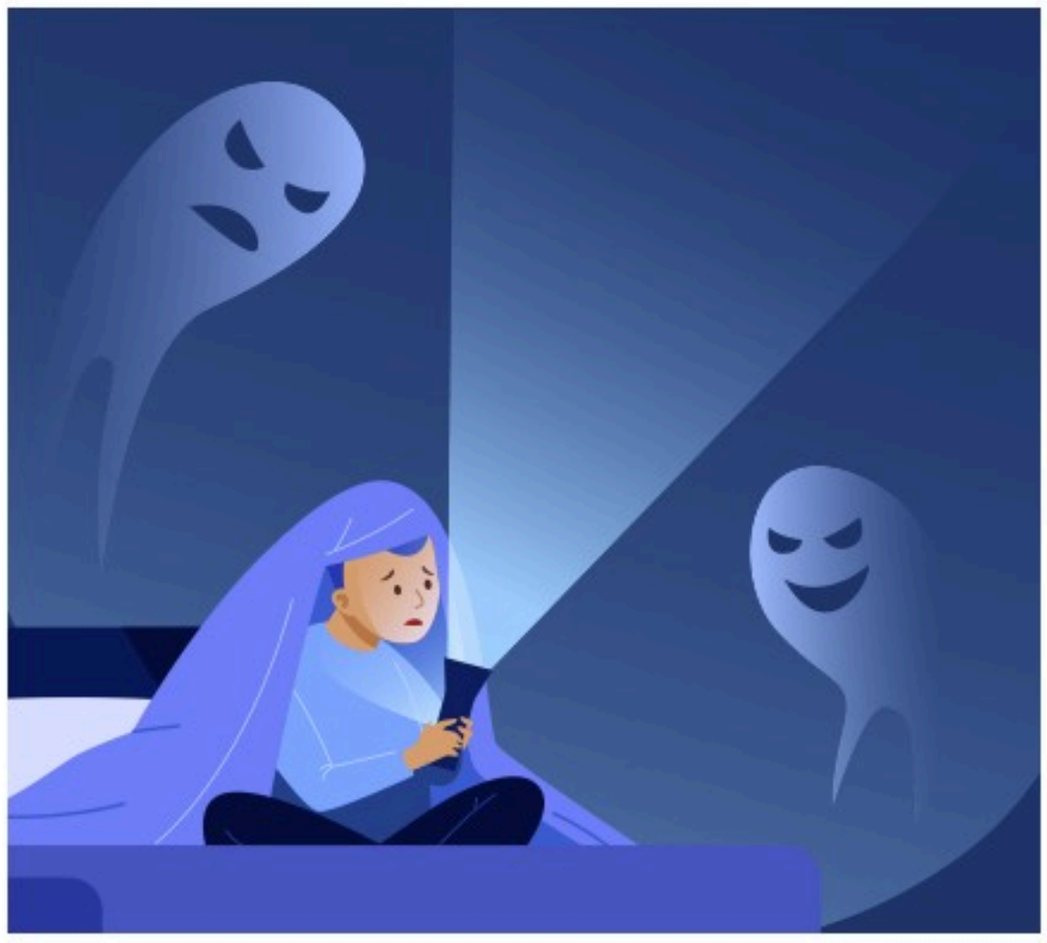
23. Hidrofobia: Medo de água. Esse medo pode fazer com que a pessoa evite nadar, tomar banho ou até beber água.

24. Hipocondria: Medo de doenças. As pessoas acreditam constantemente estar doentes ou que contrairão uma doença grave.

25. Iatrofobia: Medo de médicos. Consultas médicas ou hospitais são evitados por causa desse medo.

26. Insectofobia: Medo de insetos. Similar à entomofobia, refere-se ao medo intenso de qualquer tipo de inseto.

27. Ictiofobia: Medo de peixes. Peixes vivos ou mortos podem provocar medo irracional, seja em aquários ou no mar.



28. Ligofobia: Medo da escuridão. Ambientes escuros ou mal iluminados podem causar ansiedade extrema.

29. Megalofobia: Medo de grandes objetos. Navios, edifícios ou qualquer coisa de tamanho imenso pode causar desconforto.

30. Monofobia: Medo de estar sozinho. Ficar sozinho em casa ou em locais públicos pode gerar ataques de pânico.

31. Musofobia: Medo de ratos. Ratos, camundongos e até hamsters podem ser aterrorizantes para quem sofre dessa fobia.

32. Necrofobia: Medo de cadáveres ou coisas mortas. A visão de corpos ou funerais pode gerar grande pânico.

33. Nictofobia: Medo do escuro. É um medo comum em crianças, mas também afeta adultos.

Ilustrações: StockSmartStart/Shutterstock Images

34. Nosofobia: Medo de ficar doente. Relacionada à hipocondria, a pessoa teme constantemente contrair doenças graves.

35. Ombrofobia: Medo de chuva. Tempestades ou até chuvas leves podem provocar ansiedade.

36. Ornitofobia: Medo de pássaros. Pássaros voando ou cantando podem causar reações de pânico.

37. Oftalmofobia: Medo de olhos. Esse medo pode fazer com que a pessoa evite contato visual.

38. Patofobia: Medo de doenças. Um medo geral de adoecer, muitas vezes ligado a preocupações exageradas com saúde.

39. Pediofobia: Medo de bonecas. Bonecas de qualquer tipo, especialmente as realistas, podem ser assustadoras.

40. Pirofobia: Medo de fogo. A presença de fogo ou até a visão de chamas pode causar pânico.

41. Plutofobia: Medo de riqueza. Pessoas com essa fobia têm medo de dinheiro ou de se tornarem ricas.

42. Pogonofobia: Medo de barbas. Qualquer pessoa com barba pode gerar desconforto para quem sofre dessa fobia.

43. Sociophobia: Medo de interações sociais. Situações que envolvem falar ou se expor causam ansiedade.

44. Tachofobia: Medo de velocidade. Andar de carro rápido ou em montanhas-russas pode ser apavorante.

45. Tanatofobia: Medo da morte ou de morrer. A ideia de morte ou situações que a lembrem gera grande angústia.

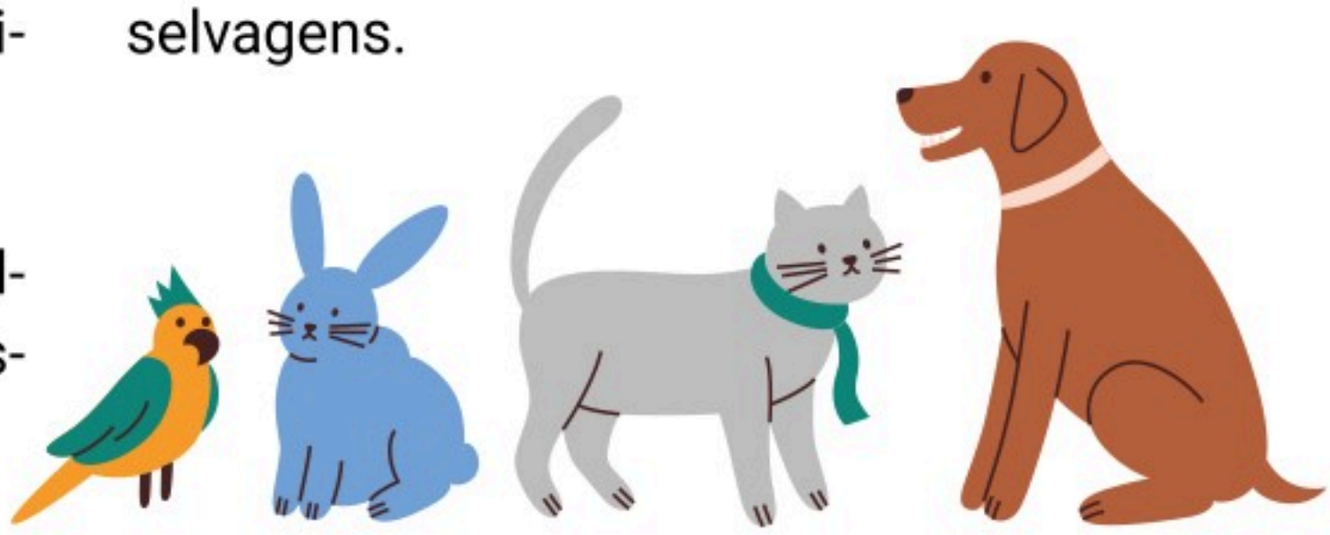
46. Tafefobia: Medo de ser enterrado vivo. Esse medo remonta a histórias antigas de pessoas enterradas por engano.

47. Termofobia: Medo de calor. O aumento da temperatura pode provocar ansiedade extrema.

48. Tricofobia: Medo de cabelo. Ver ou tocar cabelos, especialmente soltos, pode causar repulsa.

49. Tripanofobia: Medo de agulhas ou injeções. Vacinas ou procedimentos médicos com agulhas causam pavor.

50. Zoofobia: Medo de animais. Esse medo generalizado abrange qualquer tipo de animal, desde cães até animais selvagens.



Ilustrações: Chernyka/Shutterstock Images

Mergulhe no universo de ***O Alienista***, uma das mais icônicas obras de Machado de Assis, agora em um e-book, com edição especial com texto integral e mais de 100 notas explicativas.



alto astral
editora

Já disponível na amazon