

O labirinto do MEDO

A fobia é uma condição que está presente na vida de muitas pessoas. Caracterizada por um temor intenso e desproporcional, é um quadro que pode trazer sério prejuízo mentais e psicológicos

POR EDUARDO FERNANDES

Baratas, aranhas ou aviões. O medo é uma sensação presente na vida de inúmeras pessoas. Muitas vezes, é um sentimento inexplicável, quase irracional. Contudo, em determinados casos, é uma reação natural e protetora diante de situações de risco. Ainda assim, esse pavor ilógico, por vezes, pode não ser normal. É quando esse efeito desproporcional aparece que nasce a fobia.

De acordo com Lucas Benevides, psiquiatra e professor de medicina do Ceub, o medo prepara o corpo para enfrentar ou evitar um perigo real. Já a fobia é um temor intenso, persistente e desproporcional à ameaça existente, levando a uma evitação sistemática do estímulo temido e causando prejuízos significativos na vida pessoal, profissional ou social.

“Por exemplo: sentir desconforto ao ver uma aranha é normal; evitar sair de casa para não correr o risco de encontrar uma aranha já caracteriza uma fobia”, detalha. Segundo o profissional, existe um ponto de virada em que o medo pode ganhar tais proporções. Essa transição acontece quando esse pavor torna-se exagerado e irracional, acionando respostas de ansiedade mesmo sem ameaça real e motivando comportamentos de fuga ou evitação que comprometem o dia a dia.

Nesse ponto, a reação fisiológica, como taquicardia, falta de ar, suor excessivo e sensação de pânico se torna intensa e incontrolável, indicando que a “inteligência do medo” perdeu o equilíbrio. “Existe uma predisposição genética que pode aumentar a sensibilidade do sistema nervoso e influenciar a forma como o cérebro

processa ameaças. Estudos com gêmeos mostram que parentes de primeiro grau de pessoas com fobias apresentam maior risco de desenvolvê-las”, explica.

Entretanto, a hereditariedade não é determinante: fatores ambientais, vivências e traumas desempenham papel tão importante quanto a carga genética. O cérebro aprende por associação. “Quando uma experiência negativa se conecta a um estímulo, como ser mordido por um cachorro, regiões como a amígdala e o hipocampo registram essa memória com intensa carga emocional”, descreve Lucas.

Assim, conforme destaca o psiquiatra, esse registro pode levar a interpretar o estímulo como perigoso no futuro, mesmo em situações que trazem segurança. Em casos específicos, apenas observar outra pessoa vivenciando um trauma já é suficiente para gerar o mesmo tipo de aprendizado.

A fobia, de certa maneira, traz inúmeros impactos

à vida de alguém. Para Ricardo Alves (nome fictício), 28 anos, essa é uma realidade que o acompanha desde criança. Diagnosticado com fobia social, ele enfrenta os dilemas que permeiam esse quadro. Socialização, ambiente profissional ou shows estão entre as suas maiores dificuldades. “Na infância, era introvertido e antissocial. Sem amigos, sabe? Tentava conversar, mas me excluam”, conta.

E assim cresceu, vivendo batalhas e sobrevivendo a elas. Com terapia e acompanhamento psiquiátrico, tem melhorado. Todavia, as cicatrizes emocionais ainda permanecem. Ricardo confessa que não está em grandes círculos sociais e que se tem “um amigo”, é muito. Ainda assim, conhece muitas pessoas que também lidam com o problema.

“Infelizmente, o bullying e a exclusão das pessoas à minha volta também reforçou essa condição”, relata. Ricardo tem o famoso “freezer”, que congela a pessoa

