

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 30, 2022

Fobias

Se você tem fobia de alguma coisa, isso significa que você fica assustado ou ansioso quando se depara com ela ou quando pensa nela. As pessoas podem ter fobias em relação a praticamente qualquer coisa. Mas as mais comuns são sobre certos animais, espaços pequenos ou agulhas.

O tratamento para fobias geralmente funciona bem. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre como obter a ajuda de que precisa.

O que são fobias?

As fobias são comuns.

- Cerca de 10 em cada 100 pessoas têm uma fobia em algum momento de suas vidas.
- As fobias são mais comuns em mulheres do que em homens.
- As fobias são mais comuns na adolescência e menos comuns em crianças e à medida que as pessoas envelhecem.
- Muitas pessoas têm mais de uma fobia.

Ter uma fobia significa ter medo intenso de certas coisas ou situações. Isso pode ser feito quando você estiver cara a cara com eles ou apenas quando você espera estar.

A maioria das fobias não causa muitos problemas na maior parte do tempo: por exemplo, uma fobia comum é o medo de cobras. Mas é fácil evitar as cobras para a maioria das pessoas. Mas algumas fobias podem atrapalhar sua vida diária e fazer com que você tenha medo de fazer coisas simples.

As fobias comuns incluem:

- alguns animais (geralmente cães, cobras, aranhas e insetos)
- voar
- espaços fechados (claustrofobia)
- alturas
- tempestades

Fobias

- o escuro, e
- agulhas.

Quais são os sintomas?

Os sintomas de uma fobia geralmente começam na metade ou no final da infância, mas podem se desenvolver em qualquer idade. Algumas pessoas conseguem se lembrar de um evento específico que desencadeou o início de sua fobia, mas muitas não conseguem.

Os sintomas da fobia podem parecer óbvios. Mas é útil analisá-los em detalhes, pois são diferentes de um nível normal de medo ou ansiedade.

Por exemplo, a maioria das pessoas não gosta muito de aranhas e não gostaria de manuseá-las. Mas isso não os incomoda na maior parte do tempo e não interfere em suas vidas.

Ter uma fobia é diferente. Isso pode causar ansiedade e estresse graves que afetam sua qualidade de vida.

Os sintomas da fobia incluem:

- ansiedade severa ou pânico quando você se depara com a coisa que lhe causa fobia ou quando sabe que está prestes a se deparar com ela
- perder o sono ou ficar deprimido por causa de sua fobia
- evitar qualquer situação em que você ache que poderá ficar cara a cara com a coisa de que tem fobia
- uso de álcool ou drogas para ajudar a acalmar seus nervos ou reduzir a ansiedade
- desmaiar quando você se depara com algo de que tem fobia. Por exemplo, muitas pessoas com fobia de agulha desmaiam quando precisam tomar uma injeção.

Quais tratamentos funcionam?

Terapia

O principal tratamento para as fobias é um tipo de psicoterapia ("tratamento da fala") chamado terapia cognitivo-comportamental, ou TCC.

Os objetivos da TCC são:

- aliviar sua ansiedade
- ajudá-lo a chegar ao ponto em que não precisará mais evitar o que o assusta
- reduzir o efeito negativo que sua fobia tem em sua vida.

A TCC funciona bem para a maioria das pessoas. Mas isso depende de você estar disposto a trabalhar com seu terapeuta para obter o máximo da terapia.

É possível que o TCC não esteja facilmente disponível em sua área ou que não esteja disponível imediatamente. Portanto, talvez você tenha que esperar um pouco para receber o tratamento.

Fobias

Com a TCC, você tem uma ou mais sessões com um terapeuta. Ele tentará ajudá-lo a lidar com sua fobia usando vários métodos, inclusive:

- Ajudá-lo a aprender sobre fobias
- Ajudá-lo a aprender sobre o que você teme: é mais fácil não ter medo de algo quando você sabe muito sobre ele
- desafiar formas negativas de pensar
- Enfrentar gradualmente a coisa que você teme ao longo do tempo (você pode ouvir isso ser chamado de "exposição gradual") de forma segura e controlada, e
- sugerindo maneiras de ajudá-lo a relaxar.

Exposição graduada

A ideia de exposição graduada pode parecer assustadora, pois envolve enfrentar seu medo. Mas é uma das partes mais importantes e úteis da TCC para fobias. E isso é feito lentamente, de forma controlada e segura.

Por exemplo, se você tem fobia de aranhas, a terapia pode começar com você e o terapeuta falando apenas sobre aranhas. A próxima etapa pode ser olhar brevemente a foto de uma aranha.

Você pode então começar a olhar para as imagens por mais tempo e, finalmente, olhar para uma aranha em um pote ou até mesmo deixar uma aranha rastejar em sua mão.

A terapia de exposição graduada pode ser feita com um terapeuta. Mas isso também pode ser feito on-line, com terapia baseada em computador. Atualmente, alguns tratamentos de fobia também podem ser feitos usando a realidade virtual.

Agulhas e desmaios

Muitas pessoas com fobia de agulha desmaiam quando precisam tomar uma injeção. Uma técnica chamada **terapia de tensão aplicada** pode ajudá-lo a não desmaiar.

Envolve a tensão repetida dos músculos dos braços, abdômen (barriga) e pernas. Isso aumenta a pressão arterial, diminuindo a probabilidade de desmaio. Depois de praticar essa técnica por uma semana ou mais, você poderá usá-la imediatamente antes de tomar uma injeção.

Seu médico pode lhe dar orientações mais detalhadas sobre como e quando fazer isso.

Medicamento

Em geral, os medicamentos não são úteis para o tratamento de fobias. Mas há algumas situações em que eles podem ser usados.

- Os medicamentos ansiolíticos podem ser usados para ajudar as pessoas a relaxar em curto prazo - por exemplo, durante alguns procedimentos médicos estressantes - mas provavelmente não ajudam em longo prazo.

Fobias

- Algumas pessoas também podem receber prescrição de antidepressivos se a fobia lhes causar depressão.
- Algumas pessoas podem precisar de medicamentos para ajudá-las a dormir se a fobia lhes causar insônia.

Como todos os medicamentos, os tipos às vezes prescritos para fobias podem causar efeitos colaterais. Seu médico deve discutir isso com você. Se tiver efeitos colaterais, converse com seu médico. Talvez seja possível mudar os medicamentos.

Fobias em crianças

É comum que as crianças tenham medo das coisas. Por exemplo, muitas crianças têm medo do escuro ou de alguns animais. Mas os medos da infância tendem a desaparecer com o tempo e geralmente não se transformam em fobias.

Quando as crianças desenvolvem fobias, o tratamento é semelhante ao dos adultos. Mas as sessões de terapia também podem envolver os pais da criança. Você pode conversar com seu médico sobre como o tratamento funcionará para seu filho.

O que vai acontecer?

Talvez você decida que pode viver com suas fobias sem tratamento. Mas, para algumas pessoas, deixar suas fobias sem tratamento pode levar à depressão e à ansiedade grave.

O tratamento para fobias funciona bem para a maioria das pessoas e pode fazer uma grande diferença na vida delas.

Também há outros tipos de suporte disponíveis. Por exemplo, você pode encontrar ajuda on-line, por meio de grupos de apoio e de pessoas que têm prazer em compartilhar suas experiências com fobias e em lidar com elas.

Seu médico pode ajudá-lo a encontrar apoio em sua região.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

