

FOOBIA

Amoski

FOBIA

ENFRENTANDO COM CORAGEM

NATALY MARTINELLI

**PSICÓLOGA ESPECIALISTA EM
TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**



ALTA BOOKS

EDITORA

Rio de Janeiro 2021

Fobia

Copyright © 2021 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. ISBN: 978-65-5520-047-8

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2021 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Produção Editorial Editora Alta Books	Produtor Editorial Illyssabelle Trajano Thié Alves	Marketing Editorial Livia Carvalho Gabriela Carvalho marketing@altabooks.com.br	Editor de Aquisição José Rugeri j.rugeri@altabooks.com.br
Gerência Editorial Anderson Vieira	Assistente Editorial Rodrigo Dutra	Coordenação de Eventos Viviane Paiva eventos@altabooks.com.br	
Gerência Comercial Daniele Fonseca			
Equipe Editorial Ian Verçosa Luana Goulart Maria de Lourdes Borges	Raquel Porto Thales Silva	Equipe Design Larissa Lima Marcelli Ferreira Paulo Gomes	Equipe Comercial Daiana Costa Daniel Leal Kaique Luiz Tairone Oliveira
Revisão Gramatical Alessandro Thomé Livia Rodrigues	Diagramação Luisa Maria	Capa Marcelli Ferreira	

Publique seu livro com a Alta Books. Para mais informações envie um e-mail para autoria@altabooks.com.br

Obra disponível para venda corporativa e/ou personalizada. Para mais informações, fale com projetos@altabooks.com.br

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

M88F Martinelli, Nataly
Fobia: Enfrentando com Coragem / Nataly Martinelli. - Rio de Janeiro : Alta Books, 2021.
224 p. : il. ; 14cm x 21cm.
Inclui bibliografia e índice.
ISBN: 978-65-5520-047-8
1. Fobia. 2. Transtornos de ansiedade. 3. Medo. I. Título.
2021-1448 CDD 618.9289
CDU 616.89

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

 Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br
www.facebook.com/altabooks — www.instagram.com/altabooks



.1.

**CENÁRIO SOCIAL DOS
TRANSTORNOS DE
ANSIEDADE**

Amos

Amostra



Na minha frente, ele respira com a calma que eu gostaria de sentir. O jaleco branco deveria me trazer tranquilidade, mas não consigo parar de sentir medo, por mais seguro que este lugar pareça ser. São quatro paredes brancas, completamente limpas, e mobiliário simples: a cadeira onde estou sentada e uma outra ao meu lado, uma pequena mesa que me separa dele, sua poltrona e uma maca do meu lado esquerdo. Atrás do doutor, alguns certificados que deveriam ajudar a diminuir o medo que estou sentindo, mas não ajudam. Meu coração ainda está a mil, sinto que a qualquer momento ele saltará pela minha boca. Minhas mãos, trêmulas, suam frio de uma forma que nunca havia sentido, enquanto minha respiração parece começar a falhar.

— Luíza?

As coisas parecem começar a girar. Estou certa de que esse medo me matará. E eu sequer sei explicá-lo.

— Luíza? Pode me falar o que está sentindo?

– *Desculpe, doutor.*

Eu tento explicar e respirar ao mesmo tempo, mas parece impossível. Algumas palavras falham, outras saem em tom quase sussurrado, como se fosse difícil falar e viver ao mesmo tempo. Com certeza, minha fisionomia de desespero o convence da seriedade do meu problema, pois logo ele me indica um exame e receita uma medicação intravenosa.

Deitada na maca, tento me acalmar, mesmo sentindo que isso não pareça ser uma opção viável. Fecho os olhos e continuo tentando.

Pouco a pouco, consigo voltar a respirar normalmente. Meu coração, que antes disparava, agora, enquanto faço o eletrocardiograma, parece estar finalmente batendo no ritmo certo. Minhas mãos começam a tremer menos, e finalmente consigo suspirar e agradecer por ter sobrevivido a algo que eu ainda não sei como classificar.

O doutor, analisando os sintomas, procura explicar que devo ter passado por um ataque

de pânico ou algo similar. Já tinha escutado uma amiga comentar sobre a síndrome do pânico, mas ela tinha me dito que os ataques de ansiedade são recorrentes em quem apresenta esse diagnóstico, por isso, aquilo não fazia sentido para mim. Afinal, foi a primeira vez que senti algo tão extremo. Foi então que o doutor me explicou que os ataques de pânico são sintomas presentes em vários transtornos, não somente na síndrome do pânico, como algumas pessoas acham.

A diferença entre ataques de pânico e síndrome do pânico está justamente na frequência em que os ataques ocorrem. Ouvindo isso, as coisas começaram a fazer mais sentido.

Mesmo assim, eu ainda não estava completamente convencida de que aquilo estava relacionado ao meu emocional, porque eu estava bem demais para sentir algo assim! Não podia ser um problema mental, era um problema físico!

— Luíza, eu recomendo que procure um psicólogo para analisar o caso, identificar os fatores desencadeadores e sugerir um plano de intervenção.

Aquela ideia me assustou um pouco. Nunca tinha ido a um psicólogo, não entendia por que precisaria de um. Mas a única certeza que eu tinha era a de que não queria sentir aquilo novamente e faria de tudo para evitá-lo.

Eu nunca tinha sentido aquilo. Confesso que, naquela manhã, fiquei tensa quando meu chefe disse que eu conduziria a reunião no dia seguinte. Pensar em uma sala aglomerada de pessoas me escutando era uma imagem que me deixava muito insegura. Mas esse medo deveria ser normal, não é mesmo?

Já falei em público algumas vezes na vida, principalmente durante a faculdade. Por isso, falar não me parecia ser o grande problema. É verdade que, com o tempo, vi que o que precisava fazer era, simplesmente, ocupar-me o

suficiente na elaboração do conteúdo e deixar a apresentação diante da classe para as outras pessoas do grupo, o que me deixava sempre mais tranquila. Não quero dizer que eu não conseguiria fazer, mas não tinha necessidade, visto que já havia feito muito pelo grupo. Eu sempre repetia isso para mim.

Por mais que eu tentasse, não conseguia encontrar a razão daquela sensação terrível que me levou ao hospital. Independentemente disso, não quero enfrentar esse pavor de novo. Decidi acatar a sugestão do doutor e logo marquei uma terapia. No dia seguinte, lá estava eu no consultório de uma psicóloga.

— Você costuma se sentir bem em locais com muitas pessoas?

Confesso que precisei pensar quando ela me perguntou isso. Seria estranho se eu respondesse que prefiro ficar sozinha? Que evito eventos e lugares que me expõem? Isso não seria incomum, parece-me uma questão de gosto.

— Costumo evitar locais assim... acho que prefiro ficar sozinha.

Nesse momento, lembrei-me do meu último aniversário.

No trabalho, todos sabem que sou tímida, e muitos me entendem, principalmente o Marcos. Lembro-me de que ele foi muito gentil em me avisar que fariam uma festa surpresa no dia de meu aniversário. Ele sabe que não gosto de ser o centro das atenções, ele sabe como eu sou. Ainda bem que ele fez isso! No dia da festa, pedi uma licença. Fazia meses que eu não pegava uma folga, então meu chefe aceitou sem problemas, afinal, era meu aniversário.

Passei meu aniversário sozinha, como tenho feito nos últimos anos. É claro que recebi e respondi várias mensagens e até me senti muito feliz por ter sido lembrada! Só que isso me fez perceber que talvez eu tenha chateado a Gabriela, minha amiga do trabalho. Ela não me ligou, nem mesmo mandou mensagem — com certeza ficou com raiva de mim por não ter ido ao trabalho.

Isso me deixou muito preocupada, mas mesmo querendo perguntar, fiquei sem graça quando a vi no dia seguinte. Uns três dias depois, ela me pediu desculpas por ter esquecido de me cumprimentar pelo meu aniversário. Disse que seu bebê não estava muito bem nos últimos dias e isso a deixou de cabeça quente. Mesmo assim, ainda acho que ela ficou chateada comigo, e eu deveria ter feito algo para evitar que isso acontecesse.

— *Consegue se lembrar de episódios em que você sentiu algo parecido?*

Não conseguia me lembrar de ter sentido algo tão intenso. É verdade que eu já tinha sentido palpitação e medo quando algo me deixava ansiosa, mas nada que chegasse aos pés do que tinha sentido na manhã do dia anterior. Pouco a pouco, a psicóloga me ajudou a recordar situações que, para mim, pareciam rotineiras, mas finalmente estavam ganhando uma explicação por terem características em comum.



Você sabia que a ansiedade faz parte de todos nós? Afinal, quem nunca sentiu ansiedade antes de uma viagem ou uma prova?

A ansiedade é uma emoção, como a alegria ou a tristeza, e, até certo ponto, desejável, pois ajuda a estimular a criatividade e a inteligência e transforma-se em combustível para impulsionar o processo de crescimento e de mudança. Ela também pode ser definida como um estado de alerta, em que o corpo se prepara para enfrentar situações imprevisíveis ou que julgue ser ameaçadoras, sem que haja uma fonte de perigo real.

É a **recorrência** e a **frequência** da ansiedade que a qualificam como sintoma em diversos transtornos. Já nos transtornos de ansiedade, ela aparece como sintoma geral.

Dados da OMS (Organização Mundial da Saúde), apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo, com 18,6 milhões de brasileiros ansiosos (9,3% da população).¹ Percebe o quanto esse percentual é alto?

Agora que entende que a ansiedade é mais comum do que imaginava, considere o caso de Luíza, visto antes. Em algum momento, você se identificou com o que ela viveu?

Em suas relações interpessoais, Luíza demonstrou uma necessidade excessiva de aprovação, muito comum entre as pessoas que apresentam problemas relacionados com a ansiedade.

Normalmente, essa importância demasiada em ser aprovada alimenta um sentimento de imperfeição, fazendo com que não se sinta aceita pelos demais. Mas de onde vem

esse sentimento de imperfeição? Muitas vezes da infância, na qual a criança sentiu necessidade de ser mais amada pelos responsáveis, e agora, na idade adulta, isso pode ter influenciado o desenvolvimento de sua autoestima.

Essa influência na autoestima é fortalecida pela própria pessoa, que acredita que os problemas que surgem em sua vida e na das pessoas que a cercam são sua culpa. Luíza, por exemplo, acreditava que a amiga não a tinha cumprimentado pelo seu aniversário por estar com raiva dela, quando, na verdade, a amiga se desculpou e explicou a situação: ela se esqueceu de cumprimentá-la porque estava preocupada com o filho. Ou seja, mesmo tendo provas, Luíza continua se culpando, acreditando que perdeu a aprovação da amiga. Sua autoestima está tão baixa, que ela não se sente aceita pelas pessoas de seu círculo de convivência.

Agora, para entendermos o que Luíza — e talvez você ou alguma pessoa que conheça — está enfrentando, mudaremos nossa perspectiva. Pensaremos como a psicóloga da Luíza. O que seus sintomas indicam para você? Já tem algumas ideias em mente? Vou ajudá-lo(a) a organizá-las, explicando um pouco mais sobre os seguintes transtornos de ansiedade.²

- Transtornos de ansiedade generalizada (TAG)
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
- Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)
- Transtorno de pânico
- Agorafobia
- Fobias específicas
- Transtorno de ansiedade social (fobia social)

Cada transtorno traz suas próprias características. Embora essas informações sejam técnicas, separei exemplos práticos e comuns que farão você entrar na mente de quem vive com esses transtornos.

1. Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Pode começar com uma preocupação excessiva, um estado de irritabilidade constante, impaciência e apreensão. Trata-se de uma ansiedade que se mantém por um longo período, em que a pessoa constantemente se sente angustiada e preocupada com problemas ou atividades diversas sem nenhuma associação com situações ou objetos.

É interessante lembrar que o TAG costuma aparecer no final da adolescência e que as mulheres são as mais afetadas.³

Pode ocorrer de o transtorno de ansiedade generalizada originar-se da preocupação com um desafio específico, como o medo de ser demitido e não conseguir pagar as contas no final do mês. Com o tempo, essa ansiedade se expande para várias áreas da vida da pessoa, fazendo com que sua preocupação a sufoque cada vez mais, mesmo em situações em que não há necessidade de se preocupar racionalmente.

“Será que estou sendo traída?”

“E se eu não conseguir terminar a prova a tempo?”

“O que servirei para meus amigos que vêm me visitar?”

Questionamentos recorrentes, mas que podem esconder uma mente ansiosa. A pessoa com TAG procura motivos inexistentes para aumentar cada vez mais sua preocupação, gerando questionamentos ramificados. Por exemplo, a apreensão sobre o que servir à visita é normal, mas a pessoa com TAG torna isso um grande problema.

“Nunca perguntei se eles são vegetarianos! E se não gostarem desse tipo de tempero? Será que Leonardo tem alguma restrição alimentar? Flávia pode estar grávida e não poder beber. O que acharão se a comida não ficar boa ou queimar? Talvez eles nem voltem mais aqui.”

As suposições são o combustível da ansiedade generalizada.

Pessoas com TAG têm como sintomas, além da preocupação exagerada, indigestão, fadiga, tensão muscular, desorientação e tonturas frequentes. Esse quadro é somente uma resposta do organismo à ansiedade generalizada.

Um dos problemas que o TAG pode gerar é a perda de oportunidades pelo medo excessivo do futuro. Por quê? Por exemplo, para evitar a preocupação de conseguir ou não passar em um processo seletivo, a pessoa com TAG

simplesmente prefere não fazê-lo. Dessa forma, o TAG fecha uma porta que poderia ser muito satisfatória à pessoa.

2. Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)

Neste transtorno de ansiedade, o paciente desenvolve pensamentos ou ações repetitivas, mas que não consegue controlar. Por trás dessa repetição está a sensação de que algo trágico ocorrerá a si ou aos outros, caso ele não execute as mesmas ações. Por exemplo, um indivíduo com TOC pode desenvolver o ato compulsivo de tomar banhos longos e repetidos.

Até a década de 1980, o TOC era considerado uma doença rara, mas estudos realizados neste período mudaram essa perspectiva. Surpreendentemente, o TOC foi o quarto transtorno mais frequente, ficando atrás somente das fobias, do abuso de substâncias e da depressão.⁴

As obsessões mais comuns estão relacionadas ao medo de *contaminação* (que faz com que a pessoa se lave constantemente), *dúvidas* (que fazem o indivíduo verificar diversas vezes se desligou a luz) e *preocupação com alinhamento* (que induz o sujeito a organizar excessivamente objetos e similares).

“Preciso lavar bem as mãos.”

“Será que esqueci a luz acesa?”

“As roupas precisam ficar em ordem.”

Provavelmente você já teve algum desses pensamentos. Mas a pessoa com TOC deixa que ele evolua até que comece a executar ações que, em sua mente, são capazes de evitar que algo trágico aconteça.

“Eu devo ter esquecido de apagar a luz! Melhor ligar para alguém verificar isso por mim... Mas e se a pessoa não olhar direito? Com certeza, deixei a luz acesa. É melhor eu voltar para casa.”

Além de voltar e ver que a luz está apagada, a pessoa com TOC possivelmente fará várias verificações para ter certeza de que não deixará a luz acesa. O grande problema é que essa “certeza” que ela tanto procura nunca é encontrada. Sempre lhe resta uma dúvida.

A dúvida é a munição do TOC.

Assim, quando falamos de TOC, o sintoma mais direto que esse transtorno mostra é a necessidade de repetição de atividades. Não basta lavar as mãos, é necessário lavá-las dez, vinte ou trinta vezes. Mas, além disso, o TOC apresenta como sintomas comuns o pensamento acelerado, pesadelos, obsessões, comportamento compulsivo e ritualístico, acumulação e isolamento.

O TOC pode afetar a autoestima e gerar frustração com relacionamentos interpessoais. Isso porque muitas vezes a obsessão da pessoa é incomum, fazendo com que seja difícil para os outros aceitá-la. Para exemplificar, pode-