

**O QUE VOCÊ  
PRECISA SABER SOBRE  
FOBIA,  
ESPECÍFICA**

**E TEM MEDO  
DE PERGUNTAR**

---

J83 José, Laureane Alcântara.  
O que você precisa saber sobre fobia específica e tem medo  
de perguntar / Laureane Alcântara José, Nádia Iglessias  
Mazzochi. — Novo Hamburgo : Sinopsys Editora, 2021.  
56 p. : il. ; 23 cm.

ISBN 978-65-5571-034-2

1. Psicologia. 2. Fobias. I. Título. II. Mazzochi, Nádia  
Iglessias.

CDU 616.89-008.441.1

---

Catálogo na publicação: Vanessa Levati Biff — CRB 10/2454

Laureane Alcântara José  
Nádia Iglesias Mazzochi

**O QUE VOCÊ  
PRECISA SABER SOBRE  
FOBIA,  
ESPECÍFICA**



**E TEM MEDO  
DE PERGUNTAR**



2021

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2021.

Supervisão editorial: *Ricardo Gusmão*

Editora: *Paola Araújo de Oliveira*

Capa: *Maurício Pamplona*

Preparação de originais: *Kátia Michelle Lopes Aires*

Editoração: *Juliano Gottlieb*

Todos os direitos reservados à

**Sinopsys Editora**

(51) 3066-3690

[atendimento@sinopsyseditora.com.br](mailto:atendimento@sinopsyseditora.com.br)

[www.sinopsyseditora.com.br](http://www.sinopsyseditora.com.br)

## **AUTORAS**

### **Laureane Alcântara José**

Psicóloga formada pela Universidade Luterana do Brasil (Ulbra/Canoas). Especialista em Avaliação Psicológica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Centro de Estudos da Família e do Indivíduo (CEFI). Possui capacitação em Desenvolvimento e Aconselhamento de Carreiras pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

Contato: laureaneaj@terra.com.br

### **Nádia Iglesias Mazzochi**

Psicóloga clínica formada pela Universidade Luterana do Brasil (Ulbra/Canoas). Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental pelo Centro de Estudos da Família e do Indivíduo (CEFI). Formação em Terapia do Esquema pela Wainer Psicologia Cognitiva.

Contato: naddiaiglesias@hotmail.com



## DEDICATÓRIA

Agradeço aos meus pais, Vitor Hugo (*in memoriam*) e Rudelena, por serem a minha força, minha tenacidade e meus exemplos de vida. Obrigada também ao meu marido, Fernando, e aos meus filhos, Caroline e João Vitor, por fazerem a minha existência completa! À minha sogra, Eny (*in memoriam*), por ser minha maior incentivadora, pessoa que nunca estará ausente, pois se aconchegou dentro do lugar mais presente que existe: nossos corações!

**Laureane Alcântara José**

Agradeço aos meus pais, Leni e Paulo, por me permitirem o dom da vida, e à minha amada vó Ondina, por toda sua sabedoria e dedicação. Obrigada ao meu marido, Nelmar, instigador amoroso e companheiro de todas as horas, e a meus amados filhos, Matheus e Thiago, fontes de luz, amor e inspiração. Gratidão à vida!

**Nádia Igléssias Mazzochi**





## SUMÁRIO

Introdução .....	11
1 O que é fobia específica? .....	13
2 Como se diferencia ansiedade e medo de fobia específica? .....	21
3 Como se diferencia fobia específica de outros transtornos? .....	23
4 Outros transtornos podem acompanhar a fobia específica? .....	27
5 Qual é a origem das fobias específicas? .....	29
6 O que acontece no cérebro de quem tem fobia específica? .....	31
7 Como costuma pensar, sentir e se comportar alguém com fobia específica? .....	35
8 A fobia específica afeta a todos? .....	37
9 O que deve ser feito para que haja uma melhora do indivíduo fóxico? .....	39
10 Quais melhoras se pode esperar com o tratamento? .....	49
11 Se eu ou alguém que conheço tiver fobia específica, o que devo fazer? .....	51
Considerações finais .....	53
Referências .....	55
Leituras recomendadas .....	56



## INTRODUÇÃO

As emoções fazem parte do cotidiano para desempenharem papel principal em nosso desenvolvimento psicológico. Poucas emoções nos definem tanto quanto o **medo**, que não só garante nossa sobrevivência, mas também age como um verdadeiro limitador de oportunidades, inibindo muitas vezes o crescimento pessoal. O medo pode ser incômodo e paralisante. No entanto, eliminá-lo por completo seria como andarmos descalços em um chão repleto de cacos de vidro — um risco sem sentido que afetaria de forma direta nosso equilíbrio e nossa sobrevivência.

O medo age como um mecanismo de proteção, pois consiste em um alerta para a presença de perigo, essencial para nossa preservação, e é transitório, embora a capacidade de vivenciá-lo seja uma função biológica inata: respostas de medo a certos objetos e situações são, em grande parte, adquiridas por meio da aprendizagem. Alguns medos experenciados ajudam a desenvolver habilidades de enfrentamento. No entanto, muitos medos inicialmente normais podem persistir por longos períodos e desencadear prejuízos. Quando é desproporcional à ameaça ou irracional, seguido de evitação das situações que o ocasionam, denominamos o medo de **fobia**.

Ao adotar mecanismos de esquiva e fuga ocasionados pelo pensamento distorcido, o indivíduo fóbico acredita ser incapaz de enfrentar e superar situações ou objetos oriundos de sua **fobia específica**. Esse indivíduo tem consciência de que seu medo é irreal, sente vergonha e teme que outras pessoas saibam de sua fobia. Muitas vezes, devido à falta de conhecimento sobre o assunto, ou desconsiderando a existência de um tratamento efetivo, o indivíduo fóbico convive com diversos problemas, como em relações interpessoais, em atividades de lazer e de autocuidado, sofrendo até restrições profissionais. Tais implicações decorrentes da fobia influenciam diretamente em sua qualidade de vida.

Para abordarmos o **transtorno de fobia específica**, precisamos entender o que exatamente significa esse termo. O transtorno de fobia específica é uma condição caracterizada por alterações desproporcionais do pensamento e das emoções, bem como do comportamento, comprometendo, assim, o funcionamento psíquico.

Um *comportamento anormal* ou um curto período de anormalidade do estado afetivo não significa, em si, a presença de um transtorno mental ou de comportamento. Para que seja caracterizado dessa forma, é preciso que essas anormalidades sejam persistentes ou recorrentes e que resultem em certa deterioração ou perturbação do funcionamento pessoal, em uma ou mais esferas da vida. Os transtornos mentais também se caracterizam por sintomas e sinais específicos e, geralmente, seguem um curso natural mais ou menos previsível, a menos que ocorram intervenções.

Contextualizado o tema, consideramos importante escrevermos este livro, de fácil compreensão, que objetiva o entendimento não só ao indivíduo fóbico, mas também aos seus familiares e amigos. Acreditamos que a psicoeducação exerce papel prioritário para o bom entendimento, norteador, esclarecendo e encaminhando ao tratamento adequado. Esperamos que esta obra contribua positivamente, instigando não só quem tenha o transtorno, mas também aqueles que queiram saber um pouco mais sobre o assunto. Boa leitura!

# 1

## O QUE É FOBIA ESPECÍFICA?

Fobia é um vocábulo grego que deriva do termo *phobia*, que, por sua vez, está relacionada a Fobo, uma divindade grega que provocava muito medo em seus desafetos. Filho de Ares e Afrodite, Fobo era um deus que personificava o medo durante o combate.



Fonte: Zwiebackesser/Shutterstock.com

Levar um susto ao ver uma aranha ou uma cobra, sentir um frio na barriga ao nos aproximarmos de uma janela no trigésimo andar de um prédio ou ficarmos desconfortáveis durante a realização de um exame de sangue são reações normais diante de situações pouco habituais. Entretanto, como já dito, quando o medo é persistente, desproporcional e irracional a um estímulo que não oferece perigo real ao indivíduo, configura-se como uma **fobia**.

A fobia envolve ansiedade antecipatória, medo dos sintomas físicos, esquiva e fuga. Quando o medo excessivo apresenta estímulo definido, denomina-se fobia específica. A característica essencial da fobia específica é

o medo acentuado e persistente de objetos ou situações claramente conhecidas que passam a influenciar decisivamente a vida e a saúde do indivíduo. A exposição ao estímulo fóbico provoca, quase que invariavelmente, imediata resposta de ansiedade. Adolescentes e adultos normalmente reconhecem que seu temor é excessivo ou irracional. Esse tipo de temor, no entanto, pode não ocorrer em crianças, em razão de o estímulo fóbico ser evitado com maior frequência, embora, às vezes, seja suportado com pavor.

Segundo a 5ª edição do *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (DSM-5) (American Psychiatric Association [APA], 2014), a fobia específica será diagnosticada mediante os seguintes critérios:

- A. Medo ou ansiedade acentuados acerca de um objeto ou situação (p. ex., voar, alturas, animais, tomar uma injeção, ver sangue).  
**Nota:** Em crianças, o medo ou ansiedade pode ser expresso por choro, ataques de raiva, imobilidade ou comportamento de agarrar-se.
- B. O objeto ou situação fóbica quase invariavelmente provoca uma resposta imediata de medo ou ansiedade.
- C. O objeto ou situação fóbica é ativamente evitado ou suportado com intensa ansiedade ou sofrimento.
- D. O medo ou ansiedade é desproporcional em relação ao perigo real imposto pelo objeto ou situação específica e ao contexto sociocultural.
- E. O medo, ansiedade ou esquiva é persistente, geralmente com duração mínima de seis meses.
- F. O medo, ansiedade ou esquiva causa sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.
- G. A perturbação não é mais bem explicada pelos sintomas de outro transtorno mental, incluindo medo, ansiedade e esquiva de situações associadas a sintomas do tipo pânico ou outros sintomas incapacitantes (como na agorafobia); objetos ou situações relacionados a obsessões (como no transtorno obsessivo-compulsivo); evocação de eventos traumáticos (como no transtorno de estresse pós-traumático); separação de casa ou de figuras de apego (como no transtorno de ansiedade de separação); ou situações sociais (como no transtorno de ansiedade social).

*Especificar se:*

Código baseado no estímulo fóbico:

**300.29 (F40.218) Animal** (p. ex., aranhas, insetos, cães).

**300.29 (F40.228) Ambiente natural** (p. ex., alturas, tempestades, água).

**300.29 (F40.23x) Sangue-injeção-ferimentos** (p. ex., agulhas, procedimentos médicos invasivos).

**Nota para codificação:** Escolher o código específico da *Classificação Internacional de Doenças* (CID-10-MC), como segue: **F40.230** medo de sangue; **F40.231** medo de injeções e transfusões; **F40.232** medo de outros cuidados éticos; ou **F40.233** medo de ferimentos

## Subtipos de fobia específica

Há subtipos de fobia usados para indicar o foco do medo ou da esquivia na fobia específica, como descrito a seguir.

**Animal.** Neste subtipo deve-se especificar se o medo é causado por animais ou insetos, em geral com início na infância.

**Ambiente natural.** Neste subtipo deve-se especificar se o medo é causado por objetos do ambiente natural, tais como tempestade, altura ou água, geralmente com início na infância.



Fonte: Iconic Bestiary/Shutterstock.com

**Sangue/injeção/ferimentos.** Neste subtipo deve-se especificar se o medo é causado por ver sangue ou ferimentos, por receber injeção ou submeter-se a outros procedimentos médicos invasivos, como transfusões.



**Fonte:** tillydesign/Shutterstock.com

**Situacional.** Neste subtipo deve-se apontar se o medo é causado por uma situação específica, como andar em transportes coletivos, passar por túneis ou pontes, entrar em elevadores ou aviões, dirigir ou permanecer em locais fechados. Este subtipo tem uma distribuição bimodal de idade de início, com um pico na infância e outro na metade da casa dos 20 anos. É aparentemente similar ao transtorno de pânico com agorafobia em suas proporções características entre os sexos, padrão de agregação nas famílias e idade de aparecimento.



**Fonte:** Visual Generation/Shutterstock.com



**Outro tipo.** Neste subtipo deve-se especificar se o medo é causado por outros estímulos, como medo ou esquiva de situações que poderiam levar a asfixia, vômitos ou contração de uma doença, de “espaço” (isto é, o indivíduo teme cair se estiver afastado de paredes ou outros meios de apoio físico) ou de sons altos ou personagens em trajes de fantasia, em crianças.

A ordem de frequência dos subtipos nos contextos clínicos de adultos, do mais ao menos frequente, é a seguinte: (a) situacional; (b) ambiente natural; (c) sangue/injeção/ferimentos; (d) animal. Em muitos casos, mais de um subtipo de fobia específica está presente. O fato de o indivíduo ter uma fobia de um determinado subtipo tende a aumentar a probabilidade de desenvolver outra fobia do mesmo subtipo (p. ex., medo de gatos e de cobras). Quando há mais de um subtipo, todos devem ser anotados (p. ex., fobia específica de tipos animal e ambiente natural).

As fobias específicas também podem envolver preocupações acerca de perder o controle, entrar em pânico e desmaiar diante do objeto temido. Os indivíduos que temem sangue e ferimentos, por exemplo, podem também se preocupar com a possibilidade de desmaiar, e pessoas que temem situações em ambientes fechados podem também se preocupar acerca de perder o controle e gritar. A ansiedade é sentida quase sempre imediatamente ao confronto com o estímulo fóbico (p. ex., uma pessoa com uma fobia específica de gatos quase que invariavelmente tem uma resposta imediata de ansiedade quando forçada a se defrontar com um gato).

Segundo o DSM-5, a fobia é uma das questões mais preocupantes entre os transtornos de ansiedade. Entre a população mundial, já foram identificados mais de 500 exemplos de fobias específicas. Veja no Quadro 1.1 uma lista de fobias.

### **Quadro 1.1** Fobias

Abissofobia	Medo de precipícios, abismos
Acrofobia	Medo de altura
Afefobia	Medo de ser tocado, sexualmente ou não
Agorafobia	Medo de lugares públicos ou de onde seja difícil sair
Aicmofobia	Medo de procedimentos médicos, como injeção
Ailurofobia	Medo de gatos
Anginofobia	Medo de morrer ou ver alguém morrer engasgado
Apifobia	Medo de abelhas

*(Continua)*

**Quadro 1.1** Fobias (*continuação*)

Aracnofobia	Medo de aranhas
Arofobia	Medo de voar
Bacilofobia	Medo de micróbios
Bacteriofobia	Medo de bactérias
Balistofobia	Medo de mísseis
Basofobia ou basifobia	Medo de andar ou cair (inabilidade de ficar em pé)
Batofobia	Medo de alturas ou de ficar fechado em edifícios altos
Batonofobia	Medo de plantas
Batracnofobia	Medo de anfíbios (como sapos, salamandras, rãs, etc.)
Brontofobia	Medo de trovões, relâmpagos
Cancerofobia	Medo de cancro
Cardiofobia	Medo de coração
Carnofobia	Medo de carne
Catagelofobia	Medo do ridículo (estar ou ser)
Catapedafobia	Medo de saltar de lugares baixos ou altos
Claustrofobia	Medo de lugares fechados
Coulrofobia	Medo de palhaços
Decidofobia	Medo de tomar decisões
Demofobia	Medo de multidões
Demonofobia	Medo de demônios
Dendrofobia	Medo de árvores
Dentofobia	Medo de dentistas
Eclesiofobia	Medo de igrejas
Electrofobia	Medo da eletricidade
Eleuterofobia	Medo da liberdade
Elurofobia	Medo de gatos
Emetofobia	Medo de vomitar
Fengofobia	Medo da luz do dia ou nascer do sol
Filemafobia ou filematofobia	Medo de beijar
Filofobia	Medo de enamorar ou de se apaixonar
Filosofobia	Medo da filosofia
Fobia social	Medo de estar sendo avaliado negativamente (socialmente)
Gefirofobia	Medo de pontes, viadutos
Glossofobia	Medo de falar ou tentar falar em público
Gnosiofobia	Medo do conhecimento
Grafofobia	Medo de escrever ou de escrever à mão
Hadefobia	Medo do inferno

*(Continua)*

**Quadro 1.1** Fobias (*continuação*)

Heliofobia	Medo do sol
Herpetofobia	Medo de anfíbios, répteis
Hidrofobia	Medo de água
Ictiofobia	Medo de peixes
Insectofobia	Medo de insetos
Iofobia	Medo de veneno
Isolofobia	Medo de ficar sozinho
Itifalofobia	Medo de ver, pensar ou ficar com o pênis ereto
Laliofobia ou lalofobia	Medo de falar
Ligofobia	Medo da escuridão
Macrofobia	Medo de esperar muito
Magieirocofobia	Medo de cozinhar
Maieusiofobi	Medo da infância
Malaxofobia	Medo de amar
Molimofobia	Medo de infecções
Necrofobia	Medo da morte
Oclofobia	Medo de multidões
Ocofobia	Medo de veículos
Octofobia	Medo do número 8
Ofidiofobia	Medo de cobras
Ornitofobia	Medo de pássaros
Pagofobia	Medo de gelo ou congelamento
Panofobia ou pantofobia	Medo de tudo
Pantofobia	Medo do sofrimento ou doença
Quionofobia	Medo de neve
Quiraptofobia	Medo de ser tocado
Rabdofobia	Medo de ser severamente punido
Radiofobia	Medo de radiação e radiografia
Ranidafobia	Medo de rãs e sapos
Somnifobia	Medo de dormir
Soteriofobia	Medo de dependência dos outros
Surifobia	Medo de ratos
Tacofobia	Medo de velocidade
Taeniofobia ou teniofobia	Medo de solitária (tênia)
Tafofobia	Medo de ser enterrado vivo
Tripofobia	Medo de buracos
Triscaidecafobia	Medo do número 13

*(Continua)*

**Quadro 1.1** Fobias (*continuação*)

Urofobia	Medo de urina ou do ato de urinar
Vacinofobia	Medo de vacinas
Venustrofobia	Medo de mulheres bonitas
Xenofobia	Medo de estrangeiros ou estranhos
Xerofobia	Medo de seca, aridez
Xilofobia	Medo de objetos de madeira ou de floresta
Zelofobia	Medo de ter ciúmes
Zeusofobia	Medo de Deus ou deuses
Zoofobia	Medo de animais