



Medo x Fobia

Unimed 
Curitiba

INFORMATIVO
SETEMBRO • 2024

Índice

01

• Introdução

02

• Medo

03

• Sintomas do medo

04

• Fobia

05

• Sintomas da fobia

06

• Medo x Fobia

07

• Tipos de fobia

08

• Dicas para enfrentar o medo

09

• Tratamento para fobia

01 Introdução

É comum confundir os sintomas de medo e a fobia, sem contar que muitas pessoas acreditam que a fobia é somente um estado de medo intenso. Entretanto, existem diferenças. O **medo** é necessário para **preservação da vida** e a **fobia** é caracterizada como um **transtorno de ansiedade** que causa desgaste e intenso sofrimento. **Este informativo visa diferenciar essas respostas** do organismo para que você saiba como lidar melhor com cada uma delas, além de **contribuir com a promoção da saúde mental.**





02 Medo

O medo pode ser definido como uma **resposta natural do corpo** para preservar a vida diante de estímulos que representem algum tipo de risco ou perigo que possa **ameaçar a integridade da pessoa**. Quando o cérebro percebe uma ameaça, são liberados compostos químicos, como a adrenalina, para mobilizar o corpo a ter uma resposta de fuga ou confronto para lidar com a adversidade. Este estado de alerta pode ter diferentes níveis, que vão desde o mais leve, como insegurança, até graus mais elevados, como o pavor. O medo tem como base algo identificável, ou seja, **você pode ter medo de alguma coisa ou situação real**.

03 Sintomas do medo

Uma pessoa com medo apresenta **sinais no corpo**, como:

- Batimentos cardíacos **acelerados**
- **Ondas** de frio ou calor
- **Pelos eriçados**
- **Suor** nas mãos
- Respiração **acelerada**
- **Dilatação da pupila** para enxergar melhor
- Sensação de **nó na garganta**
- **Pressão** no peito
- **Frio na barriga**
- Maior circulação de sangue nos músculos das pernas para **facilitar uma possível fuga**





04 Fobia

A fobia é um **transtorno de ansiedade**, que surge quando a pessoa não consegue lidar com o medo de maneira saudável e ele deixa de ser um fator protetivo para se tornar **prejudicial à saúde mental**, afetando várias áreas da vida. É a aversão intensa a um estímulo, com uma **reação desproporcional** à situação e acompanhada de ansiedade, que é uma reação de antecipação ao que pode acontecer e não de algo presente e concreto. Por ser um medo intenso e irracional, **a fobia pode prejudicar os relacionamentos, a vida profissional, os estudos e outros aspectos da vida pessoal.**

05

Sintomas da fobia

A fobia pode apresentar sintomas como:



- Taquicardia
- Vertigem
- Sudorese
- Mal-estar
- Falta de ar
- Tremores
- Fuga
- Desmaios

A manifestação dos sintomas **pode culminar em um ataque de pânico.**

06 Medo x fobia

As **principais diferenças** entre medo e fobia são:

Medo

- ⚠️ Ameaça **identificável e concreta**
- 🏃 Desencadeia a **reação rápida** de fuga ou confronto
- 👤 Tem como objetivo **preservar a vida e a integridade física**
- 🗣️ **Reação** a uma situação presente

Fobia

- ⌚ Sensação **antecipatória**
- 🧠 Reação **paralisante**
- 💡 **Planejamento** de estratégias para resolver o problema
- ❓ Resposta a **algo hipotético**, do que pode ser, mas **ainda não aconteceu**



07 Tipos de fobia

Existem **vários tipos de fobia**, como:

- 🕷️ **Aracnofobia:** medo de aranhas
- 🐾 **Zoofobia:** medo de animais
- 🐕 **Cinofobia:** medo de cachorros
- 🐍 **Ofidiofobia:** medo de cobras
- ⚡ **Astrafobia:** medo de raios, trovões e relâmpagos

- ☁️ **Nefofobia:** medo de nevoeiro
- 🌧️ **Ombrofobia e pluviofobia:** medo de chuva
- 🚪 **Claustrofobia:** medo de lugares fechados
- ✈️ **Aerofobia e aviofobia:** medo de andar de avião ou helicóptero
- 🩸 **Hematofobia:** medo de sangue
- 🏠 **Agorafobia:** medo de situações ou lugares em que seja difícil sair e ter ajuda em caso de crises de pânico
- 🤝 **Fobia social:** medo de interações sociais, como falar em público ou conhecer novas pessoas



08 Dicas para enfrentar o medo

Existem algumas estratégias que podem ajudar a enfrentar o medo. Confira as principais:

- **Conhecer o medo e aprender mais sobre o que você teme** é importante para ter mais controle e conseguir administrar o sentimento
- **Usar a imaginação de maneira positiva.** Ao invés de imaginar cenários que acentuam o medo, imagine você lidando com a situação da melhor maneira possível
- **Meditar** pode ajudar a encontrar o equilíbrio no estado emocional e a controlar os pensamentos
- **Não evite o medo,** pois isso pode aumentar a ansiedade e impede a superação do problema

- **Respire fundo** para controlar o ar e acalmar seu estado emocional.
- **Escrever sobre o que se tem medo auxilia a aliviar os sentimentos e a organizar as emoções.** Conversar com amigos ou familiares também pode ser uma ferramenta de alívio
- **Celebre as suas vitórias e dê menos espaço ao que é ruim,** pois o medo é nutrido pelos fracassos e pelo negativismo
- **Fazer terapia é essencial para trabalhar os medos**

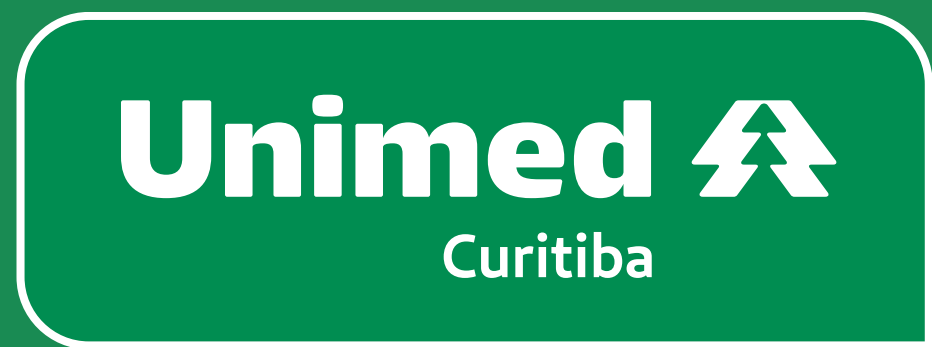


09 Tratamento para fobia

Quando a fobia persiste, a orientação é **buscar ajuda profissional conforme o desconforto e prejuízo em diferentes esferas da vida**, sejam elas: social, laboral ou familiar. Independentemente de a fobia ter sido desencadeada por um evento traumático relacionado ao medo ou acontecer sem nenhuma experiência relacionada, é fundamental tratar o problema.

Como a fobia é um transtorno de ansiedade psicossomático, que afeta a saúde psíquica e física, o tratamento ideal deve ter uma **abordagem multidisciplinar**, com o apoio de psicólogo e médico psiquiatra. A terapia ocupacional também pode auxiliar nesse processo.





Jeito de Cuidar
UNIMED

MUDE1
HÁBITO

Esse conteúdo contou com o apoio do médico cooperado e psiquiatra Gustavo Sehnem, da Unimed Curitiba.