

# fobias



Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

**+351 262 598 028**

**+351 918 120 945**

villaramadas.com

Apartado 1076, E. C. Santana

2401-801 Leiria

Portugal







DEPÓSITO LEGAL N° 321440/11

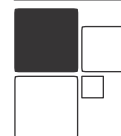
ISBN N° 978-989-8340-15-3

---

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

---

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



---

fobias

---



## Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o seu percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

A equipa terapêutica produziu esta literatura para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. O processo nunca é fácil, mas é absolutamente fundamental para o sucesso do mesmo, que você compreenda e acredite que os próximos meses poderão implicar a Mudança do indivíduo.

O seu ente querido terá de ser o principal agente activo e o que podemos assegurar-lhe é que a equipa de VillaRamadas empenhar-se-á em conjunto neste processo.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,  
A Equipa Terapêutica





## Fobias

Ter uma fobia pode ser muito desmoralizante. Lidar com algumas situações é algo que para um fóbico é visto como impossível.

O indivíduo poderá sentir-se bastante aborrecido e provavelmente sentirá que os outros terão uma ideia de si negativa.

É fácil imaginar o modo como o medo poderá levar o indivíduo a sentir-se triste e infeliz.

Muitos dos indivíduos que sofrem de fobias, conseguem fazer as suas vidas evitando simplesmente toda e qualquer situação que lhes provoque grande ansiedade.

Isto significa que terão que evitar inúmeras situações, e provavelmente também os seus familiares, que noutras circunstâncias poderiam ser vistas como muito agradáveis.

Cerca de metade das pessoas que sofrem de fobias terão, por certo, dificuldades em manter uma relação duradoura.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), actualmente as fobias afectam cerca de 400 milhões de pessoas em todo o Mundo.





## O que é

A palavra Fobia deriva do nome grego *Phobos*, a deusa do medo.

As fobias são medos irracionais que impedem a pessoa de ser ou de se comportar de uma maneira lógica e racional podendo também causar reacções físicas.

Normalmente não há uma causa visível ou uma explicação para tais medos, ou seja, na vida do indivíduo não aconteceu nada que ele se lembre que possa estar na origem da situação.

Outras vezes ele pode lembrar-se de algo como sendo a causa da sua fobia mas mesmo assim não a consegue ultrapassar.

Aparentemente podem não existir razões para tais comportamentos e atitudes, mas se eles existem é porque existe uma razão para tal, ou seja há uma causa. Enquanto essa causa não for descoberta e “eliminada” a situação vai permanecer.

Muitas das fobias advêm da infância ou de acontecimentos traumáticos pelos quais o indivíduo passou, ficando sempre um medo inconsciente de voltar a passar pelo mesmo.

Uma fobia é sempre um medo que se manifesta excessivamente e que altera a vida dos indivíduos.

Todos nós temos um grau de ansiedade ou timidez e, quando se manifestam, normalmente são acompanhados por uma sensação de mal-estar. Mas é benéfico experimentar ansiedade nalgumas circunstâncias e, de certa forma, a ansiedade normal até favorece a adaptação do ser humano a novas situações.

O medo ou a ansiedade normal provocado pela necessidade de fazer uma palestra, de dar uma aula, de submeter-se a uma entrevista para um emprego, etc, faz com que a pessoa fique mais alerta, mais preparada e, portanto, mais apta ao sucesso.

Para um indivíduo fóbico, a ansiedade é patológica e não dá bons resultados. Pelo contrário, ela compromete o sucesso, paralisa, descompensa e faz perder o controle. Nos casos de fobia, há uma resposta ansiosa inadequada a determinada situação.

A fobia não é mais que uma reacção ansiosa exagerada. Sentir palpitações, suar em bica e até perder os movimentos perante um determinado objecto, animal ou lugar, são sinais facilmente diagnosticados como fobia.





## Fobia Simples

Medo excessivo de determinada situação e tendência para o evitar (medo de animais, de andar de avião, de elevadores, etc)

## Fobia Social

Medo perante situações em que o indivíduo possa estar exposto à observação dos outros, ser vítima de comentários ou passar perante uma situação de humilhação em público.

## Agorafobia

Medo de estar em locais e espaços públicos nos quais a ajuda ou a fuga possam ser difíceis. Em geral, os indivíduos começam por evitar grandes espaços (estádios, hipermercados, etc) para gradualmente fugirem de outras circunstâncias, como os transportes públicos ou filas e, acabando muitas vezes por se fecharem em casa.



*“De todas as paixões, o medo é aquela que mais debilita o bom senso”.*

*Jean Retz*





## Testemunho

Sempre senti dificuldade em falar em público, o que me provoca muito desconforto. Quando tenho de o fazer, sinto que os outros podem pensar mal de mim, julgar-me e até gozar comigo. Também tenho medo de animais e outros medos que não são tão significativos.

Não consigo arranjar uma explicação lógica para nenhum dos meus receios. Acho que fui ficando traumatizada com vários acontecimentos e, exposta a determinadas situações, começo a entrar em pânico.

Esporadicamente tento encarar o medo e enfrentar todas as situações que me assustam. Contudo, na maioria das vezes evito estar perante os meus medos, pois não sinto coragem suficiente para os ultrapassar.

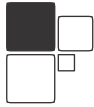
Já tive vários ataques de pânico. Não sei descrever ao certo o que sinto. Lembro-me de que tinha a sensação de que ia morrer, sentia suores frios e palpitações, tremia, ficava com a boca muito seca e sentia outros sintomas ansiosos. Uma coisa posso garantir, era uma sensação horrível.

Uma das situações que me provocava mais ataques de pânico era ir sozinha a supermercados, pois sentia que toda a gente olhava para mim.

A determinada altura da minha vida resolvi procurar apoio, uma vez que achei que os medos estavam a limitar a minha vida pessoal e profissional. Vivia em função deles e não conseguia fazer nada para os atenuar.







## Sintomas de fobias

A fobia surge mais frequentemente durante a infância e a adolescência e evolui de uma forma crónica.

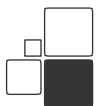
Nos indivíduos com fobia a exposição às situações temidas fazem-se acompanhar por uma grande actividade do organismo que se manifesta através de sintomas de:

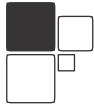
- ansiedade excessiva,
- taquicardia (aumento do batimento cardíaco),
- palpitações,
- tremores
- suores.

Para conseguirem lidar com os sintomas podem recorrer ao uso e abuso de substâncias, como álcool, drogas ou tranquilizantes.

Os sintomas mencionados manifestam-se não só quando se vive a situação fóbica como também na simples antecipação (imaginação) da situação, originando condutas de evitamento, isto é, comportamentos de fuga às situações sociais e de desempenho (por exemplo, evitar uma festa de aniversário ou faltar a um exame escolar).

O evitamento, antecipação ansiosa ou sensação de mal-estar em relação à situação temida, interfere significativamente com as rotinas normais do indivíduo, funcionamento ocupacional, relacionamentos e actividades sociais desenvolvidas.





Nós, em VillaRamadas, acreditamos que o primeiro passo em direcção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

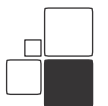
A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.

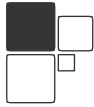
Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.

# Parar de Sofrer é uma Escolha e um Acto de Coragem



A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo tendo como objectivo final reaprender a gostar dele próprio.





## VillaRamadas

International Treatment Centre

VillaRamadas é o fruto da ideia de Eduardo da Silva. Enquanto foi Director Executivo de um dos centros de tratamento mais influentes e prestigiados do Reino Unido, ganhou experiência e qualificação valiosas em diferentes áreas terapêuticas. É membro da British Association for Counselling e Psychotherapy.

Regressou ao seu país natal, Portugal, para fundar um Centro de Tratamento *Premium* da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

VillaRamadas possui uma equipa de profissionais com mais de quarenta anos de experiência que se dedicam a motivar e a produzir a Mudança.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras, internet e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, auto-mutilação e processo de luto).

A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas inseridas em ambiente rústico, de praia ou citadino.



