

Médicos do HC pesquisam a fobia social

Há pacientes que tremem ao tomar um café em público ou que se recusam a escrever; adolescentes são os mais atingidos pela doença

LÍGIA FORMENTI

Pessoas que não conseguem desempenhar em público atividades como escrever, comer ou falar estão na mira dos pesquisadores do ambulatório de ansiedade do Hospital das Clínicas. Há um ano, eles acompanham um grupo de 30 pacientes com fobia social, um distúrbio que atinge principalmente adolescentes e que, se não for tratado, pode levar ao completo isolamento.

Internacionalmente reconhecida em 1980, a doença se caracteriza pelo medo excessivo de se expor em público e de ser avaliado. O receio se manifesta de diversas maneiras. Há pacientes que não suportam beber uma xícara de café ou um copo de água na presença de outra pessoa, para evitar possíveis tremores e um pequeno acidente com a bebida. Alguns não admitem escrever quando são observados, fazer perguntas durante uma aula ou frequentar reuniões sociais. Quando é impossível escapar, as situações se tornam penosas, com sudorese e palpitação.

Para evitar a repetição do tormento, pessoas com o distúrbio adotam uma série de artifícios. Assinar, em casa, várias folhas do talão de cheque e pedir para alguém preenchê-lo é uma das medidas mais comuns. Nos casos mais extremos, o paciente com fobia deixa de frequentar aulas, festas e até mesmo abandona o emprego. "Tive um paciente que engessou o braço para não ter de escrever

à máquina", conta o psiquiatra Tito Paes de Barros Neto, que participa do estudo.

Tratamento — Segundo o pesquisador, apesar de a fobia social aparecer entre 15 e 21 anos, a maioria dos pacientes procura tratamento entre 27 e 34 anos. "É uma pena, pois muitos passam esse intervalo praticamente enclausurados, sem amigos ou vida profissional." Barros Neto conta que 30% dos doentes apresentam depressão, além da fobia social. Uma pesquisa feita na Inglaterra demonstrou um número mais elevado: 50% dos fóbicos sociais sofriam de depressão e 20%, de alcoolismo. "Eles vêem a bebida como uma arma contra a ansiedade."

As causas da fobia social não são conhecidas. A psicóloga da Unidade de Doenças Afetivas, Ansiedade e Dependentes, Miréia Roso, afirma que alguns pacientes apresentam temperamento retraído desde a infância. "A fobia piora ainda mais essas características." Mas a doença atinge também aqueles que nunca tiveram dificuldades de relacionamento. Nesses casos, a doença é deflagrada por uma crise de ansiedade, causada por problemas orgânicos.

Mesmo sem causa definida, o tratamento da fobia social tem sido eficaz. Para alguns pacientes, são indicados antidepressivos. Simultaneamente, é feita uma preparação para o doente enfrentar o que lhe causa medo. "Depois disso, ele é submetido a uma exposição gradativa às situações".

Ameaça cotidiana

Conheça os problemas relacionados à fobia social

Pessoas com a doença evitam

- Falar em público
- Escrever diante de outras pessoas
- Comer ou beber em lugares movimentados
- Falar ao telefone
- Levantar-se durante conferências, aulas ou sessões de cinema
- Frequentar festas

Quando desempenham essas atividades, elas sentem

- Sudorese
- Taquicardia
- Tonturas
- Estranheza ao ambiente
- Diarréia
- Vontade incontrolável de urinar

Queixas frequentes

- Timidez excessiva
- Medo de ser avaliado
- Maus pressentimentos
- Idéia de que algo vergonhoso pode acontecer
- Receio de tremer ou gaguejar

Tratamento

- Psicoterapia
- Exposição gradual à situação que desperta pânico
- Em alguns casos, medicamentos, normalmente antidepressivos

Fonte: Tito Paes de Barros Neto, pesquisador do departamento de psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Variações da doença

As várias fobias conhecidas

Aclofobia — medo de multidão
Acrofobia — altura
Ailurofobia — gatos
Antofobia — flores
Antrofobia — pessoas
Astrafobia — relâmpagos
Bateriofobia — germes
Brontofobia — trovão
Claustrofobia — lugares fechados
Cinofobia — cachorros
Demonofobia — demônios
Equinofobia — cavalos
Heliofobia — luz
Hematofobia — sangue
Hidrofobia — água
Misofobia — sujeira
Pirofobia — fogo
Xenofobia — estranhos ou estrangeiros
Zoofobia — animais em geral

