

# ENCARAR OS SEUS MEDOS



Uma abordagem de terapia cognitivo-comportamental com base em provas, para ajudar a superar fobias

# ENCARAR OS SEUS MEDOS

## Boas-vindas!

Parabéns por ter dado este passo para tentar superar a sua fobia. Procurar ajuda pode ser um dos passos mais difíceis de dar.

O livro de exercícios *Encarar os seus medos* baseia-se num tratamento psicológico chamado terapia cognitivo-comportamental (ou "CBT" na sigla em inglês). Guiá-lo(a)-á pela técnica de CBT chamada "exposição e habituação". Já foi demonstrado que esta técnica tem ajudado muitas pessoas cujas vidas são afetadas por fobias.

Este livro de exercícios foi concebido para ser apoiado por um profissional de saúde mental com formação, para ajudar as pessoas a tirarem o máximo benefício do mesmo. Poderá tratar-se de um Profissional de Bem-Estar Psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner, "PWP" na sigla em inglês), a trabalhar no programa de Melhoria de Acesso às Terapias Psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies, "IAPT" na sigla em inglês) em Inglaterra. Dado o sucesso deste modo de trabalhar, os cargos similares ao do PWP também têm vindo a aumentar noutros países.

**Você é que decide qual a rapidez com que vai completar este livro de exercícios e como por as técnicas em prática.**

## O que é a exposição e habituação?

Quando algo nos faz sentirmo-nos com medo ou assustados, por exemplo um objeto ou uma situação específica, é compreensível que o tentemos evitar. Evitar algo que nos cause medo proporcionar-nos-á alívio das sensações desagradáveis que sentimos quando temos medo – por exemplo, o coração acelerado ou a falta de ar. Contudo, isso significa que, da próxima vez que nos confrontarmos com a situação ou objeto que nos causa medo, ficaremos novamente com medo. Isto leva ao *"ciclo vicioso do medo e da evitação"*.

O uso da técnica *"exposição e habituação"* ajuda-nos a confrontar os nossos medos e a sair deste *"ciclo vicioso"* de uma forma gradual e com apoio, ajudando-nos a confrontar os nossos medos de uma maneira acessível. Isto pode levar-nos a sentir novamente no controlo dos nossos medos e pode fazer com que não tenhamos de continuar a evitar situações. Há bastantes estudos que constaram que a *"exposição e habituação"* é eficaz, especialmente para as pessoas com medo de objetos ou situações específicas.

Antes de começarmos, é importante debruçarmo-nos um pouco mais sobre a abordagem utilizada no *livro de exercícios Encarar os seus medos*. Poderá então decidir melhor se esta técnica é adequada para si. Também o(a) ajudaremos a identificar se há algo que o(a) possa estar a impedir de tirar o máximo benefício do livro de exercícios.

***Para sabermos mais sobre o livro de exercícios Encarar os seus medos, vejamos a história de Shay e como esta abordagem a ajudou a superar o medo de cães.***

## A história de Shay



Tenho 35 anos e sempre tive pavor de cães, desde que me lembro. Não sei de onde veio este medo, mas quando era pequena os meus pais também tinham medo de cães. Estava a ficar cada vez mais preocupada de que, de certa maneira, pudesse passar o meu medo ao meu filho Quinn. Desde que tive o Quinn, o meu medo começou a afetar-me mais. Estava a tornar-se mais difícil evitar lugares onde eu pensasse que poderiam haver cães. Era incapaz de levar o Quinn a brincar a casa do Sam, um amigo, porque tinham um cão. Por isso era o Sam que tinha sempre de vir à minha casa. Tenho a certeza de que os pais do Sam achavam que eu era rude. Até me começou a afetar na minha própria casa, quando ouvia um cão a ladrar lá fora ou se estivesse a ver televisão e aparecesse um cão no ecrã.

Um dia, comecei a pensar no impacto que o meu medo de cães estava a ter, das oportunidades que o Quinn estava a perder e não me pareceu certo ter de depender tanto do meu parceiro. Por isso, decidi que tinha de superar o meu medo, mas não tinha nenhuma ideia de onde começar! Pesquisei a Internet e encontrei alguma informação do site "NHS Coices" sobre como algo chamado de terapia cognitivo-comportamental poderia

ser útil e cliquei numa ligação para encontrar um serviço do SNS gratuito perto de mim. Fiquei realmente surpreendida, porque o serviço permitiu-me autoecaminhar-me. Por conseguinte, preenchi simplesmente um formulário online e, dentro de alguns dias, foi-me oferecida uma consulta com Barjinder, um profissional de bem-estar psicológico.

Quando nos encontrámos, Barjinder fez-me muitas perguntas sobre as coisas que me passavam pela cabeça, as sensações que tinha no meu corpo, coisas que estava a fazer mais ou menos e como me sentia. Inicialmente, estas perguntas pareceram-me um pouco estranhas e não conseguia perceber como poderiam ser relevantes. Também me senti um pouco envergonhada, porque não conseguia realmente identificar nenhum pensamento quando via um cão, simplesmente sentia-me rapidamente assustada muito rapidamente. Contudo, quando Barjinder estabeleceu a relação entre o meu medo de cães e algo chamado de *ciclo vicioso*, começou a fazer sentido. Pela primeira vez, pude compreender como o que fazia e como me sentia fisicamente se afetavam mutuamente e agravavam ainda mais o meu medo.

Falámos algum tempo sobre a ideia de "fobias específicas" que as pessoas desenvolvem. Nunca tinha pensado no meu medo de cães como uma "fobia". De qualquer modo, só tinha ouvido falar de fobias relacionadas com coisas como aranhas, cobras e espaços pequenos. Contudo, Barjinder explicou-me que as pessoas têm fobias sobre todo o tipo de coisas e que, embora o medo faça parte normal de uma resposta emocional normal ao perigo no nosso ambiente, a fobia desenvolve-se quando o medo que se sente é significativo e persistente. Para além disso, a é normalmente um medo "irracional" que é muitas vezes maior do que qualquer ameaça atual ou real da relacionada com a coisa da qual temos medo: cães, no meu caso. Inicialmente, não entendi bem isto, porque o meu medo de cães parecia-me muito real e muito justificado, porque tinha lido que por vezes os cães atacam pessoas.

Para além disso, se não havia nada a temer, porque é que a simples menção de cães me fazia ficar tão assustada? Pensei que isso deveria certamente significar que o medo é justificado.

Barjinder sugeriu que um livro de exercícios de autoajuda chamado *Encarar os seus medos* e baseado em algo chamado de "exposição e habituação" poderia ser-me útil. A ideia de

ter de confrontar o meu medo de cães ainda me deixava aterrorizante. Contudo, Barjinder explicou-me que começaria a encarar o meu medo de uma forma gradual e acessível e que prosseguiria ao ritmo que eu quisesse, com apoio disponível para superar eventuais dificuldades com que me deparasse. Cada sessão de apoio não deveria durar mais do que meia hora.

Uma vez que estava tão ocupada com o trabalho, pareceu-me que conseguiria fazer isto, especialmente tendo em conta a necessidade de equilibrar o trabalho e criar um filho pequeno. Foi ainda melhor quando Barjinder me disse que o apoio podia ser disponibilizado pelo telefone, o que faria com que não tivesse de me deslocar de autocarro para as sessões de apoio. Durante as semanas seguintes, Barjinder ajudou-me a completar o livro de exercícios, o que me ajudou realmente a compreender porque é que me sentia assim, mesmo quando via uma imagem de um cão e porque é que respondia de certa maneira. O livro de exercícios em si ajudou-me a experimentar a abordagem de "exposição e habituação". Não posso dizer que tenha sido sempre fácil, mas ajudou dividir a minha fobia em passos acessíveis. Estou realmente contente por ter completado este tratamento, porque agora já posso fazer tanto mais com o Quinn. A semana passada até o levei à casa do Sam e fui convidada para beber uma chávena de chá, com o Bingley, o Basset Hound deles, a correr à volta das minhas pernas.

## Compreender o ciclo vicioso

Em primeiro lugar, tentemos compreender como é que a sua fobia o(a) pode estar a afetar ao completar secções diferentes da Ficha de trabalho sobre o ciclo vicioso. Em primeiro lugar, poderá ser útil vermos a ficha de trabalho preenchida da Shay. De seguida, usando a **Ficha de trabalho do ciclo**

**vicioso** no verso, pense sobre uma ocasião recente em que a sua fobia foi desencadeada e escreva as suas emoções, sentimentos físicos, comportamentos e quaisquer pensamentos que teve na altura em que sentiu medo, bem como no impacto que isso teve na sua vida.





## A minha ficha de trabalho do ciclo vicioso

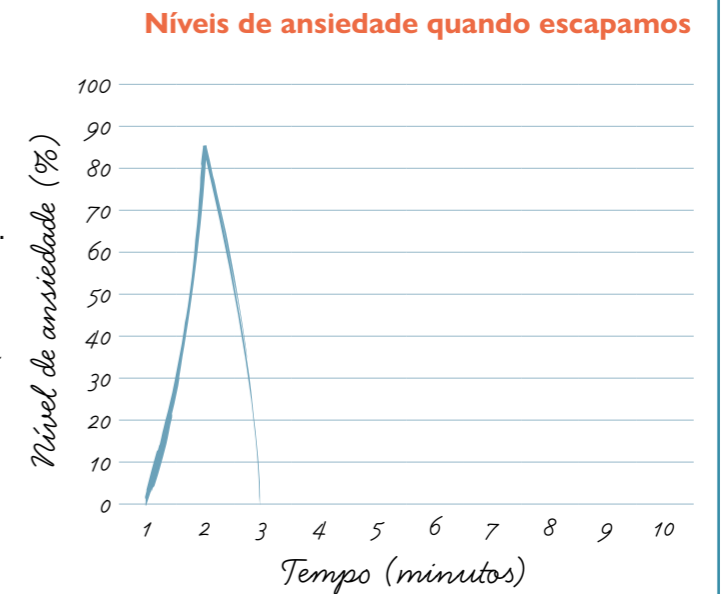


## Sair do ciclo vicioso

Antes de tentarmos superar a sua fobia, vale a pena passar algum tempo a tentar compreender como é que as fobias se desenvolvem e o que lhes dá continuidade.

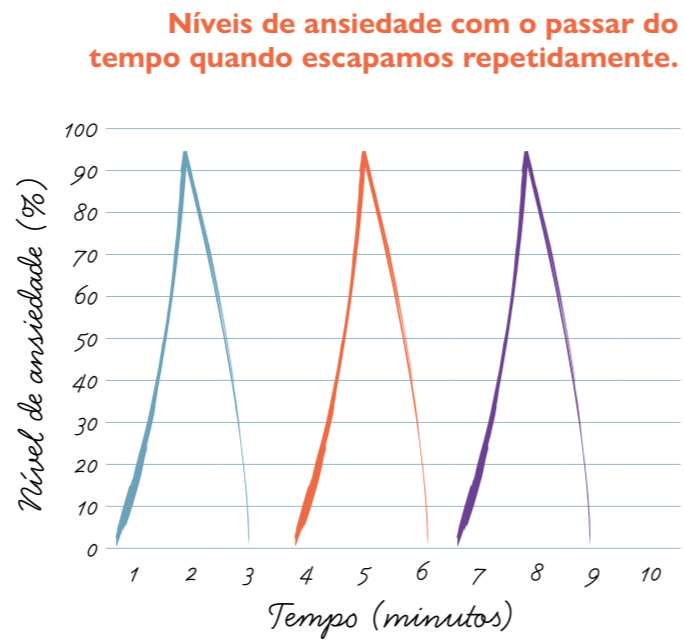
### O ciclo vicioso do medo e da evitação.

Como podemos ver no caso do ciclo viciosos da Shay, quando ela viu um cão as suas sensações físicas tornaram-se rapidamente demasiado intensas e a sua reação foi em fugir à situação e ir para casa. Isto é um tipo de comportamento chamado de "evitação". Como podemos constatar, quando se evita a fonte da fobia, há normalmente uma rápida redução nos sintomas físicos relacionados com o medo e começamos a sentirmo-nos melhor. É compreensível que evitar o que nos faz sentirmos medo possa parecer a coisa certa a fazer.



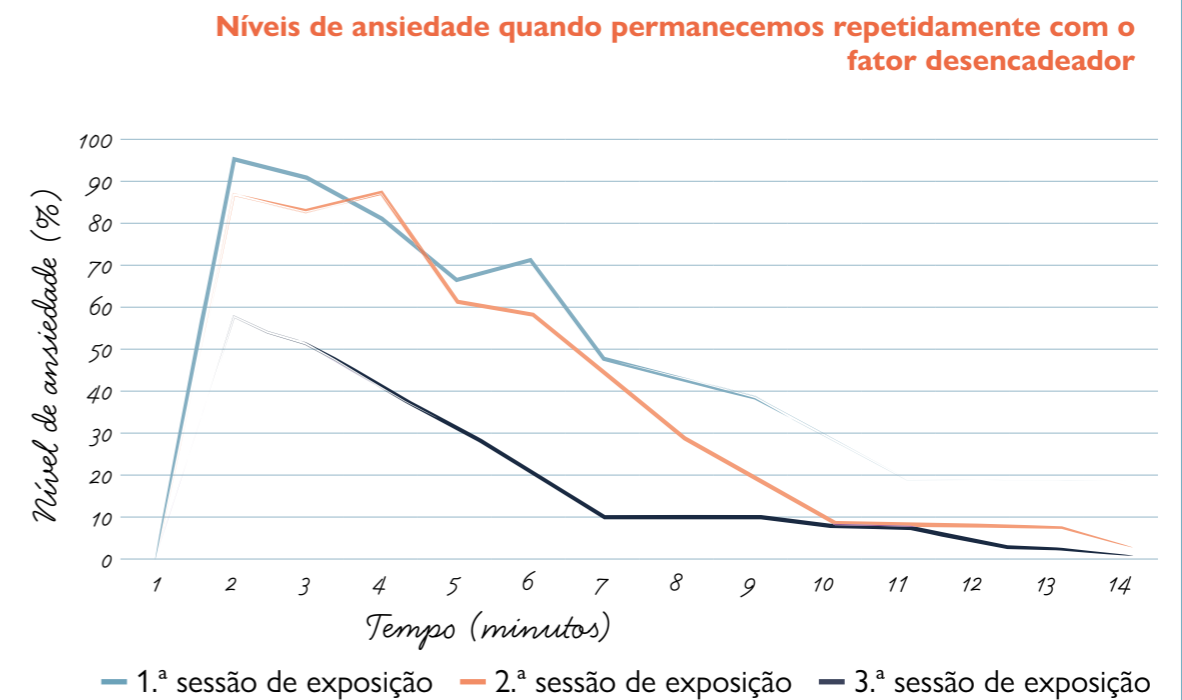
### Manter o nosso medo

Contudo, ao evitarmos simplesmente o que nos está a fazer ficar assustados acabamos por ensinar a nós próprios que evitar a fonte do nosso medo é melhor do que confrontá-la. A evitação traz-nos imediatamente alívio e rapidamente podemos criar um "padrão de evitação". Contudo, da próxima vez que encaramos a fonte da nossa fobia, as nossas sensações físicas relacionadas com o medo voltam a aumentar rapidamente e o nosso "padrão de evitação" volta a começar. Com o passar do tempo, aprendemos que a única maneira de controlarmos o nosso medo é evitar a fonte da nossa fobia quando a encontramos. Isto leva ao ciclo vicioso que identificámos antes.



### Sair do ciclo vicioso

Portanto, comecemos por pensar num modo de sairmos deste ciclo vicioso. Esperemos que tenha constatado que, embora evitar o que lhe causa medo possa trazer alívio a curto prazo, um padrão de evitação evita que o medo reduza com o passar do tempo. Uma técnica chamada de *exposição e habituação* ajudá-lo(a)-á a superar o seu medo quando se deparar com a fonte da sua fobia. Esta abordagem vai promover a exposição gradual à fonte do medo de uma maneira aceitável para si e ajudá-lo(a)-á a identificar o que acontece com o seu nível de medo se permanecer realmente na situação. O que acontece normalmente quando a situação não é evitada é que o nível de medo vai diminuindo gradualmente, um processo a que chamamos de "habituação".



## O que é a exposição e habituação?

É altura de tentar superar a sua fobia através da *exposição e habituação*. Esta abordagem tem por objetivo ajudá-lo(a) a enfrentar o seu medo.

Em primeiro lugar, identifique e escreva a fobia específica que quer superar, na parte superior da "Ficha de trabalho da escada da fobia" na página 16. O simples facto de pensar nesta fobia poderá já estar a causar-lhe algum medo. Se for o caso, suporte a sensação porque a abordagem irá ajudá-lo(a) a

confrontar esta fobia de uma maneira gradual estruturada que seja aceitável e acessível para si. Permanecerá constantemente no "controlo" desta fobia e, naturalmente, receberá apoio. Embora a exposição possa ser difícil, as *quatro regras da exposição* tornam a abordagem eficaz.

### 1.ª regra: gradual – classificar as atividades de exposição de acordo com o seu medo

O que fazer	Pontos importantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pense sobre atividades diferentes que associa com a fobia escolhida.</li> <li>Classifique cada atividade de 0 a 100, relativamente a quanto medo acha que lhe vai causar.</li> <li>Escreva a atividade que lhe causou mais medo no parte de cima da sua <i>Ficha da escada da fobia</i> e depois classifique as seguintes atividades consoante o nível de medo, colocando as que causam menos medo no fundo.</li> <li>Selecione a atividade com a qual acha que pode iniciar a sua exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não separe as atividades na hierarquia consoante o tempo. Não sabemos quanto tempo irá levar até que o nível de medo diminua em 50%, porque isso irá variar de pessoa para pessoa.</li> <li>Certifique-se de que todas as atividades selecionadas lhe deverão causar, pelo menos, 50% de medo no início do exercício de exposição.</li> <li>Poderá querer incluir uma atividade na parte de cima da sua <i>Ficha da escada da fobia</i> que é improvável que tenha de fazer numa base regular.</li> </ul>

### 2.ª regra: prolongado – permanecer na situação

O que fazer	Pontos importantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Faça as atividades por ordem, começando pela parte de baixo da <i>Ficha da escada da fobia</i>, a um ritmo acessível para si.</li> <li>Exponha-se a cada atividade até que o seu medo tenha reduzido em, pelo menos, 50% da classificação atribuída no início do exercício de exposição.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não separe as atividades na hierarquia relativamente ao tempo. Não sabemos quanto tempo irá levar até que o nível de medo diminua em 50%, porque isso irá variar de pessoa para pessoa.</li> </ul>

### 3.ª regra: repetição – repita cada atividade de exposição

O que fazer
<ul style="list-style-type: none"> <li>Repita a sua exposição a cada atividade na hierarquia, até a sua classificação de medo no início do exercício ser 40% ou menos.</li> <li>Continue pela lista da Escada da fobia por ordem ascendente para iniciar a exposição à atividade seguinte que classificou com um nível de medo de, pelo menos 50% e por aí adiante.</li> </ul>

### 4.ª regra: sem distrações – permita-se a si próprio(a) "sentir o medo"

O que fazer
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifique qualquer coisa que ajude a distraí-lo(a) para reduzir o medo. Estas coisas podem ser muito pessoais, mas podem incluir coisas como ir sempre a certos locais com um amigo, ouvir música, usar óculos de sol, fechar os olhos, procurar tranquilização, brincar com o telefone, etc.</li> <li>Para garantir que a exposição e habituação funcionam para si, necessitará de garantir que já não depende de qualquer coisa que normalmente utiliza para reduzir o seu medo ao distrair-se do medo.</li> <li>Se achar que é demasiado difícil eliminar qualquer coisa inicialmente, não faz mal. Desde que a atividade de reduz o seu medo ainda lhe deva causar, pelo menos 50% de medo no início do exercício de exposição, escreva-a na sua <i>Ficha da escada da fobia</i>.</li> <li>Considere classificá-la novamente depois de remover a distração e colocá-la mais alto na <i>Ficha da escada da fobia</i>.</li> </ul>

Ao fazer a exposição e habituação, deve planeá-lo cuidadosamente para que seja acessível e tenha sucesso. Recomendamos o uso de duas fichas de trabalho, a *Escada da fobia* e *Enfrentar a minha fobia* para ajudar a guiá-lo(a) pelo processo de planeamento e revisão do progresso que fez no sentido de superar a sua fobia. Antes de iniciar a exposição e habituação para superar a sua fobia, voltemos ao exemplo da Shay para ver como esta abordagem foi utilizada para superar o medo de cães.

## Ficha de trabalho da escada da fobia

**Fobia que quer superar:** o meu medo de cães

Classificação de medo	Hierarquia de atividades	Classificação de medo previsto (de 0 a 100)
<b>Mais medo</b>	<i>Estar deitada no chão enquanto um cão salta por cima de mim.</i>	100
	<i>Fazer festas a um cão sem trela.</i>	100
	<i>Estar perto de um cão sem trela.</i>	90
<b>Medo médio</b>	<i>Estar no outro lado do parque onde há cães sem trela.</i>	80
	<i>Estar a, pelo menos, 20 metros de distância de um cão com uma trela.</i>	70
	<i>Estar perto do cão do meu vizinho com uma trela.</i>	70
<b>Menos medo (deve ter uma classificação de, pelo menos, 50)</b>	<i>Ver cães na televisão sem fechar os olhos.</i>	60
	<i>Falar sobre cães.</i>	
	<i>Olhar para fotografias de cães.</i>	50

### Classificação de medo

0	25	50	75	100
Nenhum medo	Ligeiro	Moderado	Intenso	Muito intenso

## Ficha de trabalho sobre encarar a minha fobia

**Exercício de exposição:** *Estar a, pelo menos, 20 metros de distância de um cão com uma trela.*

Data e hora do exercício	Classificações de exposição ao medo (de 0 a 100)			Minutos	Comentários
	Preparação para o exercício	Início do exercício	Fim do exercício	Duração do exercício	
14/7/17	50	70	35	18	<i>Não queria realmente fazer isto, porque sentia-me desconfortável, mas sabia que precisava de o fazer. Contudo, foi difícil.</i>
16/7/17	40	65	30	12	<i>Foi um pouquinho melhor do que antes no meu nível de medo, mas reduziu mais rapidamente desta vez.</i>
17/7/17	40	60	30	9	<i>Posso ver que está a funcionar, o meu medo reduziu muito mais rapidamente desta vez.</i>
19/7/17	20	50	20	7	<i>O meu medo estava a 50 no início mas pensei que era melhor completar o exercício. Foi um boa sensação completá-lo, consigo vê-lo a funcionar.</i>
21/7/17	10	40	10	2	<i>Embora no início o meu medo fosse abaixo de 50, queria somente certificar-me de que as coisas iam melhorar, e foi o que aconteceu.</i>

### Classificação de medo

0	25	50	75	100
Nenhum medo	Ligeiro	Moderado	Intenso	Muito intenso





## Ficha de trabalho da escada da fobia

### Fobia que quer superar:

Classificação de medo	Hierarquia de atividades	Classificação de medo previsto (de 0 a 100)
<b>Mais medo</b>		
<b>Medo médio</b>		
<b>Menos medo (deve ter uma classificação de, pelo menos, 50)</b>		

#### Classificação de medo

0	25	50	75	100
Nenhum medo	Ligeiro	Moderado	Intenso	Muito intenso

## Ficha de trabalho sobre encarar a minha fobia

### Exercício de exposição

Data e hora do exercício	Classificações de exposição ao medo (de 0 a 100)			Minutos	Comentários
	Preparação para o exercício	Início do exercício	Fim do exercício	Duração do exercício	
	1.ª exposição				
	2.ª exposição				
	3.ª exposição				
	4.ª exposição				
	5.ª exposição				
	6.ª exposição				

#### Classificação de medo

0	25	50	75	100
Nenhum medo	Ligeiro	Moderado	Intenso	Muito intenso



## Manter a fobia sob controlo

Parabéns por ter chegado até aqui. Esperamos que tenha achado o livro de exercícios útil para reduzir o seu medo da fobia específica que estava a afetar a sua vida.

Para poder manter a(s) sua(s) fobia(s) sob controlo no futuro, é importante que as técnicas que aprendeu neste livro de exercícios se tornem em parte da sua vida do dia-a-dia. Por conseguinte, poderá ser benéfico pensar em coisas que tenha achado especialmente úteis. Completar o "*Conjunto de ferramentas permanecer bem*" poderá ajudá-lo(a) a fazer isto. Poderá servir de lembrete útil de como superou a fobia em que tem estado a trabalhar. Ou talvez queira aplicar a abordagem de exposição e habituação a outras fobias que tem.

Contudo, se for o caso, há certas coisas a considerar antes de o fazer.

▶ A "*exposição e habituação*" é uma abordagem muito eficaz para supera muitas, mas mesmo muitas, fobias. Contudo, com certas fobias (por exemplo de ferimentos com sangue), há outras coisas que poderá ter de levar em consideração. Por conseguinte, antes de experimentar esta abordagem em outras fobias, poderá valer a pena consultar o seu PVP ou outro profissional de saúde.

▶ Embora o medo seja uma resposta emocional comum associada à fobia, também pode ser uma emoção normal e útil que nos permite prepararmo-nos para possíveis ameaças e perigos que existem no nosso ambiente. Por exemplo, pense nos possíveis perigos que poderão haver ao caminhar sozinho(a) para casa à noite. Nestas circunstâncias, os sintomas físicos associados com o medo podem ser úteis de várias maneiras. Por exemplo, ao aumentar os níveis de atenção fazendo-nos ficar mais alerta a possíveis ameaças ou prepara os nossos corpos para ação, se necessário.

Por conseguinte, antes de decidir utilizar a "*exposição e habituação*" em outras coisas que lhe causem medo, tente sempre distinguir entre as situações em que o medo possa ser apropriado e as fobias em que o nível de medo possa ser maior do que a eventual ameaça.



## A minha ficha de trabalho sobre permanecer bem

---

**Que atividades me ajudam a sentir-me melhor?**

---

**Que competências é que aprendi ao completar este livro?**

---

**Que técnicas é que aprendi neste livro que foram realmente úteis?**

---

**O que é que me ajudou a implementar estas atividades, competências e técnicas?**

---

---

## As minhas anotações



---

## As minhas anotações



---



## As minhas anotações

---



## As minhas anotações

# Autores

O **professor catedrático Paul Farrand** é o diretor do portfólio de terapia cognitivo-comportamental de baixa intensidade (Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy - LICBT) na Clinical Education Development and Research (CEDAR); Psicóloga na Universidade de Exeter. Os seus principais interesses clínicos e de investigação são a LICBT, especialmente num formato de autoajuda. Com base na sua pesquisa e prática clínica de pessoas com problemas de saúde física, Paul criou um vasto leque de intervenções escritas de CBT de autoajuda para a depressão e ansiedade e é o editor do futuro manual de formação a ser publicado pelo SAGE *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual (2020)*, para reforçar a competência dos profissionais de saúde mental em LICBT. Também relacionado com estas áreas, é membro de vários comités a nível nacional associados com o programa Melhorar o acesso a terapias psicológicas (Improving Access to Psychological

Therapies - IAPT) do Ministério da Saúde e desenvolvendo uma força de trabalhadores de psicologia mais ampla e a nível internacional, relativamente aos desenvolvimentos mundiais no campo da LICBT. Fora do trabalho, Paul gosta de passar tempo com a família, nomeadamente ao dar passeios pelo campo com os seus dois cães Labradores pretos.

**Mike Sheppard** é professor do programa de formação para profissionais de bem-estar psicológico no grupo de Desenvolvimento de educação clínica e pesquisa (Clinical Education Development and Research - CEDAR) na Universidade de Exeter. Interessa-se especialmente em ansiedade do desempenho e esteve envolvido no desenvolvimento de uma intervenção de CBT de autoajuda para apoiar os estudantes. Fora do trabalho, Mike divide o seu tempo com a sua obsessão pela música metal dos anos 80 – tocando guitarra, surfando e cantando até ultra maratonas demasiado ambiciosas.

---

Copyright © University of Exeter [2019] (através do CEDAR; departamento de psicologia). Todos os direitos reservados.

Exceto conforme indicado abaixo, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, traduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio, eletrónico ou não, sem a autorização escrita do titular. Pode descarregar uma cópia da publicação somente para o seu uso pessoal e/ou para o seu uso clínico individual, desde que reconheça a fonte. Tenha em mente que necessitará de uma licença separada se a sua organização necessitar desta publicação no serviço inteiro. Esta publicação não substitui a terapia e tem por objetivo ser utilizada por profissionais habilitados, para suplementar o tratamento e não serve de substituto de formação apropriada. Nem o titular dos direitos de autor nem qualquer outra parte envolvida na preparação ou publicação desta publicação garante que a informação contida na presente seja de algum modo precisa ou completa e não são responsáveis por eventuais erros ou omissões ou pelos resultados obtidos do uso de tal informação.