



MEDO? Que emoção é essa?!

O medo possui uma função básica de preservação de vida, pois é a partir dele que conseguimos nos antecipar a um dano físico e/ou psicológico.

As alterações no corpo, em situações de medo, talvez sejam as mais perceptíveis: o sangue corre para os grandes músculos das pernas, preparando-as para correr; ocorre uma aceleração dos batimentos cardíacos; “podemos observar que as pálpebras superiores se elevam, sobancelhas se erguem e se unem, maxilar se abre, o estômago reage, as mãos e a face se aquecem, a respiração se altera, fica mais profunda e rápida, alguns tremores podem ocorrer” (EKMAN, 2011, p.172)

Importante ressaltar que o medo desperta sensações e possui efeitos diferentes em cada um de nós, “pois depende de variáveis individuais, culturais e contextuais” (BATISTA, GUEDES e GONDIM, 2020, p.60).

O medo não é uma emoção patológica, mas algo universal dos animais superiores e do homem, que tem inclusive sua função de regulação emocional, porque, em sua maioria, por medo, paralisamos diante de uma situação ameaçadora, essa paralisia nos dá o direito de refletir sobre a situação, avaliar se é melhor evitá-la, por ainda não termos condições suficientes de enfrentá-la, ou se temos recursos que nos habilite a enfrentar a circunstância que nos ameaça.

Contudo, nas situações em que não sabemos nomear de onde vem o medo, a probabilidade é maior de não sabermos como lidar com ele, logo, pode ser “mais assustador quando difuso, disperso, indistinto, desvinculado, desancorado, flutuante, sem endereço nem motivo claros; quando nos assombra sem que haja uma explicação visível, quando a ameaça que devemos temer pode ser vislumbrada em toda parte, mas em lugar algum se pode vê-la” (BAUMAN, 2008, p.05).

Na vida cotidiana, o medo é a principal emoção responsável pela identificação e o preparo para lidar com ameaças de sobrevivência. Essa emoção surge quando uma situação sugere ser ameaçadora, e quanto mais desconhecido é o evento, maior será a intensidade do medo”(BATISTA, GUEDES e GONDIM, 2020, p.60).

É aqui que encontramos o medo que muitas vezes nos apavora intensamente, bloqueando nossas ações, nos impedindo de fazer o que precisamos e desejamos. Esses medos exacerbados, desproporcionais e limitantes merecem atenção profissional, pois indicam a necessidade de um olhar mais focado em nossa saúde, já que, alguns distúrbios emocionais, como as fobias, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de ansiedade, têm o medo desempenhando um papel importante, constituindo-se como uma característica de transtornos mentais.



Compreendemos que quando nos referimos ao medo, são infinitas as possibilidades descritas pelas pessoas, a maior parte delas são funcionais e próprias da nossa condição de existência, algumas podem estar relacionadas a distúrbios emocionais. O fato é que podemos ter medo de dirigir, medo do não, medo do sim, medo de envelhecer, medo de cachorro/gato, medo de adoecer, medo de avião, medo de baratas, medo do escuro, medo de morrer, medo de amar, medo de sofrer, medo de perder o emprego, medo de demonstrar vulnerabilidade, medo de não agradar.

E você sente medo do que? Como tem manejado seus medos?

Além de compreender nossos próprios medos, a função deles em nossas vidas e as estratégias para lidar com eles, “é necessário que haja compaixão para respeitar os medos, para se solidarizar e, pacientemente buscar tranquilizar alguém que teme algo que não tememos” (Ekman, 2011, p.165).

Assim, ressaltamos que dar nome às emoções é crucial! Compreender as emoções, construir autoconhecimento e consciência, torna mais fácil o controle da impulsividade, e uma vivência mais regular das emoções, bem como, possibilita o respeito e a empatia com os próprios estados emocionais e com o estado emocional do outro.

Referencias Bibliográficas:

BATISTA, GUEDES e GONDIM. Medo In: GODIM, S.M.G (orgs.) Manual de Orientação e Autodesenvolvimento Emocional, 1ed. São Paulo: Vetor Editora, 2020.
BAUMAN, Zygmunt. Medo líquido. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2008. Edição digital: abril 2012
EKMAN, P. A Linguagem das Emoções, São Paulo, SP: Lua de Papel, 2011.

Se você gostou e quer aprender mais, fique atento, todo dia 07 e 17 de cada mês publicaremos textos que serão veiculados pelos principais meios de comunicação do Campus.



Projeto "Psicoeducação na Universidade" -
COGERH/NUAPE/Subcomissão Saúde Mental e Qualidade de Vida
Campus Dois Vizinhos

Aline Anacleto Marchesan CRP 08/14785 - Danieli Ghedin Sartori CRP 08/14368

