



# AGORAFOBIA

O medo de sair de casa está a impedi-lo/a de aproveitar os dias quentes de verão?

Por **Susana Luz**  
Psicóloga Clínica  
Tel. 915 714 237

Se a resposta é sim, é possível que esteja perante uma perturbação de ansiedade - **Agorafobia**.

## MEDOS MAIS COMUNS EXPERIENCIADOS NA AGORAFOBIA

- Estar fora de casa sozinho/a
- Estar em espaços abertos, praia, centros comerciais, mercados ao ar livre, parques de estacionamento, pontes
- Utilização de transportes públicos, autocarros, comboios, barcos, aviões, automóveis
- Estar em espaços fechados, lojas, cinema, teatro, bibliotecas, cabeleireiros
- Estar em pé numa fila ou em locais superlotados com pessoas

A sua principal característica consiste no medo ou ansiedade intensa que antecipam a exposição real à situação agorafóbica. Simultaneamente ao medo ou ansiedade acentuada desencadeadas pelas situações agorafóbicas, emergem também pensamentos de que algo aterrador pode acontecer caso um ataque de pânico ou sintomas embaraçosos ocorram, sendo a fuga percebida como difícil, e a ajuda indisponível. Nos casos mais graves, é frequente a pessoa ficar totalmente dependente de outros para sair de casa, aceder a serviços ou para aquisição das necessidades básicas do dia-a-dia, levando não raras vezes a sintomas depressivos, automedicação sedativa, abuso de álcool e substâncias.

## DESENVOLVIMENTO DA AGORAFOBIA

Com alguma frequência os ataques de pânico ou perturbação de pânico precedem o aparecimento da agorafobia. O seu aparecimento tende a ocorrer antes dos 35 anos de idade. Na infância o risco é raro. A maior incidência verifica-se no final da adolescência e início da idade adulta, sendo que a probabilidade de aparecimento no género feminino é 2 vezes superior face ao género masculino.

O desenvolvimento da agorafobia é persistente e crónico. Nos casos em que a agorafobia não é tratada, a remissão total dos sintomas é rara, rondando os 10%. No longo prazo e sem tratamento a agorafobia eleva o risco de aparecimento de outras perturbações como a perturbação depressiva major secundária, a perturbação depressiva persistente, e a perturbação do uso de substâncias.

## FATORES DE RISCO

- Inibição comportamental
- Sensibilidade à ansiedade - crer que os sintomas são perigosos
- Acontecimentos negativos na infância - morte de um progenitor/cuidador
- Relação familiar desprovida de afetos – laços de vinculação pobres
- Proteção excessiva – inibição da autonomia e autoconfiança
- Acontecimentos experienciados com elevado nível de stress – ser atacado/a ou assaltado/a
- Hereditariedade – Associação forte, cerca de 61% de probabilidade

## IMPACTO DA AGORAFOBIA NO COMPORTAMENTO E FUNCIONAMENTO

A presença da agorafobia compromete o comportamento e funcionamento autónomo da pessoa em quase todas as áreas do seu quotidiano. Tem um impacto determinante na baixa produtividade e incapacidade nos diversos contextos de vida, pois impede a pessoa de agir livremente uma vez que está sistematicamente dependente de outros (ex. ir a um hospital; mercado; centro comercial, etc.).

## PORQUÊ PROCURAR AJUDA DE UM PROFISSIONAL?

Por vezes procurar ajuda profissional para falar sobre a sua vida, os seus pensamentos e emoções, pode parecer embaraçoso ou causar ansiedade, porém esse primeiro passo será o mais difícil, progressivamente ir-se-á sentir mais capaz de lidar de forma mais adaptativa às situações causadoras de medo e ansiedade que estão a causar-lhe sofrimento e a afetar o seu comportamento e funcionamento quotidiano. Apesar de não ser possível garantir em todos os casos uma remissão completa dos sintomas, haverá sempre a possibilidade de alcançar a sua redução e adquirir competências e estratégias preponderantes a um comportamento mais adaptativo e uma vida mais feliz. |



**Clínica de Psicologia**

Psicoterapia  
Psicologia da Criança e Adolescente  
Psicologia do Adulto  
Psicologia Geriátrica

**Susana Luz**  
Psicóloga Clínica

Marque consulta:

Clínica Lisboa, Oeiras, Parede, Cascais  
sluz\_consultoriopsicologia@outlook.pt  
Tlm. 915 714 237