AGORAFOBIA: UMA ABORDAGEM PELA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E A IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO

Autores: André Yudi Kurihara[1]*; Kalliny Nakano Alarça[2]

[1]Discente do Curso de Psicologia das FACULDADES ITES (Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior), Praça Dr. Horácio Ramalho, 159- Centro - CEP: 15.900-047 – Taquaritinga, SP. Contato: +55 (16) 98853-9420

[2]Docente do Curso de Psicologia das FACULDADES ITES (Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior), Praça Dr. Horácio Ramalho, 159- Centro - CEP: 15.900-047 – Taquaritinga, SP.

*E-mail:andre-yudi31@hotmail.com

RESUMO: Este trabalho aborda a agorafobia como um transtorno de ansiedade que afeta diretamente a rotina e a qualidade de vida das pessoas. Com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), são apresentadas estratégias eficazes para o tratamento, como a reestruturação de pensamentos e a exposição gradual. Além disso, o texto destaca a importância da conscientização sobre o transtorno, visando combater o estigma e promover acolhimento. A pesquisa é fundamentada em fontes confiáveis e busca contribuir para uma compreensão mais humana e acessível da agorafobia.

Palavras-chave: Agorafobia; Transtornos de ansiedade; Terapia Cognitivo-Comportamental; Psicoeducação; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

A agorafobia é um transtorno de ansiedade marcado pelo medo intenso de estar em lugares ou situações onde a pessoa sente que não conseguiria escapar ou receber ajuda se algo ruim acontecesse. Esse medo pode surgir em locais simples do dia a dia, como ônibus, mercados, cinemas ou espaços abertos. Por causa disso, muitas pessoas começam a evitar esses ambientes, o que leva ao isolamento e à perda de autonomia (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Milhões de pessoas no mundo convivem com a agorafobia, mas o transtorno ainda é pouco reconhecido. Muitas vezes é confundido com pânico ou depressão, o que atrasa o diagnóstico e o tratamento.

Entender como a agorafobia se manifesta e quais tratamentos são mais eficazes é essencial. Este trabalho discute o transtorno a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma abordagem amplamente usada e com bons resultados nos casos de ansiedade (BECK, 2021). A TCC parte da ideia de que pensamentos, emoções e comportamentos estão ligados. Quando o paciente muda a forma de pensar sobre certas situações, os sintomas costumam diminuir.

No caso da agorafobia, o tratamento busca identificar crenças negativas sobre locais considerados perigosos ou distantes de um ‘ambiente seguro’ (KING; EHLERS, 2011; BECK, 2021).

Entre as técnicas mais usadas estão a reestruturação cognitiva que ajuda a substituir pensamentos distorcidos por outros mais realistas e a exposição progressiva, feita de modo planejado e seguro. Também são trabalhadas habilidades como respiração, relaxamento e atenção

plena. O uso de diários de pensamentos e a psicoeducação sobre o transtorno ajudam no envolvimento com o tratamento e fortalecem a autonomia do paciente (KING; EHLERS, 2011; BARLOW; CRASKE, 2015).

A escolha pela TCC se deve à sua base científica sólida, aos protocolos bem definidos e à sua fácil aplicação clínica. Além disso, a pesquisa, baseada em revisão bibliográfica, destaca a importância da conscientização social e das políticas públicas para reduzir o estigma e ampliar o acesso ao cuidado.

Com acompanhamento adequado, a TCC ajuda o paciente a encarar o medo de forma gradual, retomando a autonomia, o convívio social e a confiança em si mesmo (BECK, 2021; BARLOW; CRASKE, 2015).

Segundo King e Ehlers (2011), a exposição gradual é uma das estratégias mais eficazes no enfrentamento da agorafobia, pois permite ao paciente reconstruir sua percepção de segurança em ambientes antes evitados."

Além de discutir a importância da TCC e da conscientização sobre o tema, este estudo também se conecta à ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) da ONU, que incentiva a promoção da saúde mental e o acesso a cuidados adequados. Falar sobre transtornos como a agorafobia ajuda a reforçar essa meta, destacando a importância do cuidado psicológico como parte da saúde integral (ONU, 2015).

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Agorafobia: definição, sintomas e impactos

2.1.1 Definição

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), a agorafobia envolve medo ou ansiedade em situações como uso de transporte público, presença em locais abertos, espaços fechados, multidões ou filas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). O medo está relacionado à sensação de vulnerabilidade e à ideia de que não se conseguiria escapar ou receber ajuda em caso de crise.

2.1.2 Sintomas

Os sintomas incluem taquicardia, tremores, sudorese, tontura e falta de ar, acompanhados de pensamentos catastróficos como "vou desmaiar" ou "ninguém vai me ajudar". Essa combinação de sintomas leva à evitação de situações cotidianas e, em muitos casos, ao isolamento social.

2.1.3 Impactos

A agorafobia também costuma se associar a outros transtornos, como depressão e pânico, o que torna o diagnóstico e o tratamento mais difíceis (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017). Com o tempo, muitos pacientes limitam suas atividades ao ambiente doméstico, o que afeta a independência, o trabalho e os relacionamentos interpessoais.

Contudo, é fundamental que a sociedade também evolua nesse processo. A falta de informação e o estigma ainda dificultam o acesso ao cuidado. Campanhas de conscientização, inclusão da saúde mental nas escolas e ampliação do acesso ao tratamento são passos essenciais para transformar essa realidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021).

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC): ESTRATÉGIAS E BENEFÍCIOS

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem prática e bem estruturada que busca entender como pensamentos, emoções e comportamentos se influenciam. No tratamento da agorafobia, o foco é ajudar o paciente a reconhecer pensamentos distorcidos e trocá-los por interpretações mais realistas e equilibradas (BECK, 2021).

Entre as principais técnicas usadas está a reestruturação cognitiva, que trabalha a substituição de ideias negativas e irracionais por pensamentos mais coerentes com a realidade. Outra estratégia essencial é a exposição gradual, que permite ao paciente enfrentar, passo a passo, as situações que costuma evitar, sempre em um ambiente controlado e seguro (BARLOW; CRASKE, 2015).

O treinamento de habilidades de enfrentamento também é parte importante do processo. Exercícios de respiração, relaxamento e atenção plena ajudam a diminuir a ansiedade e a recuperar o controle emocional. O uso de um diário de pensamentos é outro recurso útil, pois ajuda o paciente a observar emoções, gatilhos e comportamentos com mais clareza.

A psicoeducação também tem papel central. Ela oferece informações sobre o transtorno, seus sintomas e formas de tratamento, o que aumenta a compreensão e o engajamento do paciente no processo terapêutico.

A TCC tem mostrado ótimos resultados no tratamento da agorafobia, com melhora significativa na qualidade de vida e nas relações sociais (BARLOW; CRASKE, 2015). Além disso, novas abordagens vêm sendo usadas em conjunto, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e o uso de realidade virtual. Essa tecnologia permite simular situações que causam medo de forma segura e gradual (BECK, 2021).

A ACT tem se mostrado eficaz em diversos transtornos psicológicos. Ela busca aumentar a flexibilidade psicológica, a capacidade de aceitar experiências internas desconfortáveis e agir conforme os próprios valores. Diferente de focar na eliminação dos sintomas, essa terapia ajuda o paciente a lidar melhor com pensamentos e emoções difíceis sem deixar que eles atrapalhem suas ações. No caso da agorafobia, isso permite enfrentar o medo com mais autonomia e propósito, mesmo com a presença da ansiedade (MONTEIRO et al., 2015).

CONSCIENTIZAÇÃO, PSICOEDUCAÇÃO E O PAPEL SOCIAL

Mesmo com os avanços na área da saúde mental, ainda há muito preconceito e desinformação sobre a agorafobia. Muitas pessoas confundem o transtorno com timidez, preguiça ou falta de força de vontade, o que acaba reforçando o estigma e o sofrimento de quem convive com ele (CORRÊA JÚNIOR, 2023). Esse tipo de julgamento faz com que muitos evitem falar sobre o que sentem ou buscar ajuda, com medo de serem criticados ou incompreendidos.

A psicoeducação tem um papel essencial nesse cenário. Ela ajuda o paciente e os familiares a entenderem o que realmente acontece, explicando de forma clara os sintomas, as causas e as formas de tratamento. Esse processo cria empatia, acolhimento e apoio emocional, fatores fundamentais para a recuperação. Quando a família compreende o transtorno, consegue agir com mais paciência, oferecer suporte e participar ativamente do tratamento. O mesmo vale para escolas e ambientes de trabalho, que precisam estar preparados para acolher pessoas com transtornos de ansiedade, adotando uma postura mais flexível e evitando julgamentos (CORRÊA JÚNIOR, 2023).

A conscientização social também tem papel central nesse processo. Segundo o Ministério da Saúde (2021), políticas públicas voltadas à saúde mental, como o aumento do acesso à

psicoterapia, campanhas educativas e capacitação de profissionais da atenção básica são fundamentais para garantir diagnóstico precoce e tratamento adequado.

Falar sobre saúde mental de forma aberta e responsável é um passo importante para combater o preconceito. Campanhas, palestras e espaços de escuta ajudam a quebrar tabus e incentivam mais pessoas a buscar ajuda sem medo. Quando a sociedade passa a enxergar a agorafobia não como fraqueza, mas como uma condição que precisa de cuidado e compreensão, o acolhimento se torna real e o estigma diminui.

Essa discussão também se alinha à ODS 3 da Agenda 2030, que busca garantir uma vida saudável e promover o bem-estar de todos. Quando há mais informação e menos preconceito, a saúde mental ganha espaço e o tratamento se torna mais acessível, o que contribui diretamente para os objetivos globais de promoção da qualidade de vida (ONU, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A agorafobia é um transtorno que, embora muitas vezes passe despercebido, causa um impacto profundo na vida de quem convive com ela. Atividades simples, como sair de casa, pegar um transporte ou ir a um mercado, podem se tornar grandes desafios, marcados por medo, angústia e sensação de impotência. Esse sofrimento não afeta apenas o indivíduo, mas também sua rede de apoio, interferindo nas relações familiares, sociais e profissionais. Por isso, é importante que o tema seja tratado com empatia, compreensão e informação, e não com julgamento ou descaso.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca como uma das abordagens mais eficazes no tratamento da agorafobia. Ela oferece ferramentas práticas que ajudam o paciente a enfrentar seus medos de forma gradual, identificar pensamentos distorcidos e desenvolver estratégias mais equilibradas de enfrentamento. Com o acompanhamento de um profissional qualificado, apoio da família e um ambiente social acolhedor, é possível recuperar a autonomia, fortalecer a confiança e retomar uma vida mais leve e significativa.

Mesmo assim, o tratamento só se torna realmente efetivo quando há conscientização sobre o transtorno. A falta de informação e o preconceito ainda são barreiras que afastam muitas pessoas da ajuda que precisam. Investir em educação e saúde mental é essencial. Campanhas públicas, capacitação de profissionais e ações dentro das escolas e comunidades ajudam a desmistificar o tema e a reduzir o estigma. Quanto mais o assunto é discutido com empatia e clareza, mais fácil se torna o acesso ao tratamento e ao acolhimento.

Por fim, é importante lembrar que a agorafobia não define quem a pessoa é. O transtorno é apenas uma parte da sua história, não o todo. Falar sobre ele é um ato de empatia e conscientização. Através da escuta, do respeito e da inclusão, é possível construir uma sociedade mais humana, preparada para acolher e apoiar quem enfrenta desafios emocionais. A saúde mental precisa ser vista como prioridade e o primeiro passo é sempre o diálogo.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. ***Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*** – DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARLOW, David H.; CRASKE, Michelle G. ***Mastery of Your Anxiety and Panic: Therapist Guide***. 4. ed. New York: Oxford University Press, 2015.

BECK, Judith S. ***Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática***. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

CORRÊA JÚNIOR, Jurandir de Sousa. A magnitude da psicoeducação na clínica cognitivo-comportamental: aplicabilidades e possibilidades psicoeducativas no tratamento de transtornos de ansiedade social e/ou generalizada – uma revisão narrativa. ***Revista F&T – Psicologia***, [S. l.], v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: https://revistaft.com.br/a-magnitude-da-psicoeducacao-na-clinica-cognitivo-comportamental-aplicabilidades-e-possibilidades-psicoeducativas-no-tratamento-de-transtornos-de-ansiedade-social-e-ou-generalizada-uma-revi. Acesso em: 14 out. 2025.

KING, Anna; EHLERS, Anke. Tratamento cognitivo-comportamental para transtorno de pânico com agorafobia: estudo de caso clínico. ***Análise Psicológica***, Lisboa, v. 29, n. 3, p. 405–420, 2011. Disponível em: https://scielo.pt/pdf/aps/v29n3/v29n3a05.pdf. Acesso em: 14 out. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. ***Saúde mental e atenção psicossocial: diretrizes para o cuidado em transtornos de ansiedade***. Brasília, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-mental. Acesso em: 14 out. 2025

MONTEIRO, Érika Pizziolo; FERREIRA, Gabriela Correia Lubambo; SILVEIRA, Pollyanna Santos da; RONZANI, Telmo Mota. Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. ***Revista Brasileira de Terapias Cognitivas***, v. 11, n. 1, p. 41–47, 2015. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872015000100004. Acesso em: 12 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). ***Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS 3: Saúde e Bem-Estar***. 2015. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3. Acesso em: 15 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. ***Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates***. Geneva: WHO, 2017.