

O MEDO NECESSÁRIO: UM ESTUDO DAS EXPRESSÕES BIOLÓGICAS E COMPORTAMENTAIS DO MEDO

Autor: João Pedro dos Anjos Figueirêdo

Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - pedrodosanjos.f@gmail.com

Co-autor: Jefferson da Silva Pia

Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - jefferson.silvap8@gmail.com

Co-autor: Ricardo Targino Pereira

Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - ricardismojp@gmail.com

Resumo: A emoção do medo é vista muitas vezes como uma emoção negativa que todos devem se livrar por completo, contudo, estudos mostram o quanto ela nos é necessária. O medo é em grande parte responsável pela sobrevivência humanidade e demais espécies. Conhecer o medo é importante para aprender a lidar com suas expressões. A Educação Emocional torna-se de suma importância para que esta emoção seja vivenciada em prol do bem estar pessoal e social. O objetivo central deste artigo é o de examinar o medo para além da concepção de uma emoção negativa, mas reconhece-lo como protetivo, necessário para a sobrevivência. Este texto parte de uma pesquisa bibliográfica, com uma abordagem qualitativa pautando-se numa revisão documental sobre o que está sendo pesquisado sobre o medo sob a ótica da educação, psicologia, neurofisiologia, biologia e sociologia. Conclui-se que o medo apesar de trazer sensações desagradáveis, é importante para nos pôr em alerta sobre os perigos que se apresentam.

Palavras-chave: Emoção. Medo. Sobrevivência. Educação Emocional. Bem estar.

1. Introdução

Todos temos, uns mais, outros menos, uns de certas coisas, outros de outras, mas o fato é que todos em alguns momentos da vida sentimos medo. Pesquisadores(as) tais como Schoen, Vitalle, Possebon, Damásio, Holanda e outros citados neste texto realizaram estudos e os resultados nos mostram que o medo sofre algumas influências como o fator idade, gênero, cultura, classe socioeconômica, nível de desenvolvimento cognitivo e outros fatores individuais ou sociais, o que ajuda a determinar se há patologia ou não.

Sua origem é deste o feto e com o tempo vai sofrendo influências de diversos tipos e dos mais variados lugares, situações e pessoas. A família tem influência direta sobre os medos nas crianças. Schoen e Vitalle (2012, p. 75) afirmam que as crianças ao fazerem birra na rua são ameaçadas por seus cuidadores de ficarem sozinhas com o intuito de fazê-las obedecer,

isso pode fazer com que quando adolescente, o indivíduo não consiga enfrentar uma situação de perigo sozinho, pois gerou na infância o medo da solidão em situações conflitantes, consequentemente, a dependência do adulto. Isso pode fazer com que o indivíduo tenha dificuldade de se colocar diante das situações, sujeitando-se sempre pelo medo de ficar só, pois quando criança foi gerada essa insegurança pela dependência de um adulto, e essa insegurança pode culminar em medo de crescer.

Na pesquisa realizada para a produção deste artigo, os medos mais comuns encontrados nos estudos foram medo de armas de fogo, choques elétricos, perder-se em lugares desconhecidos, solidão, cobras, bichos asquerosos (baratas, sapo, lagartixa etc.), lugares perigosos, assalto, perda de entes queridos, perdas materiais, medo do futuro, dentre outros semelhantes a esses. O que todos têm em comum é o medo da morte.

Gonsalves (2017, p. 39) traz um quadro síntese sobre o medo:

Constelação emocional	Temor, horror, pânico, terror, pavor, desassossego, timidez, susto, fobia, ansiedade, desespero, inquietude, estresse, preocupação, consternação, nervosismo.
Padrão situacional desencadeante	Perigo
Função adaptativa	Proteção
Características	Facilita o surgimento de respostas de fuga ou desvio de situações perigosas; focaliza quase que exclusivamente a atenção no estímulo temido, facilitando o modo rápido como o organismo reage; mobiliza uma grande quantidade de energia, o que permite executar respostas intensas e rápidas.

2. Metodologia

Este texto se utilizou de pesquisa bibliográfica, com uma abordagem predominantemente qualitativa, pautando-se numa revisão documental sobre a emoção do medo sob a ótica de diversas áreas como a educacional, psicológica, biológica, sociológica e da neurofisiologia.

A pesquisa qualitativa segundo Oliveira (2010, p. 59), “pode ser caracterizada como uma tentativa clara de explicar em profundidade o significado e as características do resultado das informações obtidas sem a mensuração quantitativa de características ou comportamento”. Nas palavras de Sílvia Oliveira (1999, p. 117), “as abordagens qualitativas facilitam descrever

a complexidade de problemas e hipóteses, bem como analisar a interpretação entre variáveis, compreender e classificar determinados processos sociais”.

3. Sobre emoções

Você já fugiu de algum animal furioso? Já evitou passar por uma rua deserta tarde da noite? O coração acelera quando você atravessa uma avenida em um horário de muito movimento de carros? Se a resposta para estas perguntas é sim, não se envergonhe por isso, aliás, comemore por ter medo diante de situações como estas, afinal, sentir medo é o normal. Se você está lendo este texto é porque o medo preservou a sua vida até aqui. O medo é uma emoção, sendo assim, para defini-lo vamos entender o conceito de emoção e sua classificação.

Emoção é uma resposta imediata dada pelo organismo diante de um estímulo. António Damásio, neurocientista português chama este estímulo de EEC (Estímulo Emocional Competente). O EEC é todo estímulo que é capaz de gerar uma emoção, pode ser uma pessoa, uma situação ou um elemento. Este estímulo pode ser interno (a lembrança de alguma situação que te fez paralisar ou fugir) ou externo (ao ver uma pessoa com uma arma na mão vindo na sua direção), em ambos os casos uma emoção é gerada, suscitando alterações fisiológicas. O EEC faz com que imediatamente o corpo reaja, ele entra em um estado de excitação, de perturbação que dura alguns segundos. Ainda nas palavras do neurocientista:

As emoções são ações ou movimentos, muitos deles públicos, que ocorrem no rosto, na voz ou em comportamentos específicos. Alguns comportamentos da emoção não são perceptíveis a olho nu, mas podem se tornar "visíveis" com sondas modernas, tais como a determinação de níveis hormonais sanguíneos ou de padrões de ondas eletrofisiológicas (Damásio 2013, p. 35)

A emoção tem bases neurais, o cérebro é responsável pela cognição e também pela emoção. As informações chegam ao cérebro e então ele decodifica criando uma representação interna do que ocorre externamente e da corporeidade, gerando assim, cognição e emoção concomitantemente. Gonsalves afirma:

As emoções podem ser compreendidas inicialmente como fenômenos cerebrais amplamente diferenciados do pensamento, que contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas e que preparam o organismo para a ação em resposta a um determinado estímulo interno ou desafio ambiental (Gonsalves 2015, p.29).

Outra definição de emoção atribuída por Bisquerra (2000, p.61) a explica como um estado complexo do organismo que predispõe à ação. Como já foi dito, ela é uma resposta a um estímulo, uma reação que prepara o corpo para agir.

Damásio (2013) utiliza uma classificação básica para as emoções, dividem-se em emoções primárias, sociais e de fundo. As emoções primárias ou básicas são aquelas que são de fácil identificação, independentemente da cultura o comportamento que ela produz é o mesmo. São emoções inatas e estão presentes em seres não humanos também, são elas: medo, raiva, alegria, surpresa, nojo e tristeza. Naturalmente uma criança irá sorrir ao sentir alegria, é um mecanismo que já vem pronto, nascemos com ele e por isso não há necessidade de ser ensinado, apenas estimulado.

As emoções sociais ou secundárias, podem variar de acordo com a cultura, com a época. Não são inatas, e sim aprendidas, são elas: simpatia, compaixão, embaraço, vergonha, culpa, orgulho, ciúme, inveja, gratidão, admiração, espanto, indignação e desprezo. Por último temos as emoções de fundo, são estimuladas internamente e relacionam-se com o bem estar e mal estar, tensão e relaxamento. São percebidas por manifestações sutis, pela cadência da voz. São compostas por reações regulatórias.

4. Medo: conceito e neurofisiologia

Entendido o que é emoção, podemos focar na que este texto se propõe a explicitar, a emoção primária Medo. Esta emoção relaciona-se com a angústia, ansiedade, apreensão, nervosismo, preocupação, consternação, cautela, escrúpulo, inquietação, pavor, susto e terror, isto quando está no nível de estado emocional, quando torna-se psicopatologia, se caracteriza como fobia e pânico. Ele pode ser oriundo de um estímulo emocional imaginário, contudo, isso não implica dizer que ele não é real para a pessoa que está com medo, inclusive, quanto mais irreal, mais difícil combatê-lo. Nas palavras de Myra e Lopez:

E isso explica por que até os mais valorosos guerreiros, capazes de lançar-se a descoberto contra uma muralha de fogo ou de lanças, retrocedem espavoridos ante a suspeita de um inimigo tênue e invisível. É assim que os “mortos” assustam mais que os “vivos”; os “fantasmas” angustiam e torturam as mentes ingênuas muito mais que um bandido de carne e osso; em suma, o que não existe oprime mais do que aquilo que existe. Não obstante, seria injusto negar a existência a isso que não existe, no sentido comum do termo, pois a verdade é que existe na imaginação, ou seja, criado por quem o sofre e, justamente por isso, não lhe pode fugir, pois seria necessário fugir de si próprio para conseguir safar-se de sua ameaça (Mira y Lopez, 2012, p.19).

Como vimos, o medo se encaixa na classificação de emoções primárias, ou seja, todos nascem com ele independente do lugar ou da cultura. O fato de nascermos com a capacidade de sentir medo é que nos trouxe até aqui, pois, tem por objetivo a sobrevivência. Como dizem Schoen e Vitalle:

... o medo é uma reação adaptativa, servindo a um propósito legítimo e útil: proteger os indivíduos de situações potencialmente perigosas, liberando um fluxo de energia que pode ser empregado em qualquer ação que se faça necessária, buscando estratégias para enfrentar o perigo (SCHOEN E VITALLE, 2012, p. 73).

Com isso, podemos perceber que a partir das informações que os estímulos enviam ao cérebro é que estabelecemos relações com o entorno, seja com pessoas, com objetos, outros animais ou situações. Este conjunto de reações químicas e neurais visa nos proteger, e por isso acreditamos que as emoções são protetivas e não que estejam divididas em negativas e positivas. O nosso corpo se autorregula para gerar bem estar, esse processo é chamado de homeostase, que consiste na capacidade do organismo em manter o equilíbrio no corpo. A emoção faz parte deste processo, pois regula a vida. Damásio explica:

O fato de que certas emoções acabam por ser pouco ou nada adaptativas, em certas circunstâncias humanas atuais, não nega de forma nenhuma o papel adaptativo que essas funções desempenharam na regulação da vida em fases bem diferentes da evolução. Numa sociedade moderna a zanga é contraproducente, assim como a tristeza. As fobias são um enorme obstáculo. E no entanto é evidente que a raiva e o medo salvaram numerosas vidas ao longo da evolução. Essas reações prevaleceram na evolução exatamente porque levaram à sobrevivência, direta e automaticamente, e ainda estão conosco porque continuam a desempenhar um papel valioso, em certas circunstâncias (Damásio 2013, p. 47-48)

Corroborando esta fala de Damásio, podemos ouvir diversos relatos de pessoas que praticam atividades perigosas afirmando que sentem medo. Atletas que praticam esportes radicais, constantemente são questionados sobre como se sentem durante a execução de suas atividades e a resposta sempre é favorável ao medo, explicando que esta emoção é que o deixa em alerta contra o perigo iminente.

Partindo deste princípio o medo não é uma emoção negativa, mas como todas as outras, protetora. Ele nos prepara para enfrentar em alerta a situação ameaçadora ou nos dá as condições necessárias para fugir. Biologicamente o ser humano está preparado para sentir medo de certas situações ou pessoas já desde a mais tenra idade. O medo de trânsito ou de elevador é adquirido com as experiências, já medo de cobra, de precipício, nasce conosco. Schoen e Vitalle (2012, p. 73) dizem que através da evolução nós fomos automaticamente

condicionados a temer perigos da Idade da Pedra. Esse mecanismo nos é congênito, é baseado em experiências passadas, por nós ou por nossos ancestrais.

Alguns sinais fisiológicos podem ser facilmente identificados, como frio na barriga, respiração ofegante, batimentos cardíacos acelerados, sudorese, boca seca, visão embaçada e tremedeira. Tudo isso parte de um conjunto de estruturas específicas dentro do Sistema Nervoso Central chamado Sistema Límbico. É ele que regula as emoções e suas fisiologias. As manifestações fisiológicas das emoções segundo Holanda *et all* (2013) são classificadas em Viscerais, quando são específicas para cada tipo de emoção e condicionamento pessoal; e Somáticas, relativas ao comportamento voluntário ou involuntário, observando aspectos tais quais cognição (percepção consciente), afeto (percepção de si e dos outros) e motivação (desejo de agir e expressões a nível de alterações somáticas e viscerais).

Holanda *et all* explica:

As alterações somáticas e viscerais desencadeiam alguns fenômenos fisiológicos, como, por exemplo, quando o medo (emoção) é desencadeado a partir do reconhecimento do perigo (cognição), a pressão sanguínea aumenta, há o débito sanguíneo, aumento da ventilação pulmonar, redução da motilidade e secreção intestinal e disponibilização de energia (HOLANDA *et all*, 2013, p. 7).

Quando ocorre uma situação de perigo, o estímulo é captado pelo córtex aditivo e então chega à amígdala, onde se faz o registro da experiência emocional. Isto se relaciona intrinsecamente com o Sistema Límbico que tem a função de avaliar afetivamente os acontecimentos, integrando os sistemas nervoso, endócrino e imunológico.

Estrutura localizada nos lobos temporais do cérebro humano e principal responsável pela memória, o hipocampo também recebe parte da percepção do estímulo, e ainda de acordo com o estudo de Holanda *et all* (2013), um dos núcleos do Hipocampo, o núcleo central, responde ao estímulo de três maneiras: comportamento emocional (expressão do medo), resposta automática (geralmente comportamento de defesa) e resposta endócrina (por exemplo, a descarga de adrenalina).

O hipocampo é um componente do Sistema Límbico que atua na memória, pode ser chamado de “sede da memória”, e por receber parte dos estímulos desencadeadores do medo, é de suma importância na regulação desta emoção. Um experimento que lesionou o hipocampo, para-hipocampal e o corpo amigdalóide de macacos Rhesus, mostrou que esses animais *a priori* selvagens e que tinham medo de certos animais ou objetos, simplesmente

foram domesticados totalmente e não mais reconheciam tais objetos ou animais causadores de medo. Com isso, podemos notar a relação do medo com a memória. Ao lembrar-se de sua infância, o leitor pode recordar algum momento que o faz abrir um sorriso, mas esse mesmo mecanismo de EEC pode remeter a uma lembrança que o faz tremer e suar.

5. Motivações e disfarces

Segundo Myra e Lopez (2012, p.20), a causa dos medos é sempre intrínseca, contudo, os motivos advêm de fatores extrínsecos, e são eles: Carência; Insuficiência e Conflitos. O primeiro, carência, está relacionado com a frustração. O indivíduo necessita vitalmente de algo, o busca e não encontra, com isso, vem a frustração, a crença antecipadora do fracasso, que gera o medo de prosseguir, renunciando o que tem buscado.

O segundo motivo é a Insuficiência. Relaciona-se com o complexo de inferioridade, o indivíduo se acha sempre como incapaz tendo uma atitude tímida por sentir-se inferior. Por último temos os Conflitos, que surgem no âmbito pessoal, quer dizer, pessoas que não conseguem estabelecer boas relações sociais por uma debilitação progressiva da autoconfiança.

Ainda de acordo com Myra e Lopez (2012, p.45), o medo pode estar disfarçado de diferentes formas, vamos tratar aqui das seguintes máscaras: escrupulosidade; pessimismo e ceticismo. Vamos às definições de cada.

- **Timidez:** a pessoa tímida sofre internamente com o medo do fracasso, de ser exposto ao ridículo em seus intentos sociais, e por isso se fecha em si evitando atitudes em relações interpessoais.
- **Escrupulosidade:** o escrupuloso esconde em suas atitudes uma covardia, um medo e por isso vive “pisando em ovos” com medo da não aceitação popular, sendo no fundo, um covarde irritado.
- **Pessimismo:** este indivíduo é um agourento, sua percepção sempre aponta para o negativo. Justifica a não ação por suas supostas razões, guardando em si o medo de fazer e não dar certo.
- **Ceticismo:** este disfarce é irmão do anterior, são aqueles que afirmam que não se deixam enganar por nada e ninguém. Este argumento é típico de quem sente medo do incerto.

Outros disfarces menos comuns são tédio, vaidade, hipocrisia e mentira. Atrás destas máscaras a emoção do medo se disfarça e faz com que não o enxerguemos de forma direta.

6. Conclusão

O medo é uma emoção que nos acompanha durante a vida, e precisamos aprender a lidar com ele para que não sejamos reféns. Uma nova significação é necessária para que possamos fluir na vida. É importante compreender o medo como uma emoção protetiva, que nos afasta daquilo que pode nos causar dano. Entender isso pode ser libertador, pois possibilita ao indivíduo trabalhar a favor de si, de sua regulação emocional, em prol de seu bem estar.

A ideia de emoção negativa fica um pouco para trás após esta reflexão. Claro que o medo traz consigo sensações desagradáveis, mas a sua intenção é a sobrevivência do indivíduo. A humanidade não teria chegado até aqui se o medo não estivesse presente para alertar sobre os perigos e promover defesa e fuga diante de situações de perigo.

7. Referências

BISQUERRA, Rafael. **Educación Emocional y Bienestar**. Barcelona: Praxis, 2000

DAMÁSIO, António. **Em Busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.

HOLANDA, V. N. *et al.* **As bases biológicas do medo: uma revisão sistemática da literatura**. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia. Ano 1, v. 1, n.3, set, 2013.

OLIVEIRA, M. M. de. **Como Fazer Pesquisa Qualitativa**. 3ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

OLIVEIRA, S. L. de. **Tratado de Metodologia Científica: projetos de pesquisa, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. 2ª ed. São Paulo, SP: Pioneira, 1999.

POSSEBON, E. G. **O universo das emoções: uma introdução**. João Pessoa: Libellus, 2017.

SCHOEN, T. H; VITALLE, M. S. **Tenho medo de quê?** Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, vol. 30, nº1, págs. 72 – 78, 2012.

