



## Causas do medo e das fobias

Na sequência do artigo publicado a 27 de Fevereiro de 2016, em que identificámos a diferença entre medo e fobia, hoje vamos debruçar-nos sobre as causas do medo e das fobias.

Os medos e as fobias têm origem e desenvolvem-se por várias razões e, em muitos casos, podem ser o resultado da combinação de vários dos seguintes factores:

- a. **Socialização e habituação inadequadas.** A socialização e a habituação adequadas são fundamentais no desenvolvimento do cachorro permitindo-lhe vir a ser um animal adulto equilibrado e que não se assuste facilmente. A falta, total ou parcial, de socialização e habituação do cão é um factor muito importante na origem e desenvolvimento dos medos e das fobias.

Ultimamente está a dar-se muita importância também à influência das experiências precoces no cachorro. Assim, parece que algumas circunstâncias como uma criação inadequada ou uma relação insuficiente ou inapropriada com a mãe podem ocasionar efeitos muito sérios sobre o sistema que regula o stress dos cães. Os animais que sofrem estas experiências durante o período perinatal apresentam com maior frequência uma tolerância reduzida ao stress e à frustração e uma importante falta de controlo sobre as emoções. Esses efeitos combinados podem provocar reacções desproporcionadas do animal perante um estímulo, favorecendo a aparição de medos intensos ou fobias.

- b. **Experiências negativas ou traumáticas.** Qualquer estímulo associado a uma experiência desagradável, dolorosa ou que potencialmente possa colocar em perigo a vida do cão, pelo menos a sua integridade, é capaz de gerar medo no animal.

A frequência e intensidade do estímulo necessária para chegar a provocar o medo variará em função de múltiplos factores, ainda que possa ser necessária uma só exposição para que a reacção de medo se mantenha de forma continuada.

Em consequência disso, é frequente observar reacções de medo e pânico para com objectos como paus ou bastões em animais que foram maltratados; para com carros, em animais que foram atropelados; e mais comum, medo do veterinário.

- c. **Predisposição genética.** As experiências realizadas por distintos investigadores com diferentes raças de cães como Pointers, Beagles, Fox Terriers ou Golden Retrievers, colocaram em evidência que existe uma certa componente genética familiar com tendência a manifestar

medo perante diferentes estímulos, e que a raça tem um efeito importante na maneira como o animal reacciona na sua presença.

d. **Aprendizagem.** A aprendizagem é a responsável pela aparição e, muito especialmente, pelo desenvolvimento dos medos e fobias através de diferentes processos:

- Condicionamento clássico: pode originar dois fenómenos muito importantes nas fobias (a generalização e a antecipação).  
A generalização dá lugar a que o animal reaja com outros estímulos similares ao original, por exemplo, perante a exposição a qualquer pessoa do sexo masculino se foi maltratado por um homem.  
A antecipação é a causa pelo qual os cães com medo ou fobia a determinados estímulos podem reagir também perante outros estímulos que os precedem, por exemplo, buzinas numa fobia a tiros.
- Condicionamento Operante ou instrumental: Através dele o animal é capaz de aprender, por exemplo, que a agressividade é a forma mais eficaz de evitar uma situação ameaçadora.  
As reacções do dono, tanto acalmar e tentar tranquilizar o animal como castigar o comportamento, podem influenciar de forma importante o desenvolvimento do medo.
- Sensibilização: A exposição repetida aos estímulos que geram medo pode ajudar a que o cão se habitue a eles, mas com muita probabilidade pode ocasionar o efeito contrário. Ao forçar o animal a enfrentar os seus medos pode ocasionar um aumento progressivo da resposta de medo chegando mesmo a uma resposta fóbica.

## Manifestações de respostas perante o medo

Quando um animal sente medo vão-se produzir alguns, a maioria ou todas as reacções que estão reflectidas no quadro abaixo.

### Reacções fisiológicas associadas ao medo

- Aumento da frequência Cardíaca (taquicardia);
- Gemidos curtos e frequentes;
- Tremores e agitação;
- Hipersalivação;
- Dilatação pupilar;
- Eriçamento dos pêlos;
- Sudação das almofadas plantares;
- Micção e defecação inadequadas;
- Expressão das glândulas anais.

Todas estas respostas são expressões da activação do sistema nervoso autónomo e do sistema neuroendócrino. Além disso, estas reacções vêm acompanhadas de uma postura típica de medo caracterizada por: corpo agachado contra o solo, orelhas para trás, cauda caída ou entre as patas, olhar atento para a ameaça e tensão corporal.

Em qualquer caso, a atitude geral que o animal apresenta estará determinada, fundamentalmente, pela estratégia que decida seguir perante o estímulo que considera uma ameaça:

- Fuga e tentativa de escape ou afastamento do estímulo que o assusta;
- Luta e agressão se não existe possibilidade de fuga;
- Imobilização;
- Apaziguamento, com atitudes de submissão (indefesa aprendida), etc.

A utilização de uma destas quatro estratégias está determinada, entre outras razões, pela natureza e intensidade do estímulo, assim como pelos factores que mencionámos no capítulo anterior.

Um cão com medo pode mudar a sua resposta muito rapidamente perante o estímulo e passar do medo à agressão sem aviso prévio. Por exemplo, a aproximação de um desconhecido a um cão que não está socializado pode provocar inicialmente a imobilização; se se aproxima mais, o animal optará pela fuga; mas se o escape não tem o êxito esperado ou se sente encurralado, pode manifestar agressividade.

Brevemente iremos publicar um artigo onde vamos analisar o medo e as fobias na prática clínica.

*Sílvia Pereira*