

# Agorafobia y Ataques de Pânico

Paulo Francisco de Castro  
Universidade Presbiteriana Mackenzie

O autor da obra enfoca, com propriedade e clareza, acerca das definições sobre agorafobia, relacionando-a com ataques de pânico; identifica delimitações e problemas diagnósticos; e apresenta propostas para um tratamento a partir de uma compreensão comportamental cognitiva.

A definição e caracterização da agorafobia apresentada no livro se baseiam nas indicações do DSM-IV, podendo ser compreendida, de forma resumida, como a vivência extrema de um temor relacionado a lugares públicos, onde, por algum motivo pode-se vivenciar uma situação difícil de se desvencilhar. Associado a esse quadro pode se apresentar ataques de pânico. Nos casos mais graves, os pacientes podem apresentar um comportamento de reclusão, sem poder deixar as dependências de sua residência.

Todo o processo da agorafobia e do pânico está relacionado à vivência extrema de ansiedade do tipo antecipatória que o paciente associa às situações difíceis de sua vida, buscando um refúgio no sentido de se evitar nova experiência desagradável.

São apresentados dados epidemiológicos da agorafobia, no sentido de especificar a idade de início, a frequência e os aspectos relacionados aos ataques. Além disso, o autor discute uma série de quadros psicopatológicos associados ao problema da agorafobia e do pânico.

A origem e o processo do desencadeamento da agorafobia e do pânico também são descritos, relacionando-os aos sintomas vividos pelos pacientes e as características de personalidade associadas.

No que se refere ao processo psicodiagnóstico, o autor apresenta um conjunto de estratégias que podem auxiliar no diagnóstico diferencial dos pacientes com agorafobia e pânico. Propõe a utilização de estratégias dirigidas como entrevistas, questionários, inventários de personalidade e testes específicos. Expõe, detalhadamente, uma proposta que deve ser desenvolvida em cinco sessões, especificando o conjunto de procedimentos e técnicas que devem ser empregados em cada uma delas. No final do livro, como anexos, o autor apresenta em detalhes todos os procedimentos expostos (questionários, inventários e testes), possibilitando a aplicação precisa dos procedimentos e estratégias.

Quanto ao tratamento, o autor propõe um procedimento que, segundo a sua avaliação, tem-se mostrado bastante eficiente. Trata-se de um atendimento em grupo (5 a 7 pacientes) composto de 16 sessões, sendo as 13 primeiras com periodicidade semanal, e as 3 últimas a cada quinzena. As sessões desenvolvem-se em cerca de 90 a 120 minutos;

excetuando-se a primeira, com duração de 150 minutos. Todo o procedimento é dirigido por um terapeuta e um co-terapeuta. Após essa primeira etapa, os pacientes passam por um período de seis meses, que o autor denomina de manutenção, no qual desenvolve sozinho os exercícios propostos, mantendo contato telefônico com o terapeuta que acompanha, a distância, o desenvolvimento do paciente envolvido no processo. Esclarece que o tratamento pode, sem nenhum problema, ser aplicado individualmente.

O tratamento envolve estratégias de enfrentamento e exposição direta às situações que são mais temidas. Além disso aplica exercícios de relaxamento e de respiração, para auxiliar os pacientes em todo o processo. Todas as estratégias propostas são descritas, detalhadamente, como anexos, no final da obra.

A grande quantidade de anexos, explicitando detalhadamente os procedimentos de psicodiagnóstico e do tratamento, possibilita a aplicação do processo de avaliação e terapia de forma clara e precisa, desde que o psicoterapeuta utilize uma abordagem comportamental de atuação clínica.

A obra de López pode ser recomendada a estudantes, tanto de graduação como de pós-graduação, profissionais e pesquisadores interessados no tema sobre agorafobia e pânico, principalmente àqueles que se detém em estudos ou na prática clínica.

## **Obra Resenhada**

---

LÓPEZ, Arturo Bados (2000) *Agorafobia y Ataques de Pánico*. Madrid: Ediciones Pirámide, 364pp.