

## **Ouvimos o Medo Antes de o Sentirmos:**

### **A Audição como Sentido da Sobrevivência**

Muito antes de sabermos falar, ler ou caminhar, já sentimos medo. E não qualquer medo – mas dois medos específicos, gravados no mais profundo da nossa biologia: o medo de ruídos altos e o medo de quedas.

Curiosamente, ambos estão profundamente ligados ao mesmo sentido: a audição. E talvez não seja por acaso.

Na vastidão dos estímulos sensoriais, é o som que nos alerta mais rapidamente para o perigo. É o som que nos avisa do que não vemos. Um estrondo, um grito, uma explosão – em milésimos de segundo, o corpo reage. O coração acelera, os músculos contraem-se, os instintos tomam conta. O medo de ruídos altos não é aprendido – é inato. Está lá desde o primeiro dia.

Já o medo das alturas, apesar de parecer visual, também nasce do ouvido. É no sistema vestibular, localizado no ouvido interno, que o corpo mede o equilíbrio, o movimento e a orientação no espaço. Quando o cérebro detecta instabilidade ou uma queda iminente, dispara o alarme. Mais uma vez, é o sentido da audição – numa forma mais subtil, mais interior – que protege a nossa sobrevivência.

Todos os outros medos? Aprendidos. Herdados. Condicionados.

O medo de errar, de não ser aceite, de fracassar, de desiludir, de envelhecer, de ser rejeitado – não nascem connosco. São passados de geração em geração, muitas vezes sem intenção. Absorvemo-los no tom de voz ansioso de quem nos cria, nas regras sociais que nos limitam, nas mensagens subliminares de uma cultura que prefere a obediência à ousadia.

A pergunta, então, impõe-se: quantos dos nossos medos são realmente nossos?

Ao compreender que só dois medos são naturais, e que ambos estão ligados ao mesmo sentido – a audição – podemos começar a desconstruir os outros. Podemos começar a escutar melhor os nossos próprios limites e perceber quais deles nos foram impostos.

A audição não serve apenas para ouvir música ou vozes. É o nosso radar de perigo, o nosso alerta primitivo, a centelha do instinto. Não é coincidência que seja o primeiro sentido funcional ainda no útero materno – ouvimos antes de ver. E é talvez por isso que o medo se expressa primeiro pelo som.

É tempo de reaprendermos a distinguir o que é medo real do que é medo herdado. E sobretudo, de deixarmos de lado os receios que nos silenciam, que nos mantêm pequenos, que nos impedem de viver com mais verdade.

Se o medo é a primeira coisa que ouvimos, talvez a coragem seja a primeira coisa que precisamos de dizer – a nós mesmos.

---

(Quarta-feira, 23 de julho de 2025)

**ANTÓNIO RICARDO ANTUNES MIRANDA**

**Engenheiro Electrotécnico e de Computadores, de Controlo e Robótica e Pessoa  
com Deficiência Auditiva e Visual**

**Presidente e Sócio Fundador da OUVIR – Associação Portuguesa de Portadores de  
Próteses e Implantes Auditivos**

Contactos:

Email: [aricardomiranda@gmail.com](mailto:aricardomiranda@gmail.com) / [\\_ouvir.apppia@gmail.com](mailto:_ouvir.apppia@gmail.com)

Whatsapp (mensagens escritas apenas): 969917317