

INTERVENÇÕES EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UM ESTUDO DE CASO

BLODOW, Isabele.¹CORRÊA, Rafael.²

RESUMO

A ansiedade é caracterizada por uma disfunção emocional que interfere na qualidade de vida, conforto emocional ou desempenho diário do indivíduo. O objetivo do estudo de caso foi descrever o atendimento de uma paciente com sintomas de ansiedade na abordagem Cognitivo-Comportamental. A paciente apresentou queixas de ansiedade e trabalhou-se com intervenções como conceitualização cognitiva e de reestruturação cognitiva, exposição social, psicoeducação e técnicas de respiração, buscando assim a remissão de sintomas. O estudo confirma a eficácia da abordagem Cognitivo-Comportamental para pacientes com sintomas de ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Pensamento; Cognitivo-Comportamental.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma disfunção emocional e que implica em sérios prejuízos na vida do paciente, geralmente é superestimada a ocorrência de eventos negativos, demonstrando sensação de ameaça e obtendo percepções distorcidas a respeito dos riscos reais de uma situação. A Terapia Cognitivo-Comportamental abrange técnicas específicas que permitem a regulação cognitiva de emoções e diminuição dos sintomas (NUNES, 2017). Este trabalho tem por objetivo apresentar um relato das intervenções psicológicas realizadas com um paciente com sintomas de ansiedade a partir da abordagem Cognitivo Comportamental.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo o DSM V (APA, 2014), os transtornos de ansiedade são caracterizados pela presença de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. O medo é a resposta emocional à uma ameaça iminente real ou percebida, e está associado a períodos de excitabilidade

¹Isabele Blodow, acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz. E-mail: iblodow@minha.fag.edu.br

² Rafael Corrêa, docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Fundação Assis Gurgacz.. E-mail: rscorrea@fag.edu.br

autônômica aumentada, necessária para luta ou fuga, pensamentos de perigo imediato e comportamentos de fuga; Já a ansiedade, diz respeito a antecipação de ameaça futura, estando associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquivas.

Segundo Moura (2018), a ansiedade é caracterizada por uma disfunção emocional que causa sérios prejuízos na vida de um sujeito, podendo causar inquietação, fadigabilidade, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, perturbação do sono. Ela passa a ser reconhecida como patológica quando os sintomas são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente distintos do que se observa na norma, interferindo assim na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo (OLIVEIRA, 2011).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi criada nas décadas de 1960 e 1970 por Aaron Beck, onde foi concebida como uma psicoterapia breve, estruturada, de curta duração e voltada para o presente. Segundo Beck (2022) a TCC atualmente é considerada “padrão ouro” entre as psicoterapias, por ser dentre elas uma das mais efetivas na diminuição de sintomas.

O modelo cognitivo propõe que os pensamentos influenciam as emoções e comportamentos. Dessa forma, os terapeutas cognitivo-comportamentais buscam, de várias formas, ajudar o paciente a avaliar e modificar pensamentos disfuncionais ou crenças mal adaptativas, para que, de fato, produza uma mudança no humor e no comportamento, de forma duradoura (BECK, 2022).

Para esse modelo de terapia, a formação das crenças e a forma de lidar com elas são fatores importantes no tratamento dos sintomas de ansiedade (OLIVEIRA, 2011). A combinação de medicamentos e utilização de técnicas cognitivo-comportamentais auxiliam o paciente a aliviar sintomas, assim como controlar e perceber possíveis crises que estão por vir (NUNES, 2017).

O tratamento voltado para os transtornos de ansiedade, visam organizar a perturbação no pensamento, identificando os três níveis de cognições (pensamentos automáticos, os pressupostos subjacentes e crenças nucleares ou centrais), onde a partir do reconhecimento desses conceitos, serão traçadas as estratégias cognitivo-comportamentais, visando a reestruturação cognitiva e a mudança comportamental (MOURA et. al. 2018).

3. MÉTODO

O estudo de caso apresenta a descrição de intervenções realizadas com uma paciente com sintomas ansiosos na abordagem Cognitivo-Comportamental.

4. RESULTADOS

A paciente, 59 anos de idade, é aposentada, reside com o esposo e possui um casal de filhos e uma neta por parte da filha. Atualmente faz uso de medicação pois apresenta sintomas de ansiedade e tristeza.

O projeto de intervenção está descrito na Tabela 1, assim como os objetivos e as técnicas utilizadas.

Tabela 1. Projeto de intervenção.

Sessão	Objetivos	Técnicas utilizadas
1ª	Coletar informações sobre o paciente, identificar objetivos/metasp	Triagem Psicológica
2ª	Identificar PA's positivos	Exposição Social
3ª	Modificar pensamentos disfuncionais	Psicoeducação Psicoeducação e
4ª	Controlar crises de ansiedade	Exercício de Respiração
5ª	Avaliar de desempenho	Feedback/Alta terapêutica

Fonte: Autores.

5. DISCUSSÕES

Uma das propostas de intervenções aplicadas ao caso, foi a psicoeducação com relação aos pensamentos disfuncionais. Segundo Beck (2022), a psicoeducação é chave fundamental no tratamento de qualquer queixa apresentada na TCC, é a base de todo trabalho, onde visa ensinar ao paciente a reconhecer e saber diferenciar suas crenças centrais (desamor, desvalor, desamparo), suas crenças intermediárias (regras e pressupostos) e seus pensamentos distorcidos.

Além disso, foram trabalhadas técnicas de respiração com a paciente no manejo de crises ansiosas. Segundo Beck & Clarck (2012), as técnicas de respiração podem ser ensinadas para que o

paciente utilize em momentos de tensão para diminuir as sensações físicas da ansiedade visando uma maior estabilidade e menor frequência nas crises.

Propôs-se ao paciente uma exposição social, com o objetivo de gerar novas evidência e consequentemente pensamentos positivos. Beck (2022) afirma que em cada sessão, os clientes precisam aprender novas formas de pensar e agir, as quais deverão praticar em casa, chamados de planos de ações. Essas exposições são uma parte integrante da terapia, importante para que o paciente experimente e reconheça a sua evolução clínica.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das intervenções realizadas com a referida paciente, percebe-se que houveram evoluções em seu quadro clínico, a partir da diminuição das crises de ansiedade. Nesse sentido, a proposta de tratamento da TCC voltada para a ansiedade foi efetiva, no sentido de proporcionar uma maior regulação cognitiva de emoções e diminuição dos sintomas, através de técnicas comportamentais e cognitivas, contribuindo, assim para a .

REFERÊNCIAS

- BECK, E., CLARCK, D. A. Terapia Cognitiva para Transtornos de Ansiedade: Tratamentos que Funcionam, Guia do Terapeuta. São Paulo, **Artmed**, 2012.
- BECK, S. Judith. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3ª Ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2022.
- MAIA, R. DA S.; ARAÚJO, T. C. S. DE; SILVA, N. G. DA; MAIA, E. M. C. Instruments for the Evaluation of the Therapeutic Alliance. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 13, n. 1, p. 49–54, 2017.
- Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2014.
- MOCHCOVITCH, M. D.; CRIPPA, J. A. D. S.; NARDI, A. E. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 67, n. 11, p. 390–399, 2010.
- MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica FAEMA**, v. 9, n. 1, p. 423, 2018.

OLIVEIRA, M. I. S. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: Relato de Caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 7, n. 1, p. 30–34, 2011.