

## AS TÉCNICAS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA FOBIA SOCIAL

SURDI, Eduarda<sup>1</sup>; CICIELSKI, Maryanne<sup>1</sup>; PEREIRA, Ana Paula<sup>2</sup>; MAKOWSKI, Rose Maria<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do Curso de Medicina da Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC, Joaçaba/SC.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Medicina, Área de Ciências da Vida - Universidade do Oeste de Santa Catarina - Joaçaba, SC.

**Introdução:** A fobia social foi considerada, por muito tempo, como uma doença negligenciada, não recebendo muita atenção por profissionais da saúde, mesmo tendo sido descritos sintomas característicos da doença por Hipócrates. Sua inclusão em classificação psiquiátrica como entidade distinta no DSM-III foi realizada somente em 1980. **Objetivo:** Analisar a eficácia do tratamento da fobia social com terapia cognitivo-comportamental. **Metodologia:** Realizou-se um levantamento de dados nacionais e internacionais por meio das publicações na área da saúde em base de dados científicos realizado por meio da metodologia ativa *Problem Based Learning (PBL)*. **Resultados:** A fobia social é um dos transtornos mentais mais dominantes na população em geral, tendo como características a ansiedade excessiva e o medo não racional e persistente de alguma situação ou atividades sociais. Por mais que se tenha algum grau de ansiedade presente das vidas, nos casos de fobia social, os sintomas interferem negativamente na qualidade de vida do portador, resultando em isolamento e causando intenso sofrimento a ele. O diagnóstico da referida patologia é fundamentalmente baseado na clínica, e quando realizado precocemente, pode prevenir a cronicidade e o surgimento de comorbidades. As abordagens terapêuticas adotadas no tratamento da fobia social são a farmacoterapia e a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Ao longo das sessões, a TCC expõe o paciente aos seus medos, fazendo com que ele os encare e consiga reagir positivamente. As técnicas utilizadas na TCC são: exposição, reestruturação cognitiva, manejo de estresse e relaxamento, treinamento de habilidades sociais e terapia cognitivo-comportamental em grupo. Cada uma utiliza um método diferente, mas todas objetivam auxiliar o indivíduo a se adaptar às situações que desencadeiam a fobia, reduzindo para níveis mínimos a interferência delas na vida do paciente. **Conclusão:** Analisando, conjuntamente, as revisões bibliográficas e os ensaios clínicos e relatos de caso apresentados, pode-se constatar que há comprovação prática dos modelos teóricos, com confirmação da eficácia da TCC e de sua efetividade em longo prazo.

**Palavras-chave:** Fobia social. Tratamento. Terapia cognitivo-comportamental.

### REFERÊNCIAS

BEIDEL, D. C.; PACINI, C. A.; D'EL REY, G. J. F. Tratamento da fobia social generalizada: comparação entre técnicas. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, São Paulo, v. 38, n. 1, jun. 2006. Disponível em: <[pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452006000100002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452006000100002)>. Acesso em: 03 abr. 2017.

BUTLER, A. C. et al. The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, Elsevier, v. 26, i. 1, p. 17-31, Jan. 2006. Disponível em: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735805001005>>. Acesso em: 28 abr. 2017.

CEJKINSKI, A. et al. Tratamento cognitivo-comportamental de grupo na fobia social: resultados de 12 semanas. *Revista de Psiquiatria Clínica*, São Paulo, v. 35, n. 2, 2008. Disponível em: <[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010160832008000200006&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010160832008000200006&lang=pt)>. Acesso em: 03 abr. 2017.

D'EL REY, G. J. F.; MATOS, C. W. Validação da versão em português do Mini-Inventário de Fobia Social (Mini-SPIN). **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 5, nov./dez. 2009. Disponível em: <[www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232009000500009&lang=pt](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232009000500009&lang=pt)>. Acesso em: 03 abr. 2017.

D'EL REY, D. J. F.; PACINI, C. A. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelo e técnicas. **Revista Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 2, maio/ago. 2006. Disponível em: <[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722006000200005&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722006000200005&lang=pt)>. Acesso em: 03 abr. 2017.

NARDI, A. E. O tratamento farmacológico da fobia social. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 21, n. 4, dez. 1999. Disponível em: <[www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44461999000400015&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000400015&lang=pt)>. Acesso em: 03 abr. 2017.

QUEVEDO, J.; NARDI, A. E.; SILVA, A. G. da. **Transtorno de ansiedade social: teoria e clínica**. Porto Alegre: Artmed, 2014.