

## MANEJANDO PENSAMENTOS: A REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA COMO FERRAMENTA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM CONTEXTO CLÍNICO

Rafaela Steinmetz

Franciele da Costa

**INTRODUÇÃO:** A ansiedade caracteriza-se por um estado de desconforto ou tensão, medo e apreensão, que tem como gênese a preocupação com o perigo ou algo novo e distinto. Considera-se patológica quando interfere significativamente na vida de um indivíduo, de forma incompatível com a intensidade do estímulo e com a norma estabelecida, causando alterações na qualidade de vida e no desempenho do sujeito (MOURA et al., 2018). É possível trabalhar com a temática, em atendimentos psicológicos, através da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que destaca-se por sua eficácia para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), sendo um dos transtornos mais cotidianos na clínica, conforme aponta Reyes e Fermann (2017), atingindo cerca de um quarto da população. Para alguns indivíduos, a ansiedade está associada a um alto nível de sofrimento e estresse (HOFMANN, 2022). A Terapia Cognitivo-Comportamental baseia-se em uma abordagem que tem como foco principal os problemas que acometem um indivíduo, caracterizando-se por ser de curta duração. Possui como base a premissa de que a interpretação das situações, através das cognições, como os pensamentos automáticos, pressupostos subjacentes e crenças nucleares ou centrais, influenciam nas emoções e comportamentos de um sujeito. Através da investigação de tais aspectos, é possível elaborar um plano de tratamento, com vistas a aproximar-se de um equilíbrio biopsicossocial (MOURA et al., 2018). Grande parte do trabalho clínico,

utilizando-se a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, consiste em auxiliar o paciente a perceber pensamentos automáticos disfuncionais e modificá-los, de forma a conduzir uma reestruturação cognitiva, proporcionando alívio ao sofrimento. (WRIGHT et al., 2018). Diante do exposto, este resumo expandido visa apresentar a importância das intervenções utilizadas para o manejo da ansiedade em uma clínica-escola de psicologia do Extremo-Oeste Catarinense, com foco na reestruturação cognitiva, através da Terapia Cognitivo-Comportamental, preservando o sigilo e a ética profissional essenciais ao desempenho da profissão.

**METODOLOGIA:** Foram atendidos pacientes com sintomas de ansiedade, de acordo com as queixas relatadas e análise clínica, com idades entre 15 e 20 anos. Estão sendo acompanhados desde o mês de março de 2024, até o momento, totalizando, em média, 10 sessões. Os pacientes participaram de sessões de terapia semanais ou quinzenais, conforme a disponibilidade e o grau de sofrimento, nas quais utilizou-se, principalmente, técnicas de reestruturação cognitiva como registro de pensamentos disfuncionais, análise de distorções cognitivas, pensamento socrático e seta descendente. Os resultados foram visualizados através de *feedbacks* dos pacientes e/ou da análise clínica. Todos os clientes assinaram um termo de consentimento informado, ao iniciar os atendimentos, autorizando o uso de seus dados de forma anônima, para fins de pesquisa. Utilizou-se, como metodologia, a pesquisa bibliográfica, além de percepções clínicas.

**DESENVOLVIMENTO:** O manejo da ansiedade, utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental, busca estabelecer uma reestruturação da cognição, além de alterações comportamentais, fazendo com que o indivíduo possa ter maior controle de si, visualizando as adversidades sob outro viés (MOURA et al., 2018). Indivíduos mais vulneráveis à ansiedade comumente acreditam necessitar da aprovação alheia em suas ações, frustrando-se ao não conseguir preencher

os padrões. Costumam apresentar distorções cognitivas relacionadas à personalização e leitura da mente, ficando mais vulneráveis à percepção da rejeição, mesmo quando não há indícios para tal. Sendo assim, mostra-se essencial avaliar tais cognições, de forma a questioná-las, tornando-as mais funcionais (LEAHY, 2018). Um método de intervenção relacionado à reestruturação cognitiva consiste em anotar pensamentos automáticos em uma folha de papel (ou outro mecanismo digital), auxiliando o paciente a identificá-los, questionando as evidências que os sustentam e elaborando respostas mais adaptadas às situações vividas. Os autores denotam que, somente em anotá-los, já inicia-se um processo de avaliação, de algo que antes era despercebido (WRIGHT et al., 2018). O Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) é um dos instrumentos utilizados, nesse sentido, como plano de ação, para que o paciente possa engajar-se no processo terapêutico fora do contexto clínico (WRIGHT et al., 2018). Pessoas ansiosas frequentemente tendem a exagerar a probabilidade de que eventos negativos possam acontecer, o que conduz a conclusões precipitadas em relação aos riscos reais de um acontecimento, fazendo com que o indivíduo comporte-se de acordo com tal percepção (MOURA et al., 2018). Conforme o modelo cognitivo, emoções que causam sofrimento frequentemente costumam estar ligadas a padrões de pensamento e a comportamentos desadaptativos que, inicialmente, fazem sentido ao sujeito (LEAHY, 2018). Outra técnica que pode ser utilizada é o questionamento socrático. O método consiste em questionar o paciente a respeito do que foi trazido, com o objetivo de envolvê-lo no processo terapêutico. Destaca-se a descoberta guiada, que corresponde a perguntas indutivas que conduzem o relato ao ponto de evidenciar padrões desadaptativos de pensamentos ou comportamentos, de forma a melhor elaborá-los (WRIGHT et al., 2018). Verifica-se que indivíduos com predisposição à ansiedade tendem a pensar

de forma dicotômica e, comumente, generalizada e vaga, muitas vezes sendo dificultoso avaliar as chances de que algo ocorra. É possível utilizar o método da seta descendente para avaliar o significado que um acontecimento possa ter para um indivíduo, avaliando os pensamentos relacionados, um após o outro, considerando que o evento anterior seja verdadeiro (LEAHY, 2018). Segundo Hofmann (2022), a reestruturação cognitiva é um método importante no viés cognitivo comportamental, possuindo grandes evidências científicas comprovando sua eficácia ao longo do tratamento da ansiedade, sendo utilizada como uma das técnicas para tratamento clínico em uma clínica-escola de psicologia do Extremo-Oeste Catarinense. **CONCLUSÃO:** Através da análise clínica e utilizando-se dos *feedbacks* dos pacientes, foi possível constatar redução considerável dos sintomas de ansiedade dos pacientes, trazidos como queixa principal, na sessão de avaliação. Apresentou-se melhoria em relação à habilidade de manejar pensamentos ansiosos, provocando uma visualização mais fidedigna frente às situações, com consequente diminuição de sintomas somáticos. A partir disso, evidencia-se melhora em relação à qualidade de vida dos clientes e desempenho em suas atividades cotidianas.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HOFMANN, S. G. Lidando com a ansiedade. [s.l.] Artmed Editora, 2022.

LEAHY, R. L. Técnicas de Terapia Cognitiva - 2.ed. [s.l.] Artmed Editora, 2018.

MOURA, I. M. et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, v. 9, n. 1, p. 423–441, 13 abr. 2018. Disponível em <<https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557/495>>.

REYES, A. N.; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 13, n. 1, p. 49–54, 2017.

WRIGHT, J. H. et al. Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental - 2.ed. [s.l.] Artmed Editora, 2018.

[rafaelasteinmetz90@gmail.com](mailto:rafaelasteinmetz90@gmail.com)

[franciele.costa@unoesc.edu.br](mailto:franciele.costa@unoesc.edu.br)