

## A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: DEFINIÇÃO E ESTRATÉGIAS PARA O MANEJO DOS SINTOMAS

Daniele Heck  
Franciele da Costa

### Resumo

**INTRODUÇÃO:** A ansiedade é uma resposta emocional natural e adaptativa frente a situações desafiadoras ou desconhecidas. No entanto, quando se torna constante e desproporcional, pode impactar no funcionamento do indivíduo, dificultando a realização de atividades diárias e prejudicando suas relações interpessoais. Abordar a ansiedade de forma eficaz na psicoterapia é fundamental para ajudar os indivíduos a entender e gerenciar suas emoções de maneira saudável. Este trabalho busca fornecer uma visão sucinta da ansiedade e das intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), explorando como essa abordagem pode apoiar os indivíduos no controle dos sintomas e na promoção do bem-estar emocional. Para tanto, foram revisados bibliografias relevantes sobre o tema, além de explorar-se as contribuições e estratégias de intervenção da TCC nesse contexto.

**DESENVOLVIMENTO:** Os transtornos de ansiedade envolvem sintomas físicos e emocionais que interferem negativamente na vida cotidiana do indivíduo, afetando seu bem-estar e suas funções sociais e profissionais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), mais de 18 milhões de brasileiros sofrem com transtornos de ansiedade, representando cerca de 9,3% da população. Leahy (2011) destaca que a ansiedade é uma resposta

emocional normal e até útil que pode ajudar as pessoas a se antecipar e se preparar para ameaças. Porém, se torna um problema quando é intensa e persistente, levando a medos e preocupações desproporcionais e frequentes. Clark e Beck (2012), destacam que a ansiedade está relacionada à tendência de antecipar o futuro com um foco negativo, exagerando o impacto de eventos adversos e subestimando a própria capacidade de enfrentá-los. Esse padrão de pensamentos pode reforçar os sintomas do ciclo ansioso, gerando mais apreensão e comportamentos de esquiva, perpetuando o desconforto emocional.

Os transtornos de ansiedade podem se manifestar de diversas formas, cada uma com suas características específicas. Conforme a 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2014), existem vários tipos de transtornos de ansiedade, sendo os principais:

1. **Transtorno de Ansiedade de Separação:** Comumente diagnosticado em crianças, caracteriza-se por um medo excessivo de se separar de figuras de apego, como pais ou cuidadores. Esse transtorno pode persistir na vida adulta em casos mais graves, afetando negativamente a funcionalidade social e ocupacional.
2. **Mutismo Seletivo:** É uma condição em que uma criança, apesar de ser capaz de falar normalmente, se recusa a falar em situações específicas, como na escola ou em público, devido ao medo ou ansiedade social.
3. **Fobias Específica:** São medos intensos e irracionais de objetos ou situações específicas, como altura, animais, sangue ou voar de avião. A pessoa afetada pode experimentar sintomas de ansiedade graves quando confrontada com o objeto ou situação temida, o que pode levá-la a evitar essas experiências.
4. **Transtorno de Ansiedade Social:** Caracteriza-se por um medo intenso e persistente de interações sociais, ser observado ou atuar na frente de pessoas ou ser julgado, o que leva a uma evitação de tais situações. Esse transtorno pode prejudicar seriamente a vida social e profissional da pessoa, e está frequentemente associado a sentimentos de inadequação e vergonha.
5. **Transtorno do Pânico:** Definido pela ocorrência recorrente de ataques de pânico, que são episódios súbitos de medo intenso ou desconforto,



acompanhados de sintomas físicos como palpitações, falta de ar, sudorese, tremores, entre outros. Esses ataques são inesperados e podem acontecer sem um gatilho específico, levando muitas vezes a um medo contínuo de ter novos ataques.

6. Transtorno de Ansiedade Generalizada: Caracteriza-se por uma preocupação excessiva e incontrolável em diversas situações, como trabalho, saúde e desempenho acadêmico. A ansiedade ocorre de forma persistente, frequentemente sem uma razão clara, e está associada a sintomas físicos como fadiga, tensão muscular, irritabilidade, dificuldade de concentração, entre outros.

Esses transtornos podem ser debilitantes, comprometendo significativamente a qualidade de vida de quem os vivencia. Neste contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem mostrado eficácia ao ajudar o paciente a identificar os padrões de pensamentos automáticos negativos e crenças disfuncionais que alimentam a ansiedade, além de oferecer ferramentas práticas para modificar os pensamentos e comportamentos disfuncionais proporcionando ao paciente uma percepção mais realista de sua capacidade de lidar com situações desafiadoras (CLARK; BECK, 2012). Conforme Beck (2022), a TCC é uma abordagem psicoterapêutica estruturada e orientada para objetivos, que se concentra na inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. A TCC utiliza várias técnicas específicas no tratamento à ansiedade, dentre elas:

Reestruturação cognitiva: o objetivo é identificar e modificar pensamentos disfuncionais relacionados à ansiedade. Durante o processo terapêutico, examina-se as evidências que sustentam ou contradizem esses pensamentos distorcidos, promovendo uma avaliação mais realista das situações que geram ansiedade (CLARK; BECK, 2012).

Psicoeducação: é um processo terapêutico que envolve a transmissão de informações sobre transtornos de ansiedade, estratégias de enfrentamento e habilidades de manejo. O objetivo é aumentar a compreensão sobre a ansiedade e melhorar a capacidade de lidar com os sintomas ansiosos (CLARK; BECK, 2012).

Exposição gradual: A exposição gradual às situações temidas é uma das estratégias centrais na TCC, pois conforme Clark e Beck (2012), ajudam a ativar de maneira mais intensa e ampla os medos do paciente. Isso oferece uma oportunidade para que ele perceba, de forma prática, que as ameaças que ele sente não são tão perigosas quanto ele imagina, desafiando suas crenças sobre o perigo o que gradualmente reduz os sintomas ansiosos.

Mindfulness: conforme Beck (2022), a prática de mindfulness ajuda os pacientes a se focarem no momento presente, aceitando suas emoções ansiosas sem julgamento. Para Leahy (2011), aprender a estar presente reduz significativamente os níveis de ansiedade, pois diminui o tempo gasto em pensamentos sobre o futuro incerto, permitindo ao paciente lidar com suas preocupações de forma mais consciente e menos reativa. Clark e Beck (2012), observam que o uso dessa prática auxilia na autorregulação emocional e complementa as técnicas cognitivas, promovendo uma postura de aceitação que minimiza a intensidade dos sintomas ansiosos.

Em casos de ansiedade mais intensa, a psicoterapia pode ser combinada com intervenções farmacológicas, o que pode ajudar a reduzir os sintomas de forma mais rápida, permitindo uma melhora gradual no manejo dos sintomas ansiosos. Para Leahy (2011); Clark e Beck (2012), embora os medicamentos possam ser úteis, o tratamento da ansiedade deve sempre considerar a individualidade do paciente, combinando a psicoterapia e estratégias personalizadas para atingir melhores resultados, além de que o verdadeiro ganho terapêutico ocorre quando o paciente desenvolve habilidades de enfrentamento duradouras por meio da terapia cognitiva, permitindo uma recuperação mais estável e eficaz a longo prazo.

**CONCLUSÃO:** Em síntese, a ansiedade, embora seja uma resposta adaptativa do organismo, pode se tornar disfuncional e comprometer a vida pessoal e social. A compreensão das causas e dos fatores que intensificam os sintomas de ansiedade é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes. A TCC oferece diversas ferramentas que ajudam indivíduos com ansiedade a lidarem com seus sintomas de maneira saudável e construtiva. Ao focar na inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, a



TCC auxilia a desafiar e modificar padrões disfuncionais que intensificam o estado de ansiedade, ajudando o indivíduo a criar uma nova perspectiva sobre suas preocupações e a enfrentar as dificuldades de maneira mais equilibrada, promovendo uma vida mais tranquila e com maior controle sobre suas reações emocionais.

### REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5: Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- CLARK, David A.; BECK, Aaron T. Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- LEAHY, Robert L. Livre de Ansiedade. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (WHO). Saúde mental: fortalecendo a nossa resposta. , 2022. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Acesso em: 12 nov. 2024.

daniele\_heck@outlook.com

franciele.costa@unoesc.edu.br