

# Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Social

Gleiciane Rodrigues Calixto<sup>1</sup> , Maria Eniana Gomes Araújo Pacheco<sup>2</sup> 

1. Acadêmica de Psicologia  
Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS  
E-mail: gleicianacalixto8@gmail.com

2. Doutora em Psicologia  
Centro Universitário Vale do Salgado - UniVS  
E-mail: enianagomes@univs.edu.br

## Comunicação Breve

**Introdução:** De acordo com o DSM -5 (critério diagnóstico 300.23), o Transtorno de Ansiedade Social (TAS) ou Fobia Social é caracterizada-se por medo persistente de uma ou mais situações em que o indivíduo é exposto a possível avaliação dos outros, entre essas situações inclui-se: ser o centro das atenções, interagir com o sexo oposto, temendo fazer alguma coisa ou comportar-se de maneira humilhante ou embaraçosa. Embora não haja causa específica para transtorno de ansiedade social. Segundo MENEZES; FONTENELLE; MULULO; VERSIANI, (2007) tem impacto ambientais e genético e em outras resistências psicológicas de início não conhecido, mas precoce no desenvolvimento do transtorno, eles podem ser encadeados como fatores de risco para o transtorno desde a infância, ou seja, que pode conduzir até vida adulta das pessoas, assim criar situações de isolamento, reforçando o sentido de serem rejeitados. Destaca-se que são necessárias múltiplas intervenções para melhor concepção de pessoas com transtorno ansiedade social, desta maneira a terapia que envolver a identificação e a modificação de pensamentos, e comportamentos disfuncionais que podem auxiliar no desenvolvimento das causas do transtorno, assim, ocasiona sintomas persistem gera impacto negativos na vida dos indivíduos, ou seja, utilizam a terapia cognitiva comportamental como aliada em apresenta boa resposta com as técnicas de reestruturação cognitiva, associadas à exposição e treino de habilidades sociais. (QUEVEDO; ANDREOLLA; GONÇALVES; ANDRETTA, 2019). Além disso, a TCC utilizar terapia em grupo, exposição gradual para ajudar os pacientes a enfrentarem suas ansiedades e medos de forma segura, até que se sintam confortáveis e capazes de lidar com situações em que os deixavam ansiosos. Em relevância, a terapia cognitiva comportamental tem se mostrado uma intervenção eficaz e promissora no tratamento do transtorno de ansiedade, ajudando os pacientes a se tornarem mais conscientes e críticos em relação aos seus pensamentos, sentimentos e reações, e a desenvolver habilidades sociais para lidar de forma eficaz com a ansiedade (Morais. et al. 2017). **Objetivo:** O objetivo principal da pesquisa sobre a eficácia da terapia cognitiva comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade é avaliar se essa abordagem terapêutica pode ser uma opção eficaz e segura para reduzir os sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de ansiedade. Os objetivos podem ajudar a fornecer evidências mais robustas sobre a eficácia da terapia cognitiva comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade e orientar a prática clínica e o desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas. **Metodologia:** Portanto, o trabalho foi realizado a partir de uma pesquisa com artigos científicos recuperados da seguinte base de dados: SciELO. O marco temporal da busca compreendeu o período de 2004 a 2023, cuja pesquisa foi realizada na data de 07/11/2023. Foi aplicado o filtro publicado nos idiomas português que é uma ferramenta de filtragem da base de dados. A seleção se deu na leitura de títulos e resumos completos e

que contenham as palavras-chave no título, na pesquisa foram apurados 50 artigos e selecionamos apenas 4. **Resultados e Discussão:** As técnicas de reestruturação cognitiva e exposição ao vivo, foram as mais citadas nos artigos analisados, estas têm o objetivo de auxiliar o paciente para a habilidade de identificar os pensamentos negativos. Nestas técnicas, o terapeuta e o paciente trabalham juntos, de maneira a construir uma hierarquia de circunstâncias que gerem níveis crescentes da ansiedade, colaborando para que o paciente se aproxime cada vez mais do nível de ansiedade que mais teme. Diversos autores asseguram que as técnicas de reestruturação cognitiva contribuem efetivamente para municiar ao paciente a habilidade de identificar os pensamentos negativos, sendo esta técnica de suma importância para compor o tratamento do TAS. O treino de habilidades sociais envolve a modelagem pelo terapeuta, ensaio comportamental, funcionamento social junto às atividades de casa. Ao entender esses padrões, o cliente pode começar a desenvolver estratégias para lidar com a ansiedade de maneira mais eficaz. Ao contrário de outras formas de terapia, a terapia em grupo não se concentra apenas na resolução de problemas específicos, mas também no crescimento pessoal na compreensão de si mesmo. Isso pode ajudar o indivíduo a desenvolver uma maior resiliência e auto-estima, o que pode ser útil no gerenciamento da ansiedade em longo prazo. (Morais. et al. 2017) **Considerações Finais:** Considerando os estudos realizados sobre terapia cognitiva comportamental para o tratamento da ansiedade social, pode-se concluir que existem diversas abordagens terapêuticas que apresentam alguns resultados positivos, porém a TCC e a mais indicada para tratamento. Entre elas, destacam-se a terapia cognitiva, a terapia psicodinâmica e a terapia de aceitação e compromisso. Cada uma dessas abordagens possui suas próprias técnicas e estratégias terapêuticas, mas todas elas têm em comum a importância de se trabalhar as causas subjacentes à ansiedade e de fornecer ao paciente ferramentas para lidar com as situações desconfortáveis do dia a dia. Além disso, os estudos indicam que a combinação de diferentes abordagens pode ser ainda mais eficaz no tratamento da ansiedade, contribuindo para a redução dos sintomas e para o aumento da qualidade de vida do paciente. Em suma, a eficácia processual para o tratamento da ansiedade está relacionada à escolha da abordagem terapêutica mais adequada para cada paciente, bem como à habilidade do terapeuta em aplicar as técnicas e estratégias de forma eficaz. É fundamental que o paciente se sinta confortável e confiante com o terapeuta, para que o tratamento de qualidade.

## Referências

American Psychiatric Association -APA. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed; 2014

MENEZES, G. B. de; FONTENELLE, Leonardo F; MULULO, Sara; VERSIANI, Márcio. Resistência ao tratamento nos transtornos de ansiedade: fobia social, transtorno de ansiedade generalizada e transtorno do pânico. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 29, n. 2, p. 1-6, 2007

MORAES, L.S.K. & DA ROCHA, F.N. Resiliência no trauma - a possibilidade de manejo na Terapia Cognitivo Comportamental. **Revista Mosaico**. 2017 Jan./Jun.; 07 (2): 03-10

QUEVEDO, R. F.; ANDREOLLA, M. N.; GONÇALVES, F. G.; ANDRETTA, Ilana. Treinamento de habilidades sociais em adolescentes com transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 1-14, ago. 2019.