



A Influência da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento da Ansiedade

Naira Gomes Zaffalon¹
Haianne Hechem Reda²
Sílvia Scheid Ianke³
Maurício Wiesinieski⁴

Resumo: A ansiedade é um transtorno psicológico comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Ela pode se manifestar de diversas maneiras, como transtorno de ansiedade generalizada, fobias, transtorno do pânico e transtorno obsessivo-compulsivo, entre outros. O tratamento da ansiedade tem sido foco importante na área da Psicologia, e uma abordagem terapêutica amplamente estudada e eficaz é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem terapêutica que se concentra na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos desadaptativos. Ela se baseia na premissa de que nossos pensamentos desempenham um papel crucial em nossas emoções e comportamentos, e, portanto, ao modificar padrões de pensamento negativos, é possível reduzir a ansiedade. Diversos estudos em Psicologia têm examinado a eficácia da TCC no tratamento da ansiedade. Um estudo relevante é o de Beck et al. (1985), que explorou o uso da TCC no tratamento do transtorno de ansiedade social. Os resultados deste estudo mostraram que a TCC foi altamente eficaz na redução dos sintomas de ansiedade social, sugerindo que a abordagem cognitivo-comportamental pode ser benéfica para pessoas que sofrem desse transtorno. Além disso, Bastos et al. (2012) conduziram uma revisão sistemática que analisou diversos estudos sobre a eficácia da TCC no tratamento da ansiedade. Os resultados dessa revisão sugerem que a TCC é uma abordagem eficaz em várias formas de transtornos de ansiedade, incluindo transtorno de ansiedade generalizada e transtorno do pânico. A TCC utiliza várias técnicas, como a reestruturação cognitiva, exposição gradual, relaxamento e treinamento em habilidades sociais, para ajudar os pacientes a lidar com a ansiedade de maneira mais adaptativa. Além disso, a abordagem é altamente individualizada, adaptando-se às necessidades específicas de cada paciente. Em resumo, a Terapia Cognitivo-Comportamental tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade, com base em vários estudos, como os mencionados anteriormente. A capacidade da TCC em trabalhar na modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos desadaptativos a torna uma opção valiosa para indivíduos que enfrentam transtornos de ansiedade. É importante que pessoas que sofrem de ansiedade busquem ajuda de um profissional de saúde mental

¹ Curso de graduação em Psicologia no Instituição de Ensino Superior SantAna, sisaianke@gmail.com.

² Curso de graduação em Psicologia no Instituição de Ensino Superior SantAna, e-mail.

³ Curso de graduação em Psicologia no Instituição de Ensino Superior SantAna e-mail.

⁴ Professor doutor do curso de psicologia IESSA, prof.mauricio@iessa.edu.br

qualificado para avaliar sua situação e determinar a abordagem terapêutica mais adequada.

Palavras-chave: Ansiedade, tratamento psicológico, Terapia Cognitivo-Comportamental.

Referências:

Beck, A. T., Liebowitz, M. R., & Fydrich, T. (1985). Terapia cognitiva do transtorno de ansiedade social: um estudo controlado. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 27(3), 171-175.

Bastos, A. G., Guimarães, L. S., Trentini, C. M., & Magalhães, P. V. (2012). Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos de ansiedade: revisão sistemática. *Psicologia em Estudo*, 17(1), 101-110.