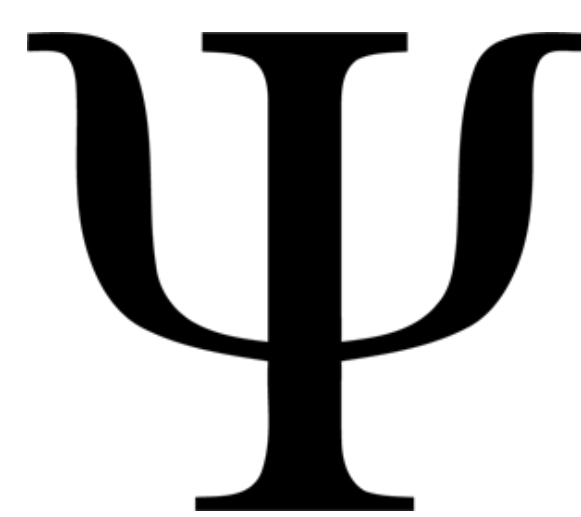


AS CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

DOS SANTOS, Ariane^{1*}; GHANI, Eduardo¹; MARQUES, Maria Eduarda¹;
VISENTINI, Danielle²; MARQUES, Catiéli²; DA ROSA, Andréia²; AGUZZI, Dilce².

¹Discentes do Curso de Psicologia, Nível 2 2023/2- Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

²Docentes do Curso de Psicologia, Nível 2 2023/2 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS



INTRODUÇÃO

A terapia cognitiva comportamental é uma abordagem estruturada e que busca a resolução de problemas atuais para a melhora dos comportamentos, nesse sentido (BECK, 1964) a teoria cognitivo comportamental busca adaptar estratégias que ajudem o paciente a se tornar o ser ativo da terapia, trabalhando diretamente com sua identidade, dessa forma o processo terapêutico mostra-se de suma importância no auxílio do melhora da qualidade de vida do paciente, por meio das sessões busca-se o manejo das emoções e comportamentos disfuncionais readaptando-os para uma estrutura funcional, de curto prazo e estruturada.

OBJETIVOS

O presente trabalho buscou observar os padrões comportamentais associados a ansiedade a luz da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento do transtorno de Ansiedade.

MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa qualitativa de cunho descritivo através da observação não-participante. A pesquisa foi realizada na sala de Gesell da Clínica Escola de Psicologia de uma faculdade localizada na fronteira do RS, sendo os registros feitos através de um diário de campo. Participou do estudo uma adolescente de 14 anos com queixas relacionadas a sintomas de ansiedade, foram observadas seis sessões de psicoterapia, com duração de aproximadamente 50 minutos cada, sendo conduzidas por uma estagiária do décimo semestre de Psicologia, estando orientada pela supervisora local.

RESULTADOS

Com base nos 6 encontros observados em torno de 50min onde ocorreu a análise das sessões, no qual foi possível estudar o processo de desenvolvimento humano, crenças, erros cognitivos, emoções e a relação terapêutica entre a psicóloga e a paciente. Foram identificados comportamentos disfuncionais que envolvem o desenvolvimento da paciente, sendo eles: exagero de atividades por influência dos responsáveis, irregularidade no sono, a culpa por querer fazer todas as atividades para agradar, o bloqueio emocional, entre outras. Obteve-se como resultado principal a melhora na comunicação, pois através do acompanhamento a paciente mostrou-se em grande parte do tempo

interessada nas sessões realizadas, sabendo identificar melhor suas emoções e comportamentos prejudiciais, buscando assim estabelecer uma nova rotina e modificações saudáveis em seu cotidiano.

DISCUSSÃO

Durante as observações, a paciente demonstrou, em certos momentos, certa resistência dependendo da proposta, de acordo com Ribeiro, Nascimento e Coutinho (2010) é plenamente esperado, tendo em vista que nessa fase há a incidência de momentos turbulentos e de instabilidade emocional. Ao transcorrer das análises realizadas, foram identificadas melhorias relacionadas ao seu humor, comunicação e compreensão por meio da paciente no que se diz a respeito à necessidade de a mesma estar no espaço terapêutico, Beck (1964) disciplina que a terapia cognitivo comportamental, modelo de psicoterapia breve, estruturada e orientada para resolução de problemas atuais e modificações de pensamentos e comportamentos disfuncionais do ser humano. Quanto às atividades que a paciente realizava em seu cotidiano, por mais que demonstrasse interesse pelas que executava, muitas delas eram de certa forma impostas pelos seus responsáveis, as deixava com afazeres exacerbados e dificuldade em cumprir todas com atenção que deveria, o que aumentava seus sintomas de ansiedade, o sono controlado, autocobrança com notas, sensação de não ser suficiente, sentindo-se culpada, Stallard (2009) sugere que diversos fatores podem influenciar na etiologia e manutenção da ansiedade, dentre eles fatores bem específicos como individuais e ambientais. Para concluir, percebeu-se uma dificuldade da paciente em alguns assuntos mais profundos, no entanto demonstrava interesse em buscar ajuda. A menina tem momentos de melhora em questões de ansiedade e comportamento, mas enfrenta também recaídas, algo comum no espaço terapêutico. É nítida a importância do debate com os responsáveis e com a paciente, apresentando razões para seguir acompanhamentos com um profissional, para auxiliar nas crises de ansiedade, contribuindo significativamente no comportamento da jovem.

REFERÊNCIAS

BECK, A. T. (1964). **Thinking and depression: II. Theory and therapy**. Archives of General Psychiatry, 10,561-571. Visto em:17/08/2023

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais** [recurso eletrônico] / Paulo Dalgallarrondo. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2019.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico] : DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2014.

PAPALIA,, Diane, E. e Gabriela Martorelli. **Desenvolvimento humano**. Disponível em: Minha Biblioteca, (14th edição). Grupo A, 2022. [1]

Stallard, Paul. **Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens** / Paul Stallard ; Tradução : Sandra Maria Mallmann da Rosa ; consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição: Ricardo Wainer. - Porto Alegre : Artmed, 2010.