

A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Lucilaine Costa Silva Pereira¹
Cintia Mendes de Assis²

cintiamendesdeassis@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

A ansiedade é saudável para o ser humano, desde que não seja vivenciada como forma patológica, ou seja, onde a ansiedade impeça o indivíduo a realizar suas tarefas por medo, aflição, angústia, mediante a antecipação de perigo. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é de extrema importância no tratamento de transtorno de ansiedade, pois possui uma gama de soluções para o tratamento do transtorno em questão. Foi utilizado nesse estudo a pesquisa qualitativa, e como método a pesquisa exploratória que é “desenvolvida com material já elaborado, retirado de livros e artigos científicos.” O objetivo deste estudo é trazer em questão conhecimento, acerca do transtorno de ansiedade para que as pessoas tenham melhor compreensão e entendimento do tema.

PALAVRAS-CHAVE: Transtorno de Ansiedade, Terapia Cognitivo Comportamental, Tratamento

INTRODUÇÃO

O tema deste artigo foi escolhido de forma criteriosa, por ser um tema delicado, experienciado na vida de pessoas que buscam o bem-estar físico e emocional. Falaremos sobre a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental para o Transtorno de Ansiedade. Segundo Castillo (2000) a ansiedade é um sentimento de medo vago e desagradável, caracterizado por um desconforto ou tensão derivado de uma antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

Grazziano e Bianchi (2004) consolidam que a ansiedade primária, é uma ocorrência combinada essencial ao ser humano para lidar com o cenário cotidiano, a impetuosidade e duração variam de pessoa pra pessoa, tendo em vista os diferentes contextos. Segundo Assumpção (2009) seu modo adaptativo é também destacado, uma vez que se descobre interligada a um aparato de sobrevivência, se mostrando,

¹ Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice – Matipó – MG

² Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental. Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice - Matipó - MG.

portanto, atrelada a aparatos de defesa territorial, distinção de companheiro e aparatos de ataque-defesa.

A ansiedade sempre atravessou subsistência humana, todavia, nos últimos anos, a sua existência vem se energizando excessivamente, conseqüentemente, mostrando maior intensidade para os estudiosos que buscam os efeitos desse estado sobre a estrutura e o psiquismo humano. A base da integração, o aumento da tecnologia e as criações do mundo moderno causaram, como resultado direto, o aumento das cobranças, da espera e das pressões presentes sobre o ser humano, consumando com que o sujeito tenha tribulações para adaptar-se o seu comportamento ao novo estilo que se apresenta (SADOCK, SADOCK, RUIZ, 2017).

A pesquisa é baseada por ser um transtorno fortemente vivido pela população de todas as idades e etnias, sendo muitas vezes sintomas frequentes e duradouros. Neste sentido a proposta desse artigo é fazer um estudo sobre o transtorno de ansiedade e fazer uma reflexão sobre o desenvolvimento do mesmo.

O objetivo deste estudo é analisar as características trazer acerca do transtorno de ansiedade para que as pessoas tenham melhor compreensão e entendimento do tema.

Pesquisas como essas visam agregar conhecimentos, buscando minuciosamente, mais de forma sucinta, informações referentes ao transtorno citado, tendo em vista que a ansiedade tem sido considerada por muitos profissionais da área como a doença do século.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ansiedade é um sentimento que relaciona o ser humano em sua vivência, sendo que a ansiedade normal reagente pode ser classificada como um aparato de alerta que deixa o indivíduo continuar atento, tendo como base de objeção uma ameaça ou tribulação existente e consecutiva da realidade externa (PITTA, 2011). Já em ansiedade patológica o que se difere é a intensidade, pela índole anacrônica, continua e desproporcional ao espaço, sendo caracterizada por um sentimento repulsivo da apreensão negativa relacionada ao futuro (PITTA, 2011).

De acordo com a teoria, os sentimentos não são determinados por situações, mas sim pela forma como as pessoas interpretam tais situações. Nesse sentido, os

transtornos psicológicos decorrem de um modo distorcido ou disfuncional de perceber os acontecimentos, influenciando assim, os afetos e os comportamentos (BECK, RUSH, SHAW & EMERY, 1997).

De acordo com a teoria, os sentimentos não são estabelecidos por situações, mas sim do modo como as pessoas desempenham tais situações. Nesse viés, os transtornos psicológicos acontecem de uma maneira distorcida ou disfuncional avistar os acontecimentos, dominando assim, os afetos e os comportamentos (Dattilio & Freeman, 1998).

Segundo Margis (2003) analisando a ansiedade a partir de um princípio evolutivo conseguimos olhar que esta relação com os instintos de defesa, que são acionados no momento em que o indivíduo é apresentado a situações de perigo e/ou quando seu bem-estar é ameaçado, com isso esses estressores conseguem gerar comportamentos característicos de medo.

De acordo com Castillo (2000), a divisão patológica de ansiedade de medo se dá no qual se torna desproporcionais em relação ao estímulo, a faixa etária e acabam interferindo no conforto emocional, na qualidade de vida ou desempenho das pessoas. Podendo ser determinado entre normal e patológica pela avaliação da reação ansiosa, se é de uma duração curta, autolimitada e correspondente ao estímulo ou não.

O Transtorno de Ansiedade é um dos assuntos da psiquiatria mais incompleto atualmente, pois são pouquíssimas vezes em que a pessoa busca por atendimento integral e profissional dentro dos aspectos da saúde mental brasileira. Contudo, são acordados alguns sintomas que contribuem na identificação do transtorno, porém esses, vagamente e não notadamente são fonte de reconhecimento da ansiedade, sendo sintomas físicos pouco percebido e pouco definido (ZUARDI, 2017).

Castillo, et al (2000) diz que em relação ao transtorno de ansiedade, é caracterizado um compadecimento que em muitos momentos se torna algo vago que o indivíduo sente, de forma desagradável, e fazendo ponte com o medo, desconfiança ou até mesmo apreensão vivida em consequência da tensão, desconforto e, sobretudo, em vivência do sentimento de perigo obstinado de algo excêntrico ou desconhecido, em que há pressentimento de preocupação contínua, de modo que gera insegurança, desconfiança em tudo a sua volta.

Entre as abordagens terapêuticas que existem, umas das mais direcionadas é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), onde segundo Beck e Knapp (2008), tem como questão norteadora a forma como os indivíduos analisam e percebem a realidade influenciadora como eles se sentem e se comportam.

Do ponto de partida fisiológica, a ansiedade é um estado de desempenho cerebral que implica sintomas neurovegetativos, como por exemplo: insônia, aumento de respiração, tensão muscular, taquicardia, palidez, dentre uma gama de outras conduções (ZAMIGNANI & BANACO, 2005; LEAHY, 2011).

METODOLOGIA

Foi utilizado neste artigo a pesquisa qualitativa, usando como método pesquisa exploratória, que, segundo Gil (2008, p.50) “é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos”.

A pesquisa qualitativa “compreende um conjunto de diferentes técnicas interpretativas que visam a descrever e a decodificar os componentes de um sistema complexo de significados” (NEVES, 1996, p. 1).

A pesquisa exploratória tem como objetivo o conhecimento da variável de estudo na maneira com a qual se apresenta, seu significado e o contexto em que está inserido (PIOVESAN, *et al.*, 1995).

A pesquisa exploratória tem por finalidade o refinamento dos dados da pesquisa e o desenvolvimento e apuro das hipóteses, nesta nova concepção é realizada com a finalidade precípua de corrigir o viés do pesquisador e, assim, aumentar o grau de objetividade da própria pesquisa, tornando-a mais consentânea com a realidade (PIOVESAN, *et al.*, 1995, p.4).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A ansiedade é extremamente importante para a existência humana. Refere-se a uma resposta automática adiante à ameaça ou perigo. Um indivíduo pode discorrer reações ansiosas disfuncionais, que está propícia a produzir pensamentos ou acessos distorcidas da verdade, acarretando prejuízos de grande relevância (WIEDEMANN, 2015). Essas respostas disfuncionais podem acontecer devido práticas aversivas ou a fatores genéticos. De toda forma, o uso de terapias com

perspectiva cognitiva dispõe de muitas formas que podem auxiliar na redução de danos e ajustar o aprendizado ou reabilitação cognitiva. Assunção e Da Silva (2019) discorrem que a Terapia Cognitivo-Comportamental- TCC contém uma gama metodológica direta e objetiva que auxilia as demandas ocorrentes que estejam acarretando prejuízo na vida do indivíduo. Para os autores a TCC é a abordagem mais propícia na intervenção de transtornos ou sintomas de ansiedade.

A ansiedade alcança a maioria da população mundial e pode ser definida como transtorno psiquiátrico ou como reação emocional disfuncional, onde implica numa combinação de sintomas físicos, alterações no pensamento e comportamento (SILVA, 2012; BASRCELLOS, *et al.*, 2017)

A manipulação da ansiedade, por sua vez, guarda suas próprias técnicas de intervenção, sendo a técnica de treinamento em relaxamento uma delas, levando a resultados positivos, se aplicados acertadamente e seguidos cotidianamente pelos pacientes (WILLHELM, ANDRETTA e UNGARETTI, 2015). Em pesquisas mostradas por Ferreira (2015) é pronunciado que a TCC utiliza técnicas de intervenção como diferentes formas de treinos comportamentais, visibilidade de acontecimentos, higiene do sono e psicoeducação. Esses vieses de intervenção são aprendidas no âmbito clínico e reforçadas fora dele pelo paciente, durante episódios de desconfortos ou crises.

Conforme os autores, a psicoeducação atua tanto nos pensamentos de manutenção do medo e da ansiedade quanto em comportamentos de fuga e evitação. Já Bhattacharjee *et al.* (2011) definem psicoeducação como uma série de intervenções didáticas adequadas para informação destinada aos pacientes e/ou seus familiares em relação a sua condição ou características comportamentais, de seus sintomas ou doenças. Elias (2014) concorda com essa definição quando menciona que a psicoeducação é uma intervenção orientada para ajudar as pessoas em tratamento e seus familiares além da redução do estresse familiar, suporte social e encorajamento.

Na psicoeducação é trabalhado os pensamentos que visa dar manutenção ao medo e a ansiedade quanto aos comportamentos de evitação e fuga. Porém Bhattacharjee, *et al.* (2011) apontam que psicoeducação como uma gama de intervenções didáticas apropriadas para informação referente aos pacientes e /ou

seus familiares relacionados a sua índole ou aspectos comportamentais, de sua doença ou sintomas. Elias (2014) apoia acerca da definição quando é citado que a psicoeducação é uma interferência conduzida para auxiliar as pessoas em tratamento e seus familiares além da restrição do estresse familiar, encorajamento e suporte social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo buscou demonstrar ao público informações a cerca do Transtorno de Ansiedade, as causas e algumas formas possíveis de tratamento que a Terapia Cognitivo-Comportamental dispõe. Esse estudo foi realizado com o intuito de esclarecer pontos duvidosos do transtorno, como ela surge, quando é norma ou patológico, o que causa e o tratamento. Percebe-se que esse artigo é de extrema relevância, tendo em vista que a ansiedade é um transtorno vivenciados por grande parte da população. Através da pesquisa percebemos a importância da intervenção e tratamento psicoterápico e psiquiátrico.

Espero que este estudo tenha contribuído para o melhor entendimento sobre o tema abordado, facilitando o entendimento acerca dos aspectos que entrelaçam no transtorno de ansiedade. Ressaltando que se não tratada de forma correta a ansiedade pode influenciar negativamente a vida do indivíduo como um todo.

REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO JR, Francisco B. **Psicopatologia: aspectos clínicos**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

ASSUNÇÃO, W. C.; DA SILVA, J. B. F. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. **Revista Educação**, Psicologia e Interfaces, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019.

BARCELLOS, M. T. *et al.* **Tele Conduta: Ansiedade**. Teles Saúde RS – UFRGS, 2017.

BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BECK, A.; KNAPP, P. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, n. 2, p. 54-64, 2008.

CASTILLO, Ana Regina G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 22, 2000, p. 20-23.

CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtorno de Ansiedade. ***Revista Brasileira de Psiquiatria***, v. 22, s/n, p. 20-23, 2000. Disponível em: <URL>. Acesso em: data de acesso.

DATTILIO, F. M.; FREEMAN, A. Introdução à terapia cognitiva. In: FREEMAN, A.; DATTILIO, F. M. (Orgs.). **Compreendendo a terapia cognitiva**. Campinas: Editorial Psy, 1998, p. 19-28.

ELIAS, M. T. M. N. C. As Técnicas de Relaxamento como Instrumento Terapêutico de Enfermagem em Pessoas com Sofrimento Mental. Dissertação de Mestrado em Enfermagem – Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, 2014.

FERREIRA, R. E. R. F. **Intervenção Comportamental para Problemas de Sono na Infância**. Tese de Doutorado, Universidade Federal de Minas Gerais. 2016

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRAZZIANO, Eliane da Silva; BIANCHI, Estela Regina Ferraz. Nível de Ansiedade de Clientes Submetidos a Cineangiocoronariografia e de seus Acompanhantes. **Rev. Latino-am Enfermagem**, v. 12, n. 2, 2004, p. 168-174. Disponível em: <URL>. Acesso em: 7 jul. 2015.

LEAHY, R. L. **Livre da ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. Psiquiatr. Rio Gd. Sul**, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, p. 65-74, 2003.

NEVES, J. L. Pesquisa Qualitativa – Características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, v. 1, n. 3. São Paulo, 1996.

PIOVESAN, A.; TEMPORINI, E. R. Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. **Rev. Saúde Pública**, v. 29, n. 4, p. 318-325, São Paulo, SP, 1995.

PITTA, J.C.N. Como diagnosticar e tratar transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 68, n. 12, p. 6-13.

SADOCK, B., SADOCK, V. & RUIZ, P. **Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica**. 11ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SILVA, L. F. V. A ansiedade e seu enfrentamento. **Psico-USF**, v. 17, n. 1, p. 165-166, jan./abr. 2012. Disponível em: <URL>. Acesso em: data de acesso.

WIEDEMANN, K. **Anxiety and Anxiety Disorders**. Elsevier Ltd., 2015.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, v. 8, n. 1, p. 79-86, janeiro-junho 2015. Disponível em: <URL>. Acesso em: data de acesso.

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto, On-line.)**, v. 50, Supl. 1, p. 51-55. Disponível em: <URL>. Acesso em: data de acesso.

ZAMIGNANI, D. R.; BANACO, R. A. Um Panorama Analítico Comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 77-92.