

COMPORTAMENTOS ANSIOSOS E A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: UM ESTUDO DE CASO

Jéssica Cristina Abreu Silva Mendes¹
Cíntia Mendes de Assis²

cintiamendes0411@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Sociais e Aplicadas

RESUMO

A OMS – Organização Mundial da Saúde, fomenta que cerca de 33% das pessoas do mundo sofrem com ansiedade. Ela caracteriza-se por uma disfunção emocional que é causadora de prejuízos na vida do indivíduo, passando a ser identificada como patológica quando aparece de maneira exagerada e desproporcional em relação ao estímulo causador. Pode acometer tanto crianças e adolescentes como também os adultos, seja por fatores de ordem fisiológica, comportamental e psicológica. A TCC tem apresentado resultados efetivos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Nela, é possível que os clientes utilizem técnicas de relaxamento, resolução de problemas, experimentando atividades de recreação, bem como mantém o foco no controle de preocupações e catastrofização. O objetivo do trabalho em questão é promover um estudo de caso a respeito do tratamento realizado em uma paciente com sintomas ansiosos, e evidenciar as técnicas e serviços utilizados na abordagem de TCC. Utilizou-se a metodologia descritiva para promover esse estudo de caso. Devido as poucas sessões que foram realizadas, não fora explorado de maneira latente todas as demandas que a cliente trouxera, mas entende-se quanto o comportamento ansioso causa prejuízos a sua qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: ansiedade; comportamento; TCC.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a OMS – Organização Mundial da Saúde, cerca de 33% da população mundial sofrem com a ansiedade, sendo o Brasil ao alcançar o primeiro lugar na lista (Nunes e Alarcon, 2017).

A ansiedade é um sentimento vago, ao passo que desagradável, que tem como característica apreensão, tensão, desconforto que advém da antecipação do perigo ou algo desconhecido. Caracteriza-se por uma disfunção emocional que é causadora de prejuízos na vida do indivíduo, passando a ser identificada como

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix

² Psicóloga, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental e Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix.

patológica quando aparece de maneira exagerada e desproporcional em relação ao estímulo causador. Portanto, acaba por interferir na qualidade de vida, desempenho e conforto emocional do sujeito (Moura *et al.*, 2018).

De acordo com Nunes e Alarcon (2017), a ansiedade pode acometer tanto crianças e adolescentes como também os adultos, seja por fatores de ordem fisiológica, comportamental e psicológica. Ela se apresenta no desconforto e exibe-se no estímulo de um medo que pode ser real ou apenas um pensamento e crença distorcida.

A teoria cognitivo comportamental é o modelo baseado em evidências. Essa abordagem fomenta o agrupamento das teorias de personalidade e psicopatologias. Outrora, faz necessitar de conhecimentos relacionais e técnicos sob a ótica de princípios básicos da terapia cognitiva, tendo em vista a geração de pesquisas na área da clínica (Silva, 2014).

De acordo com o DSM-IV-TR, o transtorno de ansiedade generalizada se caracteriza por uma imensa preocupação, de maneira intensa e incontrolável, nos últimos seis meses. Alguns estudos epidemiológicos fomentam, que esse transtorno é um dos mais frequentes transtornos mentais, mantendo taxas de comorbidade acima de 50% (Dewes *et al.*, 2010).

A TCC tem apresentado resultados efetivos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Nela, é possível que os clientes utilizem técnicas de relaxamento, resolução de problemas, experimentando atividades de recreação, bem como mantêm o foco no controle de preocupações e catastrofização (DEWES *et al.*, 2010)., justifica-se este trabalho pela necessidade do cumprimento da grade curricular de uma estagiária do curso de Bacharelado em Psicologia.

O objetivo do trabalho em questão é promover um estudo de caso a respeito do tratamento realizado em uma paciente com sintomas ansiosos, e evidenciar as técnicas e serviços utilizados na abordagem de TCC (Teoria Cognitiva Comportamental).

Trabalhos como esses são de extrema importância na explanação de saberes sobre a psicologia, além de propiciar notoriedade em relação aos sintomas e ocorrências de casos ansiosos na sociedade, bem como conscientizar a população a respeito da importância da procura por um profissional habilitado a atender esse tipo de demanda.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O TAG, é um transtorno psiquiátrico comumente subdiagnosticado. Clientes raramente vão de maneira direta a um profissional da psicologia ou saúde mental com intuito de encontrar os sintomas, e passam a ter preferência em clínicos gerais ou médicos que possuem outras especialidades, uma vez que a queixa vem acarretada de sintomas mais vagos, que necessariamente não caracterizam diagnóstico ou enfermidade (Zuardi, 2017).

Pessoas ansiosas costumam ter uma superestima na probabilidade de ocorrência de eventualidades negativas. Os ansiosos creem ser ameaçados de certa forma, pelo perigo e reagem com comportamentos proporcionais a esta crença. Por fim, erram sua estimativa na capacidade de lidar com a situação (MOURA *et al.*, 2018).

Zuardi (2017) lista as principais características do transtorno de ansiedade generalizada. Descreve-se como preocupações que acarretam sintomas físicos relacionados com hiperatividade autonômica e tensão nos músculos. A taquicardia, sudorese, insônia, fadiga, dificuldade de relaxar e dores musculares também são sintomas comuns no quadro. No entanto, essas preocupações não se restringem a uma determinada categoria, mas são generalizadas, excessivas, por vezes envolvendo temas que não preocupam a maioria das pessoas e de difícil controle. Para o diagnóstico, é importante, também, que esses sintomas causem uma interferência no desempenho da pessoa ou um sofrimento significativo.

Em pesquisa, Silva (2022), colaborou que:

A ansiedade implica negativamente a vida de milhares de pessoas no Brasil e no mundo, o que torna importante que seja amplamente discutida e pesquisada, para que se consiga alcançar meios efetivos de trabalhar esse tipo de transtorno e tornar a vida da população mais saudável e tranquila, conseguindo entender realmente o que acontece consigo. Fala-se isso, pois, vê-se uma ampla divulgação de uma visão mentalista da ansiedade, ou seja, de uma visão que atribui suas causas e sintomas a características internas dos indivíduos, como emoções e sentimentos (Silva, 2022, p.10).

Com o objetivo de ampliar a concepção sobre o que é de fato a ansiedade, compreende-se a necessidade de analisar essa metodologia da palavra, que deriva do latim *anxius*, que também deriva da palavra *agere*. Significam respectivamente angústia e agitação, além de também se relacionar a sufocar ou estrangular. Ambos significados tem a ver com sensações e sentimentos experienciados no processo de ansiedade (De Araujo, 2022).

A terapia cognitiva comportamental foi criada em meados dos anos 60, por Aaron Beck. De forma generalista, esse tipo de abordagem vem proporcionar ao cliente, por meio das técnicas que dispõe, o contato imediato com as crenças que influenciam no seu comportamento (Marques e De Borba, 2016).

A TCC apresenta como ideal centralizada o conceito de que as cognições tendem a influenciar e controlar as emoções e o comportamento dos sujeitos. Há, portanto, uma relação interna entre esses fatores. Para esse modelo de psicoterapia, as psicopatologias advêm de perturbações que acontecem no pensamento do indivíduo. Busca-se organizar a perturbação no pensamento que está por trás dos transtornos, promovendo a identificação dos níveis de cognição: pensamentos automáticos, pressupostos subjacentes e crenças nucleares ou centrais (Moura *et al.*, 2018).

Os autores supracitados ainda fomentam que, as distorções cognitivas, são as alternativas sistemáticas que capacitam os sujeitos a interpretar as suas experiências. O objetivo dessa abordagem é corrigir as distorções cognitivas presentes nos transtornos apresentados no cliente (Moura *et al.*, 2018).

Knapp e Beck (2008), contemplam que o tratamento de início na técnica da TCC é focado no aumento da consciência do sujeito em relação aos pensamentos automáticos. A priori, identifica-se e questiona-se os pensamentos automáticos, com a orientação de seu psicoterapeuta afim de que o cliente avalie por si mesmo os próprios pensamentos.

3 METODOLOGIA

Na elaboração desta pesquisa, utilizou-se como contribuição os prontuários e as vivências de estágio de uma acadêmica do décimo período de psicologia, em cumprimento da disciplina obrigatória de Estágio Supervisionado II.

A metodologia o estudo deste caso que vem a utilizar dados qualitativos com o intuito de realizar a coleta e informações reais, a fim de explicar, descrever e explorar fenômenos estando eles inseridos no próprio contexto vigente. Além disso, tem como característica ser mais detalhada e exaustiva, denotando conhecimentos profundos (Branski e Franco, 2023).

No método descritivo, referente a um relato de caso trata-se de um estudo que tem como finalidade fornecer informações a respeito de um caso relevante e ou

inusitado com o intuito de proporcionar conhecimentos e ponderar hipótese para a promoção do estudo. Os dados fornecidos advêm da prática e vivência cotidiana realizada pelo pesquisador, ponderando uma narração e reflexão (Fontes et al., 2023)

Portanto, serão considerados dados do prontuário e os relatos de uma estagiária que presta serviço em uma clínica a fim de cumprir com a carga horária necessária para a conclusão do bacharelado em psicologia. Os dados da cliente serão protegidos através de nomes fantasia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Relato do Caso

Maria, de 22 anos de idade, procurou o serviço de psicologia da clínica escola onde se dão os fatos relatos no presente estudo, na data de 05 de junho de 2023, tendo em vista uma indicação de uma amiga. Maria é estudante de Farmácia na mesma instituição de ensino e encontrava-se cursando o sétimo período da graduação.

Quando questionada sobre o motivo da procura, no acolhimento realizado por outras duas estagiárias, Maria relata que seria em decorrência do luto da morte do bisavô, bem como a relação complexa que nutre com o pai, as dificuldades no seu relacionamento a distância e demandas da faculdade.

A cliente demonstrou emoção e choro ao falar dos respectivos assuntos, especificando a morte recente há 1 mês do avô, além da mudança do namorado de estado e também a separação há 4 anos de seus pais.

Ao descrever seu núcleo familiar para a estagiária responsável, Maria discorre bom relacionamento com a mãe e novamente mensurado a má relação com o pai. Relata sobre o abalo em seu relacionamento e chantagem emocional sobre o genitor. Alega sentir-se rancorosa, egoísta e ansiosa.

Menciona que sua infância fora marcada por brigas que presenciava dos seus pais. Relaciona ansiedade aos estudos, mas mantém boas relações com os colegas de classe e de trabalho.

Procedimentos realizados

Com o intuito de estabelecer um vínculo com a cliente, fora necessário aplicar a escuta terapêutica. Essa escuta denota-se na forma de estratégia de comunicação com o intuito de promover a compreensão do outro, mantendo assim o interesse e respeito, tonando-se de fato terapêutico. A escuta terapêutica é visada nas escolas psicológicas e tende a minimizar as angústias acometidas pelo sofrimento psíquico por meio do diálogo e de autorreflexão (Mesquita e Carvalho, 2014).

Realizou-se o Teste de Técnica Projetiva de Desenho HTP, sendo aplicado em uma situação face a face, com a realização de três desenhos: primeiro a casa, em segundo a árvore e, em último, a pessoa. Logo após realizou-se o inquérito previsto no Manual do teste.

Discussões

No primeiro dia de atendimento, fora aplicado na cliente o Teste Projetivo HTP, com duração de cerca de uma hora. O teste viabilizou uma análise de comportamentos ansiosos, tendo em vista que essa ferramenta é comumente utilizada na prática clínica, com a justificativa de identificação de como o cliente experiencia seus aspectos individuais. Os elementos da personalidade são projetados durante a execução do desenho. Por isso, numa análise compreensiva, pode-se adquirir informações do sujeito de maneira geral, além dos conflitos que o cliente vive (Barbosa, 2014).

O autor supracitado, revela ainda que as características da ansiedade são evidenciadas no desenho e, contemplando-os junto com o histórico do indivíduo, faz-se possível observar as evidências de depressão e ansiedade (Barbosa, 2014).

Trouxe queixa a respeito de sua colega de quarto, contando como fora uma discussão pela qual a mesma a mandou ir embora da casa. Alega ter ficado muito mal, pois fora chamada de porca, invejosa e outras coisas das quais diz não se lembrar.

No próximo encontro, trouxe que estava bem melhor, apresentava-se de maneira mais comunicativa, alegando que a terapia a fazia bem. Nas próximas sessões repetiu o discurso, mas discorre se sentir ansiosa pois começará o estágio e acredita que não conseguirá dedicar-se a terapia em função disto.

A paciente relata novamente sobre o relacionamento com o pai, e conta sobre uma traição que sofreu do ex-namorado. O pai, segundo ela, é alcóolatra desde sua infância, mantendo um comportamento agressivo. A família, compreendida entre as alterações de estrutura que vem sendo acometida nos últimos anos, ainda mantém a característica de ser a fundamental base de bem-estar e segurança dos membros. Define-se o grupo social especial sendo a afetividade, intimidade e intergeracionalidade a sustentação dos vínculos (Da Silva e Marcolan, 2021)

Compreende-se que para além das relações familiares, a interação entre os componentes desse grupo é fomentada por diversas situações. Essas relações têm como objetivo proporcionar a homeostase da família que, quando alcançada, passa a designar as relações como coesas, seguras e estáveis. Entretanto, quando as relações são caracterizadas como conflitantes, podem influenciar na dinâmica familiar de maneira negativa (Da Silva e Marcolan, 2021).

A paciente havia recebido uma mensagem de bom dia do pai, mas que não o retornou. Traz que estaria muito ansiosa em função das provas que estariam por chegar. Contou que passou o fim de semana na sua cidade natal, com a família e que sentiu muito por ter que voltar para a cidade onde mora para estudar.

Há estudos que fazem relações entre o ambiente familiar e o desempenho acadêmico. A Psicologia afirma que uma família carente de estímulos sensoriais, de interações verbais, além dos contatos afetivos entre pais e filhos podem vir a afetar significativamente a vida dos filhos. O envolvimento ideal dos pais está relacionado ao investimento de tempo e de recursos no filho, bem como a criação de um clima emocional positivo que venha a influenciar positivamente o desempenho escolar e acadêmico (Ferreira e Barreira, 2010).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração os aspectos denotados pela cliente, pôde-se analisar que a mesma apresenta em muitos momentos um comportamento ansioso, tomado por inquietação e medo a respeito do que acontecerá, por conseguinte.

Devido as poucas sessões que foram realizadas, não fora explorado de maneira latente todas as demandas que a cliente trouxera, mas entende-se quanto o comportamento ansioso causa prejuízos a sua qualidade de vida.

Fomenta-se a necessidade do ampliamiento em pesquisas nessa base de ensino, tendo em vista a propagação de conhecimento a leigos e também a estudantes da graduação.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Márcia Valéria Sousa. **Colaborações do teste HTP para investigação da depressão e ansiedade em um estudo de caso no contexto da avaliação psicológica**. 2014

DA SILVA, Daniel Augusto; MARCOLAN, João Fernando. O impacto das relações familiares no comportamento suicida. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 2, p. e17310212349-e17310212349, 2021.

DE ARAÚJO, Beatriz Evangelista. Revisão Narrativa Acerca do Conceito de Ansiedade em Psicologia. **Revista Científica Gênero na Amazônia**, n. 2, p. 59-70, 2022

DEWES, Diego *et al.* Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental para os Transtornos do Humor e Ansiedade: Uma revisão de revisões sistemáticas. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 2, n. 2, p. 385-397, 2010.

FERREIRA, Susie Helena Araújo; BARRERA, Sylvia Domingos. Ambiente familiar e aprendizagem escolar em alunos da educação infantil. **Psico**, v. 41, n. 4, 2010

FONTES, Jéssica Layane Oliveira *et al.* Estabilização cirúrgica em shih-tzu com mielomalácia hemorrágica progressiva (MHP): relato de caso. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 2, p. e25012239967-e25012239967, 2023

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54-s64, 2008.

MARQUES, Eunaihara Ligia Lira; DE BORBA, Silvana. Como lidar com o transtorno de ansiedade generalizada na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. **SYNTHESIS| Revistal Digital FAPAM**, v. 7, n. 1, p. 82-97, 2016.

MESQUITA, Ana Cláudia; CARVALHO, Emilia Campos de. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, p. 1127-1136, 2014.

MOURA, Inara Moreno *et al.* A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista científica da faculdade de educação e meio ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.

SILVA, Marlene Alves da. **Terapia Cognitiva-Comportamental: da teoria a prática**. Psico-USF [online]. 2014, v. 19, n. 1 [Acessado 7 Março 2024], pp. 167-168.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100016>>. Epub 05 Maio 2014. ISSN 2175-3563. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100016>.

SILVA, Marta Janaina Santos da. **Contribuições da psicologia experimental e psicologia evolutiva para uma compreensão funcional do transtorno de ansiedade generalizada (TAG)**. 2022.

ZUARDI, Antonio W. Basic features of generalized anxiety disorder. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 50, n. supl. 1, p. 51-55, 2017.