

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: ALTERNATIVA EFICIENTE PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

CAMPOS, ROGÉRIO TRAGIBO; TEIXEIRA, ELIZÂNGELA GOMES.

RESUMO

O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) é caracterizado por tensões e manifestações desencadeadas na pessoa diante de uma exposição à avaliação social, ou seja, o sujeito avaliado por outras pessoas. Na busca da cura de transtornos psicológicos e uma maior qualidade de vida ao ser humano, tem surgido uma gama de tratamentos não medicamentosos, entre os quais as psicoterapias. Entre as psicoterapias utilizadas para o enfrentamento do TAS, tem chamado a atenção de pesquisadores, diante do sucesso clínico obtido, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). A TCC, concebida para - com uso da palavra, técnicas de enfrentamento e relaxamento -, obter a evolução do quadro do paciente e proporcionar melhorias na sua qualidade de vida, tem apresentado possibilidades concretas de cura (reversão do quadro). Neste quadro, são os Psicólogos os profissionais aptos a indicarem a melhor alternativa para cada caso concreto.

Palavras chave: ansiedade; social; tratamento.

Abstract

Social Anxiety Disorder (SAD) is characterized by tensions and manifestations triggered in the person in the face of exposure to social assessment, the subject evaluated by other people. In the search for the cure of psychological disorders and a better quality of life for human beings, a range of non-medicated treatments has emerged, including psychotherapies. Among the psychotherapies used to cope with SAD, researchers have drawn the attention of the clinical success obtained, Cognitive Behavioral Therapy, designed to - with the use of words, coping and relaxation techniques - to obtain the evolution of the patient's condition and provide improvements in their quality of life and concrete healing possibilities (reversal of the picture). In this context, Psychologists are the professionals able to indicate the best alternative for each specific case.

Keywords: Anxiety; Social; Treatment.

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho visa a analisar a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental como importante e eficiente ferramenta disponível aos Psicólogos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social.

O trabalho iniciará com a abordagem dos conceitos básicos relacionados ao Transtorno de Ansiedade Social. Na sequência, introduz-se as noções, fundamentos e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), para, ao final, realçar a sua indicação como tratamento para o Transtorno da Ansiedade Social (TAS).

A conclusão será enfocada nos resultados clínicos obtidos por pesquisadores em âmbito mundial, inclusive no Brasil, acerca da efetividade da TCC como tratamento para o TAS.

1.1. OBJETIVO

O objetivo do trabalho, longe de esgotar o tema, busca trazer uma breve abordagem dos conceitos e técnicas utilizadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental como ferramenta da Psicologia para o tratamento - clinicamente comprovado como eficiente - para os Transtornos de Ansiedade, especialmente o TAS, e os resultados obtidos com o tratamento, que são animadores.

A pesquisa se mostra relevante, na medida em que o Transtorno de Ansiedade Social tem crescido entre a população mundial ativa, cujos problemas, longe de ser isolado ao paciente, afeta todo o corpo social, com prejuízos que extrapolam a esfera particular do indivíduo afetado.

1.2. MÉTODO

A pesquisa será delineada pelo método dedutivo, explorando-se a técnica de análise bibliográfica especializada, por consulta a fontes primárias e secundárias, de onde se extrairá todos os subsídios teóricos que sustentarão o trabalho.

Passa-se ao tema.

2. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA TRATAMENTO EFICIENTE DO TAS

A ansiedade social é “[...] aquela que surge quando o indivíduo está em companhia de outras pessoas e aumenta com o nível de formalidade da situação social e o grau em que o indivíduo sente-se exposto ao escrutínio; é acompanhada por desejo de evitar ou fugir da situação”. (RANGÉ, 2011, p. 269).

Leahy (2011), expõe que, embora as pessoas que sofram de ansiedade social não sejam percebidas na população, pois consideradas simplesmente como

tímidas, as consequências do transtorno são bastante severas. São pessoas propensas a não se casarem, ganharem menos no trabalho, fadadas ao insucesso profissional e ao desemprego, além de serem propensas à depressão e ao suicídio. Conforme o autor, as pessoas que sofrem com o Transtorno de Ansiedade Social (TAS) frequentemente evitam ou temem falar em público ou interações mais formais, falar informalmente pode ser um problema, temem expor suas opiniões e serem observados pelos outros. Para o autor, devido à natureza crônica do transtorno, as pessoas que sofrem de TAS acreditam que a ajuda psicoterápica é inútil e que a “sua ansiedade social é simplesmente uma parte inevitável de sua personalidade”. (LEAHY, 2011, p. 140). Alerta o autor que, “a essência do TAS é o medo de ser avaliado negativamente pelos outros” e que buscar tratamento adequado é fundamental e possibilita a cura. (LEAHY, 2011, p. 142).

No âmbito clínico, tem despontado, com sucesso, no tratamento do TAS a Terapia Cognitivo-Comportamental, desenvolvida ainda na década de 1960 por Aaron T. Beck. (BECK, 2013, p. 22). Conforme a autora, o tratamento baseia-se na compreensão de cada paciente a respeito de suas crenças específicas e padrões de comportamento, fazendo com que o terapeuta busque a produção de mudanças cognitivas de maneira duradoura e eficaz.

Segundo Novaes (2019), por ser uma abordagem direta e breve, a Terapia Cognitivo-Comportamental, foca no problema atual do paciente, e tem o intuito de resolver os problemas, propondo uma interligação entre o pensamento, a emoção e o comportamento, baseando-se na ideia de que a percepção que temos de uma determinada ocorrência é o que determina como vamos nos sentir e reagir a ela.

De forma didática, Rangé (2011) descreve uma sequência de como proceder em uma sessão. De acordo com as lições do autor, depois de verificar o humor do paciente, segue-se a uma agenda criada de comum acordo (paciente e terapeuta) e já no início se faz uma revisão da tarefa proposta na sessão anterior, estabelecendo uma hierarquia nos assuntos que tratarão na sessão iniciada. Discute-se os elementos da agenda, estabelece-se uma tarefa para a semana relacionada ao trabalho na sessão, revisa-se o humor do paciente ao final e solicita-se que faça um resumo daquilo que considera estar levando de útil da sessão para casa, e, por fim, questiona-se se na opinião dele houve uma melhora ou não de seu humor.

O modelo cognitivo propõe que o pensamento distorcido ou disfuncional (causa influência no humor e no pensamento) seja comum a todos os distúrbios

psicológicos. Com base nessa premissa, a avaliação realista e a modificação no pensamento proporcionam melhora no humor e no comportamento. Uma melhora duradoura é resultado da modificação das crenças disfuncionais básicas dos pacientes (BECK, 2013).

Rangé (2011, p. 282), sugere que nos casos de TAS “um número padrão de 10 a 12 sessões é o recomendado”.

Tradicionalmente, a Terapia Cognitivo-Comportamental é descrita e aplicada individualmente. Entretanto, Beck, em seu texto original, já descreveu sua utilização em grupos. Os motivos concebidos para a sua aplicação grupal permanecem válidos: tratar mais pacientes no mesmo intervalo de tempo em que se trataria uma única pessoa, o que leva a economia de recursos do sistema de saúde. Importante observar que a eficiência da aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG) vai muito além do custo-benefício. (ALMEIDA; MARTINS; ALARCON, 2015).

A vantagem da TCCG para o tratamento do TAS é que os indivíduos podem reconhecer mais prontamente os erros cognitivos praticados por outros membros do grupo, de modo que o grupo acaba por oferecer um número muito maior de conexões entre pensamentos e sentimentos do que uma terapia aplicada individualmente (Heimberg, Salzman, Holt e Blendell, 1993; Hollow e Shaw, 1979 *apud* ALMEIDA; MARTINS; ALARCON, 2015).

Rangé (2011), explicita que metanálises realizadas em várias regiões do planeta têm concluído que todas as formas de TCC são eficazes no tratamento bem sucedido do TAS.

Santana (2014), em um acurado trabalho de pesquisa, propôs para o tratamento do TAS uma intervenção com 12 encontros semanais em dia e horários fixos, com duração de 2h30 cada. Para o TAS, a autora observa que foram 14 participantes na faixa etária de 18 a 55 anos, e sua maioria era composta por estudantes universitários, sendo 10 do sexo feminino e 4 do sexo masculino. Como resultados, a pesquisadora ressalta a verificação de importantes melhoras na qualidade de vida dos pacientes atendidos, diante da constatação da diminuição de sintomas associados ao quadro de ansiedade social. A autora conclui o trabalho apontando os excelentes resultados obtidos com o tratamento, que se mostrou eficiente na pesquisa clínica realizada.

Como se pode depreender, a Terapia Cognitivo-Comportamental, seja como terapia individual, seja aplicada em grupos, possui relevantes resultados positivos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social, sendo ferramenta de tratamento que deve ser avaliada e aplicada pelo Psicólogo, profissional habilitado para indicar e concretizar o tratamento adequado.

5. CONCLUSÃO

Ao final do presente trabalho, cientes de que muito ainda há se aprender sobre o tema, pode-se dizer que o trabalho serviu para compreendermos o Transtorno de Ansiedade Social, bem como a função e os resultados obtidos com a Terapia Cognitivo-Comportamental para o seu tratamento.

Por fim, não menos importante, foi a possibilidade de sermos apresentados à Terapia Cognitivo-Comportamental, suas práticas e técnicas, com resultados efetivos no tratamento da ansiedade social, mal que atinge parcela considerável da população mundial.

Em conclusão, o trabalho revelou que importantes pesquisas clínicas e a evolução teórica e técnica da Terapia Cognitivo-Comportamental tem obtido eficácia e importantes resultados para a reversão do Transtorno de Ansiedade Social e que o profissional habilitado para a aplicação de suas ferramentas é o Psicólogo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Cintia; MARTINS, Eliana Melcher; ALARCON, Renata Trigueirinho. **Aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo na Ansiedade Social**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. n. 11, 2015.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. – 2.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEAHY, Robert L. **Livre de Ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

NOVAES, Marilda Emmanuel. Instituto de psicologia e controle do stress. Centro psicológico. 2019. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/atendimento-psicologico/o-que-e-tcc/>. Acesso em: 02/09/2019.

RANGÉ, Bernard. **Psicoterapias cognitivo-comportamental: um diálogo com a psiquiatria**. [et al.]. -2ed. – Porto Alegre: Artmed, 2011. p.20.

SANTANA, Suely de Melo; SILVA, Neuciane Gomes da; GONÇALVES, Diego Macedo; MELO, Maria Clara Miguel Descendente. **Intervenções em grupo na perspectiva cognitivo-comportamental: experiências no contexto da clínica**

escola. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. Vol. 10, n. 1. Rio de Janeiro, junho de 2014.