



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo

Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho

Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

Estratégias para manejo da ansiedade em pacientes atendidas em clínica-escola

Autores Brena Hennemann Fritzen ¹, Jéssica Petronilha da Silva ¹, Fernanda Machado Lopes ¹

Instituição ¹ UFSC - Universidade Federal de Santa Catarina (R. Eng. Agrônomo Andrei Cristian Ferreira, s/n - Trindade, Florianópolis - SC, 88040-900. Departamento de Psicologia, Centro de Filosofia e Ciências Humanas)

Resumo

introdução

A ansiedade é compreendida como uma reação ao perigo, que tem o propósito de proteção e garantir sobrevivência, sendo, portanto, funcional. Porém, quando se manifesta de forma aguda ou crônica, com um conjunto de sinais e sintomas que levam o indivíduo a ter prejuízos em sua vida familiar, social, educacional ou laboral, assume um caráter clinicamente relevante e passa a ser considerada um transtorno mental. A taxa de prevalência no Brasil dos transtornos de ansiedade é de 9,3%; três vezes superior à média mundial, o que evidencia a importância da produção científica sobre o tema. Em relação ao tratamento, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) segue padrões de modelos de intervenção baseado em evidências e tem sido referida na literatura como a mais adequada para a avaliação e o tratamento de transtornos de ansiedade. A TCC visa identificar os pensamentos associados à ansiedade, avaliar a acurácia desses pensamentos, ajudar a descobrir uma nova perspectiva sobre a ansiedade e estruturar planos de ação que alterarão seu modo de lidar com os episódios de ansiedade.

Objetivos

O objetivo deste trabalho é apresentar estratégias para lidar com a ansiedade patológica e sua aplicação no contexto clínico.

Métodos

O método utilizado foi relato de caso clínico de duas pacientes atendidas em um serviço-escola de uma universidade pública. Foi realizado um planejamento do processo terapêutico em direção à mudança cognitiva, com foco em técnicas cognitivas e comportamentais para o manejo da ansiedade. Algumas estratégias utilizadas em aproximadamente 8 sessões foram psicoeducação; automonitoramento de humor; registro de pensamento disfuncional; identificar erros de pensamentos (distorções cognitivas); diagrama de normalização; reunião de evidências e interpretações alternativas; técnicas de relaxamento e análise de custo benefício, todas adaptadas a situações vivenciadas pelas pacientes em suas rotinas.

Resultados

As pacientes relataram uma diminuição na intensidade da ansiedade após a realização das estratégias passando de uma média de 8 para 4 pontos numa escala de 0 (= menor ansiedade na vida) a 10 (maior ansiedade na vida), demonstraram maior flexibilidade cognitiva, além de serem mais prudentes ao realizar comportamentos antes impulsivos.

Discussão

Ambas seguem em processo terapêutico, ainda nas sessões intermediárias, porém mais capazes de focar nas demais metas de terapia que estavam em segundo plano até que a redução da ansiedade possibilitasse o trabalho de reestruturação cognitiva.

Palavras-chaves: ansiedade, caso clínico, estratégias, técnicas, terapia cognitivo-comportamental