

## O ENFRENTAMENTO DOS ESTRESSORES INTERNOS NA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Rodrigo de Almeida LOPES<sup>1</sup>  
Ronaldo ROSSI<sup>2</sup>  
Rosângela Fátima da COSTA<sup>3</sup>

### RESUMO

O estresse, segundo a OMS, atinge cerca de 90% da população mundial e está associado a uma série de doenças, como a depressão, diabetes, hipertensão, entre outras. Esta pesquisa tem o objetivo de descrever como a terapia cognitiva comportamental promove, através da reestruturação cognitiva, o enfrentamento dos estímulos internos que provocam o estresse, já que para esta abordagem psicoterápica o que desencadeia o estresse não é o fato em si, mas a forma como o indivíduo percebe a situação e a interpreta. Essa pesquisa é de cunho bibliográfico, baseada em artigos científicos, livros, revistas e internet, fundamentada em estudos de especialistas no estresse. Observou-se que os fatores internos são os grandes geradores de estresse para uma pessoa, apesar do potencial de estresse que há nas situações vividas diariamente. Nesse sentido, o seu enfrentamento se faz de forma mais eficaz através da reestruturação cognitiva, que se vale de diversas técnicas comportamentais e cognitivas, como o questionamento socrático, o role-play, o *continuum* cognitivo, entre outras, para modificar as crenças centrais, intermediárias ou pensamentos automáticos disfuncionais do indivíduo, levando-o a uma nova maneira de perceber a vida.

**Palavras-chave:** Psicologia. Estresse. Reestruturação cognitiva.

---

<sup>1</sup>Graduando do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, rolopespsi@gmail.com

<sup>2</sup>Graduando do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, ronaldorossi33@yahoo.com.br

<sup>3</sup>Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, rgcosta2@hotmail.com