

TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL: TRATAMENTO NA ABORDAGEM COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Ana Carolina Bergamo de PAULA¹
Viviane Fernandes CORRÊA²
Eli Carine NEVES³

RESUMO

O Transtorno de Ansiedade Social, também definida como fobia social na maior parte das vezes, é considerado um medo ou uma preocupação excessiva, caracterizado pela necessidade de evitar situações sociais, objetos ou ambientes. Diante dessas situações ansiogênicas aparecem sintomas físicos como rubor, tremor, taquicardia, sudorese, tensão muscular, entre outros. É comum aparição dos sintomas no início da infância ou adolescência. Os comportamentos fóbicos agravam-se no desenvolvimento do indivíduo em suas relações sociais, no trabalho e na escola. Considerando que os pacientes com Transtorno de Ansiedade Social desenvolvem auto avaliação negativa, por acreditarem que estão sendo avaliados pelos demais ao seu redor, afastam-se da sociedade e conseqüentemente perdem o crescimento profissional e pessoal, prejudicando o desempenho, a interação e a assertividade do indivíduo, que vai além do medo de se pronunciar em público. Este artigo objetiva-se em apresentar as técnicas mais utilizadas e seus procedimentos, diante da abordagem Terapia Cognitiva Comportamental para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Social. Para tanto procede-se à revisão Integrativa buscando materiais teóricos científicos em dados online. Desde modo, observa-se que existem diversas técnicas da abordagem Terapia Cognitiva Comportamental, sendo consideradas mais eficazes para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Social, as técnicas de treino de relaxamento, treino de habilidades sociais, reestruturação cognitiva e experimentos comportamentais. Tais técnicas produzem resultados eficazes na redução social da ansiedade, no desenvolvimento de habilidades sociais e a correção de crenças centrais errôneas, assim o indivíduo consegue ter melhora no seu convívio social, além da redução dos sintomas fisiológicos.

Palavras-chave: Transtornos Fóbicos. Transtorno de Ansiedade Social. Terapia Cognitiva Comportamental.

¹ Graduanda do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, karol_bergamo@hotmail.com

² Graduanda do curso de Psicologia das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, vivianefernandescorrea@gmail.com

³ Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul, SP – FUNEC, elicarine@gmail.com