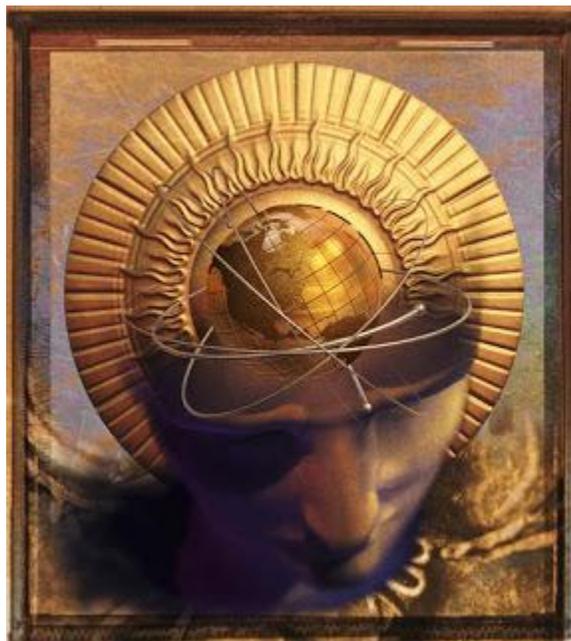


## **Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo dos transtornos psicológicos: qual a receita?**

Dra. Arianne de Sá Barbosa  
Psicóloga Clínica (CRP 07/15985)  
Terapeuta Cognitivo-Comportamental  
Hipnoterapeuta (Hipnose Clínica)  
Mestre em Psicologia (UFRGS)  
Doutoranda em Psicologia Clínica (PUCRS)



Muitos estudos comprovam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento de diversos transtornos, como autismo, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtornos de ansiedade (Síndrome do Pânico, Fobias, Transtorno de Ansiedade Generalizada), transtornos de humor (depressivos, bipolar) dentre outros. Porém, pouco se fala sobre as estratégias que este tipo de terapia utiliza para atingir tantos objetivos satisfatórios.

A terapia cognitivo-comportamental, na verdade, engloba um conjunto de teorias e técnicas, que têm em comum o fato de serem sistemáticas, breves, estruturadas, orientadas para o presente e embasadas em evidências científicas oriundas de estudos empíricos (geralmente, experimentos rigorosos). Visa resolver problemas atuais e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais. O seu início ocorreu por volta

de 1910, a partir das descobertas da Psicologia comportamental (behaviorismo) que revolucionaram o campo da psicologia por revelarem as leis que controlam o comportamento, como o Condicionamento Clássico e o Operante. A partir de então, o processo psicoterapêutico passou a ser visto como algo menos subjetivo, que poderia ser planejado e controlado por intervenções que poderiam moldar o comportamento.

No início da década de 1960, a terapia cognitiva foi desenvolvida, visando trabalhar os pensamentos distorcidos que originavam os sentimentos e os comportamentos problemáticos. O foco estava na reestruturação destes pensamentos, de forma que o paciente conseguisse enxergar a realidade de forma mais eficaz. Atualmente, está em pleno desenvolvimento a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que é influenciada por tradições filosóficas orientais como o Taoísmo e o Budismo. Ela traz a aceitação dos pensamentos e sentimentos como chave para o bem-estar do indivíduo. Para isso, propõe o *mindfulness*, uma prática inspirada na meditação em que se observam os pensamentos sem se misturar a eles, abordando-os como se fossem “folhas flutuando ao vento”.

A associação destas múltiplas teorias e técnicas e a sua aplicação no contexto da terapia estão se revelando como ferramentas importantes para o tratamento de diversos transtornos psicológicos. Portanto, pode-se dizer que a receita da terapia cognitivo-comportamental para obter tantos resultados eficazes e o reconhecimento da comunidade científica é o compromisso com o avanço da psicologia, a riqueza de seu embasamento teórico e a busca sistemática por mais descobertas.