

A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E A TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E FOBIA SOCIAL: PRINCIPAIS TÉCNICAS

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY IN THE TREATMENT OF ANXIETY, DEPRESSION AND SOCIAL PHOBIA: MAIN TECHNIQUES

Elida Kaline da Silva Alencar ¹

Dayse Chaves Lemos ²

Resumo: Nos últimos anos, é comum ouvir falar em transtornos de ordem psicológica, entre eles os que se apresenta com maior predominância são ansiedade, depressão, e a fobia social. Os transtornos de ansiedade englobam todos os transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. O objetivo principal deste trabalho é apresentar as principais técnicas de terapia cognitiva comportamental e terapia da aceitação e compromisso voltados aos transtornos de ansiedade, depressão e fobia social, comparando suas semelhanças e diferenças. Quanto ao método, trata-se de um estudo, metodológico de revisão integrativa da literatura, com proposta de apresentar as principais técnicas da terapia cognitiva da terceira geração utilizadas no tratamento de ansiedade depressão e fobia social. Quanto aos resultados, notou-se que mesmo com tantas informações a respeito do Terapia cognitiva comportamental e terapia de terceira geração, para o tratamento de ansiedade, depressão e fobia social ainda se tem poucos estudos. Todas essas técnicas são indispensáveis para a promoção da qualidade de vida as pessoas que estão em tratamentos psicológicos. Conclui-se que, o uso de tais técnicas, potencializam a qualidade de vida dos indivíduos que estão em tratamento psicológico, e conduz a serem protagonistas de suas próprias vidas.

Palavras-chave: Terapia Cognitiva Comportamental (TCC). Terapia de Terceira Geração (TTG). Ansiedade. Depressão. Fobia social.

Abstract: In recent years, it is common to hear about psychological disorders, among which the most prevalent are anxiety, depression, and social phobia. Anxiety disorders encompass all disorders that share characteristics of excessive fear and anxiety and related behavioral disturbances. The main objective of this work is to present the main techniques of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy aimed at

1 Bacharel em Psicologia, Universidade CEUMA. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3850170585296254>, ORCID: 0000-0003-1249-5437. E-mail: elidakaline33@gmail.com.

2 Mestra em Psicologia Clínica, Docente da Universidade CEUMA. Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8788503081843438>, ORCID: 0000-0003-0838-6270. E-mail: dayschaves@gmail.com.

anxiety disorders, depression and social phobia, comparing their similarities and differences. As for the method, it is a methodological study of an integrative literature review, with the proposal to present the main techniques of third generation cognitive therapy used in the treatment of anxiety, depression and social phobia. As for the results, it was noted that even with so much information about Cognitive Behavioral Therapy and third generation therapy for the treatment of anxiety, depression and social phobia there are still few studies. All these techniques are essential to promote the quality of life of people undergoing psychological treatment. It is concluded that the use of such techniques enhances the quality of life of individuals undergoing psychological treatment, and leads them to be protagonists of their own lives.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Third Generation Therapy (TTG). Anxiety. Depression. Social phobia.

Introdução

A terapia cognitivo comportamental foi criada por Aaron Beck, no início da década de 1960, inicialmente era utilizada apenas para o tratamento de depressão, e apresentava as seguintes características: estruturada, curta duração, voltada para o presente (o aqui e agora), direcionada à solução de problemas atuais, a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (BECK, 2013).

O modelo cognitivo comportamental tem o objetivo de conduzir o paciente a avaliar seu próprio pensamento disfuncional, para que ele possa modificá-lo e adaptar de forma mais realista ao seu ambiente. Com isto a terapia cognitivo comportamental conta com diversas técnicas para otimização dos resultados a serem obtidos (WAINER; PICCOLOTO; PERGHER, 2011).

Ao longo dos anos a terapia cognitiva passou por diversas adaptações e contou com a contribuição de outros autores, até ter o seu uso abrangido para outros tipos de transtornos. Esse percurso foi separado por ondas e/ou geração, são: primeira geração, segunda e terceira. A primeira foi embasada por princípio de aprendizagem através de trabalhos experimentais com animais, a primeira geração enfatiza as causas ambientais e contextuais. A segunda geração enfatiza a atuação das cognições nos problemas emocionais e comportamentais. Já a terceira assim como a segunda, reconhece a importância dos processos cognitivos e verbais em suas teorias de psicopatologia bem como em seus tratamentos.

A terapia de aceitação e compromisso foi desenvolvida por Steven Hayes, e objetiva conduzir o indivíduo a aceitar que a situação fugiu do seu controle, e a comprometer-se a agir em prol de mudar essa situação. Essa técnica tem como base a Atenção Plena ou Mindfulness, assim essa técnica tem o objetivo geral de ampliar o potencial humano para uma vida plena, seu uso é frequente nos casos de transtornos de ansiedade, transtornos de humor e alimentares (COSTA, 2012).

A terapia de aceitação e compromisso tem diversas características particulares e que a diferencia de outras. Uma das que mais se destacam é o fato de ser fundamentada em uma teoria orientada por um programa de pesquisa experimental sobre a linguagem e cognição. As suas particularidades facilitam o seu uso para o tratamento e manejo de transtornos mentais.

Os transtornos mentais podem estar contidos e evidenciados de forma clara ou apenas em detalhes, e a ACT consegue proporcionar uma visão sensível as situações referentes as funções dos eventos psíquicos, ela conduz o indivíduo ao sofrimento, afim de controlar por meio da esquivia experiencial (ALMEIDA *et al.*, 2022).

As principais diferenças e semelhanças entre a terapia de terceira geração e a tradicional são que: ambas fazem uso de exercícios de exposição, resolução de problemas, tarefas de casa e modelagem, tem objetivos claros e observáveis, incentivam uma consciência mais ampla dos pensamentos, sentimentos e sensações e tem o objetivo de melhoras na qualidade de vida, de modo geral. A segunda e terceira geração fazem uso das mesmas técnicas, porém como cada uma utilizam embasamentos teórico diferentes (SANTOS; GOUVEIA; OLIVEIRA, 2015).

Nos últimos anos, é comum ouvir falar em transtornos de ordem psicológica, entre eles os que se apresenta com maior predominância são ansiedade, depressão, e a fobia social. A depressão se caracteriza por tristeza suficientemente grave ou persistente ao ponto de interferir nas atividades realizadas, reduzindo o interesse e prazer nelas desenvolvidos (MDS, 2020).

Os transtornos de ansiedade englobam todos os transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas. De acordo com a DSM – V, a fobia é: “medo ou a ansiedade de um indivíduo frente a uma ou mais situações em que envolvam a avaliação do mesmo por outras pessoas”, geralmente as pessoas que sofre de fobia social demonstram ansiedade evidenciada com traços de timidez como tremedeira e até mesmo tropeçar nas palavras (DSM, 2014). Segundo Calliari, (2020 *apud* SANTOS; OLIVEIRA, 2020, p. 5).

Segundo dados da OMS (2021 *apud* SAMP, 2021), o Brasil ocupa o segundo maior índice de pessoas depressivas, sendo equivalente a um percentual de 5,8 da população, e cerca de 9,3% da população brasileira tem algum tipo de transtorno de ansiedade e a fobia social já acomete cerca de 13% dessa mesma população.

Diante de tal contexto, o objetivo principal deste trabalho é trazer uma breve abordagem em forma de cartilha com as principais técnicas de terapia cognitiva comportamental e terapia da aceitação e compromisso voltados aos transtornos de ansiedade, depressão e fobia social. A pesquisa justifica-se pela prevalência dos transtornos citados, além disso beneficia a comunidade científica, sendo que tal temática contribui de forma direta ou indiretamente outras áreas.

Metodologia

Tipo de estudo

Trata-se de um tipo de estudo, metodológico, revisão integrativa da literatura, com proposta da elaboração de uma cartilha qual as principais técnicas da terapia cognitiva da terceira geração utilizadas no tratamento de ansiedade depressão e fobia social. Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010, p. 1), a revisão integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática.

Desenvolvimento do estudo: construção de uma cartilha

Para a etapa inicial foi realizada uma investigação metodológica, que visa a criação de validação material, essa primeira etapa foi destinada a criação tecnológica seguindo as subetapas: previsão da literatura, definição do conteúdo, e elaboração do layout e design da cartilha.

Revisão da literature científica

Foi realizada uma revisão da literatura científica, qual a finalidade de realizar a interpretação e análise crítica pessoal (BERNARDO; NOBRE; JANETE, 2004 *apud* NÓBREGA, 2018).

Esta pesquisa se dar através do emprego dos descritores aqueles indexados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), são eles: terapia cognitiva comportamental, terapia de aceitação e compromisso, ansiedade, depressão, fobia social. Nas bases de dados: Portal BVS e Scientific Electronic Library Online (SCIELO) no período dos últimos 17 anos.

Após realizar entrecruzamento dos descritores na base de dados, foi identificado a quantidade de títulos referente a temática envolvida, em seguida será aplicado os filtros da própria base de dados, e aplicado critérios de inclusão e exclusão estabelecidos para revisam, o que resultará em uma mostra final de trabalhos relevantes a temática sugerida.

Elegeram-se como critérios de inclusão: trabalhos completos e disponíveis eletronicamente nas bases de dados supracitadas, publicados entre os anos de 2005 e 2022, no idioma português. Como critério de exclusão: trabalhos encontrados em duplicidade nas bases de dados utilizadas e que não correspondessem ao objetivo do estudo.

A coleta das informações foi extraída dos estudos selecionados se dará através de um instrumento adaptado (SILVEIRA, 2005) ao tema que foi apresentado, será levado em consideração o título do artigo, o ano a qual foi publicado, o título do periódico, o delineamento da pesquisa; a metodologia; os objetivos, os resultados bem como as conclusões.

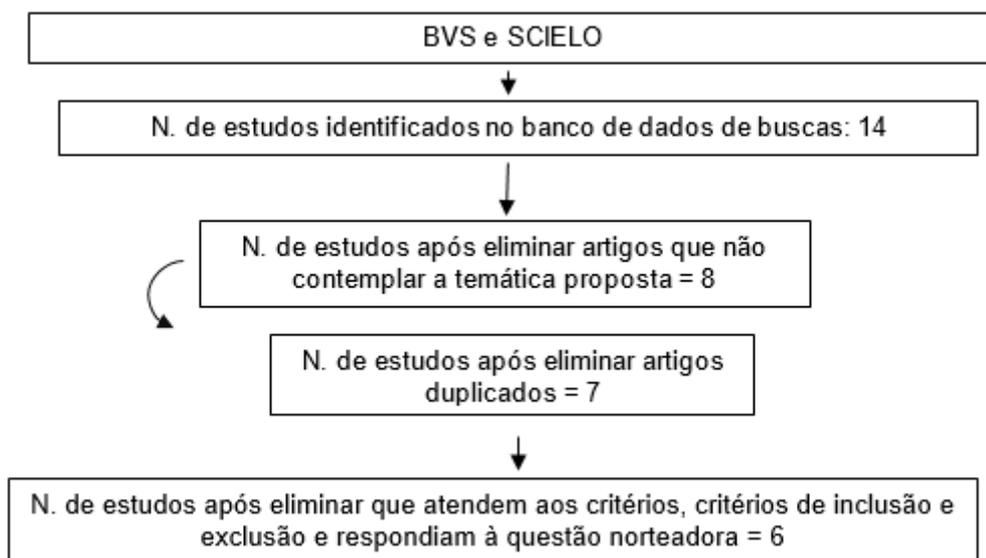
A avaliação crítica foi realizada através da leitura na íntegra dos materiais que serão selecionados, e posteriormente realizado a elaboração de quadros contendo as principais informações sobre cada técnica desenvolvida na terapia cognitiva comportamental da terceira geração para o tratamento de ansiedade, depressão e fobia social.

Resultados e discussões

A partir desta busca, percebeu-se que mesmo com tantas informações a respeito do Terapia cognitiva comportamental e terapia de terceira geração, para o tratamento de ansiedade, depressão e fobia social ainda se tem poucos estudos publicados voltado a tal temática do presente estudo. Foi levado em consideração os critérios de inclusão os trabalhos completos e disponíveis eletronicamente nas bases de dados supracitadas, publicados entre os anos de 2005 e 2022, no idioma português e como critério de exclusão os trabalhos encontrados em duplicidade nas bases de dados utilizadas e que não correspondessem ao objetivo do estudo.

Ao findar o levantamento foi identificado uma variedade de estudos que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão, e que respeitavam a questão norteadora como expressado no fluxograma da figura 1:

Figura 1. diagrama mostrando as etapas da revisão da literatura – fluxograma



Fonte: AUTORAS DA PESQUISA (2022).

Após a identificação e seleção dos trabalhos a serem utilizados, eles tiveram seus dados organizados em um quadro, contendo as seguintes informações principais: número (a sua ordem na tabela), autor/ano, título e objetivo do estudo, como apresentado no quadro 1.

Quadro 1. Estudos incluídos na revisão sobre a terapia de aceitação e compromisso no tratamento de ansiedade, depressão e fobia social

N	BASE DE DADOS	AUTOR/ANO	TITULO	OBJETIVO DO ESTUDO
1	SCIELO	ALMEIDA <i>et al</i> / 2022.	ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado	objetivo de avaliar a eficácia e efetividade de um protocolo semiestruturado de psicoterapia em grupo baseado nos princípios da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para o tratamento de ansiedade entre estudantes universitários
2	SCIELO	CHAGAS; GUILHERME; MORIYAMA/ 2013	Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso: Manejo da ansiedade	O objetivo deste trabalho foi relatar e discutir uma experiência de intervenção clínica em grupo, baseada na ACT, para pacientes com queixa de ansiedade, realizada na Clínica-Escola de uma universidade pública.

3	SCIELO	ABREU/2006	Terapia analítico-comportamental da depressão: uma antiga ou uma nova ciência aplicada?	Promover uma revisão histórica do estudo comportamental da depressão, discutindo as características e as repercussões dos principais modelos criados
4	BVS	TAVARES/2005	Abordagem cognitivo comportamental no atendimento de pacientes com história de depressão e déficit em habilidades sociais	Apresentar s ACT no tratamento de paciente com histórico de depressão e déficit em habilidades sociais.
5	BVS	ALMEIDA; MARTINS; ALARCON/2015	Aplicação da Terapia Cognitivo comportamental em Grupo na Ansiedade Social	Objetivo de verificar, por meio de revisão bibliográfica, as formas como a terapia cognitivo-comportamental em grupo (TCCG) é aplicada, bem como a adaptação e a eficácia das técnicas e estratégias da TCC para o tratamento em grupo da ansiedade social em adultos
6	BVS	REY; PACINI/2006	Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas	Tem como objetivo realizar uma breve revisão bibliográfica dos mais importantes modelos e técnicas cognitivas e comportamentais da fobia social

Fonte: AUTORAS DA PESQUISA (2022).

Observa-se que os estudos de Almeida *et al* (2022); Chagas, Guilherme, Moriyama (2013); Abreu (2006); Tavares (2005); Almeida, Martins, Alarcon (2015); e Rey, Pacini (2006), foram analisados mesmo que cada um contendo suas particularidades, chegaram a concluir sobre o uso da terapia cognitiva para o tratamento de ansiedade, depressão e fobia social, evidenciado por meio do estudo bibliográfico em modo de revisão e no modelo pratico por meio da inserção dessas técnicas como parte da intervenção clinica ao tratamento desses transtornos citados.

Nota-se pelos estudos que embora cada estudo tem sua especificidade e objetivo, todos os estudos (Almeida *et al* (2022); Chagas, Guilherme, Moriyama (2013); Abreu (2006); Tavares (2005); Almeida, Martins, Alarcon (2015); e Rey, Pacini (2006)) abordam que deve fazer o seu correto diagnostico para que se realize o encaminhamento adequado ao tratamento, pois o tratamento adequado minimiza os principais efeitos que podem agravar a condição de saúde mental do indivíduo.

Sobre o transtorno de ansiedade os estudos de: Almeida *et al* (2022) e de Chagas, Guilherme, Moriyama (2013), utilizaram a técnica de Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), realizaram estudo pratico onde empregaram a Terapia de Aceitação e compromisso, propõe a aceitação de pensamentos e a identificação de contingências relacionadas a eles” viabilizando uma mudança comportamental.

No estudo apresentado por Chagas, Guilherme, Moriyama (2013), o objetivo deste trabalho foi relatar e discutir uma experiência de intervenção clínica em grupo, baseada na técnica da Terapia de aceitação e compromisso, para pacientes com queixa de ansiedade, a intervenção foi realizada por 13 sessões cada uma destinada a um objetivo específico, nas últimas sessões buscou-se retomar os conceitos que foram discutidos ao de todo o grupo e realizar o enfrentamento das situações a quais os participantes (pacientes) ainda estavam evitando ou se mostrando resistente.

Assim como o estudo de Chagas, Guilherme, Moriyama (2013), o de Almeida *et al* (2022) também foi feito por meio da construção de um protocolo de tratamento em grupo semiestruturado para aplicabilidade da técnica da Terapia de Aceitação e Compromisso para tratamento e manejo da ansiedade, e também obteve resultado positivo ao evidenciar que houve a minimização dos aspectos relacionados a ansiedade e tudo aquilo que somatizava a uma piora ao indivíduo.

Para o estudo da Depressão, os estudos de: Abreu (2006) e Tavares (2005), realizam pesquisas com diferentes objetos para o estudo. O de Abreu (2006) fez uma análise com base em 37 estudos que tem em sua abordagem voltadas aos modelos analítico-comportamentais do Ferster e Lewinsohn, e do modelo cognitivo-comportamental de Beck, estudos realizados por meio de pesquisa de base e aplicada, todos publicados no período de 1961 a 2006. O estudo de Abreu (2006) objetivava apresentar e analisar os avanços das terapias analítico-comportamentais, enfatizava a importância da terapia cognitiva para a depressão impulsionada por Beck *et al* (1979). No entanto o seu trabalho descreve detalhadamente sobre a ativação comportamental (BA) para o tratamento da depressão, a BA é uma técnica pertencente a terceira geração ou terceira onda.

Já no estudo realizado por Tavares (2005), foi de caráter exploratório (prático), com indivíduos com diversos transtornos, entre eles a depressão, para os casos de depressão fez-se o uso da técnica de exposição. As técnicas de exposição, são da segunda geração, são utilizadas para tratar medos e traumas que dificultam a vida do indivíduo, transporta o indivíduo diretamente aquilo que possuem medo, mas, ensina-o a controlar e lidar com as emoções negativas (TAVARES, 2005).

Sobre fobia social os autores: Almeida, Martins, Alarcon (2015) e Rey, Pacini (2006), realizaram por meio de revisão bibliográfica um estudo repleto de informações. O estudo realizado por Almeida, Martins, Alarcon (2015), faz um comparativo entre a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG) em adultos com fobia social e notou em análise aos materiais selecionados que o tratamento varia em seu formato e composição, mas se mostra eficaz. Entretanto quando é comparado à Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) em grupo ou individual, a TCCG se mostra com uma eficácia inferior à da TCC, pois a TCCG ser destinada somente a atividade em grupo e a TCC se sobressai pôr o seu uso em caso individuais como em grupos, essa técnica é pertencente a da segunda geração ou segunda onda.

As pesquisas abordam de forma insuficiente as particularidades da TCCG no que concerne à interação do processo grupal e das técnicas da TCC, observa-se que a TCCG para o tratamento da ansiedade social em adultos varia em seu formato e composição. De forma geral, é um tratamento eficaz. No entanto, quando comparada à TCC individual ou a tratamentos com ênfase na dinâmica grupal, a TCCG tem sua eficácia diminuída.

No estudo realizado por Rey e Pacini (2006), é abordado diversas técnicas no tratamento para fobia social, são técnicas pertencentes a segunda geração ou segunda onda, são elas: Técnicas de relaxamento, Treinamento de habilidades sociais, Exposição, Reestruturação cognitiva, os resultados mostraram-se positivos e eficazes as modalidades de tratamento empregada.

Após a identificação das técnicas empregadas e a geração a qual pertence as técnicas, os dados referentes a tais trabalhos foram organizados em um quadro contendo as seguintes informações: número (a sua ordem na tabela), autor/ano, título e técnicas empregadas e a geração, como apresentado no quadro 2.

Quadro 2. Estudos incluídos na revisão sobre a terapia de aceitação e compromisso no tratamento de ansiedade, depressão e fobia social, as técnicas empregadas e a geração a qual pertencem

N	AUTOR/ANO	TITULO	TÉCNICAS EMPREGADAS	GERAÇÃO
1	ALMEIDA et al/ 2022.	ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Ensaio Clínico Randomizado	Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)	Terceira
2	CHAGAS; GUILHERME; MORIYAMA/ 2013	Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso: Manejo da ansiedade	Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)	Terceira.
3	ABREU/2006	Terapia analítico-comportamental da depressão: uma antiga ou uma nova ciência aplicada?	Ativação Comportamental (BA)	Terceira
4	TAVARES/2005	Abordagem cognitivo comportamental no atendimento de pacientes com história de depressão e déficit em habilidades sociais	As técnicas de exposição	Segunda
5	ALMEIDA; MARTINS; ALARCON/2015	Aplicação da Terapia Cognitivo comportamental em Grupo na Ansiedade Social	Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG) e Terapia Cognitiva Comportamental (TCC)	Segunda e Terceira
6	REY; PACINI/2006	Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas	Técnicas de relaxamento, Treinamento de habilidades sociais, Exposição, Reestruturação cognitiva	Segunda

Fonte: AUTORAS DA PESQUISA (2022).

Após a identificação das técnicas empregadas e a geração a qual pertence as técnicas, os dados referentes a tais trabalhos foram organizados em um quadro contendo as seguintes informações: número (a sua ordem na tabela), autor/ano, título e técnicas empregadas e a geração, como apresentado no quadro 2.

Os estudos de Almeida et al (2022); Chagas, Guilherme, Moriyama (2013); Abreu (2006) colocam em evidencia as técnicas da terceira geração, as que abordam são :Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e Ativação Comportamental (BA). Os autores Tavares (2005) e Rey, Pacini (2006) voltaram seus trabalhos para técnicas da segunda geração

Almeida, Martins, Alarcon (2015); e Rey, Pacini (2006), como as técnicas de exposição, técnicas de relaxamento, treinamento de habilidades sociais, exposição e reestruturação cognitiva. Almeida, Martins,

Alarcon (2015) em seu trabalho trazem uma abordagem de duas gerações, da segunda e da terceira, com uso das técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG) e a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC).

Todas essas técnicas são indispensáveis para a promoção da qualidade de vida as pessoas que estão em tratamentos psicológicos, como no caso das pessoas que tem transtorno de ansiedade, depressão e fobia social e entre outros, o tratamento por meio de tais proporciona ao paciente autonomia para que possa ser capaz de administrar a própria vida.

Considerações Finais

A terapia cognitiva comportamental, e a terapia de aceitação e compromisso são bastante utilizadas no tratamento de diversos transtornos, no presente trabalho a sua utilização foi voltada ao transtorno de ansiedade, depressão e fobia social. O uso de tais, potencializam a qualidade de vida dos indivíduos que estão em tratamento psicológico, e conduz a serem protagonistas de suas próprias vidas.

Em pesquisa foi possível identificar que as técnicas mencionadas para o tratamento de tais transtornos por meio dos estudos de Almeida *et al* (2022); Chagas, Guilherme, Moriyama (2013); Abreu (2006); Tavares (2005); Almeida, Martins, Alarcon (2015); e Rey, Pacini (2006), foram: Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Ativação Comportamental (BA), técnicas de exposição, técnicas de relaxamento, treinamento de habilidades sociais, exposição, reestruturação cognitiva, técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG) e a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC). Observa-se que há uma predominância das técnicas aplicadas, em primeiro lugar estão as da terceira geração e em seguida as da segunda geração.

Uma justificativa quanto a essa predominância do uso de técnicas pertencentes a terceira geração no tratamento de depressão, fobia social e transtorno de ansiedade seja devido ao fato que as técnicas da terceira geração terem seu foco voltados aos aspectos de como a forma, como a linguagem influenciam ou afeta nas nossas experiencias.

Ou seja, ela demonstra uma preocupação em estabelecer uma relação com as dificuldades dos indivíduos, não somente apresentar resultados, ela é uma terapia mais abrangente se comparada as da primeira e segunda geração. Outro ponto a ser destaca é sobre a vasta quantidade de materiais disponíveis para estudo acerca da temática envolvida. Entretanto, nota-se que a maioria dos trabalhos publicados abordam o uso da terapia cognitiva comportamental, da terapia de aceitação e compromisso, de maneira geral, o que conseqüentemente dificulta o estudo e a elaboração de trabalhos específicos para tratamento de um transtorno, como transtorno de ansiedade, fobia social e depressão.

Portanto, se faz necessário a realização de mais estudo voltados de forma específicas a cada transtorno, afim de otimizar o conhecimento dos profissionais e estudantes das áreas e conseqüentemente melhorar o processo do tratamento dos transtornos ansiedade, fobia social, depressão e entre outros que fazem uso das diversas técnicas que envolve a temática do presente trabalho.

Referências

ABREU, P. R. **Terapia analítico-comportamental da depressão: uma antiga ou uma nova ciência aplicada.** 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/dc5YKrxzvZNbfYS4L4XXmjB/?lang=pt>. Acessado em: 05 de abril de 2022

ALMEIDA, C; MARTINS, E, M; ALARCON, R. T. **Aplicação da Terapia Cognitivo comportamental em Gru-**

po na **Ansiidade Social**. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872015000100005. Acessado em: 06 de abril de 2022.

ALMEIDA, R. B; *et al.* **ACT em Grupo para Manejo de Ansiidade entre Universitários**: Ensaio Clínico Randomizado. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/yGxLsnhGbypt6m93Bvs4Vzy/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: 16 de abril de 2022.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. (2a ed). 2013. Artmed Editora. Disponível em: <http://www.adventista.edu.br/source2019/psicologia/Judith-Beck.pdf>. Acessado em: 22 de Jan. de 2022.

CHAGAS, M. T; GUILHERME, G; MORIYAMA, J. S. **Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso**: Manejo da ansiidade. 2013. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/actac/v21n4/n4a07.pdf>. Acessado em: 10 de abril de 2022.

COSTA, N. **Terapia de Aceitação e Compromisso**: É uma Proposta de Intervenção Cognitivista?. Revista Perspectivas 2, 2012, vol. 3 nº2. 2012. Disponível em: https://www.cemp.com.br/arquivos/74475_62.pdf. Acessado em: 24 de Jan. de 2022.

MDS, Manual. **Transtornos depressivos**. Versão para profissionais de Saúde. 2020. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos-psiQUI%3%A1tricos/transtornos-do-humor/transtornos-depressivos>. Acessado em: 29 de Jan. de 2022.

NÓBREGA, A. P. **Construção de cartilha educativa para cuidadores de idosos com doença de Alzheimer**. Fortaleza. 2018. Disponível em: https://www.faece.edu.br/aluno/arquivos/tcc/tcc_enfermagem_fagundespereiranobrega.pdf. Acessado em: 29 de Jan. de 2022.

REY, G. J. F; PACINI, C. A. **Terapia cognitivo-comportamental da fobia social**: modelos e técnicas. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/7SsrHX8xdjCpBXrFRXHPBrr/?lang=pt>. Acessado em: 04 de abril de 2022.

SAMP. **Janeiro branco: Brasil está entre os países com maior número de casos de depressão e ansiidade**. 2021. [RECURSO ELETRÔNICO]. Disponível em: <https://www2.samp.com.br/fique-por-dentro/noticias/janeiro-branco-brasil-esta-entre-os-paises-com-maior-numero-de-casos-de-depressao-e-ansiidade.htm>. Acessado em: 14 de Fev. de 2022.

SANTOS, P. L; GOUVEIA, J. P; OLIVEIRA, M. S. **Terapias comportamentais da terceira geração**. Guia para profissionais. 2015. Disponível em: https://www.sinopsyseditora.com.br/upload/produtos_pdf/370.pdf. Acessado em: 26 de Jan. de 2022.

SILVEIRA, R. C. C. P. **O cuidado de enfermagem e o cateter de Hickman**: a busca de evidências. 2005. 136 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2005.

SOUZA, M. T; SILVA, M. D; CARVALHO, R. **A revisão integrativa é um método que proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática.** 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em: 15 de Fev. de 2022.

TAVARES, L. **Abordagem cognitivo comportamental no atendimento de pacientes com história de depressão e déficit em habilidades sociais.** 2005. Disponível em: <http://newpsi.bvs-psi.org.br/tcc/83.pdf>. Acessado em: 04 de abril de 2022.

WAINER, R; PICCOLOTO, N; PERGHER, K. **Novas temáticas em terapia cognitiva.** Porto Alegre: Sinopsys, 2011.

YOUNG, J. E; KLOSKO, J. S; WEISHAAR, M. E. **Terapia do esquema [recurso eletrônico] : guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras .** Modelo traduzido por Roberto Cataldo Costa. - Dados eletrônicos. - Porto Alegre : Artmed, 2008. Disponível em: <https://www.portalrelacionandose.com.br/wp-content/uploads/2019/05/TERAPIA-DO-ESQUEMA-YOUNG.pdf>. Acessado em: 24 de Jan. de 2022

Recebido em 17 de maio de 2022.

Aceito em 06 de dezembro de 2023.