

FOBIA SOCIAL: UM ESTUDO A PARTIR DA TEORIA COGNITIVO-  
COMPORTAMENTAL  
SOCIAL PHOBIA: A STUDY BASED ON COGNITIVE- BEHAVIORAL THEORY

BULHÕES, Aline  
BORGES, Blendon  
MORAES, Elisângela  
VIEIRA, Rayanne  
MEIRELES, Tammy

### RESUMO

Esta pesquisa visa discutir a Fobia Social a partir da Teoria cognitivo-comportamental, visto que, a patologia leva o indivíduo ao sofrimento e interfere na interação do sujeito no contexto social, gerando medo de ser humilhado diante de terceiros, e conseqüentemente gera pensamentos disfuncionais, como, incapacidade, para isso, recorre à teoria cognitivo-comportamental a fim de buscar a forma rápida e prática para resolução do problema, pois, a teoria Cognitivo-Comportamental pode contribuir para a compreensão desse fenômeno e nas formas de tratamento no âmbito da Psicologia. Este estudo está estruturado a partir da metodologia adotada, pesquisa bibliográfica, qualitativa e exploratória. A pesquisa foi feita nas bases de dados do Scielo, Google acadêmico, Medline, e Lilacs, onde buscou-se por artigos que falassem da Fobia Social e os tratamentos por meio da Teoria Cognitivo-Comportamental. Enquanto aporte teórico neste estudo se orienta pela perspectiva cognitivo-comportamental fomentada por Aaron Beck e Judith Beck. Foram encontrados 10 artigos utilizados na análise desse estudo. Nota-se que a Teoria Cognitivo-Comportamental vem ganhando destaque frente a várias outras formas de tratamento para pessoas que sofrem com quadros fóbicos, apesar de perceber que torna-se necessário mais estudos evidenciando a eficácia da Teoria Cognitivo-Comportamental na fobia social.

**Palavras-chaves:** Fobia Social, Psicologia, Teoria Cognitivo-Comportamental.

### ABSTRACT

This research aims to discuss Social Phobia from the cognitive-behavioral theory, since the pathology leads the individual to suffering and interferes in the interaction of the subject in the social context, generating fear of being humiliated before third parties, and consequently generates dysfunctional thoughts, as an inability to do so, uses cognitive-behavioral theory in order to seek the quick and practical way to solve the problem, since Cognitive-Behavioral theory can contribute to the understanding of this phenomenon and in the forms of treatment in Psychology . This study is structured from the adopted methodology, bibliographic research, qualitative and exploratory. The research was done in the databases of Scielo, Google academic, Medline, and Lilacs, where we searched for articles that spoke about Social Phobia and treatments through Cognitive-Behavioral Theory. While the theoretical contribution in this study is guided by the cognitive-behavioral perspective fostered by Aaron Beck and Judith Beck. We found 10 articles used in the analysis of this study. It is noteworthy that the Cognitive-Behavioral Theory has been gaining prominence over several other forms of treatment for people suffering from phobic pictures, although it realizes that it becomes necessary to further studies evidencing the effectiveness of Cognitive-Behavioral Theory in social phobia.

**Keywords:** Social Phobia, Psychology, Behavioral Cognitive Theory.

## 1. Introdução

A Teoria Cognitivo-comportamental (TCC), foi desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960, o autor é considerado o primeiro a desenvolver teorias e métodos de intervenções cognitivas e comportamentais para transtornos emocionais. O nascimento da Teoria foi fundamentado em conceitos Psicanalíticos e influenciado por diversos analistas pós-freudianos, Beck concentrava seus estudos nos transtornos de ansiedade e depressão (WRIGTH; BASCO; THASE, 2008).

Na TCC, Identifica – se três níveis de cognição que são os Pensamentos Automáticos, Crenças Centrais e Crenças Intermediárias. Beck (1997) diz que os pensamentos automáticos acontecem de forma rápida e interpreta o significado dos episódios vividos pelo indivíduo. As crenças intermediárias são as regras e pressupostos ou afirmações como: “se, então”. As crenças centrais se desenvolvem na infância por meio de relações que os indivíduos têm com pessoas e situações significativas.

A TCC possui eficácia em relação a tratamentos como depressão, transtorno de pânico, transtornos de ansiedade, fobia, transtorno bipolar, esquizofrenia e outros quadros clínicos. Seu tratamento é de forma rápida uma vez que as técnicas provocam mudanças de comportamento e é visível ao longo do tratamento (BECK, 2014).

Demandou muito tempo para a Fobia Social (FS) ser reconhecida como uma patologia, alguns motivos contribuíram para isso, como: falta de informação adequada sobre a FS, e falta de opções para tratamento. Esta patologia é constantemente relacionado com outros transtornos, exemplo, ansiedade generalizada, fazendo com que a FS vem sempre em segundo lugar como condição de diagnóstico (CABALLO, 2003).

FS é um transtorno que leva o indivíduo ao sofrimento, principalmente nos casos de FS generalizada. A causa mais grave de pacientes que sofrem de FS, e que possuem em comum, é a esquiva das situações de exposição por medo de ser humilhado na frente das pessoas e por pensarem que não terão a capacidade para se sair bem nas situações que terão que falar em público, comer na frente das

outras pessoas, chegando a se fechar para o sofrimento (D'EL REY; FREEDNER, 2006).

FS é vista como um transtorno prevalente na população. Suas formas de tratamentos estão relacionadas à TCC, reconhecida como uma maneira mais rápida de modificação dos pensamentos automáticos e crenças, com suporte da técnica de reestruturação cognitiva, exposição ao vivo, treinamento de habilidades sociais, e também as técnicas de relaxamento (D'EL REY, 2006).

Segundo o DSM-V (2014), FS é o medo ou ansiedade acentuados acerca de uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto a possível avaliação por terceiros, prejudicando o desempenho social no ambiente acadêmico, no emprego, na produtividade, no status sócio econômico e na qualidade de vida. Quando exposto a essas situações sociais, o indivíduo tem medo de ser avaliado negativamente. Ele tem a preocupação de que será julgado como ansioso, estúpido, amedrontado, sujo ou desagradável. O indivíduo teme agir ou aparecer de certa forma ou demonstrar sintomas de ansiedade, tais como, tremer, transpirar, tropeçar nas palavras, que serão avaliados negativamente pelos demais.

Como objetivo do presente trabalho, busca-se apresentar as técnicas de tratamento da FS desenvolvidas pela TCC. O tema se faz relevante por afetar um grande número de indivíduos que sofrem com a patologia, e constantemente frequentam situações de exposição, como ambientes de trabalho, locais de aglomeração, ambientes acadêmicos, ou até falar ao telefone, sofrendo reações fisiológicas como sudorese, tremor, taquicardia, variando para cada pessoa, prejudicando sua performance e alcance de metas, considerando que em diferentes contextos, os indivíduos dependem de relações interpessoais. Na TCC não possui uma larga escala de contribuições sobre o tema, este estudo pode construir elementos para a se tornar mais eficaz acerca do tema no âmbito da formação de novos psicólogos.

## **2. Metodologia**

Este estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica e exploratória, que segundo Gil (2002), quando se trata da pesquisa bibliográfica, esta é baseada em um material já elaborado, constituído por meio de livros e artigos científicos. E já a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com a temática, e desenvolver principalmente o aprimoramento de ideias ou descobertas.

Para embasar esta obra foram encontrados 13 artigos, dentre eles foram selecionados 10 artigos, os outros 3 foram excluídos por apresentar conteúdo repetitivo. Os critérios para inclusão são: artigos relacionados a FS a partir da TCC e sua forma de tratamento, obras nacionais, dentro do período de 2008 a 2018. Os materiais levantados para este estudo foram encontrados nas seguintes bases de dados: Scielo, Google acadêmico, Medline, e Lilacs, no período de 2008 a 2018, sendo necessária a ampliação do período por falta de material elaborado acerca da temática em questão. As palavras chaves utilizadas nas pesquisas dos materias foram: Psicologia, Fobia Social, Teoria Cognitivo-Comportamental e Ansiedade Social.

### **3. Resultados e Discussões**

Os resultados desta pesquisa foram obtidos por meio de 10 artigos selecionados pelo critério de inclusão. A partir da leitura das publicações, foram identificados dois eixos temáticos: Tratamento da FS de acordo com a TCC e FS de acordo com a TCC. Foram identificados oito artigos que relatam as formas de tratamento e os resultados estão descritos no primeiro eixo, e outros dois artigos apresentam a FS a partir da visão da abordagem TCC e estão relacionados ao segundo eixo.

Savoia; Benerk (2010), apresentam técnicas da TCC aplicada em grupo, Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG), sendo elaboradas intervenções utilizando as seguintes técnicas: Treino de Habilidades Sociais e Exposição Gradual ao vivo. O próprio grupo terapêutico serviu para intervenções, e demandou tarefas de casa, os resultados apresentados mostram que as intervenções grupais são eficazes, desde que personalize sua intervenção considerando a subjetividade dos indivíduos, as intervenções foram programadas em 20 sessões na clínica, mas conclui que o número de encontros pode se expandir conforme a necessidade dos integrantes.

Dittz et al., (2015), concordam com a eficácia do tratamento em grupo a partir dos resultados que seus participantes apresentaram. A TCCG possui grande eficácia no tratamento da FS. Em seu estudo, foram incluídos os exercícios de relaxamento, para ensiná-los a lidar com os sintomas fisiológicos, e utilizou também o treino de habilidades sociais. Os integrantes do grupo obtiveram uma diminuição dos sintomas de 80% da amostra, e apontou que a TCCG apresentou indícios de

melhora na qualidade de vida dos indivíduos. Podendo concluir que os resultados foram significativos, podendo servir de base para outras intervenções.

Já Almeida; Martins; Alarcon (2015), avaliaram a eficácia da TCCG para ansiedade social. Destacam a escassez no número de pesquisas relacionadas à TCCG, na bibliografia levantada, faltam informações sobre o número de sessões, número de integrantes nos grupos, não esclarecendo informações fundamentais para se observar os requisitos para a formação de um grupo, porém, em seu levantamento bibliográfico, observou a superioridade ou equivalência da eficácia da TCCG comparada a farmacoterapia em qualquer tratamento isolado. De forma geral, a TCCG é um tratamento eficaz, no entanto, quando comparada à TCC individual, a mesma tem sua eficácia diminuída.

De acordo com Ito, et al., (2008), apresentaram resultados baseado em um estudo de caso para avaliar a TCC no tratamento da FS. Este estudo apresenta um garoto que tem dificuldades de frequentar contextos sociais, como ambientes escolares, casa de amigos, dificuldade em ter amigos, brincar na rua com vizinhos, com apenas 10 anos, apresentava sintomas de ansiedade e esquivas sociais. Neste estudo, a estratégia terapêutica utilizada consistiu em 12 sessões, utilizando as técnicas de Treino de relaxamento, Treino de Habilidades Sociais e tarefas de exposição ao vivo, exposição na imaginação e Role-playing. A TCC constitui um tratamento eficaz para paciente com FS, porém os autores observam que na TCCG tem um número maior de pacientes sendo atendido pelo terapeuta, portanto, por si só, a abordagem grupal facilita a exposição ao vivo, entretanto, a superioridade da TCCG sobre a TCC individual não está estabelecida em estudos científicos.

Leal; Quadros; Reis (2012), apresentam uma proposta de intervenção baseada em técnicas e componentes da TCC, a técnica de Treino de Habilidades Sociais é considerada fundamental no tratamento da FS, pois, visa desenvolver habilidades que permitem o desenvolvimento das relações sociais, diminuindo os efeitos da ansiedade e promove o efeito de uma interação efetiva. O objetivo é prover um novo repertório comportamental, amplo e adaptativo. Dessa forma, após a revisão de literatura, aplicou-se em seu protocolo 13 sessões, utilizando a técnica de treinamento de habilidades sociais (THS), os autores confirmam que a técnica de THS tem se mostrado bastante eficaz no tratamento da patologia, sendo considerada uma das técnicas mais utilizadas junto a terapia baseada na TCC.

Barbieri; Canals (2011), em seu levantamento bibliográfico, tem como objetivo revisar o que foi produzido sobre o tratamento da FS na TCC, com foco nas principais técnicas empregadas pela abordagem e nos efeitos obtidos no paciente, as técnicas mais utilizadas são: psicoeducação, respiração diafragmática, relaxamento, treino de habilidades sociais, tarefas de casa, reestruturação cognitiva e exposição ao vivo. Em especial as últimas duas técnicas, são as mais utilizadas. A técnicas de exposição envolve o enfrentamento das situações anteriormente evitadas, habituando o paciente de uma forma gradual. A reestruturação cognitiva auxilia na modificação dos pensamentos automáticos disfuncionais, melhora a estima do paciente modificando sua auto-percepção e a maneira de pensar sobre si e o mundo. As técnicas acima têm um efeito positivo semelhante sobre o patologia, combinada com a TCC pode-se notar um efeito terapêutico superior. Os levantamentos também confirmam a eficácia da TCC no tratamento da FS em adolescentes, por se tratar de uma patologia que pode iniciar no final da infância, se identificado um risco de desenvolvimento da FS, gera a possibilidade de uma prevenção ao longo dessa fase, podendo reduzir o sofrimento causado pela patologia.

Mululu et al., (2009), realizou levantamentos por meio de uma revisão sistemática de estudos controlados que avaliaram a eficácia das técnicas cognitivos e/ou comportamentais na redução do transtorno de ansiedade social. A técnica de Treinamento de Habilidades Sociais demonstraram melhores resultados em comparação com as demais, e com uma alternativa contemporânea, a TCC via realidade virtual comprovou ser uma alternativa eficaz especialmente no desempenho de falar em público.

Almeida; Moreno (2014), relata um estudo de caso na TCC breve (TCCB), o tratamento se deu em oito sessões, mas as técnicas utilizadas surtiram efeitos rapidamente, modificando pensamentos automáticos disfuncionais, utilizando a técnica de tarefas de casa e reeducação dos pensamentos disfuncionais para pessoas que apresentam FS.

No primeiro eixo, as formas de tratamento proposto pela TCCI, TCCG E TCCB, sugerem uma grande eficácia para o tratamento da FS, as técnicas mais utilizadas são de Treinamento de Habilidades Sociais e reestruturação cognitiva, todas as categorias de tratamento citadas acima sugerem busca de mais pesquisas na área para obter maior compreensão sobre a TCC em relação a FS.

No segundo eixo, é apresentado as formas como a TCC trata da FS, Gusmão et al., (2013), aponta a TCC como uma das abordagens terapêuticas com maior eficácia empiricamente comprovada, em destaque, o autor aponta duas alternativas de tratamento a TCC individual e a TCCG, e conclui que ambas possuem sua contribuição positiva para o tratamento. A TCC pode ser definida como uma intervenção estruturada e focada na resolução do problema por meio da modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, é baseada no modelo cognitivo que supõe que as cognições influenciam as emoções e comportamentos. Considerando a ampla aceitação da TCC no tratamento de transtornos mentais, é resultado de vários apontamentos que contribuíram para tal conceito positivo: a TCC tem uma visão abrangente das patologias mentais por considerar a relevância dos pensamentos, das crenças disfuncionais, a facilidade em se testar empiricamente sua prática de forma eficaz por meio de intervenções psicoterápicas geralmente breve sem contar com o custo benefício com as alternativas da TCCG.

Mululo et al.,(2009), afirma que a TCC se mostra eficiente para tratar a FS, que possui uma gama maior de instrumentos para tratamento, em comparação a outras alternativas, portanto a TCC é uma abordagem bem mais abrangente do que apenas técnicas por conceituar o entendimento de modos de pensamento que afeta o indivíduo tanto no âmbito de sentimento, comportamento e cognição. Exigindo por parte do terapeuta experiência e habilidade para conduzi-los adequadamente, no intuito de diminuir os sintomas presentes de ansiedade através das intervenções cognitivas. Os autores faz uma comparação à TC com a comportamental, concluindo que ambas foram consideradas eficazes, pois, as duas possui técnicas abrangentes para tratar os sintomas da FS, não sendo possível definir qual é mais relevante em comparação a outra.

No segundo eixo, ambos autores concordam que a TCC é uma abordagem adequada da Psicologia no tratamento da FS, porém, se faz necessário a busca de mais pesquisas na área para obter maior compreensão sobre a TCC em relação a FS.

#### **4. Considerações Finais**

Pode-se perceber que a FS está presente nos diversos contextos sociais, se dá pelo medo de se apresentar em público, ficar em ambientes que exigem uma

exposição, o indivíduo se sente inseguro em situações que representam ameaças, os portadores de FS distorcem a realidade, e seus pensamentos automáticos passam a serem pensamentos disfuncionais, assim desencadeando um quadro de ansiedade social.

A TCC se mostra eficaz para o tratamento em FS, entende - se que há vários disparadores deste transtorno, podendo ser herdada pelos pais com uma predisposição genética e situações traumáticas vivenciadas na infância. Reações fisiológicas se faz presente nos quadros de FS, e os mais comuns são: sudorese, tremor, palpitações, falta de ar.

No decorrer desta pesquisa, houve dificuldades em encontrar artigos sobre à FS no brasil relacionados a TCC, dentro do período de 2008 a 2018, considerando que é um tema que atinge muitas pessoas, podendo ser desenvolvido desde a infância, a jovens e adultos, é de suma importância que seja dado uma atenção especial a pesquisas relacionadas ao tema, entendo que a patologia acarreta danos ao indivíduo, e a partir de mais pesquisas é possível chegar a formas de tratamento cada vez mais eficaz.

Por meio da pesquisa exploratória/bibliográfica, houve um ponto negativo: a pobreza de estudos sobre, como a abordagem trabalha para as intervenções clínicas e grupais. Nota-se a insuficiência de estudos clínicos no Brasil relacionados em como a TCC atua frente a FS, verifica - se a relevância de ser produzido mais estudos que contribua com o conhecimento, visando a qualidade de vida e o bem-estar de indivíduos com FS.

## 5. Referências

ALMEIDA, E. R. DE; MORENO, A. L. **Terapia cognitivo-comportamental breve para transtorno de ansiedade social: estudo de caso. Perspectivas em Psicologia**, v. 18, n. 2, 30 dez. 2014.

ALMEIDA, C; MARTINS, E. M; ALARCON, R. T. **Aplicação da Terapia Cognitivo-comportamental em Grupo na Ansiedade**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 32-41, jun. 2015 .

BECK, J.S. Terapia cognitivo-comportamental. Ed. Artmed, São Paulo, 2º ed, p. 12 -22, 2014.

CANALS, C.; Barbieri. M; Ávila. A **O Tratamento Cognitivo-Comportamental da Fobia Social: uma revisão**. Edição 2013.

D'EL REY, GUSTAVO. J . F.; FREEDNER, JONATHAN. J. **Depressão em Pacientes com Fobia Social**. Psicol. Argum., Curitiba, v.24, n.46 p. 71-76, jul./set. 2006.

DITZ, C. P.; STEPHAN, F.; GOMES, D. A. G.; BARDARÓ, A. C.; & LOURENÇO L. M. **A terapia cognitivo-comportamental em grupo no Transtorno de Ansiedade Social**. Estudos e Pesquisas em Psicologia Rio de Janeiro v. 15 n. 3. 2015



GIL, ANTONIO. C. S.A. Como classificar as pesquisas com base nos procedimentos técnicos utilizados. In: GIL, A, C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Editora atlas, São Paulo, n. 4, p. 44-53, 2002.

GUSMÃO, E; Silva. E; et al. **Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da fobia social**. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 118-125, dez. 2013 .

ITO, M.L; ROSO, M.C; TIWARE.S; KENDALL. P; ASBAHR.F. **Terapia cognitivo-comportamental da fobia social**. Instituto de Psiquiatria, Hospital das Clínicas, Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo. Rev Bras Psiquiatr. 2008.

LEAL K,B.B; QUADROS S.A; REIS,M,E.A. **A terapia cognitivo-comportamental e o treino de habilidades sociais no tratamento da fobia social**. , Itabuna, BA, Unime,2011.

Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, 5º edição **DSM-V**, São Paulo; Artmed, 2014. p. 246-252.

MULULO,S; MENEZES, G; FONTENELLE, L; VERSIANI,M. **Terapias cognitivo-comportamentais, terapias cognitiva e técnicas comportamentais para o transtorno de ansiedade social**. Archives of Clinical Psychiatry, v. 36, n. 6, p. 221-228, 1 jan. 2009.

MULULO,C,C.C; MENEZES,G.B; FONTENELLE.L; VERSIANI.M. **Eficácia do tratamento cognitivo e/ou comportamental para o transtorno de ansiedade social**. Rev Psiquiatr RS. 2009

SOVOIA, M.G; BERNIK,M.A. **Programa de terapia comportamental em grupo aplicado a fóbicos sociais** Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo. 2010.

WRIGTH, J. H.; BASCO, M.R.; THASE, M.E.. **Princípios básicos da terapia cognitivo-comportamental**. In: WRIGTH, J. H.; BASCO, M.R.; THASE, M.E. Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental. Porto alegre: Artmed, 2008. p.15-30.