

ALENCAR; Eduardo Eugênio Miranda<sup>1</sup>, SANTOS; Maria Alice Oliveira<sup>2</sup>, BRAGA; Mateus Figueiredo<sup>3</sup>, LIMA; Paulo José Tavares de<sup>4</sup>

RESUMO

**Introdução:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma psicoterapia de tempo limitado focada em problemas e habilidades destinadas a alterar respostas emocionais, pensamentos e comportamentos desadaptativos do paciente, sendo aplicada a uma ampla gama de transtornos. O termo TCC descreve uma família de intervenções psicoterapêuticas que focam na relação entre a forma como pensamos (cognições), como nos sentimos (emoções) e o que fazemos (comportamentos). É uma abordagem prática focada em objetivos que ajuda os pacientes a entender a relação entre seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. O objetivo é identificar pensamentos disfuncionais e distorcidos associados aos seus problemas psicológicos, entender e desafiar essas cognições tendenciosas e criar padrões cognitivos (formas de pensar) mais funcionais e equilibrados que facilitem o enfrentamento, que criem menos sofrimento emocional, e encorajem comportamentos mais apropriados. **Objetivo:** Reunir através de uma revisão de literatura as principais evidências da importância e aplicabilidade da TCC na prática psiquiátrica. **Método:** Foi pesquisado na plataforma de pesquisa Pubmed o termo “behavioral cognitive therapy” e a partir de uma triagem dos primeiros 100 resultados em ordem de relevância em 21/02/2023, dos quais inicialmente 31 foram selecionados e posteriormente reduzidos a 15 para análise completa. **Resultados:** Diversos protocolos foram criados para fornecer TCC à pacientes com transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno do pânico, fobias específicas, transtorno de ansiedade social, transtornos do humor, transtornos de personalidade, transtornos alimentares, por uso de substâncias, do sono, parafilias e esquizofrenia. **Conclusão:** Há mais evidências da eficácia da TCC do que qualquer outra terapia psicológica em diferentes populações, condições e contextos. Em comparação com a farmacoterapia, a TCC é superior e preferível para o tratamento de transtornos de ansiedade específicos (ansiedade social e transtorno obsessivo-compulsivo) e transtornos de jogo. É a intervenção de primeira linha para transtorno de personalidade borderline, para a qual não há medicação de escolha. É pelo menos tão eficaz quanto a medicação no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico, bulimia nervosa, e é um adjuvante eficaz da medicação na esquizofrenia e transtorno bipolar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia Cognitivo-Comportamental, Psiquiatria, Psicologia

<sup>1</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau, edu-dao@hotmail.com  
<sup>2</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau, maliceoliveiras@gmail.com  
<sup>3</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau, fbragamateus@gmail.com  
<sup>4</sup> Universidade Federal de Pernambuco, paulojtl@ibest.com.br