

**XXV MOSTRA DE PSICOLOGIA E X MOSTRA DE PRÁTICAS  
INTEGRATIVAS**

**A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO  
TRATAMENTO DE CRISES DE ANSIEDADE**

**José Carlos de Oliveira Leandro<sup>1</sup>;  
Andréa Alexandre Vidal<sup>2</sup>**

1 – Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
E-mail: jcleandro36@gmail.com

2 – Professora Orientadora e do curso de Psicologia do Centro Universitário  
Católica de Quixadá; E-mail: andreavidal@unicatolicaquixada.edu.br

**RESUMO**

A terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) trata-se de uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Este trabalho tem como objetivo discutir um caso clínico à luz da TCC. Trata-se de um relato de experiência do Estágio Profissionalizante do curso de Psicologia da Unicatólica de Quixadá, sendo realizado de fevereiro a junho no Centro de Atenção Psicossocial do município de Solonópole-CE. Nas práticas são realizadas triagens, atendimento individual e educação em saúde. Durante os atendimentos individuais, foi identificada uma mulher com crises de ansiedade. A mesma trabalha na área da saúde, ou seja, na linha de frente da pandemia COVID-19. Ela relata sentir muita ansiedade e tem muito medo de contrair a doença novamente e infectar a família. Após a sessão de avaliação, em que é realizada a conceituação cognitiva da paciente, é identificada a necessidade ou não de tratamento concomitante com medicamento e também são definidos os objetivos mais amplos do tratamento, além de ser o início da aliança terapêutica. A paciente evitava o contato com o filho e os demais membros familiares, sua rotina se resumia apenas trabalhar e voltar para casa assistir televisão. Durante as sessões foi realizado a psicoeducação sobre o modelo cognitivo para a paciente, a respiração diafragmática e o cartão de enfrentamento. Conclui-se, com esse caso, que a TCC possibilita ao paciente identificar os pensamentos que causam sofrimento e reavaliá-los, facilitando o processo psicoterápico, além de prevenir as recaídas.

**PALAVRAS-CHAVE:** terapia cognitivo-comportamental; ansiedade; psicoeducação.