



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

PANDEMIA, PÂNICO E TCC: UM RELATO DE CASO

Autores Beatriz Tama Araki Barbosa ¹, Camila Borge Freitas ², Thamires Monteiro Gonçalves ¹

Instituição ¹ UNIP - Universidade Paulista (Av. Pres. Juscelino K. de Oliveira, s/n - Jardim Tarraf II, São José do Rio Preto - SP, 15091-450), ² FAMERP - Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (Av. Brigadeiro Faria Lima, 5416 – Vila São Pedro, 15090-000. São José do Rio Preto)

Resumo

Introdução

Apresentação do caso: A pandemia por coronavírus se caracterizou pela incerteza, tanto sobre as formas de contaminação até sobre as medidas que seriam tomadas em sua contenção, além da preocupação socioeconômica. Com o escalonamento de casos de óbito por Covid-19, passou-se a observar a manifestação de ansiedade em todas as populações, dentre estas manifestações o Transtorno de Pânico. Trata-se do relato de caso de sessões de psicoterapia cognitivo-comportamental de paciente adulta do sexo feminino, 22 anos, que buscou atendimento terapêutico após apresentar sintomas de pânico e ansiedade após a infecção pelo coronavírus em 2020.

Discussão: Foram realizadas 22 sessões, inicialmente realizadas na modalidade presencial, passando para a modalidade online no decorrer do tratamento. Até se observar a remissão dos sintomas de pânico e ansiedade, incluindo prevenção de recaída. O tratamento foi baseado de maneira mais ampla na discussão de crenças e pensamentos disfuncionais, através de questionamento socrático, análise de evidências, reestruturação cognitiva, desconstrução de mitos emocionais e, além disso, foram utilizadas técnicas para manejo de ansiedade, como o Relaxamento Muscular Progressivo de Jacobson, técnicas de respiração diafragmática, distração cognitiva, ACALME-SE e realização de atividade física. Ao final do tratamento, a paciente havia desenvolvido estratégias de enfrentamento mais adaptativas para lidar com as crises de ansiedade, medo e pânico. Aprendeu a identificar as distorções cognitivas e questioná-las e adquiriu habilidades de relaxamento e regulação emocional. Após a alta, retornou à terapia para trabalhar novas questões relacionadas às relações interpessoais, não tendo mais apresentado sintomas de pânico ou os antigos comportamentos disfuncionais desde então, estando os ganhos terapêuticos assegurados.

Considerações finais: Foi possível reconhecer que a TCC apresentou resultados importantes mediante o tratamento do Transtorno de Pânico com a paciente em questão, permitindo que a paciente reduzisse de maneira significativa os sintomas de ansiedade e pensamentos disfuncionais, passando a ter comportamentos adaptativos que proporcionaram melhor qualidade de vida e se tornaram fator protetivo contra recaídas, mesmo dentro das limitações e incertezas impostas pela pandemia da COVID-19.

Palavras-chaves: Pânico, Tratamento, Pandemia, Terapia cognitivo-comportamental