

RESUMO SIMPLES ESTRUTURADO - SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR –
ABORDAGENS INTERDISCIPLINARES PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE
MENTAL, PREVENÇÃO E CUIDADO INTEGRAL

**O EMPREGO DA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA NO TRATAMENTO DE
ANSIEDADE ENTRE JOVENS JUDOCAS EM UM PROJETO SOCIAL NO
MUNICÍPIO DE JUAZEIRO DO NORTE/CE**

Elaine Cristina Tavares Rodrigues (elainetavaress@hotmail.com)

Erika Bianca De Souza Lima (erikabianca.sr@gmail.com)

Cleilson De Araújo Pinho (ordemdtemplo@yahoo.com)

Juliana Alves Santana (anajuliana7878@gmail.com)

Manuel Francisco De Lima (franlimajn@gmail.com)

Dayane Kelly Vieira Rocha (day040997@gmail.com)

Introdução: A reestruturação Cognitiva é uma técnica da Terapia Comportamental Cognitivo- Comportamental que ajuda o indivíduo a identificar, questionar, modificar pensamentos negativos e irracionais conhecidos como distorções cognitivas. Objetivo: Desenvolver a técnica de reestruturação cognitiva entre jovens praticantes de judô de um projeto social, que apresentem transtorno de ansiedade, observando-se seu impacto. Metodologia: Realizou-se a aplicação de um instrumento de autoavaliação a Escala de Ansiedade de BECK, que serve para medir a severidade dos níveis de ansiedade. Em três momentos foram trabalhados, sendo o primeiro o registro inicial dos pensamentos distorcidos associados aos sentimentos e respectivos gatilhos, já

no segundo momento, após a coleta e análise dos dados foi a apresentação da técnica, explicando como os jovens poderiam aplicar na prática e por último no terceiro momento, um debate sobre as práticas de experiência de cada participante. RESULTADOS: A reestruturação cognitiva permitiu aos participantes reconhecerem a relação entre pensamentos e sintomas, capacitando-o a reduzir a interferência negativa dos pensamentos sobre as emoções, o que aumentou o controle e autoconfiança e diminuiu os sintomas ansiosos e a catastrofização antes das competições. Conclusão: A relevância social da intervenção repousa no fato de levar ao conhecimento dos jovens portadores de transtorno de ansiedade a possibilidade de tratamento e sua resolutividade, contribuindo assim com o bem estar das pessoas beneficiadas, bem como melhoria da qualidade de vida. Apesar da relevância deste estudo, o impacto na vida dos judocas traz a necessidade de obter um apoio psicológico adequado direcionado cada jovem para suas necessidades emocionais e colaborando na saúde mental dos atletas.

Palavras-chave: reestruturação cognitiva; ansiedade; jovens judocas; projeto social.