

EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO MANEJO DA TONTURA POSTURAL-PERCEPTUAL PERSISTENTE

claraguerra10@gmail.com

ANA CLARA GUERRA NUNES - Acadêmica de medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, BRUNNA FREIRE DE MACEDO ALMEIDA - Acadêmica de medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, GABRIELA DIAS DE OLIVEIRA VALENÇA - Acadêmica de medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, JOÃO VITOR VIANA VAZ - Acadêmico de medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, LÍVIA MARIA LUCAS BARRETO - Acadêmica de medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, VITÓRIA CAVALCANTE DO NASCIMENTO FROTA - Acadêmica de medicina da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.

PALAVRAS-CHAVE: Reabilitação vestibular, Manejo psicoterápico, Vertigem fônica.

ÁREA TEMÁTICA: Temas livres em ciências da saúde

INTRODUÇÃO

A Tontura Perceptiva Postural Persistente (PPPD) é caracterizada por um distúrbio neurológico funcional crônico que fomenta, por uma falha de percepção sensorial, sintomas vestibulares persistentes, que são agravados pelo movimento, postura vertical e estímulos visuais múltiplos (WATERSTON et al., 2021), para além de distúrbios clínicos, psicológicos e de reação a medicamentos. Nesse âmbito, a discordância entre exames e sintomas, associada ao extenso seguimento da patologia, favorece o desenvolvimento de comprometimento cognitivo adicionado a sofrimento emocional, que resulta em uma qualidade de vida comprometida ao paciente e baixo rendimento social (ZHAO et al, 2022).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) consiste em uma abordagem terapêutica, voltada para indivíduos com ansiedade e depressão leves a moderadas, cujo método é voltado para a cognição e os comportamentos irracionais ao postular que fatores cognitivos sustentam o sofrimento psicológico, com enfoque em desafiar pensamentos desadaptativos para mudar condutas negativas (ZHAO et al, 2022; MAGNUSSEN; WILHELMSSEN; RÅHEIM, 2025)

A partir do exposto, esse artigo tem como objetivo investigar a eficácia da TCC no tratamento da PPPD e, assim, fomentar mais estudos randomizados acerca desse tema, com melhor alimentação, para uma avaliação mais eficaz da efetividade da associação dessas patologia e terapia, com a possibilidade de gerar, assim, novos protocolos de tratamento, além da promoção de uma capacitação mais contundente de profissionais como médicos e fisioterapeutas.

METODOLOGIA

Esta investigação caracteriza-se como uma revisão integrativa, de natureza descritiva e exploratória, sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo da Tontura Postural-Perceptual Persistente (PPPD). A busca foi realizada nas bases PubMed e SciELO, utilizando descritores DeCS/MeSH

e termos correlatos, com combinações por operador booleano “AND”, incluindo: “Persistent postural-perceptual dizziness/PPPD”, “Cognitive Behavioral Therapy/TCC”, “Treatment” e “Dizziness”.

Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2025, em português, inglês ou espanhol, com texto completo disponível gratuitamente, abrangendo ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas/metanálises que avaliassem TCC (presencial ou computadorizada) como intervenção relevante na PPPD. Excluíram-se editoriais, cartas ao editor, resumos, literatura cinzenta, duplicatas e publicações fora do recorte temporal/linguístico ou que não abordassem a TCC como elemento central do manejo. Por se tratar de estudo com dados secundários de domínio público, dispensou-se apreciação por Comitê de Ética, conforme diretrizes para revisões bibliográficas.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Tontura Postural-Perceptual Persistente (Persistent Postural-Perceptual Dizziness) é uma condição clínica caracterizada por sintomas persistentes de tontura, instabilidade postural e vertigem não rotatória, presentes na maioria dos dias por período superior a três meses, com piora associada à posição ortostática, ao movimento e à exposição a estímulos visuais complexos. Nesse sentido, trata-se de um distúrbio vestibular funcional amplamente reconhecido, com importante repercussão psicossocial (WATERSTON et al., 2021).

Sob tal perspectiva, observa-se manutenção de estratégias posturais de alto risco e vigilância exacerbada aos sinais corporais, fatores que contribuem para a perpetuação dos sintomas mesmo após a resolução do evento desencadeante inicial (SUÍÇA et al., 2024). Nesse contexto, a presença de comorbidades psiquiátricas, especialmente transtornos de ansiedade e depressão, é frequente e desempenha papel central na cronificação do quadro clínico. Dessa forma, a PPPD pode ser compreendida como um distúrbio de processamento sensorial mal adaptativo no qual fatores emocionais, particularmente a ansiedade, interferem diretamente no controle postural e na percepção do equilíbrio (WATERSTON et al., 2021). Sendo assim, essa interação entre sistemas vestibular e emocional reforça a necessidade de abordagens terapêuticas que transcendam o tratamento exclusivamente farmacológico.

Diante dessa interação multifatorial, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como uma estratégia eficaz no manejo da PPPD, por atuar diretamente sobre crenças disfuncionais, comportamentos de evitação e respostas emocionais inadequadas associadas à tontura. Dessa forma, a TCC busca promover reestruturação cognitiva, redução do medo do movimento e exposição gradual a estímulos desencadeantes, favorecendo a adaptação sensorial e comportamental do paciente (WATERSTON et al., 2021).

Sob essa ótica, evidências clínicas demonstram que pacientes com PPPD submetidos à TCC apresentam redução significativa dos sintomas de tontura, da incapacidade funcional e dos níveis de ansiedade. Prova disso, foi um estudo envolvendo pacientes tratados com um protocolo estruturado de TCC,

onde observou-se melhora expressiva nos escores de tontura, ansiedade e comportamentos de evitação, com efeitos mantidos em seguimento de até seis meses (WATERSTON et al., 2021). Assim, a TCC pode contribuir para reduzir a ansiedade associada aos sintomas e facilitar a retomada das atividades de vida diária, especialmente quando iniciada precocemente e integrada a outras abordagens. (KNIGHT; BERMUDEZ; SHERMETARO, 2025)

Além da TCC convencional, abordagens inovadoras, como a Terapia Cognitivo-Comportamental Computadorizada (CCBT), vêm sendo exploradas como alternativas viáveis e eficazes. Nesse sentido, um ensaio clínico randomizado demonstrou que a CCBT, quando associada ao tratamento padrão, incluindo farmacoterapia e reabilitação vestibular, promoveu melhora mais acentuada dos sintomas de tontura e dos estados emocionais negativos em comparação ao tratamento convencional isolado (ZHAO et al., 2022), esses achados reforçam o potencial das tecnologias digitais como ferramentas complementares no cuidado de pacientes com PPPD.

Logo, corroborando esses resultados, uma revisão sistemática recente analisou a efetividade comparativa de intervenções não farmacológicas em pacientes com PPPD e concluiu que as intervenções psicoterapêuticas, especialmente a TCC, apresentam efeitos pequenos a moderados na redução da severidade da tontura e do impacto funcional da doença (SUICA et al., 2024). Por fim, cabe refletir sobre a incorporação da TCC de forma crítica e baseada em evidências, com atenção à qualidade metodológica dos estudos e validação externa, já que parte da literatura ainda apresenta amostras reduzidas. (ZHENG et al., 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, a PPPD é uma condição crônica e multifatorial, com grande impacto na vida diária, na qual alterações do processamento sensorial se somam a fatores emocionais, especialmente ansiedade e comportamentos de evitação, para manter e intensificar os sintomas. Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental se mostra uma abordagem coerente e útil, por atuar diretamente no medo do movimento, na hipervigilância corporal e nas interpretações negativas da tontura. Ainda assim, faltam ensaios mais robustos e protocolos mais padronizados para definir com maior segurança quais formatos e durações trazem melhores resultados no longo prazo.

REFERÊNCIAS

- KNIGHT, Br; BERMUDEZ, F; SHERMETARO, C. **Persistent postural-perceptual dizziness**. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2025.
- MAGNUSSEN, L. H.; WILHELMSSEN, K T; RÅHEIM, M. **Experiências de pacientes com uma intervenção em grupo integrando reabilitação vestibular, consciência corporal e terapia cognitivo-comportamental para tontura de longa duração: um estudo de grupo focal**. Oxford: Physical Therapy, 2025.

SUICA, Z. et al. **Comparative effectiveness of non-pharmacological treatments in patients with persistent postural-perceptual dizziness**: a systematic review and effect sizes analyses. Lausanne: Frontiers in Neurology, 2024.

VAN DER GEEST, F. N. et al. **Artificial intelligence for the analysis of head-upright tilt test data in syncope testing**: a scoping review. Amsterdã: Clinical Neurophysiology, 2025.

WATERSTON, J. et al. **Persistent postural-perceptual dizziness: precipitating conditions, co-morbidities and treatment with cognitive behavioral therapy**. Lausanne: Frontiers in Neurology, 2021.

ZHAO, Y. et al. **Application of computerized cognitive behavioral therapy in patients with persistent postural-perceptual dizziness**. Wuhan: Journal of Clinical Otorhinolaryngology Head and Neck Surgery, 2022.

ZHENG, Y. et al. **Effect of conservative therapy for persistent postural-perceptual dizziness**: a systematic review and meta-analysis. Lausanne: Frontiers Media SA, 2025