

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

COMPARAÇÃO ENTRE EXPERIMENTOS COMPORTAMENTAIS E INTERVENÇÕES VERBAIS NA ANSIEDADE SOCIAL DENTRO DA TERAPIA COGNITIVA

Maria Eduarda Braga Dias (dudadias45@yahoo.com)

O transtorno de ansiedade social (TAS) é uma condição prevalente que impacta significativamente o funcionamento social, acadêmico e emocional de crianças, adolescentes e jovens adultos. Entre as abordagens terapêuticas disponíveis, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) destaca-se como uma das intervenções mais eficazes. No entanto, ainda existem lacunas na literatura quanto à comparação entre estratégias específicas utilizadas dentro dessa abordagem, como os experimentos comportamentais e as intervenções verbais. O presente estudo teve como objetivo comparar a eficácia dessas duas estratégias da TCC na redução dos sintomas de ansiedade social, com foco na regulação emocional e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir de buscas nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PsycINFO, utilizando descritores relacionados ao transtorno de ansiedade social, terapia cognitivo-comportamental, experimentos comportamentais e intervenções verbais. Foram incluídos apenas ensaios clínicos randomizados de pacientes com transtorno de ansiedade social abordando experimentos comportamentais, intervenções verbais e habilidade de regulação emocional a longo prazo, como descrito no PICO. Os resultados da literatura indicam que ambas as abordagens apresentam benefícios na redução dos sintomas de

ansiedade social. No entanto, os experimentos comportamentais demonstram maior potencial para promover mudanças mais consistentes nas crenças disfuncionais e na regulação emocional a longo prazo, por meio da exposição direta a situações sociais e da coleta de evidências empíricas sobre os próprios medos do paciente. Conclui-se que os experimentos comportamentais representam um componente relevante dentro da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento do transtorno de ansiedade social, podendo contribuir de forma significativa para a melhora dos sintomas e para o enfrentamento das situações sociais temidas.

Palavras-chave: transtorno de ansiedade social; terapia cognitivo-comportamental; regulação emocional.