



**IV JORNADA
CIENTÍFICA FAF**
Faculdade do Futuro
31 de outubro e 01 de novembro de 2018

ISSN: 1983-0173

INTERVENÇÕES COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS NO TRATAMENTO DE FOBIAS ESPECÍFICAS.

**Carolinne de Souza Benedito, Paula Maria Fernandes de Araújo, Rejane Gonçalves
Madeira, João Paulo de Paiva Ramos**

Considerada como um dos transtornos ansiosos mais comuns, as fobias têm como característica a presença de um medo duradouro em relação a objetos e situações que não apresentam ameaça eminente, entretanto o indivíduo vê-se incapaz de enfrentá-las. São ditas específicas todas as fobias diretamente relacionadas a objetos ou contextos concretos e específicos, como fobia a ambientes naturais, procedimentos médicos, alguns animais, situações como dirigir ou realizar uma viagem de avião. Objetiva-se apresentar as Fobias específicas, apontando suas principais características, sintomas físicos e cognitivos, elencando intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-comportamental, a fins da remissão dos sintomas e alívio do sofrimento. Foi realizada uma revisão de literatura integrativa sobre o tema de fobias específicas com objetivo de elencar e destacar as principais intervenções cognitivo-comportamentais no tratamento das mesmas. Os artigos científicos foram acessados nas bases de dados Scielo e Bireme nos últimos 10 anos e livros-texto da área. Através de uma avaliação multidimensional, cognitiva, fisiológica, comportamental por meio de testes de aproximações e avaliação de incapacidades, é possível constatar qual a fobia a ser tratada e o grau de medo que a mesma proporciona ao indivíduo. O terapeuta poderá atuar por meio de técnicas como psicoeducação, do paciente e familiares e sobre o transtorno, manejo de estresse, exercícios respiratórios, relaxamento muscular, dessensibilização sistemática e exposição. A Terapia Cognitivo-comportamental aliada a um terapeuta proficiente demonstra-se efetiva para o tratamento das Fobias Específicas, com possibilidades de alcançar a remissão total do sofrimento. Destacando que juntamente com as técnicas, o terapeuta trabalhará a reestruturação cognitiva deste paciente através da identificação e reestruturação dos pensamentos automáticos e distorções cognitivas mantedoras dos sintomas fóbicos, tratando a patologia de forma completa e eficaz.

Palavras-chave: psicologia, intervenções cognitivo-comportamentais, fobias

