



## **NEUROPSICOLOGIA, TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC) E PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA (PNL): uma abordagem interdisciplinar para diagnóstico e tratamento dos Transtornos de Ansiedade (TAs)**

*Jayana Ramalho Ventura<sup>1</sup>*

*Silvana Queiroga da Costa Carvalho<sup>2</sup>*

*Arlindo Felix da Costa Neto<sup>3</sup>*

### **INTRODUÇÃO**

A saúde mental é compreendida como indispensável para o bem estar do indivíduo (OMS, 2001). Nesse contexto, “os transtornos de ansiedade [TAs] estão entre as doenças mais prevalentes [...] que reduzem extensamente a qualidade de vida dos pacientes” (NIEDERAUER et al., 2007, p. 272).

Há 11 categorias diagnósticas de TAs – a exemplo do Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno de Pânico (TP) –, as quais possuem as seguintes sintomatologias: cefaleia, tensão muscular, respiração ofegante, fadiga, taquicardia, sudorese, diarreia, sensação de temor, dificuldade de concentração, hipervigilância, insônia, redução da libido etc. (B. SADOCK; V. SADOCK, 2012).

Os TAs “merecem ser diagnosticados com cuidado, avaliados de forma exaustiva e tratados com rigor” (STEIN; RAUCH, 2014, p. 495).

A Neuropsicologia, por ser uma área interdisciplinar que estuda as relações entre o cérebro, o comportamento e os processos mentais (MALLOY-DINIZ et al., 2010), também pode contribuir no diagnóstico de um TA.

Para o tratamento dos TAs são indicados a abordagem psicofarmacológica e psicoterápica (B. SADOCK; V. SADOCK, 2012). Para compor esta última, enfocaremos apenas a Terapia Cognitivo-Comportamental, que está estruturada em

<sup>1</sup> Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ) – jrv.psi@hotmail.com

<sup>2</sup> Faculdade Santa Maria (FSM) – silvanaqc@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Universidade Federal da Paraíba (UFPB) – arlindofcneto@yahoo.com.br



dois eixos: 1) nossas cognições têm uma influência controladora sobre nossas emoções e comportamento; e 2) o modo como agimos ou nos comportamos pode afetar profundamente nossos padrões de pensamento e nossas emoções (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

Trazemos a Programação Neurolinguística (PNL) como possibilidade de estratégia terapêutica, já que estuda a estrutura subjetiva e fornece técnicas para organizar e reorganizar a experiência pessoal a fim de definir e assegurar qualquer finalidade comportamental (GUIMARÃES; ASSIS, 2007).

Assim, pretendemos como objetivo geral embasar teoricamente a aplicação da Neuropsicologia, da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da Programação Neurolinguística (PNL), numa abordagem interdisciplinar, no diagnóstico e tratamento dos Transtornos de Ansiedade (TAs). Os nossos objetivos específicos são: 1) verificar a contribuição da Neuropsicologia para o diagnóstico de TAs; 2) analisar as contribuições de técnicas da TCC e da PNL para o tratamento dos TAs; 3) fazer um quadro comparativo das referidas técnicas.

O diferencial do presente trabalho consiste em reunir três grandes áreas da ciência com o intuito de investigar teoricamente e reunir estratégias para buscar a melhoria da qualidade de vida da população que é acometida por um dos TAs. Além disso, afirmamos a importância desta pesquisa por apresentar novas perspectivas de conhecimento interdisciplinar para auxiliar na atuação clínica do psicólogo.

## **METODOLOGIA**

A metodologia consiste na pesquisa bibliográfica, a qual refere-se ao levantamento da bibliografia já publicada em forma de livros, revistas, entre outros, a fim de colocar o pesquisador em contato direto com o que foi escrito sobre determinado tema (MARCONI; LAKATOS, 2012). A partir da escolha da temática, utilizamos como ponto de partida as seguintes palavras-chave: Ansiedade, Transtornos de ansiedade, Neuropsicologia, Terapia Cognitivo-Comportamental, TCC, Programação Neurolinguística e PNL.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os modelos de TAs integram de modo crescente, de acordo com Stein e Rauch (2014), os dados de estudos de imagens do cérebro e de tratamento. Assim, B. Sadock e V. Sadock (2012) afirmam que é possível verificar informações relevantes em estudos de neuroimagem – método utilizado pela Neuropsicologia. A Tomografia por Emissão de Pósitrons (PET) revela: 1) diminuição do metabolismo no giro orbital, núcleo caudado e giro cingulado no TOC; e 2) aumento do fluxo sanguíneo no para-hipocampo direito no lobo frontal na TAG e estados de pânico. O Eletroencefalograma (EEG) traz observações não tão específicas e imagens de Ressonância Magnética mostram aumento no tamanho ventricular em casos de TAs, mas os achados não são consistentes.

Desse modo, o auxílio da Neuropsicologia para o diagnóstico torna-se importante, como complementar, tendo em vista que o seu desenvolvimento no contexto clínico tem ocorrido desde a última década do século passado (MALLOY-DINIZ et al., 2010).

No intuito de apresentar as contribuições de técnicas e exercícios para o tratamento dos TAs propostos pela TCC e a PNL, elaboramos o Quadro 1.

Quadro 1 – Técnicas da TCC e da PNL para o tratamento dos TAs

Abordagem	Técnica	
TCC	Psicoeducação	Reestruturação cognitiva
	A.C.A.L.M.E.-S.E.	Treino de Habilidades Sociais
	Questionamento socrático	Treino de Assertividade
	Plano de ação	Instrumentos psicométricos
	Domínio da evitação	Dessensibilização
	Relaxamento e respiração	Registro de Pensamentos Disfuncionais
PNL	<i>Rapport</i>	Dissociação Visual-Cinestésica
	Metamodelo	Reestruturação em 6 passos
	Especificação de objetivos	Integração de Movimentos Oculares
	Relaxamento e respiração	Gerador de novos comportamentos
	Ancoragem	<i>Emotional Freedom Techniques</i>
	Diminuição do problema	<i>Traumatic Incident Reduction</i>

Fonte: Elaboração própria com base em Ventura (2013).



Nesse contexto, é válido salientar que não pretendemos limitar as contribuições técnicas das abordagens mencionadas, mas sim de apresentar um esboço inicial das possíveis aplicações para o tratamento dos TAs. Possuindo terminologias e procedimentos semelhantes e, inclusive diferenciados, a TCC e a PNL possuem o alcance da qualidade de vida do paciente como objetivo primordial.

Há um leque variado de estudos que envolvem a ansiedade e os TAs à luz da TCC. Contudo, foi percebido que há a escassez de pesquisas que abordem a Neuropsicologia como apoio no diagnóstico TAs, tendo em vista que esta área da ciência ainda está alcançando avanços quanto à produção de conhecimento. Quanto à PNL, encontramos ainda mais dificuldades de cunho bibliográfico, onde lançamos a hipótese que há a ausência desse material teórico a PNL se voltar a diversas áreas e âmbitos do conhecimento – a exemplo de Administração, Comunicação, Recursos Humanos etc. – e não ser específica da área clínica/médica. Além dessas limitações, em nossas buscas, não encontramos material teórico e de aplicação prática/clínica que abrangesse as três grandes áreas da ciência aqui correlacionadas.

## CONCLUSÃO

Num contexto contemporâneo, podemos verificar que tem sido atribuída à saúde mental a sua devida importância e interdependência com outros fatores para garantir a qualidade de vida do indivíduo, tendo em vista que o seu estado mental exerce grande influência em seu bem estar total.

Através da presente pesquisa, é possível concluir que a Neuropsicologia, a Terapia Cognitivo-Comportamental e a Programação Neurolinguística, numa abordagem interdisciplinar, podem ser utilizadas em conjunto para o diagnóstico e tratamento dos Transtornos de Ansiedade, verificando as necessidades de cada caso clínico.

Embora haja muitas coisas para serem verificadas na prática clínica, ressaltamos a importância da ousadia em mesclar a pesquisa investigativa e teórica



dessas três grandes áreas da ciência em busca de novas estratégias para diagnóstico e tratamento de transtornos que vem, a cada dia mais, acometendo a população em geral e comprometendo a sua saúde mental.

## REFERÊNCIAS

GUIMARÃES, M.; ALMEIDA, A. **A magia das perguntas: o que você não sabe que sabe!** 2. ed. Fortaleza: Premium, 2007.

MALLOY-DINIZ, L. F. et al. **Avaliação Neuropsicológica**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MARKONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do Trabalho Científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2012.

NIEDERAUER, K. G. et al. Qualidade de vida em indivíduos com transtorno obsessivo-compulsivo: revisão da literatura. **Rev. Bras. Psiq.**, v. 29, n. 3, 2007.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS. **Relatório Mundial da Saúde – Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Lisboa: World Health Organization, 2001.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A. **Manual de Psiquiatria Clínica: referência rápida**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

STEIN, D. J.; RAUCH, S. L. Aspectos neuropsiquiátricos dos transtornos de ansiedade. In: YUDOFKY, S. C.; HALES, R. E. **Fundamentos de Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

VENTURA, J. R. **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e Programação Neurolinguística (PNL) no tratamento de fobias**. 2013. Monografia (Espec. em Psicologia Cognitivo-Comportamental)– CINTEP Faculdades, João Pessoa, 2013.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.