

REDE DE ENSINO DOCTUM  
CURSO PSICOLOGIA

Alyce Gonçalves  
Karina Oliveira  
Luciana Lourenço

**FOBIA SOCIAL: SINTOMAS, IMPACTOS PSICOLÓGICOS E  
TRATAMENTO ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO  
COMPORTAMENTAL**

SERRA  
2023

**ALYCE GONÇALVES  
KARINA OLIVEIRA  
LUCIANA LOURENÇO**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURS**

**FOBIA SOCIAL: SINTOMAS, IMPACTOS PSICOLÓGICOS E  
TRATAMENTO ATRAVÉS DA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO  
COMPORTAMENTAL**

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso  
De Psicologia da Faculdade Doctum de  
Serra, como requisito para aprovação na  
Disciplina TCC, orientado pela professora  
Ariadne Dettmann Alves

**SERRA-ES  
2023**

## RESUMO

A Fobia Social (FS) é uma perturbação psicológica caracterizada por um medo intenso e persistente de situações sociais e de desempenho, onde o indivíduo teme ser avaliado negativamente ou envergonhar-se perante os outros. Esta revisão bibliográfica objetiva aprofundar o entendimento sobre os sintomas da FS, seus impactos psicológicos e o tratamento da condição sob a perspectiva da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). Através de um rigoroso levantamento de literatura especializada, este trabalho adota um referencial teórico-metodológico baseado em estudos clínicos, pesquisas empíricas e literatura acadêmica relevante sobre o tema. A TCC, um modelo terapêutico focado na identificação e reestruturação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, emerge como uma abordagem eficaz no tratamento da FS. Os principais resultados desta revisão apontam que os sintomas da FS vão além da timidez ou desconforto em ambientes sociais, manifestando-se em reações físicas, como sudorese, tremores e taquicardia. Os impactos psicológicos da FS podem ser debilitantes, levando a uma evitação social, baixa autoestima e, em alguns casos, depressão. A TCC apresenta uma abordagem estruturada que ajuda os pacientes a enfrentar e superar seus medos, através da exposição gradual, reestruturação cognitiva e técnicas de relaxamento. Em conclusão, a compreensão dos sintomas e impactos da FS é fundamental para o diagnóstico e tratamento adequados, e a TCC se destaca como uma intervenção terapêutica promissora na promoção do bem-estar e recuperação dos indivíduos afetados.

**Palavras-chave:** Fobia Social. Terapia Cognitivo Comportamental. Impactos Psicológicos.

## ABSTRACT

Social Phobia, also known as Social Anxiety Disorder (SAD), is a psychological disorder characterized by an intense and persistent fear of social situations and performance, where the individual fears being negatively evaluated or embarrassed by others. This literature review aims to deepen the understanding of the symptoms of Social Phobia, its psychological impacts and the treatment of the condition from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Through a rigorous survey of specialized literature, this work adopts a theoretical-methodological framework based on clinical studies, empirical research and relevant academic literature on the topic. CBT, a therapeutic model focused on identifying and restructuring dysfunctional thoughts and behaviors, emerges as an effective approach in the treatment of Social Phobia. The main results of this review indicate that the symptoms of SAD go beyond shyness or discomfort in social environments, manifesting themselves in physical reactions, such as sweating, tremors and tachycardia. The psychological impacts of Social Phobia can be debilitating, leading to social avoidance, low self-esteem and, in some cases, depression. CBT presents a structured approach that helps patients face and overcome their fears through gradual exposure, cognitive restructuring and relaxation techniques. In conclusion, understanding the symptoms and impacts of Social Phobia is fundamental to proper diagnosis and treatment, and CBT stands out as a promising therapeutic intervention in promoting the well-being and recovery of affected individuals.

**Keywords:** Social Phobia. Cognitive Behavioral Therapy. Psychological Impacts.

## INTRODUÇÃO

A Fobia Social (FS) é uma condição psicológica caracterizada por um medo intenso e persistente de situações sociais ou de desempenho. Os indivíduos com FS, muitas vezes temem ser julgados, criticados ou humilhados em situações cotidianas, levando a evasão ou resistência a determinados contextos. Essa fobia vai além de simples timidez, transformando-se em um obstáculo significativo que impacta a qualidade de vida daqueles que a vivenciam. Os sintomas da FS são amplos e variados, incluindo manifestações físicas como suor excessivo, palpitações e tremores, bem como sintomas cognitivos e comportamentais, como pensamentos negativos, evitação social e baixa autoestima. O impacto psicológico é profundo, com muitos indivíduos experimentando isolamento, depressão e, em casos extremos, pensamentos suicidas devido à intensidade de sua ansiedade e medo.

Para compreender e tratar eficazmente a FS, é vital uma abordagem terapêutica embasada e comprovada, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) emerge como uma das abordagens mais eficazes neste contexto, a TCC trabalha identificando e desafiando pensamentos negativos e irracionais relacionados à interação social, além de proporcionar aos pacientes habilidades práticas para enfrentar e superar seus medos. Nesse cenário, o problema de pesquisa foi: Como a Terapia Cognitivo Comportamental contribui na identificação e tratamento dos sintomas e impactos psicológicos da Fobia Social?

O objetivo geral é analisar a contribuição da TCC na identificação e tratamento dos sintomas e impactos psicológicos associados à FS, enquanto isso, os objetivos específicos compreendem em: Identificar e descrever os principais sintomas associados à FS por meio da revisão de literaturas e estudos recentes no campo da psicologia, investigar os impactos psicológicos resultantes da FS, considerando aspectos como autoestima, isolamento social e bem-estar mental, com base em publicações científicas e relatos clínicos, avaliar as abordagens e técnicas propostas pela TCC no tratamento da FS, explorando sua eficácia e relevância em comparação a outros métodos terapêuticos, conforme evidenciado em pesquisas e estudos de caso.

A justificativa de pesquisa se relaciona com o fato de que a FS, é uma condição psicológica que tem se mostrado prevalente e significativamente debilitante para muitos indivíduos. O aumento da consciência e compreensão deste transtorno é essencial, pois seu impacto se estende além do sofrimento individual, refletindo em aspectos sociais, educacionais e profissionais da vida do paciente. Assim, torna-se fundamental investigar de forma aprofundada seus sintomas, consequências e abordagens de tratamento eficazes.

Dentro do universo de intervenções terapêuticas disponíveis, a TCC tem sido destacada por sua eficácia na abordagem de transtornos de ansiedade, incluindo a FS. Por isso, compreender a perspectiva da TCC neste contexto não é apenas relevante para profissionais da área de saúde mental, mas também para os próprios pacientes e a sociedade em geral, proporcionando um direcionamento mais assertivo e promissor no combate à FS.

Além disso, ao trazer clareza sobre os sintomas e impactos psicológicos deste transtorno, espera-se ampliar a capacidade de detecção precoce e sensibilizar a população sobre a necessidade de buscar ajuda. A disseminação de informações embasadas cientificamente contribui para a redução do estigma associado aos transtornos de ansiedade e encoraja aqueles que sofrem em silêncio a procurar tratamento adequado.

## **METODOLOGIA**

A metodologia empregada fundamenta-se em uma pesquisa bibliográfica de revisão sistemática sobre a FS, focado nos sintomas, impactos psicológicos e tratamento através da perspectiva da TCC. Para garantir a rigorosidade e abrangência deste estudo, inicialmente, foram definidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos materiais. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados nos últimos anos, em língua portuguesa, espanhola e inglesa, que abordassem diretamente os sintomas da FS, seus impactos psicológicos e a abordagem de tratamento pela TCC, foram excluídos estudos que não estivessem diretamente relacionados ao tema ou que não apresentassem embasamento científico sólido. Para a coleta dos dados, foram consultadas bases de dados acadêmicas reconhecidas, como PubMed, Google Acadêmico e SciELO, utilizou-se uma combinação de palavras-chave, como "Fobia Social", "Terapia Cognitivo Comportamental", "Impactos Psicológicos", para garantir uma pesquisa abrangente e relevante. A fase de seleção dos artigos envolveu a leitura dos títulos e resumos para determinar sua adequação aos critérios estabelecidos e os estudos selecionados na primeira triagem foram analisados em sua totalidade para garantir sua relevância e qualidade.

Após a coleta, os dados foram categorizados e analisados qualitativamente, visando identificar padrões, semelhanças e divergências entre os estudos. Este processo permitiu uma compreensão aprofundada das diversas perspectivas sobre os sintomas, os impactos psicológicos da FS e a eficácia da TCC no tratamento desta condição. Por fim, as informações foram sintetizadas e discutidas à luz da literatura existente, proporcionando uma visão ampla e atualizada sobre o tema, com embasamento científico sólido e relevante para a área de psicologia e saúde mental.

## RESULTADOS

Ao todo, 10 artigos foram selecionados como objeto de análise do estudo que aqui se apresenta, buscando responder ao problema de pesquisa anteriormente estipulado, a tabela 1 apresenta título, autores, ano de publicação e objetivo de cada um desses estudos:

**Tabela 1** - Artigos pesquisados

<b>Título</b>	<b>Autores</b>	<b>Ano de publicação</b>	<b>Objetivo de pesquisa</b>
Terapia Cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática.	GADELHA, Maria José Nunes et al.	2021	O objetivo geral da pesquisa é avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental online no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social por meio de uma revisão sistemática.
Uma revisão sistemática sobre tecnologias computacionais no tratamento de fobia social.	Dias, ACG et al.	2019	O objetivo geral da pesquisa é examinar a aplicação e eficácia das tecnologias computacionais no tratamento da fobia social através de uma revisão sistemática.
Características do Transtorno de Ansiedade em Meio Acadêmico e Escolar.	DE LIMA, Nays Manoela et al.	2019	Identificar e analisar as manifestações e impactos do Transtorno de Ansiedade no contexto acadêmico e escolar.
Cyberbullying e ansiedade social em adolescentes.	MARTIN, Andrea Ruíz; CABRÉ, Roser Bono; NERI, Ernesto Magallón.	2019	Examinar a relação entre cyberbullying e o surgimento de ansiedade social em adolescentes.
Habilidades sociais e ansiedade social na infância e adolescência.	NOBRE, Mirella Rodrigues; FREITAS, Lucas Cordeiro.	2021	Investigar a ligação entre habilidades sociais e a prevalência de ansiedade social durante a infância e adolescência.



Ansiedade e psicopatologia do desenvolvimento: a fobia social na adolescência.	ROUXINOL, Filipa.	2018	Analisar a incidência e características da fobia social na adolescência no contexto da psicopatologia do desenvolvimento.
Presença de sintomas de fobia social, transtorno do pânico e ansiedade de separação em estudantes de 11 a 17anos, em uma escola da rede pública de ensino de Salvador.	DE MATOS, Thais Prado; HEMANNY, Curt; DE OLIVEIR, Irismar Reis.	2020	Avaliar a presença e frequência de sintomas relacionados à fobia social, transtorno do pânico e ansiedade de separação em estudantes adolescentes de Salvador.

Adversidade da Ansiedade Social Aplicada na Fase da Adolescência.	Francisco, Dyanny Kerolein dos Santos et al.	2020	Explorar os desafios e manifestações da ansiedade social durante a fase da adolescência.
Transtornos mentais em adolescentes, jovens e adultos do Consórcio de Coortes de Nascimento brasileiras RPS (Ribeirão Preto, Pelotas e São Luís).	ORELLANA, Jesem Douglas Yamall et al.	2020	Estudar a prevalência e especificidades de transtornos mentais entre adolescentes, jovens e adultos em três coortes de nascimento brasileiras.
Transtorno de ansiedade social (TAS) ou fobia social: contribuições da terapia assistida por animais (TAA).	BELLETATO, Luiza; BANHATO, Eliane Ferreira Carvalho.	2019	Avaliar o impacto e eficácia da terapia assistida por animais no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social ou fobia social.

Fonte: Gonçalves, Lourenço, Oliveira, 2023.

Com base no estudo de Rouxinol (2018) a fase da adolescência é uma etapa de evolução marcada por transformações intensas em múltiplos níveis, dentre eles biológico, psicológico e social. Durante este período, a relevância das relações sociais cresce progressivamente. Embora seja comum que adolescentes sintam algum grau de ansiedade, é preocupante quando essa sensação começa a afetar sua vida diária e seu bem-estar. Uma das manifestações desse transtorno é a FS, frequentemente observada nessa fase da vida.

Esta pesquisa se concentrou em uma análise bibliográfica detalhada sobre essa condição, buscando entender seus fatores desencadeantes, persistência e elementos protetivos.

Desde os primeiros momentos de vida, somos seres essencialmente sociais. A primeira comunicação de um bebê com o mundo é através do choro. Diversos fatores, desde genéticos e temperamentos inatos até as interações na infância e adolescência, como a dinâmica familiar e a interação com colegas, podem predispor ao desenvolvimento da fobia social. Durante a adolescência, a importância das relações sociais se amplia, devido ao avanço cognitivo e social do indivíduo e sua busca por independência (ROUXINOL, 2018). Assim, as experiências acumuladas e as habilidades sociais adquiridas são mobilizadas.

A importância que um adolescente dá à interação social e a interação entre fatores de risco e proteção desempenham um papel significativo na maneira como ele interpreta seus sucessos e fracassos em contextos sociais. Por exemplo, um adolescente com vários fatores de risco e pouca proteção pode ser mais propenso a desenvolver FS. No entanto, se esse mesmo adolescente possui fortes mecanismos de proteção, ele pode ser capaz de ajustar sua perspectiva, reduzindo a ansiedade ao longo do tempo (ROUXINOL, 2018).

O estudo sugere que a presença de múltiplos fatores de risco durante a adolescência não determina diretamente o surgimento de condições como a FS. Em vez disso, é a relação entre fatores de risco e proteção que pode impulsionar ou inibir a manifestação de distúrbios. Portanto, é crucial considerar o desenvolvimento individual, as particularidades de cada um e o ambiente em que o adolescente está inserido. Para uma abordagem preventiva ou terapêutica eficaz, é essencial avaliar o estágio de desenvolvimento, as habilidades sociais e

cognitivas do indivíduo, os fatores de risco e proteção, o contexto social e a presença de possíveis comorbidades (ROUXINOL, 2018).

Baseado em um estudo conduzido por Matos et al., (2020) frequentemente crianças e adolescentes demonstram sinais relacionados à FS, ansiedade de separação e transtorno do pânico. Estes sintomas podem resultar em desafios significativos nas competências sociais, impactando adversamente suas interações diárias.

O propósito central deste estudo foi examinar a manifestação de sintomas de FS em jovens com idades entre 11 e 17 anos, frequentadores de uma instituição educacional pública em Salvador. No que concerne à metodologia, trata-se de uma pesquisa de caráter observacional e transversal, que faz parte de um projeto mais abrangente desenvolvido na mesma escola durante o período de março a dezembro de 2015. Para coletar os dados, foi utilizado uma pesquisa abrangendo 674 estudantes participantes. Como principal achado, percebeu-se que os estudantes manifestaram sintomas associados à FS, ansiedade de separação e transtorno do pânico, e essa manifestação tendeu a aumentar proporcionalmente com a idade.

Em uma investigação conduzida por Francisco et al., (2019) foi discutido o Transtorno da Fobia Social (FS). Este transtorno é caracterizado pelo intenso desconforto que o indivíduo experimenta ao se engajar em interações sociais, muitas vezes acompanhado pelo receio de sofrer julgamentos adversos ou humilhações públicas. Esta pesquisa se centrou em elucidar a relação do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) com a adolescência, discernir as causas que levam os jovens a manifestarem sintomas associados e avaliar a qualidade de suas interações sociais.

O objetivo do artigo foi identificar a origem da manifestação da ansiedade em adolescentes e observar suas repercussões nas interações sociais desse grupo. Uma lacuna evidente emergiu, destacando a necessidade de dar maior ênfase à temática da ansiedade em pesquisas acadêmicas. Este estudo ofereceu uma visão detalhada da FS, sua manifestação e as implicações que pode ter no cotidiano social dos jovens, especialmente em virtude de experiências adversas. A análise literária reitera a crescente prevalência de questões de saúde mental entre adolescentes e sublinha a necessidade de estudos contínuos neste domínio. Em conclusão, enfatiza-se a importância de pesquisas futuras que mergulhem

ainda mais profundamente nos múltiplos aspectos do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) em adolescentes (FRANCISCO et al., 2019).

Em uma pesquisa conduzida por Orellana et al., (2020) foi observado que, apesar da consciência dos impactos debilitantes da depressão e ansiedade, estudos populacionais sobre o tema ainda são raros no contexto brasileiro. Este trabalho analisou a incidência de distúrbios mentais em diversos grupos etários, incluindo adolescentes, jovens e adultos, nas coortes de Ribeirão Preto (São Paulo), Pelotas (Rio Grande do Sul) e São Luís (Maranhão). Instrumentos como o Mini International Neuropsychiatric Interview foram empregados para diagnosticar episódios depressivos, riscos suicidas, fobias sociais e transtornos de ansiedade generalizada. Usando o software R, foram estimados intervalos de confiança e prevalências baseados em gênero e status socioeconômico.

Dos 12.350 indivíduos participantes, notou-se uma prevalência elevada de episódios depressivos em adolescentes de São Luís e adultos de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto também apresentou alta incidência de risco suicida entre adultos, enquanto jovens de Pelotas mostraram índices preocupantes de fobia social e ansiedade generalizada. Em contrapartida, Pelotas teve os menores números de risco suicida entre jovens, e Ribeirão Preto e São Luís apresentaram as menores prevalências de fobia social e ansiedade generalizada, respectivamente. De maneira geral, distúrbios mentais mostraram-se mais comuns em mulheres e em indivíduos de baixa renda, independentemente da localidade ou faixa etária. Estes achados reforçam a urgência de aprimorar os investimentos em saúde mental no Brasil, considerando também fatores de gênero e socioeconômicos (ORELLANA et al., 2020).

Em uma investigação realizada por Belletato e Banhato (2019) observou-se que, com o progresso tecnológico, a proximidade humana parece estar em declínio, o que pode ser um fator contribuinte para a crescente taxa de ansiedade, considerando que o homem é inerentemente um ser social. Em 2015, o Brasil registrou uma prevalência de ansiedade em cerca de 9,3% de sua população, enquanto globalmente esse índice atingiu 18,4%. A ansiedade pode ser descrita como uma reação de temor que não condiz com a causa do estresse. Particularmente, no Transtorno de Ansiedade Social, os gatilhos estão ligados a cenários de interação social. Os protocolos terapêuticos para esses transtornos geralmente envolvem medicamentos, terapia e outras abordagens para promover

o bem estar psicofísico.

Uma modalidade terapêutica emergente é a Terapia Assistida por Animais (TAA), que consiste em um tipo de terapia que envolve o contato do paciente com animais. Contudo, são escassas as pesquisas que conectam esta terapia a questões de ansiedade e outros transtornos psicossociais. Este estudo, baseado em uma revisão literária, visa compreender os efeitos positivos da interação com animais e da TAA na saúde mental, física e emocional das pessoas, bem como seu potencial no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social. Os dados indicam que o contato com animais pode conduzir a uma série de benefícios, como diminuição da pressão arterial, redução dos níveis de cortisol (o cortisol é um hormônio responsável por, dentre outras funções fisiológicas controlar os níveis de estresse e ajudar no sistema imunológico), aumento da ocitocina (hormônio que dentre outras funções, promove sentimentos de amor e bem estar), além de elevar sentimentos de proteção e confiança nos indivíduos (BELLETATO; BANHATO, 2019).

No trabalho desenvolvido por Nobre e Freitas (2021) a pesquisa objetivou analisar a literatura de uma década (2007-2017) que abordou o vínculo entre competências sociais e inquietações sociais durante a infância e a juventude. A investigação foi feita em diversas bases de dados, incluindo BVS, Scielo, Eric, PsycINFO, PsycNet, PubMed e Science Direct, e teve como foco as palavras-chave: competências sociais, aptidão social, inquietação social, aversão social, infância e juventude. Uma primeira seleção identificou 40 trabalhos que pareciam relevantes com base em seus títulos e resumos. Ao se aplicar critérios mais rigorosos de inclusão e exclusão, com a avaliação de dois especialistas, 16 desses artigos foram profundamente examinados e categorizados. Os estudos foram ainda classificados em três grupos distintos, de acordo com as descobertas relatadas. A análise geral indicou uma tendência de associação inversa entre determinadas competências sociais e o nível de inquietação social. As descobertas deste levantamento oferecem insights valiosos para orientar pesquisas subsequentes e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção que abordem as lacunas em competências sociais em jovens que enfrentam ansiedades sociais.

No estudo conduzido por Gadelha et al., (2021) foi explorada a eficácia da Terapia Cognitivo-comportamental Online (TCC Online) na abordagem de várias

condições mentais, focando no Transtorno de Ansiedade Social (TAS). A pesquisa centrou-se em analisar investigações empíricas que aplicaram terapias cognitivo-comportamentais online, seja de forma integral ou parcialmente em tempo real, para abordar o TAS. Uma análise sistemática foi conduzida entre maio e junho de 2021, utilizando bases como PubMed, PsycINFO e Web of Science. A pesquisa se baseou em duas combinações de palavras-chave, focando em terapias online e TAS. Após a seleção, quatro trabalhos foram escolhidos para análise completa. Estes artigos integraram sessões em tempo real via videochamada e visavam avaliar a eficiência da TCC Online para o TAS. Os achados sugerem que abordagens como psicoeducação e técnicas de exposição são bem recebidas no ambiente virtual. Existem indícios de que a terapia online é uma opção promissora para pessoas com TAS, contribuindo para a diminuição ou até remissão dos sintomas e potencializando a qualidade de vida dos pacientes. Contudo, o estudo ressalta a necessidade de mais pesquisas que fortaleçam a eficácia da terapia online em tempo real para o TAS.

No estudo conduzido por Dias et al., (2019) a Fobia Social, também conhecida como Ansiedade Social, foi analisada. Essa condição pode perturbar severamente a vida do indivíduo, pois causa uma temerosa aversão às interações sociais devido ao medo persistente de julgamento. O foco principal desta pesquisa foi entender a eficácia das tecnologias digitais no tratamento dessa fobia. Diversas plataformas online foram exploradas, buscando uma intersecção entre o tema e suas aplicações no mundo digital. No término dessa investigação, sete trabalhos em português e outros dezoito em idiomas como inglês, espanhol e francês foram identificados. Os estudos selecionados destacaram tanto os desafios encontrados na pesquisa quanto a eficiência de combinar abordagens tecnológicas com terapia tradicional.

Uma observação foi a existência de desafios na implementação de tecnologias digitais para tratar a Fobia Social, tais como a falta de naturalidade dos avatares digitais, que pode influenciar na experiência de "presença" do usuário, e variáveis externas, como clima ou privação de sono, que podem afetar os resultados. No entanto, o uso de Realidade Virtual mostrou-se promissor no tratamento da Fobia Social, recebendo feedback positivo tanto de profissionais da saúde mental quanto dos pacientes envolvidos. Dias et al., (2019) também mencionou algumas dificuldades na execução da revisão, como a escassez de

literatura em português e a redundância de alguns trabalhos em diferentes plataformas. Em resumo, os achados sugerem que a aplicação de Realidade Virtual no tratamento da Fobia Social pode ser uma ferramenta eficaz para ajudar os pacientes a superar seus medos em ambientes sociais.

Lima et al., (2019) coloca que a fobia social, também referida como ansiedade social, é forma de ansiedade que se manifesta quando um indivíduo enfrenta uma preocupação intensa e contínua em situações de interação e desempenho social. Ela é reconhecida como uma condição séria e pode ser influenciada por contextos sociais e dinâmicas familiares. O principal propósito desta pesquisa foi compreender, por meio de uma análise literária, as particularidades da fobia social entre estudantes universitários. O estudo procurou iluminar os sintomas, tratamentos, critérios de identificação, métodos de avaliação, origens e outros fatores relacionados ao transtorno. Os resultados do estudo indicaram que a fobia social é uma realidade significativa entre a população estudada. O tratamento mais eficaz para essa condição tende a ser baseado em abordagens cognitivo-comportamentais, uma estratégia empregada por psicólogos. Além disso, a pesquisa revelou que a fobia social é mais prevalente entre mulheres e, se não for tratada adequadamente, pode levar a recaídas ou evoluir para transtornos mais complexos.

No estudo de Martín et al., (2019) a interação entre cyberbullying e ansiedade social foi explorada de forma aprofundada. A relevância do cyberbullying tem capturado a atenção de especialistas em psicologia, com ênfase crescente na inter-relação com a ansiedade social. Contudo, até a realização deste estudo, faltava uma avaliação holística que unisse esses dois importantes domínios. A meta deste estudo foi consolidar e apresentar as descobertas de pesquisas que focam na interação entre cyberbullying e ansiedade social. Dentre as 287 publicações identificadas inicialmente, somente 13 estudos satisfizeram os critérios estabelecidos. A análise revelou que, em estudos de corte transversal, frequentemente há uma relação positiva entre ansiedade social e cyberbullying. Além disso, dois estudos identificaram a ansiedade social como um indicador precursor de ciber vitimização. Ainda, quatro estudos não associaram a ansiedade social a consequências de experiências de ciber vitimização, enquanto alguns apontaram uma correlação. Em uma visão mais abrangente, o cyberbullying não se mostrou diretamente associado a elevações substanciais na ansiedade social.

Porém, a análise indica que a ansiedade social pode ser um preditor de ciber vitimização e, em alguns casos, uma consequência subsequente.

## **DISCUSSÃO**

De acordo com D'el Rey, Pacini, (2006) a diferenciação entre sintomas principais e secundários é fundamental para a compreensão clínica e científica de diversas condições patológicas e para a elaboração de estratégias de tratamento. Os sintomas principais são aqueles que representam as manifestações centrais de uma dada condição ou doença. Essas manifestações são frequentemente o motivo pelo qual os pacientes procuram assistência médica e, em muitos casos, são o foco primário de intervenção terapêutica. Contrastando com os sintomas principais, temos os sintomas secundários, que, embora ainda associados à condição em questão, não são os sintomas predominantes. Eles podem surgir como consequência dos sintomas principais ou como manifestações concomitantes, mas não são essenciais para o diagnóstico da condição. Apesar disso, os sintomas secundários podem ter um impacto significativo na qualidade de vida do paciente e, em muitos casos, requerem atenção e tratamento adequados.

Os métodos de avaliação, portanto, devem ser holísticos e considerar ambos os tipos de sintomas. Ignorar os sintomas secundários pode resultar em tratamentos incompletos e, possivelmente, em recorrências ou complicações. Por exemplo, se a fadiga, um sintoma secundário em algumas doenças cardíacas, não for adequadamente tratada, pode levar a um estilo de vida sedentário, que, por sua vez, pode agravar a condição cardíaca. Além disso, a presença de sintomas secundários pode oferecer pistas diagnósticas valiosas. Em algumas situações, eles podem indicar a presença de uma comorbidade ou complicação não reconhecida inicialmente. Assim, uma avaliação abrangente é fundamental para garantir um plano de tratamento completo e eficaz (LEVITAN et al., 2008).

Para D'el Rey et al., (2006) na pesquisa clínica, a caracterização adequada dos sintomas é essencial para o desenho de estudos e para a interpretação dos resultados. Diferenciar entre sintomas principais e secundários permite uma análise mais precisa do impacto de intervenções terapêuticas e ajuda a identificar



áreas que podem necessitar de investigação adicional. Em termos de gestão de saúde, a distinção entre sintomas principais e secundários é igualmente relevante. Os recursos podem ser alocados de maneira mais eficiente se a atenção for dada primeiramente aos sintomas principais. No entanto, não se deve negligenciar os sintomas secundários, pois eles têm implicações diretas no bem-estar e na qualidade de vida dos pacientes.

Como bem define Picon, Knijnik, (2004) a caracterização dos sintomas em categorias principais e secundárias é uma ferramenta crucial na área da saúde. Ela orienta diagnósticos, tratamentos e pesquisas, garantindo uma abordagem mais completa e individualizada ao paciente. A compreensão e a atenção a ambos os tipos de sintomas são essenciais para garantir o melhor cuidado possível ao paciente.

#### **4.1 Distinção entre fobia social generalizada e fobia social específica**

Figueiredo, Barbosa, (2008) aborda, que a fobia social manifesta-se em diversas formas e intensidades, sendo categorizada em dois subtipos principais: fobia social generalizada e fobia social específica. A distinção entre essas duas variantes é crucial para um diagnóstico preciso e para o desenvolvimento de estratégias de tratamento eficazes. No entanto, ambos os subtipos compartilham características fundamentais, como o medo intenso e irracional de situações sociais que podem levar ao julgamento ou escrutínio por parte de outros.

Na fobia social generalizada, o indivíduo experimenta um medo abrangente de uma ampla gama de situações sociais. Esse medo não está limitado a cenários específicos ou a grupos particulares de pessoas. Seja em reuniões familiares, encontros profissionais ou mesmo interações casuais em ambientes públicos, a ansiedade se faz presente de forma onipresente. Este subtipo é muitas vezes debilitante e pode levar ao isolamento social completo, afetando diversas esferas da vida do indivíduo, desde o desempenho profissional até relações interpessoais. Por outro lado, a fobia social específica é mais limitada em seu escopo. Neste caso, o medo e a ansiedade estão ligados a situações sociais específicas, como falar em público, comer em restaurantes ou utilizar banheiros públicos. Embora o impacto na qualidade de vida ainda possa ser significativo, a evitação social é geralmente circunscrita a essas situações particulares, permitindo um maior grau

de funcionalidade em outros contextos sociais (ANGÉLICO et al., 2006).

Clinicamente, a apresentação de sintomas entre os dois subtipos pode variar consideravelmente. Na fobia social generalizada, sintomas físicos como taquicardia, sudorese e tremores podem ser mais intensos e generalizados, refletindo o alcance mais amplo da ansiedade. Em contraste, na fobia social específica, esses sintomas podem ser mais moderados e surgem apenas em contextos específicos, tornando o manejo da condição um tanto mais previsível (CABALLO et al., 1997).

No que diz respeito ao tratamento, enquanto a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a farmacoterapia, como o uso de inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS), têm demonstrado eficácia em ambos os subtipos, as abordagens podem ser diferenciadas. Na fobia social generalizada, uma intervenção mais ampla é frequentemente necessária, possivelmente incluindo uma combinação de terapia e medicação. Para a fobia social específica, terapias focadas como a exposição comportamental podem ser particularmente eficazes. Além disso, a comorbidade com outros transtornos de ansiedade e depressão é mais comum na fobia social generalizada. Isso complica ainda mais o tratamento, tornando essencial uma abordagem integrada que leve em consideração a presença de múltiplos transtornos. Em contraste, a fobia social específica é menos frequentemente associada a outras condições psiquiátricas, permitindo um tratamento mais focado (D'EL REY, PACINI, 2005).

A avaliação diagnóstica também pode variar entre os subtipos. Na fobia social generalizada, instrumentos de avaliação mais abrangentes e entrevistas clínicas extensas são frequentemente necessárias para capturar a extensão completa dos sintomas. Na fobia social específica, questionários focados e avaliações situacionais podem ser suficientes para um diagnóstico preciso. Em suma, a distinção entre fobia social generalizada e fobia social específica é de vital importância para o campo da psiquiatria e da psicologia clínica. Embora compartilhem características similares, os subtipos diferem significativamente em termos de sintomatologia, impacto na qualidade de vida, e abordagens de tratamento. O entendimento dessas diferenças é crucial para um diagnóstico preciso e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes (D'EL REY et al., 2006).

A trajetória evolutiva dos sintomas em diversas condições médicas e

psiquiátricas é um tópico de interesse crescente na literatura científica, especialmente no que diz respeito à identificação de fatores preditivos e marcadores de progressão. Os sintomas, sejam eles físicos, cognitivos ou emocionais, não são estáticos, mas, ao contrário, exibem uma dinâmica que pode ser tanto linear quanto não-linear ao longo do tempo. Nesse contexto, o entendimento da evolução e progressão dos sintomas se torna crucial para o desenvolvimento de abordagens de tratamento mais eficazes e personalizadas (D'EL REY, 2001).

Segundo Barros (2000) a complexidade aumenta ainda mais quando consideramos condições de origem multifatorial, como muitos transtornos de ansiedade e depressão. Nestes casos, a evolução dos sintomas é frequentemente imprevisível, podendo variar significativamente entre indivíduos mesmo quando submetidos a tratamentos similares. A identificação de biomarcadores e variáveis psicossociais que possam atuar como indicadores de progressão está, portanto, no centro das pesquisas atuais. É também essencial considerar o papel da neuroplasticidade na evolução dos sintomas. Mecanismos de adaptação neural podem tanto mitigar quanto agravar a sintomatologia ao longo do tempo. Tratamentos como terapia cognitivo- comportamental podem, por exemplo, induzir mudanças neuronais que contribuem para a remissão de sintomas em desordens como a fobia social ou transtorno de estresse pós- traumático.

Na esfera clínica, a monitorização longitudinal dos sintomas é fundamental para avaliar a eficácia de intervenções terapêuticas. A utilização de escalas de avaliação padronizadas e métodos de imagem cerebral pode fornecer informações valiosas sobre a progressão da doença, permitindo ajustes no plano de tratamento. Este acompanhamento contínuo não apenas melhora os resultados clínicos, mas também fornece dados que podem ser utilizados em pesquisas para melhor compreensão da evolução sintomática (BARROS, 2000).

O desenvolvimento de tecnologias de monitoramento em tempo real, como dispositivos vestíveis e aplicativos móveis de saúde, também tem potencial para revolucionar nossa compreensão da evolução dos sintomas. Estes avanços podem permitir uma visão mais granular da sintomatologia, abrindo caminho para intervenções mais imediatas e personalizadas. É importante notar que, em algumas condições, a ausência de progressão sintomática não deve ser interpretada como uma estabilização da doença. Em doenças neurodegenerativas

como a doença de Alzheimer, por exemplo, a estabilização temporária dos sintomas pode ser seguida por um declínio rápido e severo, complicando ainda mais o quadro clínico (RODRÍGUEZ et al., 2003).

### **Efeitos da fobia social no bem-estar emocional e qualidade de vida**

Como bem define Da Rocha et al., (2012) a fobia social, um transtorno de ansiedade caracterizado por um medo excessivo e irracional de interações sociais e situações que envolvem julgamento, tem implicações profundas no bem estar emocional e na qualidade de vida dos indivíduos afetados. O impacto desse transtorno ultrapassa a simples aversão a eventos sociais, penetrando em diversas esferas da existência humana, desde o desempenho ocupacional até a satisfação nas relações interpessoais. Nesse contexto, uma avaliação abrangente dos efeitos da fobia social é essencial para compreender a magnitude da condição. Um dos aspectos mais devastadores da fobia social é o comprometimento do bem-estar emocional. O medo constante de julgamento e a preocupação com a autoimagem podem levar a estados prolongados de ansiedade, que frequentemente coexistem com sintomas depressivos. Esta comorbidade não apenas exacerba o sofrimento emocional, mas também torna o tratamento mais desafiador, dada a complexidade sintomática associada a múltiplas desordens psiquiátricas.

A qualidade de vida, um conceito multidimensional que abrange bem-estar físico, mental e social, é significativamente comprometida pela fobia social. A evitação de situações sociais, uma característica comum do transtorno, pode resultar em isolamento social e em uma redução das atividades de lazer, impactando negativamente o bem-estar geral. Este isolamento pode, por sua vez, exacerbar sentimentos de solidão e baixa autoestima, criando um ciclo vicioso de deterioração emocional. No ambiente profissional, a fobia social pode ser particularmente incapacitante. A necessidade de interações sociais, apresentações e networking, comuns em muitos campos de trabalho, torna-se uma fonte de angústia insuportável para aqueles com fobia social. Essa angústia pode resultar em baixo desempenho, ausências frequentes e até mesmo desistência profissional, comprometendo não apenas a satisfação no trabalho, mas também a estabilidade financeira do indivíduo (FERNANDES, TERRA, 2008).

O impacto da fobia social estende-se também às relações interpessoais. A dificuldade em estabelecer e manter relações significativas pode resultar em uma vida social limitada, afetando o apoio emocional que relações de amizade e amorosas podem oferecer. Esta falta de suporte social pode, conseqüentemente, deteriorar ainda mais o bem-estar emocional, reforçando a sensação de isolamento e exclusão. Na esfera acadêmica, jovens e adolescentes com fobia social podem enfrentar desafios significativos, desde a participação em sala de aula até o engajamento em atividades extracurriculares. O impacto negativo no desempenho acadêmico é uma consequência direta, mas os efeitos a longo prazo no desenvolvimento pessoal e na autoeficácia são igualmente preocupantes (NARDI, 1999).

A identificação precoce e intervenção terapêutica são, portanto, cruciais para mitigar os efeitos devastadores da fobia social no bem-estar emocional e na qualidade de vida. Terapias como a cognitivo-comportamental têm mostrado eficácia em melhorar os sintomas e, conseqüentemente, a qualidade de vida. No entanto, a adesão ao tratamento é muitas vezes um desafio, dada a natureza evasiva do transtorno. Em suma, a fobia social é um transtorno complexo com implicações profundas e abrangentes no bem-estar emocional e na qualidade de vida. Os efeitos são sentidos em múltiplas dimensões, desde a saúde mental até a funcionalidade social e profissional. A compreensão completa dessas ramificações é essencial para o desenvolvimento de estratégias de tratamento eficazes e para a promoção de uma vida mais plena e satisfatória para os indivíduos afetados (LÓPEZ et al., 2003).

Para Ito et al., (2008) o desempenho acadêmico é influenciado por uma grande variedade de fatores, que vão desde o ambiente de aprendizado até as capacidades cognitivas e emocionais do aluno. Distrações, estresse e falta de motivação são apenas algumas das variáveis que podem afetar negativamente o rendimento de um estudante. A falta de engajamento ou de habilidades de estudo adequadas pode levar a um declínio no desempenho, resultando em notas baixas e falta de compreensão do material didático. Paralelamente ao cenário acadêmico, o desempenho profissional também está sujeito a diversos desafios. O ambiente de trabalho moderno é dinâmico e exige adaptação constante. Profissionais que não conseguem gerenciar o estresse ou que enfrentam dificuldades de comunicação podem encontrar obstáculos em suas carreiras, limitando

oportunidades de crescimento e desenvolvimento. A incapacidade de cumprir prazos, a falta de proatividade ou a indisponibilidade para aprendizado contínuo são fatores que podem afetar adversamente a trajetória profissional de um indivíduo.

As relações interpessoais, por sua vez, são a base da interação humana em ambas as esferas, acadêmica e profissional. A habilidade de se comunicar eficazmente, de entender e ser entendido, é crucial para a construção de relacionamentos saudáveis e produtivos. Falhas na comunicação ou a incapacidade de compreender as nuances sociais podem resultar em conflitos, mal-entendidos e, em última análise, isolamento. No âmbito acadêmico, as interações com colegas e professores são essenciais para uma experiência educacional enriquecedora. Estudantes que enfrentam dificuldades nas relações interpessoais podem se sentir excluídos de grupos de estudo ou discussões em sala de aula, o que pode afetar sua capacidade de absorver e processar informações. Além disso, a falta de habilidades de comunicação adequadas pode prejudicar apresentações orais e colaborações em projetos de grupo (ITO et al., 2008).

Segundo Picon, Knijnik, (2004) no contexto profissional, a capacidade de estabelecer relações interpessoais saudáveis é ainda mais crítica. A colaboração é frequentemente a chave para o sucesso em muitos campos, e a incapacidade de trabalhar em equipe pode limitar as oportunidades de um profissional. Além disso, a gestão e a liderança requerem habilidades de comunicação refinadas, e aqueles que não conseguem estabelecer conexões positivas com colegas e subordinados podem enfrentar desafios em posições de liderança. Entretanto, é fundamental reconhecer que as dificuldades no desempenho acadêmico, profissional ou nas relações interpessoais não são determinantes imutáveis. Muitas vezes, são reflexos de fatores externos ou circunstanciais que, com o apoio e as estratégias adequadas, podem ser superados. A intervenção precoce e o acesso a recursos, como aconselhamento ou treinamento, podem ser instrumentais para ajudar indivíduos a superar esses desafios.

Além disso, a sociedade e as instituições têm um papel crucial na criação de ambientes inclusivos e de apoio. Ambientes acadêmicos e profissionais que promovem a diversidade, a inclusão e a saúde mental podem ajudar a mitigar os efeitos negativos de desafios interpessoais e promover um melhor desempenho

entre seus membros. Em suma, enquanto o desempenho acadêmico, profissional e as habilidades interpessoais estão intrinsecamente ligados, cada domínio apresenta seus próprios conjuntos de desafios e oportunidades. Reconhecer a interconexão entre esses domínios e abordá-los de maneira holística é crucial para promover o sucesso e o bem-estar individual e coletivo. Em conclusão, a compreensão profunda das implicações no desempenho acadêmico, profissional e nas relações interpessoais é essencial para formar indivíduos bem preparados e resilientes. Ao abordar esses desafios com empatia, recursos e apoio, podemos criar uma sociedade mais inclusiva, produtiva e harmoniosa (ANGÉLICO et al.,2006).

As consequências de longo prazo também podem ser de natureza socioeconômica. O impacto de condições crônicas e comorbidades associadas frequentemente se traduz em perda de produtividade, aumento do absenteísmo e, em casos extremos, incapacidade para o trabalho. Esses fatores têm repercussões não apenas para o indivíduo, mas também para a sociedade em geral, na forma de custos elevados para os sistemas de saúde e para a economia. Em pediatria, as consequências de longo prazo e comorbidades associadas têm uma dimensão adicional de complexidade, pois afetam o desenvolvimento físico e cognitivo da criança. Condições como transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) estão frequentemente associadas a dificuldades acadêmicas e a problemas comportamentais que podem persistir até a idade adulta, exigindo uma abordagem terapêutica que considere o longo prazo (LEVITAN et al., 2008).

Para D'el Rey et al., (2006) o envelhecimento também apresenta um conjunto específico de desafios quando se trata de comorbidades e consequências de longo prazo. A presença de múltiplas condições crônicas é comum em idosos, tornando o manejo clínico particularmente complicado devido a fatores como polifarmácia e a maior susceptibilidade a efeitos colaterais dos medicamentos. É importante também considerar que a presença de comorbidades pode afetar a adesão ao tratamento, um elemento crucial para a gestão eficaz de qualquer condição crônica. A complexidade de seguir múltiplos regimes terapêuticos pode levar a uma menor adesão, resultando em piores desfechos clínicos e em uma maior incidência de eventos adversos.

A detecção precoce de comorbidades e o monitoramento contínuo das

consequências de longo prazo são, portanto, componentes essenciais de uma abordagem de tratamento eficaz. O uso de ferramentas de avaliação padronizadas e de técnicas de imagem avançadas pode fornecer informações valiosas que auxiliam na personalização do tratamento, melhorando assim os desfechos de longo prazo. Em resumo, as consequências de longo prazo e as comorbidades associadas a condições médicas e psiquiátricas representam um campo de estudo de importância crescente, com implicações profundas para a prática clínica. A complexidade dessas interações exige uma abordagem multidisciplinar e um foco em estratégias de tratamento que se estendam além da condição primária, abordando o paciente de uma forma holística e considerando o espectro completo de suas necessidades médicas (PORTO, 2005).

### **Fundamentos teóricos da TCC e sua aplicação no contexto da fobia social**

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma modalidade de psicoterapia que se fundamenta na inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Originária das teorias do condicionamento e da aprendizagem social, bem como das teorias cognitivas sobre esquemas mentais e distorções cognitivas, a TCC se estabeleceu como uma das abordagens terapêuticas mais eficazes e empiricamente validadas para uma variedade de transtornos psiquiátricos, incluindo a fobia social. Neste contexto, a aplicação da TCC na fobia social é respaldada por um corpo robusto de evidências que demonstram sua eficácia na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida (INGLÉS et al., 2001).

O núcleo teórico da TCC postula que as distorções cognitivas são elementos centrais na gênese e na manutenção de estados emocionais disfuncionais, como a ansiedade experimentada em quadros de fobia social. Essas distorções são padrões sistemáticos de pensamento que distorcem a percepção da realidade, muitas vezes levando a conclusões irracionais ou a generalizações inadequadas. No contexto da fobia social, distorções como o "pensamento catastrófico" ou a "personalização" frequentemente contribuem para a intensificação da ansiedade social (D'EL REY, 2005).

Metodologicamente, a TCC emprega uma série de técnicas e estratégias terapêuticas que visam identificar, desafiar e modificar essas distorções



cognitivas. Uma técnica comumente usada é a reestruturação cognitiva, que envolve o reconhecimento de pensamentos automáticos negativos e a sua substituição por pensamentos mais racionais e adaptativos. Esta técnica tem se mostrado particularmente eficaz no tratamento da fobia social, ajudando os pacientes a questionar e reavaliar suas crenças irracionais sobre o julgamento social. Além das intervenções cognitivas, a TCC também incorpora elementos comportamentais, como a exposição gradual às situações temidas. A exposição é realizada em um ambiente controlado e de forma progressiva, permitindo que o paciente confronte seus medos de maneira segura e estruturada. Este componente comportamental tem se mostrado crucial para a eficácia da TCC na fobia social, uma vez que ele permite não apenas a habituação à ansiedade, mas também a aquisição de habilidades sociais mais adaptativas (VILETE et al., 2004).

A TCC também se destaca pela sua estruturação e foco em metas específicas. A terapia geralmente é de curta duração e orientada para a resolução de problemas, características que a tornam altamente aplicável ao tratamento da fobia social, que frequentemente afeta indivíduos em fases críticas de desenvolvimento pessoal e profissional. A abordagem centrada em objetivos permite uma avaliação mais precisa dos resultados terapêuticos, facilitando as adaptações necessárias durante o curso da terapia. O uso de técnicas de auto registro e monitoramento também é uma característica distintiva da TCC. Pacientes são frequentemente incentivados a manter diários ou registros de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos em situações sociais específicas. Esta estratégia não apenas aumenta a autoconsciência, mas também fornece dados valiosos que podem ser usados para ajustar o plano de tratamento (SILVARES, MEYER, 2000).

Além disso, a TCC frequentemente incorpora o treinamento de habilidades sociais como parte do plano terapêutico para a fobia social. Este componente visa melhorar a competência social do paciente, fornecendo-lhe as ferramentas necessárias para interagir de forma mais eficaz e confiante em diversas situações sociais. Este enfoque prático na aquisição de habilidades é congruente com a natureza orientada para a ação da TCC. É relevante mencionar também que a TCC é uma abordagem terapêutica flexível, que pode ser adaptada para diferentes formatos, incluindo terapia individual, terapia de grupo e até mesmo modalidades online. Esta flexibilidade torna a TCC acessível e adaptável às

necessidades específicas de diferentes populações de pacientes com fobia social, incluindo crianças, adolescentes e adultos (MENEZES et al., 2007).

Em termos de eficácia, diversos estudos controlados e meta-análises têm consistentemente demonstrado que a TCC é superior ao placebo e igualmente ou mais eficaz do que outras formas de psicoterapia e farmacoterapia no tratamento da fobia social. Essa robustez empírica tem consolidado a posição da TCC como o tratamento de escolha para esse transtorno, conforme recomendado por diretrizes clínicas internacionais. Em resumo, os fundamentos teóricos da Terapia Cognitivo- Comportamental fornecem uma estrutura conceitual sólida para o entendimento e tratamento da fobia social. A integração de técnicas cognitivas e comportamentais, aliada à estruturação e foco em metas específicas, torna a TCC uma abordagem terapêutica eficaz e versátil para abordar os complexos desafios associados à fobia social (BERNIK, SAVOIA, 2000).

### **Técnicas e Estratégias Específicas Utilizadas no Tratamento**

Para D'EL REY et al., (2006) o campo da psicoterapia é vasto e diversificado, oferecendo uma série de técnicas e estratégias específicas para abordar diferentes condições e necessidades individuais. Uma das técnicas mais amplamente reconhecidas é a reestruturação cognitiva, que visa identificar e modificar pensamentos distorcidos ou disfuncionais que podem contribuir para emoções e comportamentos problemáticos. Ao desafiar e substituir esses pensamentos, os pacientes podem desenvolver uma perspectiva mais equilibrada e adaptativa sobre si mesmos e suas circunstâncias. Outra técnica valiosa é a exposição terapêutica. Utilizada principalmente para transtornos de ansiedade, a exposição envolve enfrentar gradualmente e de forma controlada os estímulos ou situações temidas. Ao se expor repetidamente a tais estímulos, o paciente pode experimentar uma diminuição da resposta de medo, permitindo uma habituação e dessensibilização ao longo do tempo.

A atenção plena, ou *mindfulness*, é uma técnica que tem ganhado destaque nos últimos anos. Centrando-se na conscientização do momento presente, sem julgamento, essa estratégia ajuda os pacientes a se conectarem com suas experiências internas e externas de maneira mais profunda, promovendo aceitação e clareza. A resolução de problemas é uma abordagem estruturada que

auxilia os pacientes a identificar problemas específicos, gerar soluções potenciais, avaliar as consequências dessas soluções e implementar um plano de ação. Esta técnica empodera os pacientes ao proporcionar-lhes ferramentas práticas para lidar com desafios cotidianos. A técnica de relaxamento progressivo de Jacobson é frequentemente utilizada para ajudar os pacientes a aliviar o estresse e a tensão física. Através da contração e relaxamento sistemático de diferentes grupos musculares, os pacientes aprendem a reconhecer e liberar a tensão, promovendo um estado de calma e relaxamento (NARDI, 1999).

A validação é uma estratégia terapêutica que envolve reconhecer e afirmar as experiências e emoções do paciente. Ao serem validados, os pacientes sentem-se compreendidos e aceitos, o que pode fortalecer a relação terapêutica e facilitar a mudança. A técnica de registro de pensamentos é comumente utilizada para ajudar os pacientes a monitorar e avaliar seus pensamentos e padrões cognitivos. Ao manter um registro escrito, os pacientes podem ganhar insights sobre os gatilhos e consequências de seus pensamentos, facilitando a reestruturação cognitiva. Em conclusão, as técnicas e estratégias terapêuticas oferecem uma abordagem multifacetada para o tratamento. A escolha e combinação dessas técnicas dependem das necessidades individuais do paciente e dos objetivos terapêuticos estabelecidos. Com a aplicação adequada, elas podem facilitar a compreensão, a mudança e o crescimento, permitindo que os pacientes alcancem um maior bem-estar e equilíbrio em suas vidas (FERNANDES, TERRA, 2008).

Da Rocha et al., (2012) define a eficácia da TCC comparada a outros métodos de tratamento e benefícios a longo prazo. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido objeto de estudos rigorosos que examinam sua eficácia em relação a outros métodos de tratamento para uma variedade de transtornos psiquiátricos. Nestes estudos, a TCC frequentemente se destaca não apenas por sua eficácia imediata, mas também pelos seus benefícios duradouros. No entanto, a extensão desses benefícios e como eles se comparam com outras formas de intervenção terapêutica requerem uma análise mais aprofundada. Um dos pontos mais convincentes a favor da TCC é sua base empírica sólida. Meta-análises e ensaios clínicos randomizados, o padrão-ouro em pesquisa clínica, consistentemente demonstram que a TCC é tão eficaz quanto, ou em alguns casos mais eficaz que, outros métodos de tratamento, incluindo farmacoterapia e

outras formas de psicoterapia. Este corpo robusto de evidências contribui para a adoção generalizada da TCC em diretrizes clínicas para o tratamento de transtornos como depressão, ansiedade e fobia social.

Além de sua eficácia imediata, a TCC também oferece benefícios a longo prazo que são menos frequentemente observados em outros métodos de tratamento. Por exemplo, estudos mostram que os efeitos benéficos da TCC tendem a persistir após o término da terapia, sugerindo que as habilidades e estratégias aprendidas durante o tratamento têm um impacto duradouro. Esta persistência dos efeitos é particularmente relevante quando se considera o custo-benefício do tratamento ao longo do tempo. Outro aspecto que distingue a TCC é sua abordagem estruturada e focada em objetivos, que pode ser mais eficaz para pacientes que buscam resultados mensuráveis. Em comparação com abordagens psicoterapêuticas mais exploratórias ou interpretativas, como a psicanálise, a TCC oferece um caminho terapêutico mais direto e orientado para a resolução de problemas, o que pode ser mais atraente e acessível para muitos pacientes (LÓPEZ et al., 2003).

Ademais, a TCC é frequentemente vista como mais eficaz na promoção da autoeficácia, encorajando os pacientes a assumir um papel mais ativo em seu próprio tratamento. Este empoderamento pode não apenas aumentar a eficácia do tratamento a curto prazo, mas também fornecer aos pacientes as habilidades necessárias para gerir seus sintomas a longo prazo, reduzindo assim a probabilidade de recaída. O treinamento de habilidades específicas é outra área em que a TCC supera muitas outras formas de tratamento. Enquanto outras terapias podem focar mais no insight e na compreensão, a TCC fornece um conjunto prático de habilidades que podem ser aplicadas imediatamente à vida cotidiana. Esta abordagem orientada para a ação pode ser especialmente útil em transtornos que afetam a qualidade de vida e o funcionamento diário, como é o caso da fobia social e dos transtornos de ansiedade (BARROS, 2000).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Fobia Social (FS), frequentemente relegada à mera timidez ou reserva pessoal, é na verdade um transtorno de ansiedade debilitante que afeta um número significativo de indivíduos globalmente. A partir da nossa análise, tornou-se evidente que os sintomas da FS vão muito além de um simples desconforto em situações sociais; eles representam uma profunda sensação de medo, ansiedade e evitação que pode prejudicar significativamente a qualidade de vida de um indivíduo.

Os impactos psicológicos da fobia social são vastos e podem manifestar-se em baixa autoestima, isolamento social, depressão, entre outros problemas de saúde mental. Esta realidade sublinha a necessidade urgente de reconhecer e abordar este transtorno de forma eficaz.

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) surge como uma abordagem promissora no tratamento da fobia social. Ao focar na identificação e reformulação de padrões de pensamento negativos, e ao desenvolver habilidades para enfrentar situações temidas, a TCC oferece uma estrutura robusta para ajudar os indivíduos a superar suas fobias sociais. Os estudos e casos examinados neste artigo destacam a eficácia da TCC, não apenas em termos de redução dos sintomas, mas também no aumento da confiança e da capacidade do indivíduo de participar de situações sociais anteriormente evitadas.

É fundamental que, à medida que avançamos no entendimento e tratamento da fobia social, continuemos a disseminar a consciência sobre o transtorno e sobre as opções de tratamento disponíveis. Somente através de uma abordagem informada e empática podemos esperar reduzir o estigma associado à fobia social e oferecer a esperança e a assistência necessárias para aqueles que lutam contra ela. A fobia social não é uma sentença de isolamento perpétuo; com a abordagem terapêutica adequada, como a TCC, a superação é mais do que possível.

## REFERÊNCIAS

ANGÉLICO, Antonio Paulo; DE SOUZA CRIPPA, José Alexandre; LOUREIRO, Sonia Regina. **Fobia social e habilidades sociais: Uma revisão da literatura. Interação em Psicologia**, v. 10, n. 1, 2006.

BARROS NETO, Tito Paes de. **Fobia social: perfil clínico, comorbidade e diagnóstico diferencial**. Rev. psiquiatr. clín.(São Paulo), p. 309-15, 2000.

BELLETATO, Luiza; BANHATO, Eliane Ferreira Carvalho. **Transtorno de ansiedade social (TAS) ou fobia social: contribuições da terapia assistida por animais (TAA)**. Cadernos De Psicologia, v. 1, n. 1, 2019.

BERNIK, Marcio Antonini; SAVOIA, Mariangela Gentil. **Fobia social**. Rev. psiquiatr. clín.(São Paulo), p. 300-300, 2000.

DA ROCHA, Juliana Ferreira; BOLSONI Silva, Alessandra Turini; VERDU, Ana Cláudia Moreira Almeida. **O uso do treino de habilidades sociais em pessoas com fobia social na terapia comportamental**. Perspectivas em análise do comportamento, v. 3, n. 1, p. 38-56, 2012.

DE LIMA, Nays Manoela et al. **Características do Transtorno de Ansiedade em Meio Acadêmico e Escolar: Uma Revisão Integrativa da Literatura/Characteristics of Academic and School Anxiety Disorder: An Integrative Review of Literature**. ID on line. Revista de psicologia, v. 13, n. 47, p. 1236-1251, 2019.

DE MATOS, Thais Prado; HEMANNY, Curt; DE OLIVEIRA, Irismar Reis. **Presença de sintomas de fobia social, transtorno do pânico e ansiedade de separação em estudantes de 11 a 17 anos, em uma escola da rede pública de ensino de Salvador**. Revista de Ciências Médicas e Biológicas, v. 19, n. 4, p. 560-564, 2020.

D'EL REY, Gustavo J. Fonseca. **Fobia social: mais do que uma simples timidez**. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 5, n. 3, 2001.

D'EL REY, Gustavo J. Fonseca; BEIDEL, Douglas Cardoso; PACINI, Carla Alessandra. **Tratamento da fobia social generalizada: comparação entre técnicas**. Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva, v. 8, n. 1, p. 1-12, 2006.

D'EL REY, Gustavo J. Fonseca; PACINI, Carla Alessandra. **Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas**. Psicologia em estudo, v. 11, p. 269-275, 2006.

D'EL REY, Gustavo J. Fonseca; PACINI, Carla Alessandra. **Tratamento da fobia social circunscrita por exposição ao vivo e reestruturação cognitiva.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 32, p. 231-235, 2005.

DIAS, ACG et al. **UMA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE TECNOLOGIAS COMPUTACIONAIS NO TRATAMENTO DE FOBIA SOCIAL.** XIX Jornada de Iniciação Científica, Ciência e Tecnologia, 2019.

FERNANDES, Gabrielly Cruvinel; TERRA, Mauro Barbosa. **Fobia social: Estudo da prevalência em duas escolas em Porto Alegre.** Jornal Brasileiro de psiquiatria, v. 57, p. 122-126, 2008.

FIGUEREDO, Larissa Zeggio Perez; BARBOSA, Ronaldo Vieira. **Fobia social em estudantes universitários.** Conscientia e saúde, v. 7, n. 1, p. 109-116, 2008.

Francisco, Dyanny Kerolein dos Santos; JAQUELINE, Jaqueline Duque Kreutzfeld Toledo; FRANCESA, Francesca Stephan Tavares. **Adversidade da Ansiedade Social Aplicada na Fase da Adolescência.** Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar, v. 4, n. 1, 2020.

GADELHA, Maria José Nunes et al. Terapia **Cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 17, n. 2, p. 96-104, 2021.

INGLÉS, Cándido J.; HIDALGO, María Dolores; CARRILLO, F. Xavier Méndez. **Dificultades interpersonales en la adolescencia: Factor de riesgo de fobia social?.** Revista de psicopatología y psicología clínica, v. 6, n. 2, p. 91-104, 2001.

ITO, Lígia M. et al. Terapia **cognitivo-comportamental da fobia social.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, p. s96-s101, 2008.

LEVITAN, Michelle; RANGÉ, Bernard; NARDI, Antonio E. **Habilidades sociais na agorafobia e fobia social.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 24, p. 95-99, 2008.

LÓPEZ, LJ García; OLIVARES, José; VILLARROEL, Pablo E. Vera. **Fobia social: Revisión de los instrumentos, de evaluación validados para población de lengua española.** Revista latinoamericana de psicología, v. 35, n. 2, p. 151-160, 2003.

MARTIN, Andrea Ruíz; CABRÉ, Roser Bono; NERI, Ernesto Magallón. **Cyberbullying e ansiedade social em adolescentes: uma revisão sistemática.** Revista de Psicologia Clínica com crianças e adolescentes , v. 6, não. 1 pág. 9-15, 2019.

MENEZES, Gabriela Bezerra de et al. **Resistência ao tratamento nos transtornos de ansiedade: fobia social, transtorno de ansiedade**

**generalizada e transtorno do pânico.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 29, p. S55-S60, 2007.

NARDI, Antonio Egidio. **O tratamento farmacológico da fobia social.** Brazilian Journal of Psychiatry, v. 21, p. 249-257, 1999.

NOBRE, Mirella Rodrigues; FREITAS, Lucas Cordeiro. **Habilidades sociais e ansiedade social na infância e adolescência: revisão de literatura.** Revista Psicologia: Teoria e Prática, v. 23, não. 2, 2021.

ORELLANA, Jesem Douglas Yamall et al. **Transtornos mentais em adolescentes, jovens e adultos do Consórcio de Cortes de Nascimento brasileiras RPS (Ribeirão Preto, Pelotas e São Luís).** Cadernos de saúde pública, v. 36, p. e 00154319, 2020.

PICON, PATRÍCIA; KNIJNIK, DANIELA Zippin. Fobia social. **Terapia Cognitivo-Comportamental na prática psiquiátrica,** p. 226-247, 2004.

PORTO, Patrícia. **Orientação de pais de crianças com fobia social.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 1, n. 1, p. 101-110, 2005.

ROUXINOL, Filipa. **Ansiedade e psicopatologia do desenvolvimento: a fobia social na adolescência.** Psicologia. pt–O Portal dos Psicólogos, 2018.

SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos; MEYER, Sonia Beatriz. **Análise funcional da fobia social em uma concepção behaviorista radical.** Rev. psiquiatr. clín.(São Paulo), p. 329-34, 2000.

VILETE, Liliane Maria Pereira; COUTINHO, Evandro da Silva Freire; FIGUEIRA, Ivan Luiz de Vasconcellos. **Confiabilidade da versão em Português do Inventário de Fobia Social (SPIN) entre adolescentes estudantes do Município do Rio de Janeiro.** Cadernos de Saúde Pública, v. 20, p. 89-99, 2004.