

MÉTODOS QUE COMBATEM A ANSIEDADE EXCESSIVA RELACIONADO AO MEDO DE DIRIGIR SOBRE UM OLHAR DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Mariana Marques Parreira^{1*}; Ricardo Alves da Paixão¹; Carla Cristina Silva Souza¹; Gisele Alves Medeiros¹; Renata Fonseca Sousa¹; Odorico Reis Vêncio Ferreira¹; Ana Carolina Rimoldi de Lima²

¹Discentes do Curso de Psicologia do Instituto Luterano de Itumbiara, *marianamarquesparreira@hotmail.com; ²Docente do Curso de Psicologia do Instituto Luterano de Itumbiara

PALAVRAS-CHAVE: Terapia Cognitivo-Comportamental, Ansiedade, Medo

INTRODUÇÃO

Ansiedade é uma emoção natural experimentada por todos, sendo considerado um grupo de reações do sistema de alerta do organismo. Deste modo, os pesquisadores buscaram pesquisas relacionadas à como combater a ansiedade excessiva ao medo de dirigir através da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC). O nosso problema se apresenta com o fato de saber se os métodos utilizados na TCC contribuem de forma satisfatória em relação à ansiedade excessiva do medo de dirigir. O objetivo geral dessa pesquisa foi de conhecer e descobrir estratégias de tratamento da TCC relacionado à ansiedade excessiva ao dirigir, com a justificativa de que esse estudo permite que novos pesquisadores aprofundem sobre esse método terapêutico de tratamento.

METODOLOGIA

O método utilizado para a realização desta pesquisa foi uma revisão bibliográfica com ênfase em experimentos, no qual em um primeiro momento os pesquisadores realizaram um levantamento de dados sobre os métodos que a TCC utiliza para combater a ansiedade excessiva de pacientes em relação ao medo de dirigir. Em um segundo momento, os pesquisadores compararam os métodos de enfrentamento utilizados na TCC, juntamente com estratégias adaptativas que terapeutas utilizaram para diminuir a ansiedade excessiva de pessoas diante do estímulo estressor, ou seja, a direção.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados foram que a ansiedade no trânsito pode ser combatida através de um programa simulador 3D, em que coloca o paciente, aos poucos, próximo a situações similares a corriqueiras de trânsito, a fim de que o paciente enfrente a ansiedade próximo de seu terapeuta, sendo uma situação menos constrangedora ao paciente (PEREIRA, 2005). Outro método eficaz se

baseou em um estudo realizado com 7 pacientes que utilizaram a terapia do volante, em que o terapeuta preparou os pacientes para que esses fossem expostos, depois de certo tempo de terapia, a presença de elementos reais que permeavam a prática de dirigir, incentivando o paciente a desafiar as situações que lhe geravam ansiedade (FRANCO, 2006). Uma pesquisa clínica realizada com pessoas que procuraram o Centro de Psicologia Especializado em Medos de Curitiba/PR, apontou como resultado que o medo de dirigir é nomeado de: Síndrome do Carro na Garagem, no qual o terapeuta procurou trabalhar com esse grupo de pessoas os pensamentos automáticos, crenças centrais e intermediárias de cada paciente. O último método eficaz encontrado se resulta em um estudo de caso clínico, em que a terapeuta buscou mostrar que uma análise funcional molecular, ou seja, comportamentos específicos ou de classe restrita, não é suficiente para se chegar a uma intervenção bem sucedida, sendo necessário fazer uma análise funcional molar, que é uma classe de comportamento mais ampla, para que o terapeuta tenha subsídios para escolha de estratégias de intervenção mais eficazes, que envolva a singularidade de cada paciente.

CONCLUSÕES

Todos os métodos de enfrentamento de ansiedade que foram utilizados pelos terapeutas, apresentaram que os pacientes obtiveram resultados satisfatórios em seus tratamentos, e para que esses resultados fossem significativos, os terapeutas buscaram adaptar as técnicas de enfrentamento de acordo com a necessidade de cada demanda.

PEREIRA, André . **Construção de um Protocolo de Tratamento para o Transtorno de Ansiedade Generalizada**. Rio de Janeiro, 2005.

FRANCO, Renata R. C. **Sem medo de dirigir.** Artigo publicado em: *Psicologia: Pesquisa & Trânsito*, v. 2, n. 1, p. 61-64, jan/jun. 2006.