



TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL - TCC APLICADA AO TRANSTORNO DO PÂNICO - TP: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

GILLIANNY MARTINS NUNES; DEBORA NUNES FLORENTINO

Introdução: o transtorno do pânico (TP) caracteriza-se pela presença de ataques inesperados de ansiedade, acompanhados de sintomas físicos e afetivos, medo de sofrer um novo ataque e evitação de eventos ou circunstâncias em que os ataques de pânico aconteceram. Na maioria dos pacientes, o curso do TP é crônico e está acompanhado de uma qualidade de vida diminuída e funcionamento psicossocial prejudicado. O início do TP é tardio, ocorrendo ao final da década dos 20 anos, em média. Muitos pacientes com Transtorno do Pânico não respondem efetivamente ao tratamento medicamentoso, assim a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) fornece um tratamento alternativo eficaz no tratamento desses indivíduos. **Objetivo:** o objetivo do estudo é entender como a terapia cognitivo comportamental auxilia no tratamento de pacientes com transtorno do pânico. **Metodologia:** o estudo foi elaborado a partir de um levantamento bibliográfico com o uso de livros especializados e artigos revisados dos bancos de dados Medline, SciELO e Psycinfo, para a busca foram utilizados os descritores Terapia Cognitivo Comportamental e Transtorno do Pânico, sendo que foram selecionados 5 artigos publicados entre os anos 2020 e 2024. **Resultados:** foram descritos os fundamentos da Terapia Cognitivo Comportamental e técnicas dela abrangendo a sua aplicação no Transtorno do Pânico e revisadas as evidências de sua eficácia. Encontraram-se poucos estudos brasileiros que se propuseram a estudar a aplicação da TCC no TP com rigor científico. **Conclusão:** a produção de pesquisa nessa área ainda é limitada, porém os artigos pesquisados mostraram que a TCC é eficaz na diminuição dos ataques de pânico e melhoram o comportamento agorafóbico.

Palavras-chave: **TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL; TERAPIA COMPORTAMENTAL; PSICOLOGIA; TRANSTORNO DO PÂNICO; TTERAPIA**