



AS DISTORÇÕES COGNITIVAS INTERLIGADAS AO TRANSTORNO DO PÂNICO

Kátia Rodrigues da Silva¹; Rosane Queiroz Duarte².

1-Estudante de Psicologia da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna – FASI.

2-Professora do curso de Psicologia da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna – FASI.

Objetivo: Apresentar o elemento cognitivo correspondente aos pensamentos disfuncionais sobre as bases teóricas da Terapia Cognitivo-comportamental conhecida por distorções cognitivas associado aos quadros de Transtorno do Pânico. **Materiais e Métodos:** Optou-se pela explicação argumentativa com embasamento teórico de livros e artigos encontrados nas plataformas digitais. **Resultados:** Após a análise das publicações estudadas pode-se perceber que as principais distorções associadas ao quadro do Transtorno do Pânico são os pensamentos associados a emoção do medo, medo esse manifestado por uma sensação descrita no relatos dos portadores do pânico, como uma constante preocupação de enlouquecer ou de morrer, também presentes nas distorções cognitivas conhecidas como catastrofização, que seria o temor que algo ruim aconteça e pela outra distorção cognitiva conhecida como pensamento emocional, que seria “premonição” de que algo possa vir a acontecer, manifesta na fala: “estou sentindo que algo irá acontecer”, mesmo sem evidência suficiente para tais afirmações. **Conclusão:** Pode-se concluir que a partir deste estudo que as identificações e as intervenções como busca de evidência contrária aos pensamentos disfuncionais (as distorções cognitivas) envolvidas no Transtorno do Pânico reduz os efeitos fisiológicos e reações comportamentais de evitação e fuga dos eventos temidos, proporcionando ao indivíduo uma melhor qualidade de vida e reduzindo assim os relatos de mal-estar. Contudo, há uma importância quanto aos estudos referentes à temática envolvida, pensamentos e comportamentos associados nos tratamentos para prognósticos cada vez mais favoráveis.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Intervenções. Pânico