**Psicoterapia Cognitivo-Comportamental No Tratamento De Transtornos Mentais **

**INTRODUÇÃO**: A psicoterapia cognitiva-comportamental foi criada na década de 60, pelo psiquiatra Aaron Beck, com objetivo de modificar a visão que seus pacientes com depressão, tinham de si mesmos e do mundo a sua volta. Essa terapia, na atualidade, é voltada para solucionar problemas psíquicos por meio da modificação de pensamentos e comportamentos, baseando no modelo cognitivo no qual emoções e comportamentos são influenciados pela interpretação pessoal das relações socias e acontecimentos ambientais. Desse modo, pensamentos pré-estabelecidos fazem o indivíduo distanciar do real contexto que está inserido e começa gerar respostas fisiológicas, como depressão e ansiedade. A priori ao identificar a interpretação errônea, a terapia se apresenta no intuito de corrigir o comportamento reflexivo automático, através de pensamentos adaptativos, assim, o paciente passará a apresentar respostas diferentes, podendo então corrigir suas patologias psíquicas. **OBJETIVO**: Analisar a eficácia da terapia cognitiva-corporal (TCC) em transtornos de ansiedade, depressão e alimentares. **METODOLOGIA**: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborada com seis artigos em língua inglesa, publicados no Pubmed, nos últimos cinco anos, utilizando os descritores: “Psicoterapia cognitivo-comportamental”;” Tratamento de transtornos mentais”; “Psicoterapia’’. **RESULTADOS**: A literatura mostrou de forma clara a redução de Transtornos de Ansiedade Generalizada (TAG) pensamentos automáticos disfuncionais e quadros depressivos. Além de terapias cognitivas-comportamentais baseada na exposição a realidade virtual, também auxiliou no tratamento de transtorno de ansiedade, essa forma terápica também é uma porta de entrada, para ser aderido à terapia regular. Outra perspectiva foram os resultados positivos da psicoterapia para transtornos de personalidade borderline. **CONCLUSÃO**: Diante do exposto, foi comprovado que mesmo patologias psicológicas complexas, como ansiedade, tem uma melhora significativa ou, até mesmo, a cura dependendo das características do paciente através de psicoterapias cognitivo-comportamental.

**Palavras-chaves**: Psicoterapia cognitivo-comportamental; Tratamento de transtornos mentais; Psicoterapia.

**REFERÊNCIAS:**

APOLINÁRIO-HAGEN J, DRÜGE M, FRITSCHE L. Cognitive Behavioral Therapy, Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Acceptance Commitment Therapy for Anxiety Disorders: Integrating Traditional with Digital Treatment Approaches. **Adv Exp Med Biol**.2020;1191:291-329. DOI: 10.1007/978-981-32-9705-0\_17. PMID: 32002935. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32002935/

GOLDIN PR, THURSTON M, ALLENDE S, MOODIE C, DIXON ML, HEIMBERG RG, GROSS JJ. Evaluation of Cognitive Behavioral Therapy vs Mindfulness Meditation in Brain Changes During Reappraisal and Acceptance Among Patients With Social Anxiety Disorder**:** A Randomized Clinical Trial**. JAMA Psychiatry**. 2021 Oct 1;78(10):1134-1142. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2021.1862. PMID: 34287622; PMCID: PMC8295897. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34287622/

HERTENSTEIN E, TRINCA E, WUNDERLIN M, SCHNEIDER CL, ZÜST MA, FEHÉR KD, SU T, STRATEN AV, BERGER T, BAGLIONI C, JOHANN A, SPIEGELHALDER K, RIEMANN D, FEIGE B, NISSEN C. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Med Ver** 2022 Apr;62:101597. DOI: 10.1016/j.smrv.2022.101597. Epub 2022 Feb 9. PMID: 35240417. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35240417/

STEFAN S, CRISTEA IA, SZENTAGOTAI TATAR A, DAVID D. Cognitive-behavioral therapy (CBT) for generalized anxiety disorder: Contrasting various CBT approaches in a randomized clinical trial. **J Clin Psychol**. 2019 Jul;75(7):1188-1202. DOI: 10.1002/jclp.22779. Epub 2019 Apr 20. PMID: 31004521. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31004521/

STOFFERS-WINTERLING JM, STOREBØ OJ, KONGERSLEV MT, FALTINSEN E, TODOROVAC A, SEDOC JØRGENSEN M, SALES CP, EDEMANN CALLESEN H, PEREIRA RIBEIRO J, VÖLLM BA, LIEB K, SIMONSEN E. Psychotherapies for borderline personality disorder: a focused systematic review and meta-analysis. **Br J Psychiatry**. 2022 Sep;221(3):538-552. DOI: 10.1192/bjp.2021.204. PMID: 35088687. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35088687/

VAN LOENEN I, SCHOLTEN W, MUNTINGH A, SMIT J, BATELAAN N. The Effectiveness of Virtual Reality Exposure-Based Cognitive Behavioral Therapy for Severe Anxiety Disorders, Obsessive-Compulsive Disorder, and Posttraumatic Stress Disorder: Meta-analysis. **J Med Internet Res**.2022 Feb 10;24(2):e26736. DOI: 10.2196/26736. PMID: 35142632; PMCID: PMC8874794. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35142632/