O USO DA TERAPIA TRANSPESSOAL SISTÊMICA PARA TRATAR O TRANSTORNO DE ANSIEDADE: RELATO DE CASO

The use of systemic transpersonal therapy to treat anxiety disorder: case report

CAMPOS, Jordan van der Zeijden
HOLANDA, Lilian Camilo Sousa
FUENTE, Daniela Fillinger Cavallaride La
RABÊLO, Vinicius Neves
CAMPOS, Fernanda Fraga
BRAZ, Clara Luísa

Resumo: A ansiedade tem sido uma constante na experiência humana, mas, nos últimos anos, sua prevalência aumentou significativamente, atraindo a atenção de pesquisadores que investigam os efeitos desse estado no corpo e na mente humana. Assim, este estudo teve como objetivo relatar o caso de uma paciente do sexo feminino, com queixa principal de Transtorno de ansiedade, onde a abordagem da Terapia Transpessoal Sistêmica foi eficiente para a evolução de seu quadro sintomático. Nas primeiras sessões, a paciente relatou sintomas físicos e emocionais, apresentando grande necessidade para se expressar. Na terceira sessão, foi utilizada a Terapia Regressiva, na qual a paciente pôde perceber que o motivo de sua ansiedade estava ligado à relação que tinha com o pai. Na sessão seguinte, a paciente relata que há muito tempo não tinha tido uma semana tranquila, evidenciando uma melhora em vários aspectos da sua vida. A partir do autorretrato percebeu-se que a paciente estava com a fala mais tranquila e mais atenta para ouvir a terapeuta. A partir desse estudo foi possível observar melhora significativa nas queixas sobre as crises de ansiedade da paciente. Destaca-se a progressiva evolução da mesma em apenas seis sessões de psicoterapia, mostrando que a TTS é uma abordagem eficaz para apontar a origem e tratar os sintomas da ansiedade. A eficácia terapêutica foi observada quando a paciente relatou que, ao final das sessões, havia percebido uma redução dos seus sintomas físicos e emocionais, e que ainda muitos deles haviam desaparecido por completo. Ainda completou dizendo que aprendeu a lidar com a ansiedade.

Palavras-chave: Psicoterapia; Ansiedade; Saúde Mental.

Abstract: Anxiety has been a constant in human experience, but in recent years its prevalence has increased significantly, attracting the attention of researchers investigating the effects of this state on the human body and mind. Therefore, the aim of this study was to report the case of a female patient with the main complaint of anxiety disorder, where the Transpersonal Systemic Therapy approach was effective in improving her symptoms. In the first sessions, the patient reported physical and emotional symptoms and had a great need to express herself. In the third session, Regressive Therapy was used, in which the patient realized that the reason for her anxiety was linked to

O trabalho foi publicado na forma de resumo simples na IX Semana da Integração: Ensino, Pesquisa e Extensão, com o título: O uso da Terapia Transpessoal Sistêmica para tratar oTranstorno de Ansiedade: relato de caso.

her relationship with her father. In the following session, the patient reported that she hadn't had a quiet week for a long time, showing an improvement in various aspects of her life. The self-portrait showed that the patient was speaking more calmly and was more attentive to listening to the therapist. From this study it was possible to observe a significant improvement in the patient's complaints about anxiety attacks. The patient's progressive evolution in just six psychotherapy sessions stands out, showing that TTS is an effective approach for pinpointing the origin and treating anxiety symptoms. The therapeutic effectiveness was observed when the patient reported that, at the end of the sessions, she had noticed a reduction in her physical and emotional symptoms, and that many of them had disappeared completely. She went on to say that she had learned to deal with her anxiety.
Keywords: Psychotherapy; Anxiety; Mental Health.

INTRODUÇÃO

A ansiedade tem sido uma constante na experiência humana, mas, nos últimos anos, sua prevalência aumentou significativamente, atraindo a atenção de pesquisadores que investigam os efeitos desse estado no corpo e na mente humana. (LENHARDT; CALVETTI, 2017). Contudo, apesar de muitas vezes ser vista de maneira negativa e associada a problemas de saúde mental, é importante ressaltar que a ansiedade é uma manifestação intrínseca do ser humano, desempenhando um papel essencial como mecanismo de proteção evolutiva. Ela é responsável por alertar o indivíduo sobre ameaças potenciais, preparando-o para reagir de forma adequada (CASTILLO et al., 2000).

Oliveira e Andretta (2011) explicam que a ansiedade se manifesta biologicamente por meio de uma ativação intensa na amígdala, uma das regiões mais primitivas do cérebro, responsável pela resposta de luta ou fuga. Essa área é crucial para a sensação de medo, essencial à sobrevivência da espécie. Assim, as alterações físicas, comportamentais e cognitivas que ocorrem impulsionam o indivíduo a adotar posturas de enfrentamento ou afastamento diante de estímulos percebidos como ameaçadores (CLARK; BECK, 2012).

Embora essas reações primitivas tenham sido desenvolvidas para responder rapidamente a perigos, a ansiedade em níveis excessivos pode se tornar uma barreira significativa. Ela pode manifestar sintomas somáticos, como desamparo, isolamento e solidão, além de gerar ciclos repetidos de preocupação que prejudicam as funções cognitivas e emocionais no cotidiano. Nesses casos,

a ansiedade deixa de ser um aliado e se transforma em um desafio, comprometendo a qualidade de vida do indivíduo (SANTOS, 2017).

De acordo com Castillo et al. (2000), até os anos 1980, prevalecia a crença de que os medos e preocupações na infância eram temporários e inofensivos. Entretanto, atualmente se reconhece que os transtornos de ansiedade são os distúrbios psiquiátricos mais comuns. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) corroborou esses dados ao relatar um aumento alarmante de 25% nos casos de ansiedade e depressão durante o primeiro ano da pandemia de COVID-19. No Brasil, a prevalência de ansiedade foi estimada em 26,8% no primeiro trimestre de 2023 (HALLAL, 2023).

Essa realidade enfatiza a importância de abordar a ansiedade de maneira eficaz, oferecendo suporte adequado e tratamento especializado. Nesse contexto, a psicoterapia se destaca como um recurso fundamental para o tratamento da ansiedade, proporcionando um espaço seguro e confidencial onde os indivíduos podem expressar suas preocupações e medos, entender a origem de sua ansiedade e desenvolver habilidades e estratégias para gerenciar seus sintomas, buscando recuperar o bem-estar mental (MOURA et al., 2018).

Diante desse panorama, e considerando a necessidade de compartilhar experiências exitosas no campo do tratamento psicoterapêutico para ansiedade e das intervenções em saúde mental, este estudo tem como objetivo relatar o caso de uma paciente do sexo feminino, com queixa principal de Transtorno de Ansiedade, no qual a abordagem da Terapia Transpessoal Sistêmica se mostra eficiente para a evolução de seu quadro sintomático.

DESENVOLVIMENTO

Metodologia

Trata-se de um estudo de caso de uma paciente que foi selecionada a partir do Projeto Farmácia da Alma, pertencente ao Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos. Esse projeto tem como objetivo oferecer atendimento psicoterapêutico gratuito. Os atendimentos são realizados pelos alunos em formação do curso de Formação e Pós-Graduação em Terapia Transpessoal Sistêmica, na etapa de treinamento prático supervisionado, onde, ao final, os mesmos elaboram um trabalho de conclusão de curso baseado em um dos casos dos atendimentos realizados.

O estudo de caso escolhido faz parte do banco de dados do Grupo de Estudo e Pesquisa em Terapia Transpessoal Sistêmica (GEPTTS), pertencente ao Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos.

Considerações éticas

O relato do caso foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, sob o número: 6.835.904 e CAAE: 77788624.1.0000.5108, respeitando as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos do Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12.

Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão foram: trabalhos com paciente que tivessem como diagnóstico o transtorno de ansiedade e que o mesmo apresentasse sucesso no tratamento desse transtorno de acordo com os critérios estabelecidos pelo GEPTTS. Foram excluídos trabalhos que não contemplassem os critérios de seleção estipulados.

Instrumentos de coleta de dados

Foram utilizados diversos instrumentos de coleta de dados para auxilio na descoberta e resolução da raiz dos problemas da paciente. os princiapais instrumentos usados foram:

Ficha de anamnese TTS: contem uma tabela de sintomas emocionais e físicos e perguntas objetivas relacionadas ao estado da paciente que possibilitam obter informações subjetivas.

Escuta qualificada: técnica de escuta ativa que permite auxiliar o paciente na resolução das suas próprias questões.

Quadrante: esta técnica utiliza um diagrama composto por quatro quadrantes, configurados por frases que articulam os verbos “ter” e “querer”, permitindo ao paciente refletir sobre suas necessidades e desejos.

Terapia regressiva: possibilita trazer à consciência a causa dos conflitos atuais, desbloqueando e descarregando a carga emocional negativa. através dela, o indivíduo não só relembra, como também revivencia os fatos que ocorreram em seu passado e que estão atrapalhando sua vida no presente

(TENDAM, 2019).

Homing: é um procedimento que permite acessar sentimentos corriqueiros como “não pertencimento, isolamento, abandono, nostalgia etc”. É um resgate da identidade. a pessoa busca na zona triste dentro de si a carga negativa, então dissocia, limpa, cuida, reassocia e integra com auxilio do terapeuta.

Caminho do deserto: exerce a função de âncora, ou seja, um gatilho mental para despertar a sensação de segurança e sentimento de força para que o indivíduo consiga seguir mais confiante em seu caminho para o autoconhecimento.

A utilização destes instrumentos foi pensada exclusivamente para o caso desta paciente ao longo das sessões terapêuticas. Isso permitiu maior desenvolvimento da paciente e melhora em relação às suas questões iniciais. este trabalho mostra um tipo de estudo de relato de caso que é um estudo do tipo qualitativo (CRUZ & RIBEIRO, 2010).

A coleta dos dados para a seleção dos trabalhos foi realizada utilizando os seguintes critérios: (a) o trabalho apresenta dados do paciente que são relevantes em relação à ansiedade; (b) observa-se no trabalho a presença de criticidade e clareza na abordagem do caso e raciocínio clinico vinculado à TTS; (c) a fundamentação teórica é coerente e consistente, articulando posicionamentos; (d) possui descrição de sintomas físicos da ansiedade; (e) o material contém figuras e imagens que ilustram o processo terapêutico; (f) os dados são apresentados e discutidos de maneira organizada e articulada com a teoria; (g) as técnicas TTS foram utilizadas de forma adequada e trouxeram resultados em relação à ansiedade; (h) possui devolutiva do paciente.

Análise dos dados

Os dados foram organizados de acordo com os critérios estabelecidos durante a coleta de informações. As transcrições das sessões de psicoterapia, os dados clínicos e as devolutivas da paciente foram lidos cuidadosamente e revisados. O foco principal foi identificar padrões de comportamento, sintomas de ansiedade e a resposta da paciente às técnicas da TTS. Os dados foram categorizados de acordo com: a presença ou ausência dos sintomas de

ansiedade relatados, efetividade das técnicas terapêuticas aplicadas e mudanças no estado físico e mental ao longo do tratamento.

A análise dos dados foi realizada por três pesquisadores do GEPTTS, para garantir validade e objetividade na interpretação dos resultados. Além disso, o raciocínio clínico foi avaliado em termos de coerência e clareza, observando como o terapeuta integrou a teoria da TTS com a prática clínica no caso estudado (MINAYO, 2014).

Síntese do processo terapêutico

Na primeira sessão foram utilizadas a Escuta Qualificada (EQ) e a Ficha de Anamnese TTS. Vale mencionar que a Ficha de Anamnese utilizada tem como base a visão TTS, ou seja, uma visão global e integrativa do paciente contendo pontos específicos característicos da TTS. Com isso, engloba, por exemplo, uma tabela de sintomas emocionais e físicos e perguntas objetivas relacionadas ao estado da paciente que possibilitam obter informações subjetivas.

Na segunda sessão foi utilizado o Quadrante, uma ferramenta da abordagem TTS que foi desenvolvida por Jordan Campos. Ela auxilia na estruturação das possíveis origens dos problemas do paciente. Semelhante a Matriz Swot (MADSEN, 2016), esta técnica utiliza um diagrama composto por quatro quadrantes, configurados por frases que articulam os verbos “ter” e “querer”, permitindo ao paciente refletir sobre suas necessidades e desejos.

Os quadrantes são definidos da seguinte forma: Quadrante 1: “Tenho e quero”. Quadrante 2: "Tenho e não quero." Quadrante 3: "Quero e não tenho." Quadrante 4: "Não quero e não tenho." A técnica visa proporcionar ao indivíduo consciência e lógica sobre suas preferências e aversões, promovendo reflexões profundas acerca de suas prioridades e essência.

Na terceira sessão, após a EQ, optou-se por utilizar a Terapia Regressiva (TR), uma ferramenta terapêutica utilizada pela TTS que permite acessar de modo rápido e eficaz as experiências não assimiladas. A TR possibilita trazer à consciência a causa dos conflitos atuais, desbloqueando e descarregando a carga emocional negativa. Através dela, o indivíduo não só relembra, como também revivencia os fatos que ocorreram em seu passado e que estão atrapalhando sua vida no presente (TENDAM, 2019).

Com essa paciente, a TR foi utilizada em três sessões, sempre associada à outra técnica. Na terceira sessão, a paciente estava num estado de muita ansiedade, sendo este estado utilizado como ponte somática para entrar no processo de regressão. Verificou-se a necessidade de dissociá-la, para isso foi utilizada a técnica da mochila. Essa técnica consiste em dissociar cargas negativas, como valores e crenças, carregadas ao longo da vida, pois ao entregar a mochila a quem ela pertence, estabelece-se se um processo de liberação.

Na quarta sessão, foi utilizada a TR como forma de resgate da parte perdida. As faltas, por exemplo, podem se manifestar de algumas formas: através de uma deficiência que é uma incapacidade de agir, uma espécie de paralisia, pode ser uma perda sentida como ferida ou como desejo ou uma lacuna que é uma perda sem carga emocional. É tão profunda que não se sente (TENDAM, 2019).

Na quinta sessão, foi utilizado o *Homing.* De acordo com TenDam (2019), *Homing* é uma técnica que pode ser dissociativa ou associativa, para resgatar uma parte que ficou dissociada, que ficou na cena traumática e trazer de volta. Em inglês significa "voltando para casa", é um procedimento que permite acessar sentimentos corriqueiros como “não pertencimento, isolamento, abandono, nostalgia etc”. É um resgate da identidade. A pessoa busca na zona triste dentro de si a carga negativa, então dissocia, limpa, cuida, reassocia e integra com auxilio do terapeuta. Esse recurso pode ser indicado para situações de pós- trauma, acontecimentos fortes, solidão, desconexão, falta de amor próprio e tristeza constante.

Na sexta sessão, foi utilizada a Técnica do Caminho do Deserto, uma técnica específica da TTS, indicada para a finalização do processo terapêutico. Com ela é possível passar por vários pontos significantes: maior medo, a sombra do pai, da mãe e de pessoas que tenham feito mal ao indivíduo. Cada cena que chega é dissociada do paciente. A Técnica do Caminho do Deserto, exerce a função de âncora, ou seja, um gatilho mental para despertar a sensação de segurança e sentimento de força para que o indivíduo consiga seguir mais confiante em seu caminho para o autoconhecimento.

Relato do caso - dados da paciente

Paciente CC. Sexo feminino. 48 anos. Solteira. Católica. Advogada. Já tinha feito terapia. A paciente teve um longo período de problemas de saúde, com mais de vinte cirurgias mas a queixa mais relevante se refere a um AVC isquêmico, em dezembro de 2019, sem sequelas, cuja recuperação foi considerada "um milagre", pelos profissionais de saúde. Em decorrência do AVC, precisou colocar dois stents no coração. A paciente manifestava preocupação em relação às crises de ansiedade, sentidas como agravantes do seu problema cardíaco.

Ao longo do processo foi observado que parte desta conduta estava ligada ao seu quadro emocional e que sua maior queixa eram crises de ansiedade aguda, episódios de pânico e fobia social, que a deixava paralisada. Ela também apresentou a somatização de sintomas emocionais e físicos, tais como depressão, angústia, ansiedade, medo, solidão, enxaqueca, baixa libido, má circulação, prisão de ventre, baixa criatividade e baixa vitalidade, vê vultos ou imagens, pressentimentos, tonturas, mal-estar e não dorme, enumerados na Ficha de Anamnese. Disse que as crises começaram na pandemia de 2020, mas que não foi diagnosticada por um psiquiatra.

A paciente parecia presa a várias questões que foram relatadas durante a escuta terapêutica: contou que, desde nova, foi muito cobrada pela família, seu pai nunca confiou nela e sentia solidão. Tinha uma conduta sorridente apesar de dizer que só ela sabia o que sofria por dentro.

Resultados e Discussão

A adesão da paciente ao tratamento psicoterápico foi avaliada a partir de um método direto, o autorrelato, sendo considerada satisfatória. Ao iniciar o processo terapêutico, na primeira sessão a paciente estava verborreica e num estado tênue de ausência de presença. Segundo Silveira e Ribeiro (2005 apud LUSTOSA, 2011) , pode-se entender adesão ao tratamento como um processo multifatorial que se estrutura em uma parceria entre quem cuida e quem é cuidado; diz respeito, à freqüência, à constância e à perseverança na relação com o cuidado em busca da saúde. Sendo assim, o vínculo entre profissional e paciente é fator estruturante e de consolidação do processo.

Observou-se uma variedade de sintomas físicos e emocionais que

estavam de acordo com a ficha de anamnese. Foi observado ainda que a paciente era bastante racional, o que pode ser compreendido através das teorias de Carl Rogers sobre a importância da autenticidade e congruência na terapia (ROGERS, 1951).

A paciente estava animada e relatou que a terapia a havia revigorado, continuando a expressar uma necessidade de explorar seu passado. Esse comportamento ressoa com a abordagem psicanalítica de Freud, que destaca a importância de trazer à consciência as experiências passadas para promover uma compreensão mais profunda e a liberação emocional (FREUD, 1917).

Segundo Campos (2024), a TTS adota uma visão ampliada do sistema de relações em que o indivíduo está inserido, abrangendo tanto as dinâmicas visíveis e conscientes quanto as invisíveis e inconscientes, que atuam de maneira presente e atemporal. Nesse sentido, a abordagem terapêutica se concentra não apenas nas questões psicológicas manifestas, mas também nas energias e emoções mais sutis.

A eficácia de uma abordagem estruturada tem sido reforçada por pesquisas que associam essa prática a melhores resultados em transtornos de ansiedade (HOFMANN et al., 2012). A experiência do processo foi intensa, levando a paciente a explorar profundamente sua maior queixa: "a crise de ansiedade". Durante o processo, ela se entregou completamente, manifestando emoções intensas como choro e medo, além de vivenciar fisicamente os sintomas da crise. Nesse estado de regressão terapêutica, a paciente acessou memórias significativas relacionadas à sua infância, particularmente envolvendo seus pais.

A paciente demonstrou uma significativa transformação tanto interior quanto exterior, adotando comportamentos mais assertivos e proativos, como a organização do espaço doméstico. Esta mudança pode ser explicada pelos avanços obtidos, que permitiu à paciente acessar e processar memórias emocionais significativas. O trabalho dentro do processo da TTS está baseado na ideia de que confrontar e integrar experiências passadas pode ajudar na reestruturação emocional e cognitiva.

Essa reorganização cognitiva é apoiada pelos princípios de

neuroplasticidade, que indicam que o cérebro pode mudar e se adaptar em resposta a novas experiências emocionais e cognitivas. A neuroplasticidade sugere que, após a liberação de experiências emocionais, como aquelas trazidas pela regressão, o cérebro é capaz de formar novas conexões que favorecem mudanças comportamentais positivas (BEAR et al., 2007).

Além disso, essas mudanças comportamentais refletem os princípios da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), que envolvem a reestruturação de esquemas cognitivos para promover bem-estar e adaptabilidade (BECK, 1976). Pesquisas contemporâneas confirmam que tais modificações são associadas a melhorias na saúde mental e na qualidade de vida (DOIDGE, 2011).

A paciente fez um autorretrato destacando como ponto principal sua tranquilidade, marcando um progresso notável no estado emocional da paciente, refletindo maior integração emocional. Esse avanço está alinhado com o conceito de individuação de Carl Jung, que enfatiza a harmonização entre os aspectos conscientes e inconscientes como parte do desenvolvimento pessoal (JUNG, 1991). A Terapia Transpessoal Sistêmica (TTS) compartilha dessa visão, ao promover práticas que visam a integração emocional e a autorrealização do indivíduo.

A paciente pôde identificar como a pressão e a autocobrança excessiva estavam profundamente enraizadas em sua dinâmica de vida familiar, especialmente em relação às expectativas impostas por seus pais e seu irmão. O medo de falhar ou de não corresponder a essas expectativas gerava nela uma sensação constante de paralisia emocional, o que também estava relacionado às crises de ansiedade.

Os indicativos desse avanço foram evidentes nas reflexões da paciente durante a sessão. Ela conseguiu traçar uma linha clara entre suas experiências traumáticas de infância e seus comportamentos e emoções atuais. A conscientização de que sua paralisia emocional era um reflexo direto das pressões familiares e da autocobrança deu início a um processo de libertação. Esse reconhecimento proporcionou um alívio emocional visível, e a paciente relatou sentir-se mais leve e com maior controle sobre seus sentimentos ao final da sessão.

Vale destacar que pesquisas em neurociências mostram que a integração dos circuitos emocionais no cérebro é crucial para a regulação psíquica do indivíduo. Essas descobertas reforçam como abordagens terapêuticas que utilizam a plasticidade neural podem levar a um estado de equilíbrio emocional (DOIDGE, 2011).

Ao término das sessões, a paciente relata uma significativa redução da frequência dos sintomas físicos e emocionais e inclusive o desaparecimento da maioria deles. Ela relatou melhora significativa no quadro de ansiedade, angústia, solidão, sono, libido, criatividade e vitalidade. Disse estar mais segura e confiante. Diz também que além da redução da crise de ansiedade, aprendeu a lidar com a mesma. A paciente afirmou que a psicoterapia teve um impacto marcante sobre sua melhora. Ela reconheceu a grande importância das técnicas utilizadas e do auxílio da terapeuta em sua evolução pessoal, enfatizando a aliança terapêutica como um fator chave. Este conceito, amplamente discutido por Bordin, é fundamental para os resultados positivos na terapia (BORDIN, 1979). A importância dessa aliança terapêutica tem sido reiterada em estudos atuais que demonstram sua correlação direta com o sucesso terapêutico (HORVATH, 1994).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir deste estudo, foi possível observar uma melhora significativa nas queixas relacionadas às crises de ansiedade da paciente, episódios de pânico, fobia social e angústia. Destaca-se a progressiva evolução da mesma em apenas seis sessões de psicoterapia, evidenciando que a TTS é uma abordagem eficaz para identificar a origem e tratar os sintomas da ansiedade. A eficácia terapêutica foi corroborada pelo autorretrato da paciente, que, ao final das sessões, percebeu uma redução nos sintomas físicos e emocionais, com muitos deles desaparecendo por completo. Ela também comentou que aprendeu a lidar com a ansiedade.

Os indicativos técnicos dessa aprendizagem foram observados na fala da paciente, que se mostrou mais centrada, apresentando menos agitação em comparação às primeiras sessões, quando era mais verborreica e não deixava os outros falarem. Essa evolução para melhora do quadro inicial foi

um indicativo de que ela estava fazendo o que precisava ser feito (lidando melhor com a ansiedade a partir do processo de autoconhecimento) e compreendendo o processo terapêutico.

Além disso, as técnicas e ferramentas utilizadas se mostraram eficazes para a evolução mental, física e energética da paciente, que reconheceu que as ferramentas para sua transformação estavam dentro dela. Os indicativos do reconhecimento dessas ferramentas foram evidentes na mudança de comportamento; ao final das sessões, a paciente estava mais tranquila, demonstrando clareza mental em sua fala e nas decisões que tomou. Ela entendeu que precisava assumir o controle de sua própria vida, ao invés de esperar que outras pessoas o fizessem por ela.

É importante ressaltar que este estudo aborda o uso das ferramentas da TTS para o tratamento da ansiedade em apenas uma paciente, e que o sucesso obtido com o método aplicado reforça a necessidade de novos estudos para confirmar a eficácia dessas ferramentas no tratamento da ansiedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEAR, M. F.; CONNORS, B. W.; PARADISO, M. A. **Neurociência**: Desvendando o Sistema Nervoso. Porto Alegre: Artmed, 2007.

BECK, A. T. **Terapia Cognitiva e os Transtornos Emocionais**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

BORDIN, E.S. The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 16(3):252-260. Disponivel em: https://doi.org/10.1037/h0085885. Acesso em: 01 de out de 2024.

CAMPOS, Jordan Van Der Zeijden. **Terapia Transpessoal Sistêmica**: uma nova abordagem terapêutica. In: Desbravando os Percursos da Saúde Física, Mental e Social - Uma Abordagem Interdisciplinar. 1. ed. Omnis Scientia, 2024, p. 309-318. Disponível em: https://editoraomnisscientia.com.br/catalogos/ciencias-da-saude/desbravando-os-percursos-da-saude-fisica-mental-e-social-uma-abordagem-interdisciplinar/. Acesso em: 01 de out de 2024.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, p. 20–23, dez. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2023.

CLARK, D. A.; BECK, A. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

CRUZ, C.; RIBEIRO, U. **Metodologia científica: teoria e prática**. São Paulo: Axcel Books, 2010.

DOIDGE, N. **O cérebro que se transforma:** como a neurociência pode curar as pessoas. Tradução de Ryta Vinagre. 11. ed. Rio de Janeiro: Record, 2011.

FREUD, S. **Introductory Lectures on Psycho-Analysis**. London: Norton, 1917.

HALLAL, Pedro Curi et al. **Inquérito telefônico de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em tempos de pandemia** – COVITEL 2023. Relatório. Coordenação de pesquisa: Vital Strategies Brasil, Universidade Federal de Pelotas, 2023. Disponível em: <relatorio_covitel_2023[1].pdf> Acesso em: 01 out. 2024.

HOFMANN, S. G., et al. **A eficácia da terapia cognitivo-comportamental**: Uma revisão de meta-análises. Porto Alegre: Artmed, 2012.

HORVATH, A. O., & GREENBERG, L. S. A **Working Alliance**: Theory, Research, and Practice. New York: John Wiley & Sons, 1994.

MADSEN, D. O. SWOT analysis: a management fashion perspective **International Journal of Business Research**, 16(1), 39-56, 2016, Disponível em SSRN: https://ssrn.com/abstract=2615722. Acesso em: 01 out. 2024.

JUNG, C. G. **Aion:** Estudos sobre o Simbolismo do Si-mesmo. Petrópolis: Vozes, 1991.

LENHARDT, G.; CALVETTI, P. Ü. **Quando a ansiedade vira doença?** Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. Aletheia, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 127-143, jan./dez. 2017. Disponível em: <https://www.periodicos.ufsm.br/aletheia>. Acesso em: 01 out. 2024.

LUSTOSA, Maria Alice et.al. Adesão do paciente ao tratamento no Hospital Geral. **Rev. SPBH**, Rio de Janeiro, v.14, n.2, dez. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582011000200004. Acesso em: 02 out. 2024.

MINAYO, M. C. de S. **O Desafio do Conhecimento**: Pesquisa Qualitativa em Saúde. Hucitec, 2014.

MOURA, A. et al. Fatores associados à ansiedade entre profissionais da atenção básica. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, Porto, n. 19, p. 17-26, jun. 2018. Disponível em: <https://scielo.pt/pdf/rpesm/n19/n19a03.pdf>. Acesso em: 28 ago. 2023.

OLIVEIRA, Margareth da Silva; ANDRETTA, Ilana. **Manual prático de terapia**

cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Casa do Psicólogo, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Relatório Mundial sobre Saúde Mental**: Transformando a Saúde Mental para Todos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 28 ago. 2023.

ROGERS, C. R. **Client-Centered Therapy**: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

SANTOS, G. P. **Ansiedade na performance musical**: a experiência de profissionais da clarineta no Brasil. 2017. Tese (Doutorado em Música) – Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

TENDAM, H. **Cura Profunda e Transformação**: O novo Manual de Terapia Regressiva. São Paulo: Lexikos, 2019.

SOBRE OS AUTORES

Jordan van der Zeijden Campos – Possui graduação em Filosofia pela Sociedade Beneficente Padre Vale - SOBPEV. Atualmente é diretor e psicoterapeuta - JC Núcleo de Terapia Integrada. Graduando em medicina pela FTC - Salvador - BA. Tem experiência na área de Psicoterapia, com ênfase em Psicoterapia Cognitiva. Bacharel em Filosofia, Pós-graduado em Psicoterapia Clínica, Mestrando em Intervenção Psicológica no Desenvolvimento e na Educação, Dr. h.c em Psicoterapia Transpessoal pela Erich Fromm University - FL / USA.
E-mail de contato: contato@jordancampos.com.br

Lilian Camilo Sousa Holanda - Mestre em Ciências Sociais pela Fundação Joaquim Nabuco e Especialista em Terapia Transpessoal Sistêmica pelo Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos. Atualmente é professora EBTT do Instituto Federal do Sertão Pernambucano, campus Petrolina/PE.
E-mail de contato: liliamcamilo@gmail.com

Daniela Fillinger Cavallaride La Fuente - Pós-graduada em Terapia Transpessoal Sistêmica pelo Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos (2023) Salvador/ Bahia. Pos-graduada em desenho gráfico em Boston Art Institute (1998).
E-mail de contato: danicavallari03@gmail.com

Vinicius Neves Rabêlo - Psicólogo e Psicoterapeuta Transpessoal Sistêmico (TTS), atua com escuta acolhedora, estratégica e transformadora. Especialista em Coaching e Psicologia Aplicada pela Sociedade Brasileira de Coaching e em

Famílias e Comunidades Contemporâneas.
E-mail de contato: viniciusnevesrabelo@gmail.com

Fernanda Fraga Campos - Doutora em Microbiologia pela Universidade Federal de Minas Gerais e Especialista em Terapia Transpessoal Sistêmica pelo Núcleo de Terapia Integrada Jordan Campos. Atualmente é professora Adjunta da Faculdade de Medicina (FAMED) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), campus Diamantina/MG.
E-mail de contato: ffcmicro@gmail.com

Clara Luísa Braz - Terapeuta Transpessoal Sistêmica, especialista em Tanatologia, Luto Neurociência e Comportamento. Atualmente, também se dedica ao estudo do Esgotamento Mental e sua relação com a criança interior. Graduanda em Psicologia.
E-mail de contato: clarabraz@yahoo.com.br