

## CONTRIBUIÇÃO DA TEORIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNTs)

CONTRIBUTION OF COGNITIVE BEHAVIORAL THEORY IN THE TREATMENT OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES (NCDs)

CONTRIBUCIÓN DE LA TEORÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL AL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ENT)

Camila Pelegrin Santos<sup>1</sup>  
Fabiana Monteiro de Souza<sup>2</sup>  
Paula Oliveira Silva<sup>3</sup>  
Sílvia Helena Modenesi Pucci<sup>4</sup>

**RESUMO:** As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) representam um desafio global de saúde, sendo a principal causa de morbimortalidade no Brasil, ligadas a fatores genéticos, ao envelhecimento e a estilos de vida. A Psicologia, com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), emerge como suporte no enfrentamento emocional e na modificação de padrões disfuncionais de vida. Objetivo: Este estudo objetivou verificar as contribuições da TCC no tratamento de DCNTs. Metodologia: Realizou-se uma revisão integrativa da literatura nas bases SciELO, Lilacs, PubMed e PsycINFO, utilizando descritores DeCS/MeSH como "Doença Crônica" e "Terapia Cognitivo-Comportamental", e seus equivalentes em inglês, combinados com termos de DCNTs e operadores booleanos. Resultados: Foram evidenciados 11 artigos de resultados, identificando a TCC contribuindo com o tratamento de diversas DCNTs (câncer, psoríase, dor crônica, transtornos alimentares, obesidade, dependência química, fibromialgia), promovendo redução de sintomas, melhora da qualidade de vida e mudanças comportamentais. Conclusão: A TCC apresentou-se como uma ferramenta terapêutica adaptável e eficaz no cuidado de pacientes com doenças crônicas.

4837

**Palavras-chave:** Doença Crônica. Terapia Cognitivo-Comportamental. Doenças Não Transmissíveis.

<sup>1</sup>Estudante de psicologia. **Link CV Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/0724270121080516>. **Orcid:** <https://orcid.org/0009-0000-5339-3459>.

<sup>2</sup>Estudante de psicologia. **Link CV Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/2016009926189412>  
**Orcid:** <https://orcid.org/0009-0000-1536-0410>

<sup>3</sup>Mestre em Ciências da Saúde pela FCMSC-SP (2016), formação em terapia com enfoque na sexualidade pelo INPASEX e em Terapia do Esquema pela Wainer (2018). Instrutora de Mindfulness pelo IPQ-HCFMUSP em 2020. Psicóloga clínica (UNISA - 2004) com 21 anos de experiência em atendimento com a Terapia cognitivo-comportamental, atuando principalmente em saúde mental, sexualidade, adolescência e adultos. Docente de Psicologia na Universidade Santo Amaro / UNISA, em diversas disciplinas e Membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE). Docente Convidada do Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva Comportamental com Ênfase na Saúde e na Saúde Mental - Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa de São Paulo. **Link CV Lattes:** <https://lattes.cnpq.br/5285018332959167>. **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-3117-0259>.

<sup>4</sup>Doutora em Psicologia da Saúde pela Universidade do Minho, UMINHO - Portugal (com revalidação pela Universidade de Campinas / UNICAMP, setor Medicina - Brasil). Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Psicologia Médica - UNIFESP. Especialista em Psico-Oncologia pelo Hospital do Câncer/ SP, Especialista em Dependência Química (Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP) e, Especialista em Promoção e Prevenção à Saúde em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (UNIFESP). Supervisora e Docente de Psicologia na Universidade Santo Amaro / UNISA - Supervisora e Docente Convidada do Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva Comportamental com Ênfase na Saúde e na Saúde Mental - Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa de São Paulo. Revisora de artigos Nacionais e Internacionais. **Link CV Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/0913875901013757>. **Orcid:** <https://orcid.org/0000-0003-2258-007X>.

**ABSTRACT:** Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs) represent a global health challenge and are the main cause of morbidity and mortality in Brazil, linked to genetic factors, aging and lifestyles. Psychology, with Cognitive Behavioral Therapy (CBT), emerges as a support for emotional coping and for modifying dysfunctional life patterns. Aim: This study aimed to verify the contributions of CBT in the treatment of NCDs. Methodology: An integrative literature review was carried out in the SciELO, Lilacs, PubMed and PsycINFO databases, using DeCS/MeSH descriptors such as "Chronic Disease" and "Cognitive Behavioral Therapy", and their equivalents in English, combined with NCD terms and Boolean operators. Results: Eleven articles with results were highlighted, identifying CBT as contributing to the treatment of several NCDs (cancer, psoriasis, chronic pain, eating disorders, obesity, chemical dependency, fibromyalgia), promoting symptom reduction, improved quality of life and behavioral changes. Conclusion: CBT proved to be an adaptable and effective therapeutic tool in the care of patients with chronic diseases.

**Keywords:** Chronic Disease. Cognitive-Behavioral Therapy. Noncommunicable Diseases.

**RESUMEN:** Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT) representan un desafío de salud global, siendo la principal causa de morbilidad y mortalidad en Brasil, vinculada al envejecimiento, factores genéticos y estilos de vida. La Psicología, con la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), surge como apoyo en el afrontamiento emocional y en la modificación de patrones de vida disfuncionales. Objetivo: Este estudio tuvo como objetivo verificar las contribuciones de la TCC en el tratamiento de las ENT. Metodología: Se realizó una revisión integradora de la literatura en las bases de datos SciELO, Lilacs, PubMed y PsycINFO, utilizando descriptors DeCS/MeSH como "Chronic Disease" y "Cognitive-Behavioral Therapy", y sus equivalentes en inglés, combinados con términos de ENT y operadores booleanos. Resultados: Se destacaron 11 artículos con resultados que identifican que la TCC contribuye al tratamiento de varias ENT (cáncer, psoriasis, dolor crónico, trastornos alimentarios, obesidad, dependencia química, fibromialgia), promoviendo la reducción de síntomas, mejora de la calidad de vida y cambios de comportamiento. Conclusión: La TCC demostró ser una herramienta terapéutica adaptable y eficaz en la atención de pacientes con enfermedades crónicas.

4838

**Palabras clave:** Enfermedad crónica. Terapia cognitivo-conductual. Enfermedades no transmisibles.

## INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) representam um dos maiores desafios para a saúde pública global, sendo responsáveis por aproximadamente 41 milhões de mortes por ano, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021). No Brasil, esse cenário é ainda mais preocupante, já que as DCNTs correspondem a cerca de 76% dos óbitos registrados no país (SZWARCOWALD; STOPA; MALTA, 2022). Entre as condições mais prevalentes estão a hipertensão arterial, o diabetes mellitus, a obesidade, as doenças cardiovasculares e os cânceres, enfermidades de natureza progressiva e frequentemente

assintomáticas, o que dificulta a detecção precoce e contribui significativamente para os elevados índices de morbimortalidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2024).

O aumento na incidência das DCNTs está diretamente relacionado ao envelhecimento populacional e às transformações nos estilos de vida contemporâneos, que afetam diretamente o risco de desenvolvimento e a gravidade dessas doenças (SZWARCOWALD; STOPA; MALTA, 2022). Além disso, populações em situação de vulnerabilidade socioeconômica tendem a enfrentar maiores barreiras de acesso aos serviços de saúde, bem como maior exposição a fatores de risco, como alimentação inadequada, sedentarismo e ambientes desfavoráveis à saúde (BRASIL, 2022).

De acordo com o Ministério da Saúde, os fatores de risco para o desenvolvimento das DCNTs são divididos em modificáveis e não modificáveis (BRASIL, 2022). Enquanto os fatores modificáveis englobam o consumo excessivo de álcool, tabagismo, sedentarismo e alimentação inadequada, sendo relacionados ao estilo de vida e passíveis de prevenção ou redução por meio de intervenções e adoção de hábitos saudáveis, as condições não modificáveis incluem idade, predisposição genética e sexo, que, embora não possam ser alterados, demandam estratégias de manejo para minimizar seu impacto, evidenciando a importância de abordagens tanto preventivas quanto de controle (BRASIL, 2022). Considerando esse cenário, o Ministério da Saúde lançou o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil – 2011-2022, com o intuito de desenvolver e implementar políticas públicas sustentáveis, integradas e baseadas em evidências, voltadas à prevenção e controle das DCNTs e de seus fatores de risco, abordando os quatro principais grupos de doenças crônicas — doenças cardiovasculares, cânceres, doenças respiratórias crônicas e diabetes — e seus determinantes comportamentais: tabagismo, consumo abusivo de álcool, alimentação inadequada, inatividade física e obesidade (BRASIL, 2022).

4839

Considerando esse contexto, a Psicologia pode desempenhar um papel fundamental no tratamento das DCNTs, ao oferecer suporte emocional, social e comportamental aos pacientes, por meio do acompanhamento psicológico, com o objetivo de auxiliar os indivíduos no enfrentamento dos desafios emocionais associados às doenças crônicas, como medo, ansiedade e depressão (SILVA, 2024).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz no manejo das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), auxiliando os pacientes na identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais (BECK, 2022). Nesse contexto, a

reestruturação cognitiva — um dos componentes centrais da TCC — tem como objetivo identificar, avaliar e reformular pensamentos e crenças que influenciam negativamente o comportamento e as emoções do indivíduo. De acordo com Beck (2022), esse processo permite que o paciente questione a veracidade e a utilidade de suas interpretações automáticas, substituindo-as por pensamentos mais realistas e funcionais. Ao promover essa mudança cognitiva, a reestruturação contribui significativamente para a melhora da adesão ao tratamento e facilita a adoção de hábitos mais saudáveis, à medida que o paciente passa a interpretar sua condição de forma mais adaptativa e menos autocrítica.

Em vista dos dados anteriormente apresentados, este estudo teve como objetivo verificar as possíveis contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Espera-se que, a partir da identificação dessas contribuições, possam ser desenvolvidos materiais auxiliares que colaborem para o aprimoramento do cuidado e do atendimento prestado a essa população.

## MÉTODO

A presente pesquisa adotou como metodologia a revisão integrativa, que sintetiza conhecimentos e facilita a aplicação prática de resultados significativos, sendo essencial para a prática baseada em evidências (PBE), permitindo a inclusão de estudos experimentais e não experimentais, combinando dados teóricos e empíricos (SOUZA et al., 2020). Além disso, essa abordagem é especialmente valiosa na área da saúde, pois contribui para a definição de conceitos, análise de problemas metodológicos, revisão de teorias e obtenção de uma visão abrangente sobre temas complexos, consolidando pesquisas e orientando práticas científicas (SOUZA et al., 2020).

As bases de dados utilizadas para a seleção dos artigos de resultados foram SciELO, Lilacs, PubMed, e Psycinfo escolhidas devido às suas características específicas e relevância para a pesquisa científica. A SciELO (Scientific Electronic Library Online) é uma biblioteca eletrônica de acesso aberto que reúne publicações científicas de países da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal, sendo amplamente utilizada por sua relevância na disseminação do conhecimento em saúde pública e áreas afins. A Lilacs, que oferece acesso à base de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, é uma base cooperativa do Sistema BIREME que compreende a literatura relativa às Ciências da Saúde. A PubMed compreende citações para literatura biomédica do MEDLINE, revistas de ciências da vida e

livros on-line. A base PsycINFO foi escolhida por sua relevância para a pesquisa psicológica e comportamental, oferecendo um vasto acervo de artigos científicos, teses, livros e outros materiais relacionados à psicologia e áreas afins (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2025).

Nesta pesquisa, os descritores foram definidos utilizando o DeCS/MeSH (Descritores em Ciências da Saúde), desenvolvido pela BIREME/OPAS/OMS. O DeCS é um vocabulário controlado baseado no Medical Subject Headings (MeSH) da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (NLM), que visa padronizar terminologias em diversas línguas, promovendo uma recuperação eficiente e consistente de informações. A seleção dos descritores foi realizada com base na relevância para o tema do estudo, utilizando operadores booleanos apropriados para aprimorar a precisão das buscas. Para esta pesquisa, os descritores com os respectivos operadores booleanos foram: “Doença Crônica AND Terapia Cognitivo-Comportamental”, “Cognitive Behavioral Therapy AND Chronic Disease” e (“Terapia Cognitivo-Comportamental” OR “Psicoterapias Cognitivas”) AND (“Doenças Crônicas” OR “Doenças Não Transmissíveis” OR “Diabetes Mellitus” OR “Hipertensão” OR “Obesidade” OR “Doença Cardiovascular” OR “Câncer”), (“Cognitive Behavioral Therapy”) OR (“Cognitive Psychotherapy”) AND (“chronic disease”) OR (“Diabetes Mellitus”) OR (“Hypertension”) OR (“Obesity”) OR (“Cardiovascular Disease”) OR (“Cancer”).

4841

Com os critérios de inclusão, foram considerados pesquisas dos últimos 5 anos (a partir de 2019), estar escrito em língua portuguesa do Brasil, disponíveis na integralidade para leitura, e alinhamento ao propósito da pesquisa. Em contrapartida, os critérios de exclusão serão aplicados a publicações fora do período estabelecido, desalinhadas aos objetivos do estudo ou indisponíveis na íntegra e gratuitos para acesso para análise.

## Procedimento

Para investigar as possíveis contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), o desenvolvimento da pesquisa foi conduzido em etapas organizadas:

Busca de Artigos de resultados: A pesquisa foi realizada nas bases de dados SciELO, Lilacs, PubMed e Psycinfo utilizando os descritores selecionados no DeCS/MeSH, com respectivos operadores booleanos.

Aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e leitura dos títulos dos artigos: Inicialmente, foram incluídos artigos em língua portuguesa (brasileira), publicados entre 2019 a 2025, e disponíveis para leitura na íntegra. Os títulos dos artigos foram analisados para verificar a compatibilidade com os objetivos da pesquisa. Foram excluídas publicações que não correspondiam aos critérios descritos.

Leitura dos Resumos: Após a triagem inicial, os resumos dos artigos selecionados foram analisados para identificar aqueles que efetivamente contribuíam para os objetivos da pesquisa, permitindo uma análise mais aprofundada.

Seleção de Artigos para Leitura Integral: Os artigos que atenderam aos critérios de inclusão e demonstraram relevância, foram selecionados para leitura integral, possibilitando a coleta de informações detalhadas sobre a aplicabilidade da TCC no contexto das DCNTs.

Neste sentido, no que trata da base de dados SciELO, com os descritores “Doença Crônica AND Terapia Cognitivo-Comportamental”, a etapa 1 que compreende a busca de artigos de resultados, identificou 01 artigo. A etapa 2 que compreende a aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e leitura dos títulos, não foi possível selecionar nenhum artigo de resultados que responde ao objetivo da presente pesquisa. Também se realizou as buscas com o segundo grupo de descritores (“Terapia Cognitivo-Comportamental” OR “Psicoterapias Cognitivas”) AND (“Doenças Crônicas” OR “Doenças Não Transmissíveis” OR “Diabetes Mellitus” OR “Hipertensão” OR “Obesidade” OR “Doença Cardiovascular” OR “Câncer”), a etapa 1º que compreende a busca de artigos de resultados, identificou 01 artigo. A etapa 2º que compreende a aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e leitura dos títulos, não foi possível selecionar nenhum artigo de resultado que responde ao objetivo da presente pesquisa.

Na base de dados Lilacs com os descritores “Doença Crônica AND Terapia Cognitivo-Comportamental”, a etapa 1º que compreende a busca de artigos de resultados, identificou 63 artigos. A etapa 2º que compreende a aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e leitura dos títulos, identificou 13 artigos, na etapa 3º que corresponde a leitura dos resumos, foi selecionado 06 artigos e, por fim, na 4ª e última etapa que compreende a seleção de Artigos para Leitura Integral, foram identificados 03 artigos de resultados que respondem ao objetivo da presente pesquisa. Também se realizou as buscas com o segundo grupo de descritores (“Terapia Cognitivo-Comportamental” OR “Psicoterapias Cognitivas”) AND (“Doenças Crônicas” OR “Doenças Não Transmissíveis” OR “Diabetes Mellitus” OR “Hipertensão” OR “Obesidade” OR “Doença Cardiovascular” OR “Câncer”), a etapa 1º que compreende a busca de artigos de

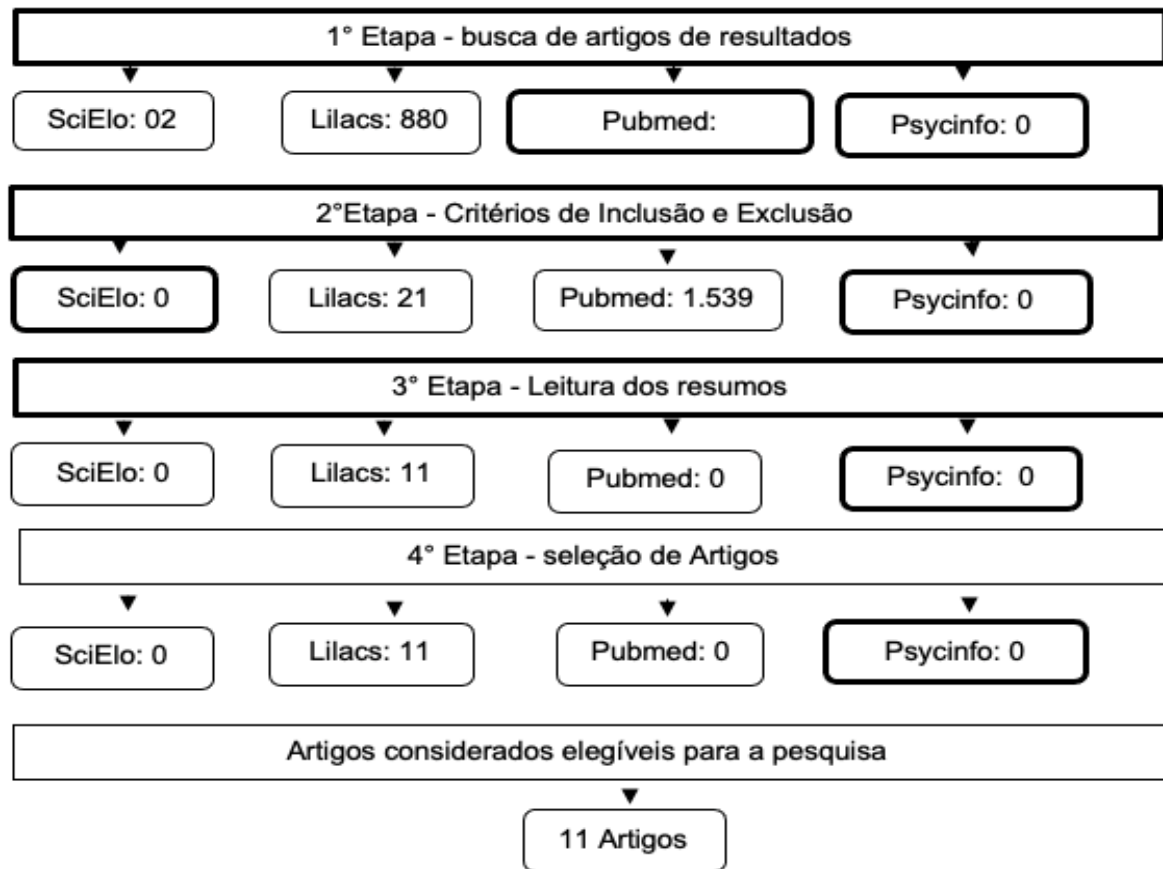


resultados, identificou 817 artigos. A etapa 2<sup>o</sup>, que corresponde à aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e à leitura dos títulos, identificou 08 artigos; na etapa 3, que corresponde à leitura dos resumos, foram selecionados 08 artigos; e, por fim, na 4<sup>a</sup> e última etapa, que corresponde à seleção de artigos para leitura integral, foram identificados 08 artigos. Somando o número de artigos selecionados nos dois grupos de descritores, foram identificados 11 artigos de resultados que respondem ao objetivo da presente pesquisa.

Na base de dados Pubmed, com os descritores em língua portuguesa “Doença Crônica AND Terapia Cognitivo-Comportamental”, a etapa 1<sup>o</sup> que compreende a busca de artigos de resultados, identificou 01 artigo. A etapa 2<sup>o</sup> que compreende a aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e leitura dos títulos, não foi possível selecionar nenhum artigo de resultados. Com o conjunto de descritores (“Terapia Cognitivo-Comportamental” OR “Psicoterapia Cognitivo-Comportamental”) AND (“Doenças Crônicas” OR “Doenças Não Transmissíveis” OR “Diabetes Mellitus” OR “Hipertensão” OR “Obesidade” OR “Doença Cardiovascular” OR “Câncer”), não foi possível selecionar nenhum artigo de resultados. Com o conjunto de descritores em língua inglesa “Cognitive Behavioral Therapy AND Chronic Disease”, a etapa 1<sup>o</sup> que compreende a busca de artigos de resultados, identificou 3.843 artigos. A etapa 2<sup>o</sup> que compreende a aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e leitura dos títulos, não foi possível selecionar nenhum artigo de resultados. Com os descritores (“Cognitive Behavioral Therapy”) OR (“Cognitive Psychotherapy”) AND (“chronic disease”) OR (“Diabetes Mellitus”) OR (“Hypertension”) OR (“Obesity”) OR (“Cardiovascular Disease”) OR (“Cancer”), a etapa 1<sup>o</sup> que compreende a busca de artigos de resultados, identificou 4.824.267 artigos. A etapa 2<sup>o</sup> que compreende a aplicação dos Critérios de Inclusão e Exclusão e leitura dos títulos, identificou 1.539 resultados, no entanto, não foi possível selecionar nenhum artigo de resultado.

Na base de dados Psycinfo, com os descritores “Doença Crônica AND Terapia Cognitivo-Comportamental”, a etapa 1<sup>o</sup> que compreende a busca de artigos de resultados, não foi possível selecionar nenhum artigo que responde ao objetivo da presente pesquisa. Também se realizou as buscas com o segundo grupo de descritores (“Terapia Cognitivo-Comportamental” OR “Psicoterapias Cognitivas”) AND (“Doenças Crônicas” OR “Doenças Não Transmissíveis” OR “Diabetes Mellitus” OR “Hipertensão” OR “Obesidade” OR “Doença Cardiovascular” OR “Câncer”), a etapa 1<sup>o</sup> que compreende a busca de artigos de resultados, não foi possível selecionar nenhum artigo que responde ao objetivo da presente pesquisa.

Figura 1 – Fluxograma do procedimento:



Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

## RESULTADOS / DISCUSSÃO

Quadro 1 – Principais dados de cada artigo de resultados da presente pesquisa

ANO	AUTORES	METOLOGIA-AMOSTRAS	CONTRIBUIÇÃO DA TCC NO TRATAMENTO DAS DCNTS
2024	SOUZA, Carolina de; SANTOS, Manoel Antônio dos.	Estudo qualitativo, com 10 mulheres com câncer de mama, participantes de grupo de apoio psicossocial. Dados coletados por entrevistas abertas e análise qualitativa.	O grupo de apoio psicossocial promoveu troca de experiências, escuta empática, fortalecimento emocional e ressignificação da vivência com o câncer.
2023	PERIN, Eduarda Oliveira; TAVARES, Thayna Monteiro; PERIN, Julia Oliveira; SILVA,	Foi realizada uma revisão de literatura com 20 artigos, com o objetivo de investigar a relação entre a psoríase e os aspectos psicossomáticos o objetivo de investigar a relação entre a psoríase e os aspectos psicossomáticos.	A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), auxiliou na gestão de sintomas como estresse, ansiedade e depressão, que podem atuar como desencadeadores ou agravantes da doença (psoríase).



	Daiene Biondi da; FONSECA, Lisiê Corrêa da; SEDOVSKI, et al.		
2021	STRECK, Julia Niero Zanatta; CERETTA, Renan Antonio; STUGINSKI- BARBOSA, Juliana.	Trata-se de um estudo quase-experimental, cuja metodologia consistiu na divisão de pacientes em grupos com respostas semelhantes aos diferentes tipos de tratamento propostos. Foram avaliadas, antes e após as intervenções, variáveis como intensidade e interferência da dor, capacidade física e sintomas de depressão. As abordagens terapêuticas comparadas incluíram a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o Programa de Educação com Base em Mindfulness (MBRE) e a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT).	O artigo destaca a importância da TCC no tratamento da dor crônica, evidenciando seu papel no enfrentamento dos aspectos emocionais e comportamentais associados à condição, como ansiedade, depressão e catastrofização. Inserida no modelo biopsicossocial, a TCC é apontada como a intervenção psicológica mais comum, contribuindo para a modificação de pensamentos disfuncionais e para a melhora da qualidade de vida dos pacientes, sendo uma estratégia complementar eficaz ao tratamento convencional.
2023	WESTPHALEN, Roberta Bilíbio DELLA MÉA, Cristina Pilla FERREIRA, Vinícius Renato Thomé	Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, com análise de conteúdo, com o objetivo de compreender as percepções dos pacientes sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG) no tratamento da obesidade. A pesquisa foi conduzida em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada no Norte do Rio Grande do Sul, com 13 participantes (homens e mulheres) diagnosticados com obesidade.	A TCC contribuiu para a melhora da autoestima, qualidade de vida, hábitos alimentares e saúde física dos participantes com obesidade, após oito sessões em grupo. Os relatos dos participantes evidenciaram benefícios concretos, como perda de peso e bem-estar emocional, destacando o papel da TCC no manejo psicológico e comportamental da obesidade.
2022	NEUFELD, C. B.; TEODORO, M. C.; BRUST- RENCK, P. G.; BOFF, R. M.; PESSA, R. P.	Estudo quantitativo, pré-experimental com avaliação pré e pós-teste. Sessenta e sete participantes adultos com sobrepeso ou obesidade realizaram as 12 sessões da intervenção em grupos.	A TCC apresentou evidências de efetividade na redução de sintomas de depressão, ansiedade, desesperança e compulsão alimentar, além de melhorar a imagem corporal. Aplicada com foco na alimentação e nas crenças relacionadas ao peso, mostrou-se uma ferramenta promissora no manejo psicológico da obesidade, mesmo com as limitações de um delineamento pré-experimental.
2020	BARBOSA, Marina Rodrigues; PENAFORTE, Fernanda Rodrigues de Oliveira; SILVA,	Trata-se de um estudo quantitativo com delineamento pré-experimental, do tipo pré e pós-teste, sem grupo de comparação. Os dados foram coletados antes e após a intervenção em grupo, permitindo comparar as alterações nas variáveis de interesse. A	A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) contribuiu no tratamento do sobrepeso e obesidade ao ajudar os pacientes a modificarem padrões de pensamento disfuncionais sobre alimentação, controlar comportamentos impulsivos e lidar com emoções que influenciam a

	Ana Flavia de Sousa.	intervenção focou em mudanças comportamentais e emocionais, sendo aplicada a um único grupo de participantes, sem a presença de um grupo controle.	alimentação. No contexto deste estudo, a TCC complementa as abordagens de mindfulness e comer intuitivo, promovendo uma relação mais saudável com a comida e ajudando os pacientes a escutarem os sinais internos de fome e saciedade de forma mais consciente.
2019	CARVALHO, Felipe Alckmin; PEREIRA, Rodrigo Fernando; FERREIRA, Renatha El Rafihi; MELO, Márcia Helena da Silva.	Trata-se de um estudo de caso, no qual o processo psicoterapêutico foi conduzido ao longo de 20 sessões, distribuídas em um período de seis meses. As intervenções foram fundamentadas na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o caso foi de uma paciente do sexo feminino, adulta, com diagnóstico de bulimia nervosa crônica e severa, segundo os critérios do DSM-5. O tratamento incluiu estratégias como psicoeducação, reestruturação cognitiva, automonitoramento, análise funcional dos episódios de compulsão alimentar e comportamentos compensatórios, entre outras técnicas cognitivas e comportamentais."	A principal contribuição do estudo foi demonstrar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo da bulimia nervosa grave e crônica, evidenciando que intervenções estruturadas ao longo de seis meses podem gerar melhora significativa dos sintomas.
2020	POMBO, Samuel.	Este estudo é uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de apresentar e analisar abordagens motivacionais, cognitivas e comportamentais aplicáveis ao tratamento de Transtornos Relacionados ao Álcool (TRA), especialmente em pacientes que não estão disponíveis para parar de beber. A pesquisa foi realizada em bases de dados como Cochrane Library, PubMed, ScienceDirect e PsycINFO, utilizando descritores como "Behavioral Interventions", "Alcohol use disorders" e "Drinking". Foram incluídos artigos científicos, livros e jornais, com foco em intervenções terapêuticas voltadas a pacientes em consumo ativo de álcool. O autor não informa o número exato de estudos revisados, pois se trata de uma revisão narrativa e não sistemática. Ainda assim, o artigo apresenta uma síntese de cinco métodos principais utilizados na prática clínica, oferecendo suporte	A TCC é apresentada como uma abordagem que contribui para promover mudanças graduais no consumo de álcool, sem exigir abstinência imediata. O estudo discute a modificação de crenças disfuncionais, a redução de danos, o aumento da motivação para a mudança e o enfrentamento de gatilhos emocionais e sociais, indicando que a TCC pode favorecer mudanças sustentáveis no comportamento e auxiliar no controle progressivo do consumo de álcool.

		teórico relevante para o manejo de pacientes que não estão prontos para a abstinência total.	
2022	ALMEIDA, Érica Aparecida Schefer de; SARTES, Laisa Marcorela Andreoli; SOUZA, Karine Soriana Silva de.	Trata-se de um estudo qualitativo, de caráter exploratório, realizado por meio de entrevistas com 16 psicólogos atuantes nos estados do Rio de Janeiro e Minas Gerais. A análise dos dados coletados foi conduzida com base na técnica de análise de conteúdo temática.	As estratégias da TCC mostraram-se viáveis para aplicação nos Centros de Atenção Psicossocial, apresentando resultados positivos no tratamento da dependência de substâncias. A TCC é discutida como uma contribuição relevante para a prática baseada em evidências no serviço público, especialmente em relação ao monitoramento e à avaliação de resultados. Além disso, sua aplicação é compatível com a estratégia de redução de danos e com a lógica do tratamento psicossocial adotado nesses serviços.
2021	ALMEIDA, Érica Aparecida Schefer de; SARTES, Laisa Marcorela Andreoli.	O estudo de Almeida e Sartes (2021) adotou a metodologia de revisão de escopo com base nas diretrizes do Joanna Briggs Institute (JBI). Foram analisados 28 artigos, sendo 23 relacionados à eficácia das abordagens cognitivas e comportamentais no tratamento da dependência de substâncias e 5 sobre a aplicação dessas terapias em Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS ad) no Brasil	A contribuição da TCC no estudo de Almeida e Sartes (2021) está em mostrar, por meio da revisão de 28 artigos, que essa abordagem é eficaz e amplamente recomendada no tratamento da dependência de álcool e outras drogas. Ou seja, a TCC se destaca como uma ferramenta importante para o manejo dos transtornos relacionados ao uso de substâncias, auxiliando no enfrentamento e controle da dependência, inclusive quando aplicada em serviços públicos como os CAPS ad no Brasil.
2021	MOZH, Arun; ARUMUGAM, Narkeesh.	O estudo foi experimental, randomizado, cego e controlado, com 60 participantes de Dehradun, Índia, com idades entre 18 e 50 anos. Eles foram divididos em dois grupos: o Grupo 1 recebeu apenas fisioterapia integrada, enquanto o Grupo 2 recebeu fisioterapia combinada com TCC por 12 semanas. Os desfechos avaliados incluíram dor (EAV), impacto da fibromialgia (FIQR), depressão (BDI), qualidade de vida (SF-36), pressão da dor e ansiedade (GAD-7). As avaliações ocorreram no início, após 4, 8 e 12 semanas, com resultados significativos no grupo que recebeu a combinação de fisioterapia e TCC, demonstrando a eficácia dessa abordagem.	A TCC contribuiu significativamente para o manejo dos sintomas psicossomáticos da fibromialgia, auxiliando os pacientes a desenvolver estratégias cognitivas e comportamentais para lidar com a dor crônica e o estresse, o que resultou em melhorias no bem-estar geral e na funcionalidade física.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2025).

A presente pesquisa identificou onze artigos que identificaram a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs).

O primeiro artigo selecionado foi o trabalho de Souza et al. (2024) que explora os significados atribuídos por mulheres com câncer de mama à participação em grupos de apoio, destacando a eficácia de intervenções que incluem elementos cognitivo-comportamentais. A pesquisa aponta que a combinação de psicoterapia baseada em hipnose e TCC gera benefícios significativos, como a redução de fadiga, dor e distúrbios do sono. Esses resultados reforçam a TCC como uma estratégia complementar eficaz no cuidado de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), especialmente no contexto oncológico. De acordo com Beck (2022) pacientes com doenças graves podem desenvolver pensamentos automáticos negativos, os quais intensificam sintomas depressivos e ansiosos. A TCC atua na identificação e modificação desses pensamentos disfuncionais, favorecendo um enfrentamento mais adaptativo da condição clínica. Segundo a autora, a TCC ajuda os pacientes a modificarem pensamentos disfuncionais relacionados à doença, melhorando o humor e incentivando comportamentos que promovam bem-estar e qualidade de vida. Assim, os benefícios psicossociais que as mulheres relataram, como o fortalecimento do enfrentamento, a ressignificação da experiência de adoecimento e a promoção da qualidade de vida se alinham, aos objetivos terapêuticos da TCC. Corroborando esses achados, o artigo de Ferreira et al. (2021) reafirma os resultados favoráveis da TCC no tratamento de pacientes oncológicos, tanto individualmente quanto em grupo. O estudo evidencia que a abordagem contribui para o manejo do estresse, o fortalecimento das estratégias de enfrentamento e a percepção de apoio social. Técnicas como reestruturação cognitiva, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e relaxamento são frequentemente utilizadas. Além disso, a revisão aponta a eficácia da TCC no manejo de diversas demandas associadas ao câncer, incluindo insônia, dor crônica, efeitos adversos do tratamento, e comorbidades como ansiedade e depressão. Dessa forma, ambos os estudos reforçam a TCC como uma abordagem eficaz no apoio a pessoas em tratamento oncológico.

De modo semelhante, o artigo de Perin et al. (2023) ressalta a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de condições dermatológicas como a psoríase, uma dermatose crônica de natureza psicossomática, na qual fatores como estresse, ansiedade e irritabilidade estão frequentemente associados ao agravamento dos sintomas. O

estudo evidencia que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), associada a métodos alternativos, auxilia na redução dos sintomas relacionados ao estado psicoemocional, contribuindo para o controle da psoríase e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Nesse contexto, Hoffman et al. (2023) enfatizam que a TCC desempenha um papel fundamental na modulação das respostas emocionais, especialmente em condições crônicas, onde o impacto psicológico pode potencializar os sintomas físicos. A utilização de estratégias cognitivas e comportamentais possibilita a ressignificação de pensamentos disfuncionais e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, promovendo maior equilíbrio emocional e controle dos sintomas associados. D'Ávila e da Rocha (2019), reforçam que a TCC se mostra uma abordagem eficaz no enfrentamento da psoríase, ao compreender a enfermidade como uma manifestação psicossomática, cuja origem está diretamente relacionada aos estados emocionais, como estresse, ansiedade e conflitos internos. Os autores ressaltam que, ao intervir na identificação, avaliação e reestruturação de pensamentos disfuncionais, a TCC possibilita uma significativa redução do estresse e um melhor manejo das emoções, refletindo positivamente no quadro clínico dos pacientes. Para tanto, a abordagem se vale de um repertório de técnicas estruturadas, como a reestruturação cognitiva, o questionamento de crenças disfuncionais, a identificação e modificação de pensamentos automáticos negativos, além do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e fortalecimento do autocontrole emocional. Essas intervenções visam promover mudanças cognitivas e comportamentais duradouras, fortalecendo os recursos internos do paciente, possibilitando a melhora dos sintomas. Portanto, esses achados estão de acordo com a literatura.

4849

Streck et al. (2021), destaca que a TCC e as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBMs) são abordagens terapêuticas frequentemente utilizadas no tratamento da dor crônica, com ênfase nos aspectos psicossociais da condição. A TCC, conforme Beck (2022), é eficaz na modificação de padrões de pensamento disfuncionais, como a catastrofização, promovendo reestruturação cognitiva que auxilia os pacientes a enfrentarem a dor de forma mais adaptativa. Quando integrada às práticas de *Mindfulness*, ajudam os pacientes a aceitarem e lidarem com a dor de forma mais consciente e sem julgamento, podendo potencializar o efeito terapêutico. Esses achados são reafirmados por Terres et al. (2024), que ressaltam que as IBMs exercem efeitos analgésicos por meio de diversos mecanismos, como o aumento da flexibilidade psicológica, da aceitação, da regulação afetiva, da discriminação sensorial das sensações dolorosas e da modulação descendente da via nociceptiva. As práticas de *Mindfulness*

contribuem significativamente para a redução da intensidade da dor, da catastrofização, do medo, da hipervigilância e da incapacidade funcional. O foco desse modelo terapêutico não está na eliminação da dor, mas na transformação da relação que o paciente estabelece com ela, possibilitando que este diferencie a experiência sensorial das emoções e cognições associadas. Além disso, os autores evidenciam a eficácia do programa *Mindfulness-Based Pain Management* (MBPM), desenvolvido pelo instituto Breathworks, estruturado em quatro pilares: desenvolvimento da capacidade de observar e aceitar a dor; redução do sentimento de isolamento; fortalecimento da conexão mente-corpo, por meio do relaxamento e da diminuição da tensão muscular; e a incorporação da atenção plena nas atividades cotidianas. Esse conjunto de práticas promove benefícios tanto no manejo da dor quanto na melhoria do bem-estar geral. Adicionalmente, destacam que intervenções baseadas em *Mindfulness* favorecem melhorias na regulação da dor, na aceitação, na redução do uso de opioides, na diminuição de pensamentos negativos e sentimento de culpa, além de contribuírem para o aumento da qualidade de vida e da resiliência dos pacientes. Portanto, este achado está de acordo com a literatura.

A aplicação prática dos princípios da TCC pode ser observada com clareza no estudo de caso desenvolvido por Carvalho et al. (2019), o qual exemplifica como os pressupostos teóricos descritos por Beck se traduzem em intervenções clínicas concretas. A paciente atendida no estudo apresentava Bulimia Nervosa crônica e severa, com padrões alimentares desregulados e intenso sofrimento psíquico associado à autoimagem e ao controle do corpo. A TCC, nesse contexto, ofereceu um modelo estruturado de intervenção, priorizando inicialmente a modificação de comportamentos disfuncionais como a restrição alimentar e a purgação por meio de estratégias como psicoeducação, automonitoramento e análise funcional. Posteriormente, conforme preconiza o modelo cognitivo de acordo com Beck (2022), o foco do tratamento voltou-se à reestruturação de crenças centrais e esquemas desadaptativos relacionados ao corpo, à comida e ao valor pessoal. Esse percurso terapêutico confirma a eficácia do modelo cognitivo-comportamental na promoção de mudanças duradouras. Neste sentido, o presente artigo de resultado está de acordo com a literatura, e converge com o estudo de Westphalen, Méa e Ferreira (2023) que discute a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo (TCCG) no tratamento da obesidade. A análise dos relatos dos participantes dessa intervenção revela um panorama promissor quanto aos seus efeitos. Observa-se que o formato grupal favorece o senso de pertencimento e apoio mútuo, aspectos que contribuem para o compartilhamento de experiências e estratégias, além de promover



maior adesão e engajamento ao processo terapêutico. Esse contexto, segundo análise, pode ser até mais eficaz do que a terapia individual em alguns casos, devido às dinâmicas relacionais estabelecidas no grupo. No que se refere ao emagrecimento e à autoestima, os relatos indicam que a TCCG promove não apenas redução do IMC, mas também melhora na percepção de si mesmo, o que impacta positivamente na motivação e no autocuidado dos participantes. Essas evidências são confirmadas pelos relatos dos pacientes descritos no estudo, que apontaram melhora na autoestima e na imagem corporal. Outro ponto relevante identificado na pesquisa foi a melhora na qualidade da alimentação. Essa mudança comportamental é consistente com os fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental, na qual técnicas como a reestruturação cognitiva e a psicoeducação são centrais para auxiliar os indivíduos a lidar com pensamentos sabotadores e impulsos alimentares desadaptativos (Beck, 2022). Além disso, essas estratégias favorecem mudanças sustentáveis nos hábitos alimentares, promovendo maior bem-estar. Por fim, a melhora da saúde física e da qualidade de vida relatada pelos participantes está alinhada com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020), que ressaltam a importância do tratamento psicológico no manejo da obesidade e de suas comorbidades. Dessa forma, a presente discussão reforça a eficácia da TCCG no tratamento da obesidade, não apenas pela perda de peso, mas também pelo impacto positivo na autoestima, nos hábitos alimentares, na saúde física e no bem-estar geral. Nesse mesmo sentido, o estudo de Sobrinho, Silva e Pucci (2023) valida e amplia essas evidências ao demonstrar por meio de uma revisão integrativa nacional, a eficácia das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo do Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA), com ênfase especial nas intervenções em grupo. Os autores destacam que o formato grupal, além de proporcionar redução significativa dos episódios de compulsão alimentar, também favorece melhorias expressivas na autoestima, na percepção da autoimagem e na regulação emocional. Esses benefícios são potencializados pelo fortalecimento do suporte social, do compartilhamento de experiências e pela construção de um espaço terapêutico acolhedor, que promove o senso de pertencimento entre os participantes. A pesquisa identifica que técnicas como psicoeducação, reestruturação cognitiva, identificação e modificação de crenças disfuncionais, automonitoramento, *mindfulness*, *mindful eating*, habilidades sociais e prevenção de recaídas são fundamentais para o sucesso das intervenções. Essas estratégias auxiliam diretamente na modificação dos pensamentos disfuncionais relacionados à alimentação, na

redução dos comportamentos de evitação e na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis, aspectos igualmente apontados no estudo de Westphalen, Méa e Ferreira (2023).

No estudo de Barbosa et al. (2020), abordagens como o *mindfulness*, a alimentação consciente (*mindful eating* – ME) e o comer intuitivo (*intuitive eating* – CI) têm se destacado no tratamento da obesidade e dos transtornos alimentares (TA), por compartilharem fundamentos teóricos e práticos com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), especialmente no que se refere à modificação de padrões disfuncionais de pensamento e comportamento. As intervenções baseadas em *mindfulness*, ME e CI demonstram reduções significativas em comportamentos alimentares desadaptativos, como o comer emocional, o comer motivado por estímulos externos e episódios de compulsão alimentar (*binge eating*), o que converge com os objetivos centrais da TCC na identificação de gatilhos cognitivos e emocionais e na reestruturação de esquemas disfuncionais. Além disso, a prática do *mindfulness* tem sido consistentemente associada à diminuição de níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, favorecendo maior consciência emocional e uma relação mais equilibrada com os estados internos (Hoffman et al., 2022). Assim como a TCC busca transformar padrões cognitivos e comportamentais desadaptativos, o ME e o CI propõem uma resignificação da relação com a alimentação, promovendo maior atenção plena e autocuidado, sem focar exclusivamente na perda de peso como objetivo terapêutico. Os achados indicam que, embora os resultados quanto à redução ponderal sejam menos consistentes, essas abordagens favorecem um processo mais amplo de mudança comportamental e psicológica. Em síntese, os princípios do *mindfulness*, da alimentação consciente e da alimentação intuitiva demonstram sinergia com os pressupostos da TCC, sobretudo na promoção da autorregulação e na superação de padrões alimentares disfuncionais, o que reforça o potencial da integração dessas estratégias em intervenções voltadas ao enfrentamento da obesidade e dos transtornos alimentares. Catão e Tavares (2017), reforçam a TCC como abordagem fundamental no tratamento dos transtornos alimentares, ao promover a modificação de padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais que perpetuam os comportamentos alimentares inadequados. As autoras evidenciam que a TCC, integrada às técnicas da nutrição comportamental, possibilita uma compreensão aprofundada dos gatilhos emocionais e cognitivos relacionados à alimentação, favorecendo a reestruturação dos pensamentos automáticos negativos e a adoção de estratégias práticas para o autocontrole alimentar. Ademais, ressaltam que a TCC potencializa o desenvolvimento da consciência corporal e emocional do paciente, promovendo uma relação

mais equilibrada e saudável com a comida, sem foco exclusivo na restrição calórica ou na perda de peso. Essa perspectiva dialoga diretamente com as abordagens de *mindfulness*, alimentação consciente e comer intuitivo, reforçando a importância da autorregulação e do autocuidado, com ênfase na mudança comportamental sustentável e no bem-estar psicológico. Dessa forma, a integração da TCC com as técnicas da nutrição comportamental configura-se como um modelo terapêutico eficaz no enfrentamento dos transtornos alimentares, ampliando os resultados clínicos para além dos aspectos exclusivamente nutricionais (CATÃO; TAVARES, 2017). Portanto, este achado está de acordo com a literatura.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se consolidado como uma abordagem eficaz para o tratamento da obesidade, ao integrar aspectos cognitivos e comportamentais associados aos padrões alimentares disfuncionais. Resultados do estudo PROMETA (Neufeld et al., 2022) indicam que a intervenção em grupo baseada na TCC promoveu melhorias significativas nos sintomas de depressão, ansiedade e desesperança, além de avanços na relação dos participantes com a alimentação e a imagem corporal. Esses achados são reforçados por Oliveira (2022), que destaca que a TCC não apenas contribui para a redução de peso, mas também gera melhorias nas variáveis psicossociais, como aumento da auto eficácia, redução da ansiedade e maior controle sobre comportamentos alimentares. Ambos os estudos estão em acordo com a fundamentação teórica proposta por Beck (2022), segundo a qual emoções e comportamentos são moldados por cognições subjacentes, sendo a reestruturação cognitiva essencial para promover mudanças duradouras. Além disso, observa-se que modelos estruturados de TCC para obesidade enfatizam o controle alimentar, a modificação de comportamentos disfuncionais e a abordagem de preocupações relacionadas à imagem corporal, aspectos fundamentais tanto no PROMETA quanto na revisão apresentada por Oliveira (2022). A adoção do formato grupal, por sua vez, potencializa os efeitos terapêuticos ao favorecer o apoio social, a troca de experiências e a normalização das dificuldades, o que contribui diretamente para o fortalecimento da motivação e da adesão ao tratamento. Embora a redução no peso e no índice de massa corporal (IMC) tenha sido menos expressiva, os benefícios psicossociais observados reforçam o potencial da TCC em promover mudanças cognitivas e comportamentais significativas, mesmo quando o impacto físico direto é mais modesto. Dessa forma, os achados do estudo PROMETA, corroborados pela literatura revisada por Oliveira (2022), reforçam a TCC como uma intervenção eficaz e relevante no manejo da obesidade. Portanto, este achado está de acordo com a literatura.

A TCC tem demonstrado eficácia no tratamento de Transtornos Relacionados ao Álcool (TRA), inclusive em contextos em que o paciente não está disposto ou pronto para interromper completamente o consumo. Conforme discutido por Pombo (2020), métodos cognitivos e comportamentais que não exigem abstinência total inicial oferecem alternativas viáveis para aumentar a adesão ao tratamento e reduzir danos. Estratégias como a Intervenção Comportamental para Preparação da Abstinência (ICPA), a abordagem motivacional BRENDA, o método de extinção de Sinclair, as técnicas de controle de consumo e a proposta de um mês de abstinência são exemplos de intervenções fundamentadas na TCC, adaptadas a diferentes níveis de motivação e estágios de mudança. Essas abordagens priorizam a construção de autonomia, a redução gradual do consumo e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, promovendo o engajamento do paciente sem imposição de metas inatingíveis. A TCC se destaca como uma ferramenta flexível e centrada no indivíduo, capaz de respeitar o ritmo do paciente e facilitar a progressiva modificação de comportamentos prejudiciais, sem negligenciar a segurança clínica e o contexto psicossocial envolvido. Portanto, este achado está de acordo com a literatura e, corrobora com o estudo de Almeida, Sartes e Souza (2024) que evidencia a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na abordagem da dependência química, a partir da percepção de psicólogos atuantes em Centros de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD). Os profissionais relatam que a aplicação da TCC contribui de forma significativa para o aumento do tempo de abstinência, a redução do consumo de substâncias e o fortalecimento das estratégias de enfrentamento. Esse modelo terapêutico, fundamentado na proposta de Beck (2022), prioriza a identificação e a modificação de pensamentos automáticos e crenças disfuncionais que sustentam o comportamento aditivo, favorecendo assim o desenvolvimento do autocontrole, da autorregulação emocional e de mudanças comportamentais sustentáveis. No entanto, os autores também ressaltam que limitações estruturais, como a falta de formação especializada, a sobrecarga de atendimentos e a alta rotatividade das equipes, comprometem a aplicação sistemática da TCC nos serviços públicos, o que evidencia a necessidade de políticas públicas voltadas para capacitação profissional e melhorias nas condições institucionais. Confirmando esses achados, o artigo de Klauss et al. (2024), apresenta um relato de experiência na aplicação da TCC em uma comunidade terapêutica para tratamento da dependência química. Os resultados observados nos casos atendidos confirmam que a utilização de técnicas cognitivas e comportamentais, como psicoeducação, cartões de enfrentamento, análise de vantagens e desvantagens, seta

descendente e diálogo socrático, contribui de maneira expressiva para o gerenciamento das fissuras, a reestruturação de crenças disfuncionais e a prevenção de recaídas. O relato reforça que os pacientes, ao se apropriarem dos conceitos trabalhados, desenvolvem maior autonomia, autocontrole e capacidade de enfrentamento diante dos fatores de risco para o uso de substâncias. Assim como identificado por Almeida, Sartes e Souza (2024), os autores também destacam, de forma implícita, a importância de profissionais capacitados e de condições institucionais adequadas para que os benefícios da TCC possam ser plenamente alcançados no contexto da dependência química. Adicionalmente, a revisão integrativa realizada por Lima e Pucci (2024), evidencia a eficácia da TCC no tratamento da dependência química de álcool em adultos, especialmente quando aplicada em grupos, onde técnicas como psicoeducação, reestruturação cognitiva e suporte grupal mostram-se eficazes na redução das recaídas e na manutenção da abstinência, com efeitos positivos prolongados. O estudo reforça a importância da personalização das intervenções e da inclusão de recursos tecnológicos, como mensagens de texto, para melhorar a adesão ao tratamento e o suporte contínuo.

Complementarmente, revisão de escopo de Almeida e Sartes (2021) resgata importantes contribuições teóricas que sustentam o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na abordagem da dependência química. Os autores destacam que a TCC, quando integrada a intervenções voltadas ao desenvolvimento de habilidades para enfrentamento de situações de risco, controle de impulsos e regulação emocional, apresenta resultados positivos na redução do consumo e na prevenção de recaídas. Também ressaltam que a combinação de técnicas cognitivas e comportamentais, associadas ao suporte psicossocial, favorece a reestruturação de pensamentos disfuncionais, o fortalecimento da adesão ao tratamento e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. A revisão evidencia, ainda, a relevância de intervenções que promovam a motivação para a mudança, o manejo de crises e a construção de redes de apoio social, destacando que a aplicação estruturada e adaptada da TCC é fundamental para o sucesso terapêutico. validando esses achados, o estudo de Klauss et al. (2024), também enfatiza que a eficácia da TCC está relacionada à sua capacidade de modificar padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais, promovendo uma maior consciência dos gatilhos para o uso da substância e fortalecendo estratégias de autocontrole e prevenção de recaídas. A autora destaca a importância do desenvolvimento de crenças adaptativas e do treinamento de habilidades sociais e emocionais como pilares para a sustentação da abstinência. Portanto este achado está de acordo com a literatura.

Por fim, o estudo de Mozh e Arumugam (2021) evidencia que a combinação entre TCC e fisioterapia no tratamento da fibromialgia resulta em melhora significativa de sintomas depressivos, limitação funcional e qualidade de vida. A intervenção baseou-se na reestruturação cognitiva e no treinamento de estratégias de enfrentamento, em consonância com os princípios clássicos da TCC que segundo Beck (2022), que envolve a identificação de pensamentos automáticos, a modificação de crenças disfuncionais e a aplicação de estratégias comportamentais que visam a mudança progressiva de padrões de comportamento prejudiciais. O estudo de Milanez (2022) demonstra que a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo da dor crônica, especificamente em pacientes com fibromialgia, produz efeitos terapêuticos relevantes tanto na redução da dor quanto na melhora do funcionamento psicológico e físico. A autora destaca que os protocolos cognitivo-comportamentais aplicados priorizaram a psicoeducação sobre o modelo biopsicossocial da dor, a identificação de distorções cognitivas associadas à percepção de dor, além do desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, como técnicas de relaxamento, treinamento em resolução de problemas e estratégias de ativação comportamental. O estudo ainda aponta como elemento crucial o manejo das crenças disfuncionais relacionadas à catastrofização da dor, fator diretamente associado ao aumento da percepção dolorosa e à incapacidade funcional. Portanto, este achado está de acordo com a literatura.

4856

Diante dos estudos analisados, constata-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta contribuição eficaz no tratamento de diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como câncer, psoríase, dor crônica, transtornos alimentares, obesidade, fibromialgia e dependência de substâncias psicoativas. As evidências apontam para benefícios significativos na redução de sintomas físicos e emocionais, na melhora da qualidade de vida e na promoção de mudanças comportamentais sustentáveis. Essa amplitude de aplicação confirma o que Beck (2022) afirma ao destacar que a TCC é uma abordagem adaptável, eficaz e baseada em evidências, capaz de atender às demandas de diferentes condições clínicas e contextos psicossociais. Sua estrutura flexível, aliada à ênfase na reestruturação cognitiva, no enfrentamento de pensamentos disfuncionais e na promoção de habilidades de autorregulação, torna-a uma ferramenta terapêutica valiosa no cuidado integral de pacientes com doenças crônicas. Assim, a TCC consolida-se como uma intervenção psicoterapêutica de primeira linha, com reconhecida eficácia e aplicabilidade em múltiplos contextos da saúde mental e física.



Como limitação do estudo, a presente pesquisa limitou-se a poucas bases de dados e a leitura não se deu através de literaturas estrangeiras, compreendendo exclusivamente trabalhos em língua portuguesa (brasileira), o que pode ter comprometido parcialmente nos resultados.

## CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo verificar quais são as possíveis contribuições da Teoria Cognitivo Comportamental no tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs).

Os resultados desta revisão integrativa da literatura demonstram que a TCC se configura como uma abordagem terapêutica relevante e versátil no manejo das doenças crônicas não transmissíveis. Foi evidenciado que a TCC contribui significativamente para o tratamento das DCNTs ao promover a redução de sintomas físicos e emocionais, como fadiga, dor crônica, ansiedade e depressão, frequentemente comórbidos a essas condições. Adicionalmente, a TCC se destaca pela sua capacidade de auxiliar na reestruturação cognitiva, permitindo a identificação e modificação de pensamentos e crenças disfuncionais relacionadas à doença, e pelo fortalecimento de estratégias de enfrentamento.

A eficácia na promoção de mudanças comportamentais sustentáveis, que a TCC proporciona, como a adesão ao tratamento, a adoção de hábitos de vida saudáveis e a prevenção de recaídas, impactando a qualidade de vida e o prognóstico, também pode ser observada nos artigos de resultados desta pesquisa. A aplicabilidade da TCC foi identificada em diversas DCNTs, incluindo câncer, psoríase, dor crônica, transtornos alimentares, obesidade, dependência química (álcool) e fibromialgia.

Sugere-se que a pesquisa seja ampliada com mais bases de dados e ampliação de idiomas, para ser possível obter-se mais tipos de DCNTs, assim como mais evidências de contribuição da TCC e suas técnicas utilizadas.

## REFERÊNCIAS

- 1- ALMEIDA, ÉAS de et al. Inserção das estratégias cognitivo-comportamentais no CAPS álcool e drogas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 42, e239448, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1422367>. Acesso em: 20 maio 2025.
- 2- ALMEIDA, ÉAS de; SARTES, LMA. A Terapia Cognitivo-Comportamental Aplicada ao CAPS ad: Uma Revisão de Escopo. *Estudos e Pesquisas em Psicologia (Online)*, v. 21, n. 2,

p. 674-692, maio/ago. 2021. Disponível em:  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1358782>. Acesso em: 20 maio 2025.

3- BARBOSA, MR; PENAFFORTE, FR de O; SILVA, AF de S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, v. 16, n. 3, p. 118-135, jul./set. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1150197>. Acesso em: 20 maio 2025.

4- BECK, JS. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

5- BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis 2022-2030. Brasília, 2022. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022\\_2030.pdf/@@download/file](https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/@@download/file). Acesso em: 12 jan. 2025.

6- CARVALHO, FA et al. Terapia Cognitivo-Comportamental para bulimia nervosa crônica e severa: estudo de caso. Revista Brasileira de Psicoterapia (Online), v. 21, n. 1, p. 85-98, jan./abr. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1052397>. Acesso em: 20 maio 2025.

7- CATÃO, LG.; TAVARES, RL. Técnicas da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares. Revista Científica IESP, v. 3, n. 1, p. 56-65, jan./jun. 2017.

8- D'ÁVILA, JMC.; ROCHA, FN. A psicoterapia no enfrentamento da doença psicossomática: a psoríase em questão. Revista Mosaico, Suplemento, v. 10, n. 1, p. 8-14, jan./jun. 2019.

9- FERREIRA, ÍS. et al. Aplicações da Terapia Cognitivo-Comportamental em pacientes oncológicos: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, 2021.

10- MILANEZ, Gabrielle Alvares. Manejo da dor em pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática sob o enfoque da terapia cognitivo-comportamental. 2022.

11- HOFMANN, SG.; HAYES, SC.; LORSCHIED, DN. Aprendendo a terapia baseada em processos: treinamento de habilidades para a mudança psicológica na prática clínica. Porto Alegre: Artmed, 2023.

12- HOFMANN, SG. Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. Porto Alegre: Artmed, 2022. 192 p. ISBN 978-6558820574.

13- KLAUSS, J. et al. Desafios contemporâneos na luta contra o transtorno por uso de substâncias: estratégias de prevenção e intervenção – relato de experiência. In: KLAUSS, J.; ALMEIDA, F. A. (Orgs.). Psicologia: teorias e práticas em pesquisa. Guarujá-SP: Editora Científica Digital, 2024. v. 2, p. 96-107. ISBN 978-65-5360-659-3. DOI: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/10688/4468>.

- 14- LIMA, SCG. de; PUCCI, SHM. A eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da dependência química de álcool em adultos: uma revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 7, p. 1116-1126, 2023. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10688>.
- 15- MILANEZ, GA. Manejo da dor em pacientes com fibromialgia: uma revisão sistemática sob o enfoque da terapia cognitivo-comportamental. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, Bauru, 2022.
- 16- MOZH, A; ARUMUGAM, N. Efeitos da terapia cognitivo-comportamental em pacientes com fibromialgia: um único estudo cego, randomizado e controlado. *Revista Pesquisa em Fisioterapia*, v. 11, n. 1, p. 40-49, fev. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1252841>. Acesso em: 20 maio 2025.
- 17- NEUFELD, CB et al. Uma intervenção cognitivo-comportamental em grupo com indivíduos com obesidade: resultados preliminares. *Psico (Porto Alegre)*, v. 53, n. 1, e37402, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1415196>. Acesso em: 20 maio 2025.
- 18- OLIVEIRA, PAM. A importância da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade. 2022. Revisão temática (Licenciatura em Ciências da Nutrição) – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Porto, 2022. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/142370/2/570086.pdf>. Acesso em: 22 maio 2025.
- 19- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório global sobre doenças crônicas. Genebra, 2021.
- 20- PERIN, EO et al. Relação entre aspectos psicossomáticos e psoríase. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, v. 27, n. 1, p. 359-369, jan./abr. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1414884>. Acesso em: 20 maio 2025.
- 21- POMBO, S. Métodos cognitivos e comportamentais para quando o paciente não está disponível para parar de beber. *Revista Brasileira de Psicoterapia (Online)*, v. 22, n. 1, p. 39-52, abr. 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1223793>. Acesso em: 20 maio 2025.
- 22- SILVA, AB, et al. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 1-13, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/JHbf5DqRjR4zJW8kHtvkYmS/?format=pdf>. Acesso em: 12 jan. 2025.
- 23- SILVA, SM O papel da psicologia no suporte a pacientes com doenças crônicas. [S. l.]: Sandra Maris da Silva, 2024. Disponível em: <https://sandramarisadasilva.com/o-papel-da-psicologia-no-suporte-a-pacientes-com-doencas-cronicas/>. Acesso em: 12 jan. 2025.

- 24- SOBRINHO, AR, et al. Técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada para o tratamento do Transtorno de Compulsão Alimentar: revisão nacional. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 6, e54126114663, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.114663>.
- 25- SOUZA, C de; SANTOS, MA dos. Significados atribuídos por mulheres com câncer de mama ao grupo de apoio. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 44, e259618, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp>. Acesso em: 20 maio 2025.
- 26- SOUZA, P et al. A revisão integrativa como metodologia na saúde. *Revista de Pesquisa em Saúde*, v. 12, n. 3, p. 40-53, 2020.
- 27- STRECK, JNZ, et al. J. MINDFULNESS: uma terapia complementar na dor crônica. *Revista Brasileira de Neurologia*, v. 57, n. 1, p. 22-29, jan./mar. 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1177697>. Acesso em: 20 maio 2025.
- 28- SZWARCOWALD, CL, et al. Situação das principais doenças crônicas não transmissíveis e dos estilos de vida da população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013 e 2019. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 38, supl. 1, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/4nKbsgkZCmqkgJFbPQWC54t/?format=html>. Acesso em: 31 jan. 2025.
- 29- TERRES, BP. et al. Mindfulness no manejo da dor crônica. In: ENCONTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO, 26., 2024, Pelotas. *Anais... Pelotas: Universidade Federal de Pelotas*, 2024. Disponível em: <https://guaiaca.ufpel.edu.br/handle/prefix/14996>. Acesso em: 22 maio 2025.
- 30- WESTPHALEN, RB, et al. Percepções de pacientes sobre a Terapia Cognitivo Comportamental em Grupo para a obesidade. *Atualidades em Psicologia (Impresso)*, v. 37, n. 134, p. 53-67, jan./jun. 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1556768>. Acesso em: 20 maio 2025.