

VENCENDO A GLOSSOFOBIA: UMA ANÁLISE DE TÉCNICAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS UTILIZADAS PARA AUXILIAR PACIENTES COM ANSIEDADE AO FALAR EM PÚBLICO

Geraldo Otavio Milet Candido Freitas, Bianca Callegari Massúfero, e-mail:
geraldomilet@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Para que seja possível agir com eficácia terapêutica junto aos pacientes que apresentam fobias sociais, especialmente a glossofobia ou ansiedade ao falar em público, é preciso que os psicólogos cognitivo-comportamentais estejam atualizados acerca das técnicas e estudos com resultados científicos comprovados para que seus repertórios e estratégias estejam estruturados para a boa execução durante o manejo no setting (Angélico, Bauth & Andrade, 2018). Com potenciais prejuízos sociais, acadêmicos e profissionais (Ebrahimi et al., 2019), o paciente que apresenta ansiedade ao falar em público encontra amparo nas terapias cognitivo-comportamentais (da Rocha, Bolsoni-Silva & Verdu, 2017), tendo como base o trabalho das habilidades sociais e das estratégias de reforço da resposta desejada para que o paciente consiga lidar com a ansiedade ou o pânico em momentos de interação social (Ebrahimi et al., 2019).

Entende-se a glossofobia por transtorno mental por apresentar-se como “*uma síndrome caracterizada por uma perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação das emoções ou no comportamento de um indivíduo*” (APA, 2022). As técnicas de exposição tem sido o principal recurso utilizado por psicólogos que atuam segundo a terapia cognitivo-comportamental, seja no ambiente físico (de Jong et al, 2021) ou no virtual (Zakarin et al, 2019). Práticas de mindfulness, rolling-play, antecipação e visualização também têm sido apontadas como efetivos como recursos terapêuticos. Não há, todavia, uma técnica apresentada como unânime ou comprovadamente efetiva, independentemente da abordagem ou dos fatores que influenciam a contenção ansiogênica nos pacientes que sofrem de glossofobia. Portanto, este estudo fez-se necessário para que seja possível apontar quais são as principais questões relacionadas às técnicas mais utilizadas, o meio, se físico ou virtual e ao objetivo de cada uma para que se apresente um panorama para os psicólogos

cognitivo-comportamentais se ampararem e expandirem sua reflexão a cerca do que tem sido feito até o momento para o manejo da glossofobia de forma psicoterápica.

2 METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho consiste em uma revisão sistemática da literatura científica, a qual buscou responder à seguinte pergunta: “Quais são as técnicas atuais utilizadas pela psicologia segundo a terapia cognitivo-comportamental com eficácia para o tratamento de pacientes com ansiedade ao falar em público?”. A pesquisa foi realizada em duas bases de dados, Scielo e PubMed, utilizando palavras-chave como “ansiedade ao falar em público”, “medo de falar em público”, “glossofobia”, “técnicas”, “psicologia”, “terapia cognitivo-comportamental” e “TCC” para a análise dos artigos.

Os critérios de inclusão para os artigos selecionados foram: (1) base psicológica com instrumentos psicométricos; (2) textos escritos em português, inglês ou espanhol; (3) publicados nos últimos 10 anos; (4) apresentar técnicas de intervenção da terapia cognitivo comportamental voltadas para pacientes com ansiedade ao falar em público; (5) apresentar resultados de estudos empíricos ou revisões sistemáticas da literatura.

Os descritores e as palavras-chave foram combinados entre si com a utilização dos operadores booleanos AND e OR. A equação de busca em inglês utilizada foi:(((cognitive behavioral therapy) OR (CTB)) AND (glossofobia) AND (techniques OR treatments)) AND ((public speaking anxiety) OR (fear of public speaking)) . em português: (((terapia cognitivo-comportamental) OU (TCC)) E (técnicas OU tratamentos)) E (glossofobia) E ((ansiedade de falar em público) OU (medo de falar em público))).

A análise de dados foi realizada de forma descritiva, cujos critérios de inclusão foram: artigo original, disponível na íntegra, publicado no período de 2014 a 2024, nos idiomas inglês, português ou espanhol, que apresentasse técnicas com base na TCC para tratamento de ansiedade ao falara em público, tanto em adultos quanto com crianças. Foram excluídos da revisão teses, dissertações, monografias, anais de congressos e estudos com análise do discurso. Após a busca, uma pesquisa manual também foi realizada nas referências entre os artigos encontrados, a fim de complementá-los.

Levando em conta o resultado da pesquisa nas bases de dados e a devida seleção

de artigos, após a aplicação da escolha booleana para a pesquisa, encontrou-se um total de 193 artigos (119 na Scielo e 74 na PUBMed), dos quais apenas 34 foram considerados elegíveis após a leitura do título e do resumo, condicionados a uma segunda revisão que apontou para a necessidade de aplicação de técnica segundo a linha cognitivo-comportamental e a apresentação da resultados da pesquisa, resultando em 12 artigos finais lidos na íntegra e utilizados para a revisão sistemática da literatura.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos artigos aconteceu de forma que foi possível separá-la em dois grupos: 1) cujos estudos são exclusivamente de técnicas voltadas para o tratamento da ansiedade ao falar em público, seguindo preceitos da clínica cognitivo-comportamental, através de realidade virtual; 2) utiliza as técnicas sem o uso de realidade virtual. Ambos os grupos foram estruturados nos seguintes eixos: autor e ano, local, amostra, delineamento da amostra, técnica utilizada para a verificação da hipótese de redução da ansiedade ao falar em público e resultados obtidos.

No primeiro grupo, o período de publicação desses estudos ocorreu entre 2019 e 2024, e apenas um deles desenvolvido no Brasil (20%). Em 4 dos 5 estudos os autores propuseram instrumentos de autoavaliação (Relatório Pessoal de Confiança como Orador (PRCS), Escala de Autodeclarações durante Falar em Público (SSPS) e Escala de Ansiedade Social de Liebowitz (LSAS), e apenas um deles utilizou uma avaliação externa (Teste de Abordagem Comportamental - BAT).

No segundo grupo, a concentração dos estudos foi maior no período entre 2017 e 2022 (85,6%), apenas um no Brasil (14,3%). Dos trabalhos selecionados, 5 (77,4%) com população acima dos 18 anos, e 3 (43%) não utilizaram instrumentos validados e não apresentaram anexo o instrumento proposto. Dentre os 7 estudos, 3 deles utilizaram as autoavaliações frente à situação de falar em público (SSPS) (Angélico, Bauth & Andrade, 2018) (Shin et al, 2017) (Kamath, Urval & Shenoy, 2017) (43%), o outros 4 utlizaram, cada qual: o Fator de Desempenho Público (FPP) (de Jong et al, 2021); a redução de dados rigorosa e acelerada (RADaR) (Coker, 2022), Escala Visual Analógica de Humor (VAMS) (Kamath, Urval & Shenoy, 2017), Prova Rapee (Monte-Luna et al, 2015), e Relato pessoal de ansiedade de falar em público (PRPSA) (Coskun, 2017).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao retomar o objetivo central deste estudo, o de descobrir se a TCC tem tido êxito nos tratamentos psicoterápicos de AFP, assim como o objetivo específico, que é conhecer quais são as principais técnicas utilizadas pelos profissionais e relatadas através de pesquisas que compõem a base teórica deste estudo, conclui-se que a TCC é uma abordagem eficaz tanto no manejo quanto na prevenção à recaídas da fobia social, especificamente à AFP. Denota-se uma nova fronteira no uso de tecnologias imersivas em ambientes virtuais (VR) para a realização de experimentos sociais antecipatórios, preventivos, únicos ou contínuos, com o intuito de estimular o paciente a obter respostas mais satisfatórias de realização da fala, de forma qualificada, havendo por consequência uma diminuição dos sintomas ansiolíticos eliciados durante o stress do contato social.

REFERÊNCIAS

ANGÉLICO, A. P.; BAUTH, M. F.; ANDRADE, A. K. Estudo experimental do falar em público com e sem plateia em universitários. **Psico-USF**, v. 23, n. 2, p. 347–359, jan. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/MtYqHc9LB5XrCGGjfmNrYgz/?lang=pt#>. Acesso em: 10 set. 2024.

APA - AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5 TR**. 5. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOLSONI-SILVA, A. T. Habilidades sociais: breve análise da teoria e da prática à luz da análise do comportamento. **Interação em Psicologia**, v. 6, n. 2, 2002. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3311%26gt%3B>. Acesso em: 24 fev. 2024.

COKER, W. Exploration of public-speaking anxiety among novice instructors at a Ghanaian university. **AJIC**, Johannesburg, v. 29, p. 1-15, 2022. Disponível em: http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-72132022000100004&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 set. 2024.

COSKUN, A. The effect of Pecha Kucha presentations on students' English public speaking anxiety. **Profile**, Bogotá, v. 19, supl. 1, p. 11-22, dez. 2017. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-07902017000300011&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 17 set. 2024. DOI: 10.15446/profile.v19n_sup1.68495.

DA ROCHA, J. F.; BOLSONI-SILVA, A. T.; VERDU, A. C. M. A. O uso do treino de habilidades sociais em pessoas com fobia social na terapia comportamental.

Perspectivas em Análise do Comportamento, v. 3, n. 1, p. 38–56, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.18761/perspectivas.v3i1.81>. Acesso em: 22 fev. 2024.

DE JONG, R. et al. Treating speech anxiety in youth: A randomized controlled microtrial testing the efficacy of exposure only versus exposure combined with anxiety management strategies. **Behavior Therapy**, v. 52, n. 6, p. 1377-1394, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.03.010>. Acesso em: 10 set. 2024.

EBRAHIMI, O. V.; PALASSEN, S.; KENTER, R. M.; NORDGREEN, T. Psychological interventions for the fear of public speaking: A meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 488, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00488/full>. Acesso em: 24 fev. 2024.

KAMATH, A.; URVAL, R. P.; SHENOY, A. K. Effect of alternate nostril breathing exercise on experimentally induced anxiety in healthy volunteers using the simulated public speaking model: A randomized controlled pilot study. **Biomedical Research International**, 2017, 2450670. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2017/2450670>. Acesso em: 10 set. 2024.

MONTE-LUNA, P. del; GUZMAN DEL PROO, S. A.; CRUZ-ESCALONA, V. H. ¿La experiencia es la única forma de mejorar el discurso público en la ciencia?. **Nova Scientia**, León, v. 7, n. 14, p. 601-621, 2015. Disponível em: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-07052015000200601&lng=es&nrm=iso. Acesso em: 17 set. 2024.

SHIN, K. E.; NEWMAN, M. G. Using retrieval cues to attenuate return of fear in individuals with public speaking anxiety. **Behavior Therapy**, v. 49, n. 2, p. 212-224, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.07.011>. Acesso em: 10 set. 2024.

ZACARIN, M. R. J.; BORLOTI, E.; HAYDU, V. B. Terapia comportamental e exposição à realidade virtual para ansiedade de falar em público. **Trends in Psychology**, v. 27, n. 2, p. 491–507, abr. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tpsy/a/9YF6jHQ3P4rMbj9HR785yrQ/?lang=en#>. Acesso em: 10 set. 2024.