

AUTOESTIMA E TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ADRIANO SANTOS PEREIRA¹; ANDREZA DELGADO DUQUE OLIVEIRA¹; DANIELE DIANIN OLIVEIRA¹, MARIA ALICE ALÍPIO RAPOSO CIODARO¹; NYCOLE ALVES ALBUQUERQUE¹; KAREN CRISTINA ALVES LAMAS²

¹Acadêmicos do Curso de PSICOLOGIA – Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora. ²Doutora em Psicologia e docente do Centro Universitário UNIVERSO Juiz de Fora

E-mail: karen.cristina@jf.universo.edu.br

Introdução: A autoestima é uma dimensão fundamental da vida das pessoas, envolvendo aspectos subjetivos, interpessoais e sociais, incluindo a percepção de valor próprio, de ser capaz e sentimento de ser amado. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo investigar os fatores preponderantes que caracterizam o desenvolvimento e a diminuição da autoestima, apontar a relação dela com a qualidade de vida e destacar a terapia cognitivo-comportamental para trabalhar sua elevação. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa, com levantamento nas bases de dados BVS-Psi, SciELO, CAPES, PEPsic e Google Acadêmico e em capítulos de livros que tratam do tema. **Resultados/Discussão:** Os achados apontam que a autoestima se desenvolve desde a infância, além de haver uma relação entre crenças centrais e baixa autoestima, causando prejuízo ao estado emocional. Quadros clínicos significativos, como disfunções sexuais, obesidade, transtornos depressivos, alimentares, de ansiedade, além de distúrbios nas relações interpessoais como em caso de agressores conjugais rebaixam a autoestima. O oposto também ocorre, pessoas com baixa autoestima têm maior dificuldade para encarar desafios, o que prejudica no enfrentamento dos problemas. O tratamento da terapia cognitivo-comportamental se mostrou eficaz nesses casos, pois proporcionou aos pacientes com quadros de saúde/doença aqui mencionados, alterações nas formas de pensar, sentir e agir, com resultados satisfatórios tanto no quesito autoestima quanto na qualidade de vida em geral. **Conclusão:** Espera-se que essa revisão possa contribuir para divulgação do conhecimento referente ao tema autoestima e desenvolvimento pessoal de modo geral, auxiliando profissionais e pesquisadores.