

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
LABORATÓRIO DE FUNDAMENTOS E MEDIDAS DA PSICOLOGIA - UFU

FERNANDA FONSECA SIMÕES

**A relação das fobias com o looming cognitive style (LCS) e a aplicabilidade na prática
clínica: uma revisão da literatura**

Uberlândia
2024

FERNANDA FONSECA SIMÕES

A relação das fobias específicas com o looming cognitive style (LCS) e a aplicabilidade na prática clínica: uma revisão da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Uberlândia
2024

FERNANDA FONSECA SIMÕES

A relação das fobias específicas com o looming cognitive style (LCS) e a aplicabilidade na prática clínica: uma revisão da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia como requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Uberlândia, 14 de novembro de 2024

Banca Examinadora:

Prof Dr. Joaquim Carlos Rossini (Orientador)
Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia MG

Prof Dr. Alexandre Vianna Montagnero (Examinador)
Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia MG

Prof Dr. Ederaldo José Lopes (Examinador)
Universidade Federal de Uberlândia - Uberlândia-MG

Uberlândia
2024

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus. Sem Ele, nada disso seria possível. Obrigada por me conceder sabedoria, paciência e muita resiliência nos estudos, em que poderei ajudar muitas pessoas a partir dele.

Aos meus pais. Além de me darem a vida, se doam dia após dia para eu ter o melhor dela. Obrigada por me incentivarem tanto. Sem o apoio e a ajuda incondicional de vocês, esse trabalho e essa graduação não seria possível. Meu amor por vocês é infinito.

A minha irmã, Rafaela. Por ser a base do meu desenvolvimento. Uma pela outra, sempre.

Ao meu namorado, Orlando Júnior. Com a segurança e o amor que você me passa dia após dia, me possibilita e me encoraja a sempre me tornar a minha melhor versão. Obrigada por isso, e por tudo.

Aos meus avós, e estendo aqui a toda família. Todo amor e cuidado durante a vida me tornaram em quem sou hoje, e sem isso, eu não estaria aqui.

As minhas amigadas; as de infância que influenciaram meu desenvolvimento; e em especial as amigadas que desenvolvi na faculdade. Vocês tornaram todo esse processo mais fácil. Me motivaram dia após dia e fizeram tudo se tornar possível. Não sei o que seria da minha graduação sem o cuidado e suporte de vocês. Amo cada uma do fundo do meu coração.

Ao meu orientador, Joaquim Rossini. Obrigada pela paciência e cuidado durante toda essa trajetória. Sua parceria tornou meu sonho realidade.

Aos professores que marcaram minha graduação. Vocês influenciaram diretamente minha trajetória pessoal e profissional. Levarei cada um de vocês a fim de honrar a profissão de forma ética e com a seriedade que ela é digna.

Por fim, minha sincera gratidão a todos que tornaram isso possível. Sem vocês, essa graduação não estaria sendo concluída. Meu muito obrigada!

RESUMO

Os transtornos de fobias específicas estão intimamente associados ao looming cognitive style (LCS), que representa um estilo cognitivo iminente, no qual amplifica de forma significativa a percepção de ameaças, contribuindo para que o indivíduo experimente uma intensificação dos sintomas ansiosos, particularmente em relação à rapidez e à proximidade dessas ameaças. Este estudo realizou uma revisão sistemática, utilizando a metodologia PRISMA como base para garantir a rigorosa seleção e análise das publicações. A pesquisa foi conduzida nas plataformas Google Acadêmico e Periódico CAPES, sendo selecionados 12 artigos para análise detalhada, todos redigidos em língua inglesa. Os resultados dessa revisão indicam que o LCS contribui significativamente para a manutenção e perpetuação das fobias, levando a percepções distorcidas de perigo crescente e, conseqüentemente, a reações ansiosas desproporcionais, que resultam em prejuízos clinicamente significativos para o bem-estar do indivíduo. Além disso, demonstrou-se que a terapia cognitivo-comportamental, sobretudo por meio de técnicas como a dessensibilização sistemática e a reestruturação cognitiva, mostrou-se particularmente eficaz na redução do LCS e dos sintomas associados. Diante desses achados, são imprescindíveis investigações adicionais, que busquem explorar a aplicabilidade dessas intervenções em contextos culturais e demográficos variados, além de avaliar suas influências em populações com características específicas, de modo a compreender plenamente como diferentes fatores podem moldar a experiência de fobias específicas e as manifestações dessas fobias no cotidiano.

Palavras-chave: Estilo de Looming Cognitivo; Fobia; Terapia Cognitiva Comportamental

ABSTRACT

Specific phobia disorders are closely associated with the looming cognitive style (LCS), a cognitive style that significantly amplifies the perception of imminent threats, leading individuals to experience an intensification of anxiety symptoms, particularly regarding the speed and proximity of these threats. This study conducted a systematic review, employing the PRISMA methodology as a foundation to ensure the rigorous selection and analysis of publications. The research was conducted on the Google Scholar and CAPES Periodicals platforms, with 12 articles selected for detailed analysis, all written in English. The results of this review indicate that LCS significantly contributes to the maintenance and perpetuation of phobias, resulting in distorted perceptions of escalating danger and, consequently, disproportionate anxious reactions that lead to clinically significant impairments in individual well-being. Furthermore, cognitive-behavioral therapy, especially through techniques such as systematic desensitization and cognitive restructuring, proved particularly effective in reducing LCS and its associated symptoms. Given these findings, further investigations are essential to explore the applicability of these interventions in varied cultural and demographic contexts, as well as to assess their influence on populations with specific characteristics, in order to fully understand how different factors can shape the experience of specific phobias and their manifestations in daily life.

Keywords: Looming Cognitive Style; Phobia; Cognitive Behavioral Therapy

Sumário

Introdução.....	9
Método.....	12
Resultados.....	15
Discussão.....	18
Considerações finais.....	22
Referências.....	24

Introdução

A ansiedade e o medo são emoções básicas de todos os seres humanos, manifestando-se de maneiras diferentes em cada indivíduo. O que caracteriza um transtorno é a frequência e a intensidade dessas emoções, resultando em prejuízos clinicamente significativos na vida do indivíduo. De acordo com o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais* (DSM-5-TR; Associação Americana de Psiquiatria, 2023), "medo é a resposta emocional a uma ameaça iminente, real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação de uma ameaça futura" (p. 215). Nesse sentido, dentre os transtornos de ansiedade, estão classificados os tipos de fobia, descritos no DSM-5-TR (APA, 2023) da seguinte maneira:

Os indivíduos com fobia específica são apreensivos, ansiosos ou se esquivam de objetos ou situações circunscritos. Uma cognição específica não está caracterizada nesse transtorno, como está em outros transtornos de ansiedade. Medo, ansiedade ou esquiva é quase sempre imediatamente induzido pela situação fóbica, até um ponto em que é persistente e fora de proporção em relação ao risco real que se apresenta (p. 215).

Ressalta-se que o DSM-5-TR (APA, 2023) define cinco subtipos de fobias específicas: o subtipo animal, referente ao medo de animais ou insetos; o subtipo ambiente natural, relacionado ao medo de fenômenos naturais, como tempestades ou altura; o subtipo lesão, referente ao medo de agulhas, sangue, lesões e procedimentos médicos; o subtipo situacional, referente a situações específicas, como voar, dirigir ou estar em um elevador; e o subtipo residual, incluindo outros medos que não se encaixam nos anteriores, como medo de vômito, palhaços e engasgo.

De acordo com Aaron Beck (1967), a situação em si não é o primordial para um tratamento clínico, mas sim a interpretação que o paciente fará do acontecimento - o que será

essencial para sua reação emocional, psicológica, fisiológica e comportamental. Portanto, com os transtornos de fobias não será diferente, pois irão obter uma interpretação do objeto e/ou da situação e sua visão formada acerca do mundo definirá a reação e conseqüentemente, o medo.

O tratamento padrão ouro é o tratamento considerado mais eficaz e seguro para uma condição clínica, com base em evidências científicas e em revisões sistemáticas de estudos; adotado como referência para comparar a eficácia de novos tratamentos ou abordagens (Straus et al., 2018). Para esses transtornos são as intervenções pela terapia cognitiva-comportamental, através de técnicas cognitivas e comportamentais (Asnaani et al., 2020). Um dos principais modos de intervenção é através da técnica de dessensibilização sistemática (Clark e Beck, 2012), visto que uma grande parte dos pacientes que apresentam algum tipo de fobia tendem a manter os sintomas do transtorno através da evitação, ou seja, evitam a exposição ao objeto e/ou situação temida. Assim, o medo e a ansiedade a um estímulo ou situação fóbica são mantidos em esquemas desadaptativos mais imaginários do que reais. As técnicas de dessensibilização sistemática buscam reverter esse cenário.

É válido pontuar que em um estudo clássico, Bandura et al., (1967) foram pioneiros nesse assunto, ao mostrarem que crianças com fobia de cachorros puderam superar esse medo ao observar, por 20 minutos diários, outra criança brincando com um cão. Após apenas quatro dias, 67% das crianças estavam dispostas a acariciar o animal, e os efeitos persistiram após um mês, indicando a eficácia da técnica da dessensibilização sistemática, através da exposição graduada no tratamento de fobias.

Além do mais, apesar de haver diversos transtornos de ansiedade, incluindo os tipos de fobias, há raízes em comum, em termos de mecanismos gerais e de vulnerabilidade psicológica. Podemos considerar que em linhas gerais, o que difere as pessoas com transtornos de ansiedade, são os diferentes tipos de processamento do objeto e/ou da situação

em relação ao seu nível de ameaça e perigo (Ouimet et al., 2009). Pessoas ansiosas enfatizam os estímulos ameaçadores, mais do que as pessoas com uma ansiedade não patológica. (Bar-Haim et al., 2007).

Outrossim, os medos podem ser adquiridos através de três formas: condicionamento traumático, modelagem e informações sobre estímulos ameaçadores (através da mídia e histórias contadas, por exemplo) (Riskind e Rector, 2019). Com isso, a pessoa mantém um padrão de evitação e isso dificulta a desconformação dessas suposições irracionais. É muito comum que essas pessoas consigam superestimar a ameaça e subestimar a capacidade de lidar com o suposto perigo (Riskind e Rector, 2018), adotando a evitação como uma estratégia frente a estímulos e cenários fóbicos.

Um conceito teórico que amplia a compreensão clínica dos casos de ansiedade é conhecido como *Looming Cognitive Style - LCS* (ou Estilo de Looming Cognitivo) (Riskind et al., 1997, 2018, 2023) que prevê que alguns indivíduos interpretam, simulam e imaginam as ameaças em um crescente dinâmico e em curso rápido de aproximação temporal. Neste sentido, os indivíduos que apresentam um estilo de looming cognitivo tem como característica uma vulnerabilidade cognitiva dinâmica frente a situações e estímulos ansiogênicos mais acentuadas em comparação às pessoas que não apresentam esse estilo cognitivo de processamento (Riskind e Rector, 2019). Portanto, pessoas com este estilo cognitivo possuem uma percepção mais dinâmica, ameaçadora e intensa do que seria percebido por uma pessoa sem o estilo de looming cognitivo. (Riskind et al. 2020)

É válido pontuar que esse tipo de processamento cognitivo apresenta um valor adaptativo, visto que ajuda uma pessoa a perceber uma ameaça presente que pode ameaçar sua sobrevivência, como uma cobra ou uma aranha, portanto sendo essencial para a sobrevivência. Entretanto, o problema ocorre quando as percepções ocorrem de modo além

do que seria o essencial, apresentando um caráter excessivo, resultando em alguns transtornos, especificamente o de ansiedade. (Riskind et al. 2000).

Vários estudos sugerem que o looming cognitivo é evidente em indivíduos que possuem algum transtorno de ansiedade classificados de acordo com o DSM-V-TR (Riskind et al. 2020). Além disso, de acordo com Katz et al. (2017), a intervenção por meio de técnicas da terapia cognitiva comportamental aplicadas a pacientes com transtornos de ansiedade, contribui significativamente para a diminuição dos escores de looming cognitivo nesta população.

A relação entre o looming cognitivo e ansiedade tem sido consistentemente investigada ao longo dos anos, resultando em uma vasta literatura que aponta a associação entre a tendência de construir cenários mentais de eventos negativos à medida que o perigo e o risco vão aumentando sucessivamente com os sintomas de ansiedade. No entanto, até o presente momento, existe um número reduzido de revisões de literatura dedicadas a analisar especificamente como o aspecto cognitivo do looming influencia em casos de fobias específicas, bem como quais as intervenções que poderiam contribuir positivamente na prática clínica. Portanto, objetiva-se, nesta revisão, analisar os transtornos de ansiedade relacionados com fobias específicas e a relação com o looming cognitivo.

Método

Foi realizado uma investigação sistemática sobre o tema será embasada na metodologia Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), com o intuito de proporcionar uma condução e relato transparente dos métodos e resultados de revisões sistemáticas. Desde a publicação da primeira versão do PRISMA, ocorreram diversas atualizações nas práticas de revisões sistemáticas, culminando na versão PRISMA 2020. Page et al. (2021) descrevem a atualização das diretrizes PRISMA, que oferece orientações revisadas para as etapas de busca, identificação, seleção, análise,

avaliação e síntese dos estudos. Este trabalho adota o PRISMA 2020, assegurando precisão e clareza em cada etapa, desde a definição das perguntas de pesquisa, a busca abrangente e a seleção criteriosa dos estudos até a extração, organização e apresentação dos resultados.

Para a revisão de literatura, foram analisadas as bases de dados Google Acadêmico e Periódico CAPES, considerando que elas apresentam uma ampla cobertura de publicações sobre o tema e, mais especificamente, pelo fato de a primeira ser de acesso aberto e a segunda oferecer acesso abrangente à Universidade Federal de Uberlândia. Foram utilizados os seguintes descritores: ("CBT") AND ("looming") AND ("phobia"). Como critérios de inclusão durante as buscas, os artigos deveriam estar no idioma inglês, devido à ausência de resultados na língua portuguesa, e ter data de publicação entre os anos de 2019 e 2024, com o objetivo de buscar pesquisas mais contemporâneas sobre o tema. Entretanto, na base CAPES, as palavras-chave utilizadas foram apenas ("CBT") AND ("looming"), sem limite de data de publicação, devido ao número reduzido de artigos disponíveis.

Ao todo, foram encontrados 526 artigos. Após a leitura dos títulos e resumos, 396 artigos duplicados foram excluídos, assim como 118 artigos que não abordavam o tema de pesquisa, restando 12 artigos para análise (Figura 1).

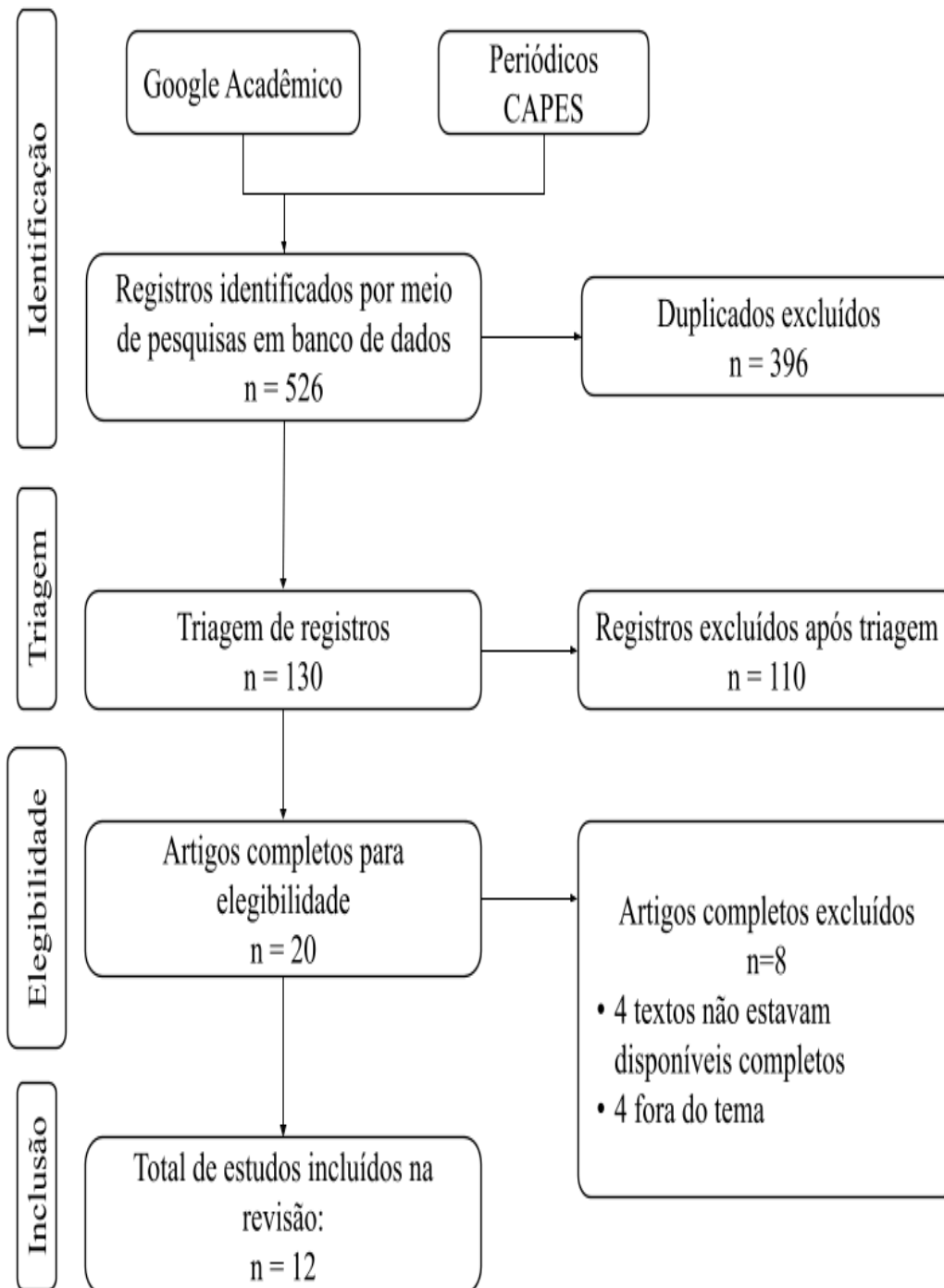


Figura 1 - fluxograma dos artigos encontrados

Fonte: elaborado pela autora

Resultados

Abaixo estão os resultados:

Tabela 1

Descrição dos artigos selecionados para análise.

Autores	Título	Tipo de estudo, nº de participantes e objetivo	Principais resultados
Armfield, J. M. (2006)	"Cognitive vulnerability: a model of the etiology of fear"	Revisão teórica integrativa. Objetivo de propor um modelo de vulnerabilidade cognitiva para a etiologia do medo, com foco na antecipação do perigo e no looming cognitive style (LCS).	O estudo demonstrou que a percepção distorcida de aproximação rápida do objeto fóbico intensifica o medo. A percepção do estímulo, mais do que o estímulo em si, determina a intensidade do medo.
Basanovic, J., et al. (2018)	"High spider-fearful and low spider-fearful individuals differentially perceive the speed of approaching, but not receding, spider stimuli."	Experimento com comparação entre grupos. N=72 (Alto medo de aranha =36; Baixo medo de aranha = 36) Investigou como indivíduos com diferentes níveis de medo de aranhas percebem a velocidade de aproximação e recuo dos estímulos fóbicos.	Indivíduos com maior medo percebem a aproximação da aranha como mais rápida, enquanto aqueles com menor medo não apresentam essa distorção. Isso evidencia a influência do LCS nas distorções perceptuais.
Billingsley, A. L. (2022)	"Freeze! The Impact of a Guided Imagery Intervention on Looming Vulnerability and Subclinical Contamination-O CD Symptoms"	Ensaio clínico (Grupo controle; n=45; Grupo congelar; n = 42 Grupo de expansão; n=40) Objetivo de examinar o impacto da intervenção por imagens guiadas na vulnerabilidade ao looming e nos sintomas subclínicos de TOC.	O looming foi associado à ansiedade social, intensificando a percepção de ameaças futuras, o que sugere uma vulnerabilidade específica para essa população.

Brown, M. A., & Stopa, L. (2008)	"The looming maladaptive style in social anxiety"	Estudo correlacional. N=177 (M=25; F=152). Foi analisado o looming maladaptive style em casos de ansiedade social.	O medo e a resposta ao perigo têm raízes evolutivas. Diferentes estímulos de medo, como dor, nojo, resposta vasovagal e elementos visuais, são ligados a respostas específicas (fuga, desmaio, etc.) e variam de acordo com o tipo de fobia.
Coelho, C. M., et al. (2022)	"An ethologically based view into human fear"	Revisão teórica integrativa. Propor uma abordagem para entender o medo humano, fundamentada em princípios etológicos, ou seja, considerando o comportamento humano como adaptativo e influenciado por fatores evolutivos.	O LCS foi identificado como um fator central e antecedente para a ansiedade, caracterizado pela percepção de ameaça crescente e iminente, com distinção clara em relação à depressão.
Riskind, J. H. (1997)	"Looming vulnerability to threat: a cognitive paradigm for anxiety"	Revisão teórica integrativa. N = não se aplica. Proposição do Looming Vulnerability Model como um paradigma cognitivo para a ansiedade.	O LCS foi identificado como um fator central e antecedente para a ansiedade, caracterizado pela percepção de ameaça crescente e iminente, com distinção clara em relação à depressão.

Riskind, J. H., et al. (1995)	"The looming of spiders: The fearful perceptual distortion of movement and menace"	Experimento com comparação entre grupos. N=72; Grupo com alto medo (36 participantes) e Grupo com baixo medo (36 participantes). Investigou a distorção perceptual do movimento de aranhas em indivíduos com alto e baixo medo de aranhas.	Indivíduos com medo elevado percebiam a aranha como se aproximando mais rapidamente, demonstrando a relação entre o LCS e a intensificação do medo fóbico.
Riskind, J. H., et al. (2011)	"Examination of the Convergent Validity of Looming Vulnerability in the Anxiety Disorders"	Pesquisa correlacional. N=172. Examinou a validade convergente do looming cognitive style em diversos transtornos de ansiedade.	O LCS é um fator convergente entre diferentes transtornos de ansiedade, distinguindo-os da depressão e afetando diretamente a percepção de ameaças.
Riskind, J. H., & Calvete, E. (2023)	"Beyond Logical Errors: Preliminary Evidence for the 'Looming Vulnerability Distortions Questionnaire' of Cognitive-Perceptual Distortions in Anxiety"	Pesquisa psicométrica N=751. Objetiva-se validar o "Looming Vulnerability Distortions Questionnaire" para medir distorções cognitivas-perceptuais	Validação preliminar do questionário que mede distorções cognitivas e perceptivas associadas ao LCS, em indivíduos com ansiedade, facilitando a avaliação e o tratamento clínico.
Riskind, J. H. (2024)	"Unscrambling the Dynamics of Danger: Scientific Foundations and Evidence for the Looming Vulnerability Model and Looming Cognitive Style in Anxiety"	Revisão teórica integrativa. N = não se aplica. Síntese das bases científicas e evidências para o modelo do LCS.	O LCS é um fator transdiagnóstico central na ansiedade, com implicações clínicas para a prevenção, avaliação e tratamento, especialmente no contexto de Terapia

			Cognitivo-Comportamental.
Williams, N. L., et al. (2005)	"The looming maladaptive style predicts shared variance in anxiety disorder symptoms: further support for a cognitive model of vulnerability to anxiety"	Pesquisa correlacional. N=123 (F=92; M=31) Investigou a relação entre o looming maladaptive style e sintomas de diferentes transtornos de ansiedade.	O LCS foi associado a sintomas compartilhados entre transtornos de ansiedade, com pouco impacto em quadros depressivos, exceto no Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).
Yeo, G. C., et al. (2020)	"Looming Cognitive Style and Its Associations with Anxiety and Depression: A Meta-analysis"	Meta-análise. N= Não se aplica. Buscou avaliar a associação entre LCS e ansiedade e depressão.	O LCS está fortemente associado à ansiedade, mas também contribui para o aumento de sintomas depressivos em indivíduos com altos níveis de LCS. Mulheres tendem a apresentar maior vulnerabilidade ao LCS.

Fonte: elaborado pela autora

Discussão

Com base nesta revisão de literatura, mostra a relevância de investigar a relação entre transtornos de ansiedade, especialmente as fobias específicas, e o *looming cognitive style* (LCS). O LCS, que envolve a construção de cenários mentais negativos diante de ameaças iminentes, tem sido amplamente associado ao aumento da ansiedade e à intensificação das fobias. Este constructo, o LCS, oferece uma visão única sobre a maneira como a ansiedade é gerada e mantida, influenciando diretamente as intervenções terapêuticas.

O conceito do LCS foi introduzido de maneira seminal por Riskind et al., (1995), em um estudo pioneiro que demonstrou como indivíduos com fobia de aranhas percebiam a ameaça de forma distorcida, acreditando que o perigo se aproximava com velocidade e aceleração aumentadas. Este estudo foi fundamental para esclarecer como o LCS contribui para a percepção exagerada de ameaças em contextos de fobia, abrindo portas para futuras pesquisas sobre a sua relação com a ansiedade. Indivíduos sem fobia, por outro lado, não apresentaram essas distorções perceptuais, reforçando a ideia de que o LCS é um fator crítico na manutenção das fobias.

Riskind (1997) expandiu o entendimento do LCS ao destacar sua distinção entre ansiedade e depressão, com o LCS servindo como uma característica marcante da fenomenologia da ansiedade. A percepção de uma ameaça iminente que se intensifica rapidamente gera uma resposta ansiosa exacerbada, o que diferencia a ansiedade da depressão, onde a orientação temporal é predominantemente retrospectiva. Isso foi corroborado por Williams et al., (2005), que demonstraram que o LCS é uma característica transdiagnóstica entre os transtornos de ansiedade, mas não possui a mesma relevância nos quadros depressivos, exceto em casos de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) - devido ao componente cognitivo caracterizado pela percepção crescente de ameaças em relação ao trauma, o que está alinhado com o conceito do LCS.

Brown e Stopa (2008) reforçam essa ideia, afirmando que a ansiedade, ao contrário da depressão, está orientada para o futuro e para a antecipação de ameaças. Essa distinção temporal entre os dois estados emocionais é fundamental para entender a predominância do LCS nos transtornos ansiosos, sobretudo nas fobias específicas. Nesse contexto, Armfield (2006) acrescentou que o LCS desempenha um papel central na etiologia do medo, sendo a percepção de aproximação rápida do objeto fóbico o que intensifica o medo. Sua observação de que "é a percepção do estímulo, e não o estímulo em si, que determina o medo" (Armfield,

2006, p. 762) é essencial para o desenvolvimento de intervenções focadas na reestruturação cognitiva dessas percepções distorcidas.

Além disso, Riskind et. al (2011) mostraram que o LCS se manifesta de maneira específica dependendo do tipo de transtorno de ansiedade. Cada fobia apresenta uma forma particular de distorção perceptual relacionada ao LCS, seja no medo de contaminação, de falar em público ou de animais, como aranhas. Basanovic et al., (2018) confirmaram essa teoria, demonstrando que indivíduos com altos níveis de LCS percebem estímulos fóbicos como se aproximando mais rapidamente quando avançam, mas não quando retrocedem. Logo, o LCS não apenas varia conforme o tipo de fobia, mas também intensifica a resposta ansiosa ao distorcer a percepção de aproximação do estímulo, sendo diferente para cada objeto/situação fóbica. Esse efeito específico de distorção perceptual é central para entender como o LCS amplifica a ansiedade, pois faz com que o perigo pareça mais iminente, reforçando a experiência de ameaça nos transtornos de ansiedade.

Yeo et al., (2020) e colaboradores observaram uma predominância do LCS em mulheres, o que sugere que fatores de gênero podem influenciar a vulnerabilidade à ansiedade. Surpreendentemente, apesar dos avanços em intervenções terapêuticas, essa diferença de gênero ainda não tem sido completamente superada, o que destaca a necessidade de adaptar as intervenções terapêuticas para abordar adequadamente as diferenças demográficas. Isso inclui a consideração de fatores culturais e de gênero que podem influenciar a expressão e o tratamento da ansiedade, mostrando que intervenções padronizadas podem não ser igualmente eficazes para todos os grupos.

No âmbito das intervenções clínicas, Yeo et al. (2020) mostraram que o LCS pode ser efetivamente tratado por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), especialmente através de intervenções baseadas em imagens, que visam modificar a percepção de aproximação do perigo. A utilização de imagens em movimento na terapia não só ajuda a

dessensibilizar a resposta ansiosa, como também facilita a reestruturação das distorções cognitivas. Esses estudos ressaltam que mudanças no LCS ao longo do tratamento são um indicador claro do progresso terapêutico.

Billingsley (2022) contribuiu para o campo ao demonstrar o uso de imagens guiadas para diminuir a vulnerabilidade ao LCS em pacientes com Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC). Billingsley (2022) reforça que essas técnicas podem ser aplicadas no tratamento de fobias e outros transtornos de ansiedade, promovendo a conscientização do paciente sobre suas distorções perceptuais e oferecendo um ambiente controlado para desafiá-las, favorecendo a ocorrência da dessensibilização sistemática. A psicoeducação sobre o LCS aumenta a conscientização sobre como a percepção distorcida contribui para a manutenção do medo, abrindo espaço para intervenções mais eficazes.

A perspectiva etológica proposta por Coelho et al., (2022) oferece uma base evolutiva abrangente para o entendimento do medo, destacando como comportamentos de evitação e respostas ao perigo são instintivos e adaptativos. Estímulos variados, como dor, sensações de repulsa, reações vasovagais e sinais visuais, desencadeiam respostas específicas (como reação de fuga ou desmaio) que diferem conforme o tipo de fobia. Essa visão sugere que categorizar medos pelos elementos que provocam medo, e não apenas pelos objetos temidos (como aranhas ou alturas), pode aprimorar intervenções terapêuticas, permitindo que as distorções perceptuais do LCS sejam ressignificadas dentro de um contexto moderno. Ao focar nas respostas fisiológicas e comportamentais associadas a cada estímulo, essa abordagem propõe intervenções mais personalizadas e eficazes.

Outro avanço significativo foi a criação do "Looming Vulnerability Distortions Questionnaire" por Riskind e Calvete (2023), que oferece uma ferramenta psicométrica para medir com precisão as distorções perceptuais associadas ao LCS. Essa ferramenta permite que os profissionais da psicologia monitorem com maior acurácia o progresso dos pacientes

ao longo do tratamento, garantindo que as intervenções sejam ajustadas de acordo com as necessidades individuais.

Finalmente, a síntese de Riskind (2024) sobre o LCS consolida o papel deste constructo como um fator de vulnerabilidade transdiagnóstico nos transtornos de ansiedade. Suas implicações clínicas para a prevenção, avaliação e tratamento da ansiedade são claras, especialmente quando se trata de intervenções baseadas na modificação da percepção de ameaças. Além disso, a redução do LCS ao longo da TCC tem se mostrado um indicador robusto de sucesso terapêutico, fortalecendo ainda mais a aplicação deste modelo na prática clínica.

Considerações finais

Conclui-se que o looming cognitive style (LCS) emergiu como um constructo central na compreensão e tratamento dos transtornos de ansiedade, especialmente no que se refere às fobias específicas. Através desta revisão de literatura, foi possível demonstrar como o LCS amplifica a percepção de ameaça iminente, contribuindo significativamente para a escalada da ansiedade. Intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, incluindo a reestruturação cognitiva e o uso de imagens guiadas para que ocorra a dessensibilização sistemática, mostraram-se eficazes na redução do LCS e dos sintomas ansiosos. O desenvolvimento de ferramentas psicométricas, como o *Looming Vulnerability Distortions Questionnaire*, fortalece ainda mais a prática clínica ao permitir uma avaliação mais precisa do progresso terapêutico.

Apesar das contribuições deste trabalho para a compreensão do *looming cognitive style* (LCS) e sua relação com fobias específicas, algumas limitações devem ser destacadas. Primeiramente, a revisão foi conduzida com base em uma seleção limitada de bases de dados, o que pode ter restringido a amplitude dos estudos incluídos. A inclusão de outras bases de

dados poderia ter ampliado o espectro de artigos revisados, proporcionando uma visão mais abrangente sobre o tema. Outro aspecto limitante foi a falta de diversidade nas amostras dos estudos revisados, especialmente no que diz respeito a variações culturais e demográficas, o que limita a generalização dos resultados para diferentes contextos. Esses fatores devem ser considerados em futuras pesquisas para garantir uma compreensão mais ampla do LCS e sua aplicabilidade clínica. Além disso, estudos longitudinais são necessários para avaliar se as mudanças no LCS mantêm seus efeitos a longo prazo. Por fim, o avanço contínuo no estudo do LCS promete melhorar a compreensão do medo e da ansiedade, fornecendo bases sólidas para intervenções terapêuticas cada vez mais eficazes.

Referências

Associação americana de psiquiatria. (2023). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR (texto revisado)*. Artmed.

Armfield, J. M. (2006). Cognitive vulnerability: A model of the etiology of fear. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 746–768.

Asnaani, A., Benhamou, K., Kaczkurkin, A. N., Turk-Karan, E., & Foa, E. B. (2020). Beyond the constraints of an RCT: Naturalistic treatment outcomes for anxiety-related disorders. *Behavior Therapy, 51*(3), 434–446. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.07.007>

Bandura, A., Grusec, J. E., & Menlove, F. L. (1967). Observational learning as a function of symbolization and incentive set. *Child Development, 38*(1), 73–86. <https://doi.org/10.2307/1126674>

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2007). Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: A meta-analytic study. *Psychological Bulletin, 133*(1), 1–24. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.1>

Basanovic, J., Dean, L., Riskind, J. H., & MacLeod, C. (2018). High spider-fearful and low spider-fearful individuals differentially perceive the speed of approaching, but not receding, spider stimuli. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 61*, 92–98.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.

Billingsley, A. L. (2022). Freeze! The impact of a guided imagery intervention on looming vulnerability and subclinical contamination-OCD symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders, 34*, 100687.

<https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2022.100687>

Brown, M. A., & Stopa, L. (2008). The looming maladaptive style in social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(7), 1214–1222.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: Ciência e prática*. Artmed.

Coelho, C. M., Araújo, A. S., Suttiwan, P., & Zsido, A. N. (2022). An ethologically based view into human fear. *Frontiers in Psychology*, 13, 902794. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.902794>

Katz, B., Rimmer, J. H., & Rovner, B. W. (2017). *A comprehensive review of behavioral interventions for older adults with cognitive impairments: Implications for practice and research*. American Psychological Association.

Ouimet, M., Landry, R., Amara, N., & Lamari, M. (2009). The absorption of research knowledge by public civil servants. *Evidence & Policy*, 5(4), 331–350. <https://doi.org/10.1332/174426409X478734>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

Riskind, J. H. (1997). Looming vulnerability to threat: A cognitive paradigm for anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 685–702.

Riskind, J. H. (2024). Unscrambling the dynamics of danger: Scientific foundations and evidence for the looming vulnerability model and looming cognitive style in anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 80, 102843. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102843>

Riskind, J. H., & Calvete, E. (2023). Beyond logical errors: Preliminary evidence

for the "Looming Vulnerability Distortions Questionnaire" of cognitive-perceptual distortions in anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 93, 102695. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102695>

Riskind, J. H., Moore, R., & Bowley, L. (1995). The looming of spiders: The fearful perceptual distortion of movement and menace. *Behaviour Research and Therapy*, 32(2), 171–178.

Riskind, J. H., & Rector, N. A. (2018). *Looming vulnerability: Theory, research and practice in anxiety*. Springer.

Riskind, J. H., & Rector, N. A. (2019). The looming cognitive style and its role in anxiety. In D. McKay, & E. A. Storch (Eds.), *Handbook of anxiety and fear* (pp. 103–120). Springer.

Riskind, J. H., Rector, N. A., & Cassin, S. E. (2011). Examination of the convergent validity of looming vulnerability in the anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(7), 989–995.

Riskind, J. H., Rector, N. A., & Taylor, S. (2020). *Looming cognitive style: Theory, research, and therapeutic implications*. Springer.

Riskind, J. H., Williams, N. L., Gessner, T. L., Chrosniak, L. D., & Cortina, J. M. (2000). The looming cognitive style: A cognitive vulnerability for anxiety disorders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 837–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.837>

Straus, S. E., Glasziou, P., Richardson, W. S., & Haynes, R. B. (2018). *Evidence-based medicine: How to practice and teach EBM* (5th ed.). Elsevier.

Williams, N. L., Shahar, G., Riskind, J. H., & Joiner, T. E. Jr. (2005). The looming maladaptive style predicts shared variance in anxiety disorder symptoms: Further support for a cognitive model of vulnerability to anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(2),

157–175.

Yeo, G. C., Hong, R. Y., & Riskind, J. H. (2020). Looming cognitive style and its associations with anxiety and depression: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, *69*, 102164. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102164>