

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

GUALBERTO LIBERATO DE FREITAS JUNIOR  
JADY VIRTUOSA LOURENÇO  
REBECA REGINA DA SILVA MACHADO

**MITOMANIA E SEUS IMPACTOS NO AMBIENTE  
SOCIAL DO MITÔMANO**

RECIFE/2022

GUALBERTO LIBERATO DE FREITAS JUNIOR  
JADY VIRTUOSA LOURENÇO  
REBECA REGINA DA SILVA MACHADO

## **MITOMANIA E SEUS IMPACTOS NO AMBIENTE SOCIAL DO MITÔMANO**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Psicologia do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof<sup>a</sup>. Espec. Catarina Burle Viana.

Coorientador(a): Prof. Espec. Gilson Luis de Amorim Melo

RECIFE/2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

F862m Freitas Junior, Gualberto Liberato de  
Mitomania e seus impactos no ambiente social do mitômano / Gualberto  
Liberato de Freitas Junior, Jady Virtuosa Lourenço, Rebeca Regina da  
Silva Machado. Recife: O Autor, 2022.

29 p.

Orientador(a): Esp. Catarina Burle Viana. Coorientador: Esp. Gilson  
Luis de Amorim Melo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – Unibra. Bacharelado em Psicologia, 2022.

Inclui Referências.

1. Mitomania. 2. Mitomania. 3. Pseudologia Fantástica. 4. Ambiente  
Social. 5. Terapia Cognitiva-Comportamental. I. Lourenço, Jady Virtuosa.  
II. Machado, Rebeca Regina da Silva. III. Centro Universitário Brasileiro -  
Unibra. IV. Título.

CDU: 159.9

A evolução da mentira se deu em todas as esferas das atividades humanas, sem exageros: onde existe um ser humano existe mentira, mesmo que ele esteja sozinho. (CAMARGO, P. S. 2012, p. 30).

## RESUMO

Mentir é natural e importante para o desenvolvimento pessoal e para a sociedade como um todo, porém, quando há recorrência da mentira, pode se tornar uma compulsão, que é chamada de Mitomania, também conhecido como Pseudologia Fantástica. Neste trabalho, busca-se a compreensão de como a mitomania se desenvolve, seus impactos no ambiente social do mitômano e como a Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) pode contribuir para a redução desses impactos e para a melhoria da pessoa que possui esse transtorno. Para chegar aos resultados, foi feita uma revisão de literatura nos sites Google Acadêmico, Scielo, na língua portuguesa, com as palavras-chave Mitomania, TCC, Pseudologia fantástica e família. Assim foram encontrados 7 (sete) artigos que foram utilizados para a construção do presente artigo. O tema abordado foi escolhido mediante a necessidade de melhor compreender esse transtorno, suas causas e consequências, e com essas pesquisas, observou-se que a mitomania pode se originar em qualquer fase da vida, principalmente na infância, dependendo do ambiente em que ela cresce, podendo haver também predisposições e alterações neurofisiológicas provenientes da recorrência das mentiras. Na adolescência, a forma como a pessoa lida com suas relações sociais, principalmente com a família, poderá ter grande relevância no desenvolvimento desse transtorno, levando-o a repetir esse comportamento em outros ambientes sociais, causando diversos problemas no convívio do mesmo com as pessoas ao seu redor, devido à falta de confiança que todos terão no mitômano. É importante o acompanhamento psicoterápico para a melhora, contudo, dentre outros modelos psicoterápicos, a TCC se faz importante, pois, ajudará o mitômano a entender suas crenças disfuncionais e aprender como enfrentá-las, o fazendo enxergar como seu comportamento influencia no seu ambiente e o incentivando a abandonar as mentiras para si e com os outros.

Palavras-chave: Mitomania; Pseudologia Fantástica; Ambiente Social; Terapia Cognitiva-Comportamental.

## ABSTRACT

Lying is natural and important for personal development and for society as a whole, however, when there is recurrence of the lie, it can become a compulsion, which is called Mythomania, also known as Pseudologia Fantastica. In this work, we seek to understand how mythomania develops, its impacts on the social environment of the liar and how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can contribute to the reduction of these impacts and to the improvement of the person who has this disorder. To get the results, a literature review was made on the sites Google Scholar, Scielo, in Portuguese, with the descriptors of Mythomania, CBT, Pseudologia Fantastica and family. Thus, 7 (seven) articles were found that were used for the construction of this article. The theme addressed was chosen through the need to better understand this disorder, its causes and consequences, and with these studies, it was observed that Mythomania can originate at any stage of life, especially in childhood, depending on the environment in which it grows, and there may also be predispositions and neurophysiological changes arising from the recurrence of lies. In adolescence, according to how the person deals with their social relationships, especially with the family, that may have great relevance in the development of this disorder, leading him to repeat this behavior in other social environments, causing various problems in the contact of him with the people around them, due to the lack of confidence that everyone will have in the liar. It is important to attend psychotherapy for improvement, however, among other psychotherapeutic models, CBT is important, because, it will help the liar to understand their dysfunctional beliefs and learn how to face them, making him see how his behavior influences his environment and encouraging them to abandon lies to themselves and others.

Keywords: Mythomania; Compulsive lying; Social Environment; Cognitive Behavioral Therapy.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DSM-5	Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais Edição nº5
TCC	Terapia Cognitiva-Comportamental

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
2.1 A MENTIRA	4
2.2 A MENTIRA ENQUANTO PATOLOGIA	7
2.3 A RELAÇÃO COM A FAMÍLIA E AMIGOS	9
2.4 A TEORIA COGNITIVA-COMPORTAMENTAL	11
<b>3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>13</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>14</b>
4.1 PERCEBENDO A MENTIRA	21
4.2 LIDANDO COM A MENTIRA	22
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>18</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>24</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>25</b>

---

## **1. INTRODUÇÃO**

A mitomania, também chamada de Pseudologia Fantástica, é um transtorno onde o indivíduo passa a mentir de forma descontrolada e muitas vezes sem se quer ter noção das mentiras faladas, uma patologia. (FISCHER E FONTES, 2016).

Pessoas com mitomania tem grande dificuldade de estabelecer relações interpessoais devido à compulsão por mentir, pela distorção da realidade, distorção essa que pode vir desde a infância como uma válvula de escape para problemas vividos dentro do âmbito familiar.

A família acompanha mudanças por ser o ambiente onde se estabelecem os primeiros vínculos. As mentiras podem surgir para fugir da própria realidade, assim como devido à baixa autoestima e até mesmo para ser aceito pelos outros.

Nos tempos atuais se observa uma escassez de estudos no Brasil sobre a mitomania e suas influências no convívio familiar e social do mitômano, por esse motivo foi feita uma revisão bibliográfica para unir todo esse conhecimento e embarcar neste tema para amplificar tais estudos, para servir como uma nova fonte de conhecimento desse tema para a psicologia.

Desta forma, questiona-se como o tratamento da TCC pode contribuir para a redução de impactos na relação familiar?

Sendo assim, este trabalho tem o objetivo geral de compreender os impactos familiares e sociais acarretados pelo mitômano, e por objetivos específicos entender como o costume por mentir torna-se uma patologia, explorar quais as maneiras de lidar com um mitômano e contextualizar como a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) pode contribuir para o acompanhamento e melhora num quadro de mitomania.

Portanto, para ajudar na disseminação e desmistificação da mitomania, realizou-se uma síntese de estudos já existentes, com vistas de contribuir na construção de novos conhecimentos e trazer à luz uma nova perspectiva para esse transtorno.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO.**

### **2.1 A MENTIRA**

Mentir é um ato psicológico voluntário onde alguém tenta convencer o outro de que algo que ele está falando é verdade, mesmo não sendo, seja para se beneficiar ou para beneficiar os outros. Existem diversos tipos de mentira, assim como diversos motivos para mentir. Todas as pessoas já mentiram alguma vez na vida e, querendo ou não, a mentira está presente na vida de todos, sendo, portanto, comum no cotidiano da sociedade (MATIAS, et al, 2015).

A mentira vai muito além de uma construção social, desenvolvendo-se, inclusive, como forma de sobrevivência das espécies como no mimetismo, na camuflagem, e até em animais que utilizam penas ou partes do corpo para parecerem maiores ao se sentirem ameaçados. Tais artifícios trazem, portanto, a ideia de que a mentira também é um fator genético importante na evolução (CAMARGO, 2012).

Pode-se considerar que ninguém mente sem querer, pois a mentira precisa ser formulada intencionalmente. Ela surge na infância e evolui de acordo com a vida, sendo um marco importante no desenvolvimento cognitivo, pois é criado um mundo onde apenas o indivíduo tem acesso, e ninguém mais, trazendo a ideia de que o outro também o tem (CLARO, 2014). Nessa fase, a mentira pode ser aprendida na tentativa de fugir de punições, repreensões, ou para ludibriar as pessoas ao seu redor, no intuito de se safar de certas situações ou fingir ser quem não é (ALVES, et al, 2013).

Durante a infância a mentira surge principalmente no contexto familiar. As crianças podem aprender a mentir observando os pais, irmãos e outros familiares, no dia-a-dia, para só então saírem do contexto familiar e serem reproduzidas fora de casa (CAMARGO, 2012).

Também é importante lembrar que nessa fase há grande acúmulo de massa branca devido ao desenvolvimento cognitivo da criança, que, por sua vez, impacta na criatividade e transmissão de informações, fazendo a criança imaginar muito mais. Como apontou em suas considerações iniciais: “Mentir faz, então, parte do desenvolvimento da criança, sendo resultado da sua capacidade de imaginação que está associada à criação de novas situações que podem não corresponder à realidade.” (SANTOS, 2015, p. 6).

Tanto na infância, quanto na adolescência e “aduldez”, esses fatores neurofisiológicos também podem ser causadores desse transtorno. “Em tese, o aumento de substância branca no córtex pré-frontal pode ser um motivador do

comportamento mentiroso ou um reflexo da prática excessiva de contar mentiras” (SPENCE, 2005 *apud* MATIAS et al 2015, p. 398).

Levando em consideração que durante a infância o córtex pré-frontal (substância cinzenta) ainda não está completamente formado, e por isso, naturalmente a criança tem mais substância branca, fazendo as funções cognitivas serem mais intensas, pode-se pensar que esse fator influencie na criação das mentiras, devido à imaginação.

Porém, segundo Santos (2015), as crianças não enxergam que sua imaginação é uma mentira, mas sim como uma construção dos seus desejos, ou seja, elas não poderiam mentir pelo fator imaginação e sim por medo do castigo, pois, sabem que qualquer atitude que resulte em uma violação, será algo errado, e por medo do que pode acontecer com elas ao serem descobertas, utilizam da mentira.

Como antes dito, existem tipos de mentira, que, por sua vez, geram muitos debates entre estudiosos, devido às nuances existentes. Levando em consideração a definição de mentira segundo Ekman (s\d) que foi descrito por Camargo (2012, p. 15):

Ekman (s\d) define o mentiroso como ‘pessoa que tem o propósito deliberado de enganar a outra sem notifica-la previamente desse propósito nem ter sido requerida de forma explícita a colocar em prática pelo destinatário. Na visão do especialista, há dois modos de mentir: ocultar e falsear. No primeiro caso, o mentiroso oculta a informação sem dizer nada que falte com a verdade. “No segundo, além de ocultar a informação verdadeira, apresenta ao destinatário informações falsas como se fossem verdadeiras.”

Na relação social, existem mentiras que não são prejudiciais aos outros, mentiras estas que são inventadas visando omitir algo para o outro, por qualquer motivo que não seja o de lesar. Teixeira, Calou e Fernandes (2016, p. 969) afirmam que “A ocultação de algumas informações acaba por beneficiar esses relacionamentos sendo necessário entender este fenômeno como parte central dessas relações e não apenas como algo prejudicial.”. Sendo assim, é importante lembrar que mentiras podem ser utilizadas para diversos fins, não tecnicamente configurando um transtorno, embora, em algumas situações, possam culminar no vício.

## 2.2. A MENTIRA ENQUANTO PATOLOGIA

A mentira perpassa a vida em diversas situações e, embora seja algo comum para o convívio social, muitas vezes sua utilização se torna, de certa forma, manipuladora, sendo então utilizada para induzir os outros a crer em algo inexistente. Além disso o uso desenfreado da mentira pode trazer danos ao próprio mentiroso. Segundo Teixeira, Calou e Fernandes (2019, p. 947):

Quando a mentira passa a ser usada constantemente com esse objetivo onde o sujeito necessita elaborar alternativas plausíveis para se manter socialmente aceito ele usa de muitos recursos cognitivos fazendo com o que seu cérebro trabalhe mais que o normal, com isso se gera um ciclo de ansiedade que pode causar sofrimento significativo tanto para este sujeito como para pessoas que convivem com ele.

Tendo isso em vista, mentir deliberadamente e sem controle pode se tornar uma compulsão que pode ser chamada de Mitomania, ou Pseudologia Fantástica. Teixeira, Calou e Fernandes (2019) afirmam que ao mentir por qualquer motivo, na tentativa de alterar ou sabotar sua realidade, esse ato pode se tornar um vício, onde o indivíduo busca se sentir único, moldando totalmente como o mesmo enxerga seu contexto.

É importante lembrar que, antes de se tornar patológica, a mentira surge como algo comum durante a infância, inicialmente como reprodução do comportamento dos familiares e até como instinto de sobrevivência. Segundo Alves e colaboradores (2013, p. 6):

Essa mentira compulsiva é gerada no seio familiar, quando os filhos veem seus pais mentindo e repassam o ato de geração em geração. Ao contrário do mentiroso habitual, o patológico é manipulador e mente para conseguir seus objetivos sem se importar com os dos outros.

Então, após a criança sair da esfera familiar e começar a se socializar com outras crianças, ela pode começar a mentir para se sentir aceita entre os outros, quando percebem que, sendo quem são, não recebem a devida atenção.

A criança cria aquilo para atender suas necessidades, pois tendem a enfrentar dificuldades de socialização e aceitação e se tornam insatisfeitas com sua autoimagem, surgindo dessa forma, a necessidade de preservá-las evitando maiores frustrações. (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019, p. 968).

Essa mesma necessidade de aceitação se perdura durante a adolescência, levando-o a crer que, para conseguir amizades precisará chamar a atenção dos demais, muitas vezes com mentiras.

E seguidamente, surge o desejo de ser melhor do que se é, e o mitômano vai buscar isso mesmo que precise inventar um universo de mentiras. Para Fischer e Fontes (2016), os mitômanos mentem para preencher uma lacuna em sua vida, então criam histórias absurdas e mirabolantes, muitas vezes sem consciência plena do porquê estarem mentindo. Tendo isso em vista, acredita-se que mitômanos mentem muito mais por impulso do que por quererem mentir ou enganar, impulso este gerado pelo sofrimento e ansiedade que é perceber a própria realidade.

Claro (2014) afirma ainda que a mitomania surge devido ao medo da morte e o medo de não conseguir ser alguém único ou se destacar na vida, tendo constante angústia pela própria vida e passando a construir cenários cada vez mais extravagantes para suprir esse medo.

Camargo (2012), por sua vez, afirma que não há uma causa específica para a mitomania se desenvolver, mas a necessidade constante de aceitação pode ser um dos principais fatores, pois, precisamos sempre estar inseridos em grupos sociais.

Esta afirmativa vai de encontro com a ideia de que a dificuldade de se inserir nesses grupos atrelado ao desejo de ser quem não é, são grandes influenciadores no possível desenvolvimento da Mitomania, sendo ela corroborada pela afirmação de que:

À medida que os colegas acreditam em suas histórias e ela começa a se sentir aceita e interessante, o mitômano passa a contar cada vez histórias mais incríveis e a tornar disso um hábito com a repetição do comportamento de mentir sem nenhuma finalidade específica (FISCHER; FONTES, 2016, p. 1).

Este acontecimento também pode ser devido ao fator neurofisiológico, onde, após muito tempo nesse ciclo de mentiras, a quantidade de massa branca aumenta em 26%, provocando o aumento das informações transmitidas no cérebro e induzindo o mitômano a mentir cada vez mais, pois, o mesmo constrói mentiras mais facilmente. (CAMARGO, 2012).

Esse pensamento mais rápido acontece pelo fato de o mitômano precisar pensar na mentira que vai falar naquele momento e em possíveis respostas caso surjam perguntas sobre o que foi dito, assim como para esconder possíveis

expressões e comportamentos que denotem a ansiedade causada pela mentira. (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019).

Podemos entender que, na medida em que o mentiroso inventa suas mentiras, essas alterações aumentam, fazendo-o sentir mais desejos e impulsos por mentir, criando um ciclo de sofrimento para o mitômano.

O mitômano precisa mentir para que se sintam bem, mesmo que não haja motivos aparentes, por mais simples que pareça a situação (CLARO, 2014).

É importante frisar que o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais Edição nº 5 (DSM-5), não considera a mitomania como um transtorno propriamente dito, mas sim um sintoma de outros transtornos. É comum, por exemplo, que pessoas com quadros graves de depressão mintam, mesmo demonstrando arrependimento em seguida. Já pessoas com personalidade psicopática mentem de forma manipuladora, assim como o narcisista, tanto para se sentir superior aos demais, como para receber atenção e admiração (ALVES, et al, 2013).

Há casos, portanto, onde quadros depressivos, de ansiedade, psicopatia entre outros, impulsionam o surgimento da mentira compulsiva, mesmo que de formas diferentes. Não obstante, a mitomania também pode ser a geradora de quadros ansiedade e depressão.

### 2.3 A RELAÇÃO COM A FAMÍLIA E AMIGOS

O hábito de mentir pode ser originado por diversos motivos, desde a infância, no ambiente familiar, quanto em outros contextos sociais. Segundo Alves, et al (2013, p. 3): “A mentira pode se tornar uma estratégia para preservar a nossa privacidade, evitar constrangimentos, fugir de um castigo ou até escapar de situações embaraçosas.”

As influências do mitômano e os impactos do mesmo nas pessoas ao seu redor podem variar, pois, depende do tipo de relação que a pessoa tenha com o mitômano. Um dos exemplos foi citado por Camargo (2012, p. 77) “Não raro existem pessoas que se casam com mitômanos e depois descobrem que o mundo criado antes do casamento não existia, inclusive em relação aos bens materiais, à família, aos amigos etc.”.

Também há grande dificuldade para lidar com mitômanos pela dissimulação e distorção da realidade, além das inúmeras tentativas de diminuir os outros para se sobressair ou apontar defeitos nos outros enquanto omitem os seus próprios, de forma sutil, fingindo ser uma pessoa cheia de qualidades, por temor de ser exposto (ALVES, et al, 2013). Tais fatores, e muitos outros, tornam o relacionamento com o mitômano muito delicado e insustentável, pois não se sabe se o que a pessoa está falando é real ou algo inventado, levando a uma falta de confiança que tende a destruir os relacionamentos (FISCHER; FONTES, 2016).

Além da falta de confiança, as mentiras compulsórias do mitômano levam as pessoas ao seu redor a se sentirem lesadas, já que a necessidade de preencher uma lacuna em suas vidas faz com que os mesmos enganem todos a sua volta (ALVES et al, 2013).

À medida que o transtorno se desenvolve, as mentiras se aprofundam e o mitômano para de se importar em como tais mentiras afetarão o outro. Ele apenas se sente mais e mais estimulado a mentir e criar novas histórias, acreditando ser a única maneira de ser aceito pelos demais, o que torna ainda mais difícil a convivência (FISCHER; FONTES, 2016).

Devido a esses aspectos, Claro (2014, p. 172) descreve que “O mitômano invariavelmente possui um círculo de amigos restrito, embora em alguns casos esse círculo seja extenso não deixa de ser superficial, seu círculo de amizades pode consistir em um animal de estimação e uns poucos amigos virtuais”. Tais relações, em sua maioria, são extremamente frágeis, pois, ao descobrirem que foram enganados, os amigos tendem a se afastar. Isso faz com que o mitômano se sinta constantemente angustiado por ter inventado diversas coisas sobre si, mas o medo de ficar sozinho o obriga a continuar mentindo, como um mecanismo de defesa (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019).

Ao ter suas mentiras descobertas, é comum que o indivíduo perca sua credibilidade e seja excluída de seu grupo social, sendo constrangida e não conseguindo mais ter a confiança daqueles amigos de volta (FISCHER; FONTES 2016). Tal situação gera um enorme sofrimento e, por este motivo, o acompanhamento psicoterápico se faz necessário e deverá enfatizar que toda a esfera social dessa pessoa deverá contribuir para a melhora do mitômano.

## 2.4 A TEORIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

A busca por acompanhamento é o pontapé inicial para a melhora do quadro de mitomania, porém difícil, pois, o mitômano dificilmente vai aceitar que está mentindo, ou que possui um transtorno, também, o acompanhamento psiquiátrico se faz importante também em casos onde há automutilação. (CAMARGO, 2012, p. 79).

Sendo assim, observação dos familiares e amigos será necessária para a busca pela terapia, pois dificilmente o mitômano vai por si só buscar ajuda, cabendo às pessoas próximas a conscientização do problema que o mesmo tem, e o incentivo à procura por terapia.

Porém, há grande dificuldade de se discernir o que é ou não patológico na mentira, principalmente pessoas que não tem conhecimento sobre o que é a Mitomania. Muitos especialistas não conseguem observar os traços da mitomania com facilidade, confundido o que é saudável com o que é patológico, não percebendo comportamentos da mentira enquanto ela está sendo contada. (CAMARGO, 2012).

Essa busca deve partir do próprio mitômano, porém, geralmente o mesmo não aceita o próprio quadro psicológico, pois, parafraseando Alves et al (2013, p. 11):

Os mitômanos muito raramente mostram suas condições, o reconhecimento de tais condições causa desespero, envergonhados de si mesmos, sem saída, se deprimem e chegam a tentar o suicídio por não acreditarem na cura e no restabelecimento de afetos que foram perdidos por conta de sua doença.

Portanto, é de suma importância que todos ao redor do mitômano contribuam para que o mesmo consiga buscar ajuda, pois, negar ao mitômano o acompanhamento juntamente com seus familiares e amigos pode dificultar drasticamente o processo terapêutico, pois, o mesmo se sentirá mais confortável sabendo que todos o apoiam na busca pela melhora. (ALVES, et al, 2013).

Também pelo de que, por ser uma situação delicada, exige também um tratamento delicado por parte de todos, inclusive do terapeuta, se há afastamento, punição ou qualquer forma de repressão por parte de familiares e amigos, esse tratamento se tornará complicado. (FISCHER; FONTES, 2016).

E então, ao buscar acompanhamento, diversos métodos terapêuticos podem ser utilizados, mas a TCC se mostrou de grande ajuda para esse transtorno, pois, vai trabalhar nas mudanças de crenças e hábitos disfuncionais, analisando como essas cargas geram aflição e desconforto e trabalhando sua visão de mundo e como o mesmo enxerga suas relações interpessoais e consigo mesmo. (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019).

No acompanhamento psicoterápico da TCC, o foco será na mudança do comportamento, levando-o a perceber como seu comportamento pode ser prejudicial a si mesmo e aos outros, para que se chegue a uma auto realização de seus hábitos nocivos e a necessidade de mudança. (FISCHER; FONTES, 2016).

Podendo ser utilizados mecanismos de reforço, também pode ser enfatizado como o mesmo enxerga o mundo de forma deturpada, sendo assim, a TCC irá trabalhar em analisar as vivências do mitômano, observando desde suas origens, como suas crenças foram estabelecidas para o mesmo chegar à compulsão, apresentando métodos e opções melhores para usar no dia-a-dia e em suas relações para evitar o máximo o uso da mentira, baseados em quais ações levaram aquele comportamento compulsivo. (ALVES, et al, 2013).

O enfrentamento da realidade como ela é e a aceitação de que o mundo não é como eu imagino são os primeiros caminhos a serem trabalhados, a modificação das crenças é um elemento abordado por Teixeira, Calou e Fernandes (2019, p. 972):

Acredita-se que ao modificar essas crenças negativas que o paciente traz consigo como, por exemplo, os relatos que os impossibilita, codificados em enunciados como, “eu não consigo”, possibilita que o terapeuta busque formular um plano de trabalho voltado para crenças positivas, acreditando assim em suas capacidades; ver que há um lado forte em si além do lado fraco, impulsionando o olhar para a realidade, para que assim se pense planos de mudança de percepção sobre certas situações, passando a modificar aquele pensamento negativo que ele tinha sobre si.

Serão necessários cautela e paciência do terapeuta, pois, muitas vezes o mitômano terá dificuldades para encarar seu transtorno, podendo até tentar atrapalhar o andamento do processo terapêutico para não lidar com sua própria condição.

Assim como, o terapeuta deverá estar atento a sinais corporais do mitômano, para perceber quando o mesmo estará mentindo ou não, assim auxiliando no processo terapêutico. Observar sinais de contradição, desvios de olhar, sudorese,

micro expressões, entre vários outros sinais que podem delatar que o indivíduo está mentindo. (ALVES, et al, 2013).

A partir do acompanhamento, o mitômano poderá compreender sua situação e aprender a controlar seus impulsos para conviver melhor em sociedade, aprendendo a identificar seus comportamentos disfuncionais, desenvolvendo métodos de lidar com a ansiedade de ter que lidar com a realidade, buscando métodos de aliviar a angústia de existir da forma que se é, para não recorrer as mentiras novamente. (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019).

A técnica de treino de habilidades sociais, também descrita por Teixeira, Calou e Fernandes (2019, p. 976), poderá ajuda-lo a mudar sua forma de se socializar.

[...] este modelo de ensaio comportamental pode levar o sujeito a ir aos poucos revendo o meio social a qual ele convive, de forma a fazê-lo pensar se realmente as pessoas pensam o que ele imagina. Nesse sentido, também pode ser praticado a empatia, a vivencia em novos ambientes, onde ele poderia criar novos repertórios sociais de maneira a se mostrar como realmente é, sem mentiras.

Existem vários métodos para o cuidado e acompanhamento do mitômano, porém, onde o psicoterapeuta irá identificar qual será melhor para o quadro percebido e qual a melhor forma de lidar com o mesmo, para que ele se sinta confortável no ambiente terapêutico e consiga contribuir.

### **3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO**

O presente trabalho se refere a uma revisão sistemática de literatura, de caráter qualitativo, que tem como característica a análise, interpretação e assimilação dos artigos referenciados. Como descrito por Galvão e Ricarte (2019, p. 58), a revisão sistemática de literatura:

É uma modalidade de pesquisa, que segue protocolos específicos, e que busca entender e dar alguma logicidade a um grande corpus documental, especialmente, verificando o que funciona e o que não funciona num dado contexto. Está focada no seu caráter de reprodutibilidade por outros pesquisadores, apresentando de forma explícita as bases de dados bibliográficos que foram consultadas, as estratégias de busca empregadas em cada base, o processo de seleção dos artigos científicos, os critérios de inclusão e exclusão dos artigos e o processo de análise de cada artigo.

Sendo assim, para entender os impactos familiares e sociais de uma pessoa mitômana com base na visão da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), foram utilizados livros achados numa biblioteca e artigos científicos encontrados no Google Acadêmico e na base de dados Scientific Electronic Library (SciELO). Para realizar a pesquisa foram utilizadas as palavras-chave: Mitomania, TCC, pseudologia fantástica e família.

Após realizar as pesquisas com tais palavras-chave, foram encontrados cerca de 3500 artigos e, para selecionar os artigos que vieram a compor os resultados. Ao selecionar artigos entre 2012 e 2022, em língua portuguesa e que não precisam ser pagos, chegou-se a um quantitativo de 20 artigos. Após isso foi feita a inclusão de artigos que abordassem a pergunta problema com referência em mitomania, TCC e família. Foram selecionados pelo título 10 artigos.

Desta forma, após a leitura do título, do resumo e das considerações finais, chegou-se ao total de 7 artigos e um livro, referenciado em outro artigo, do qual foram usados 6 capítulos, sendo estes o 1º, 2º, 3º 4º, 10º e 11º. Este livro foi encontrado na Biblioteca Pública do Estado de Pernambuco. Foi feita a leitura completa de tais artigos e os dados foram extraídos e os resultados analisados.

#### 4. RESULTADOS

Abaixo segue uma tabela com todos os autores e seus respectivos artigos, que foram utilizados para a produção desse artigo.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Resultados</b>	<b>Considerações Finais</b>
ALVES, S.; NASCIMENTO, A. R. N.; JACOB, L. J. D.; FREITAS, T. F.; PINTO, F. A.; SOUZA, J. T.	As várias faces da mentira: A verdade esclarecida?	Busca fazer uma classificação da mentira, descrevendo os vários motivos que levam uma	A mentira em exagero, pode se tornar uma patologia, uma doença como a mitomania, doença	A pessoa que sente a necessidade de mentir tem um comportamento insistente, persistente e voluntário, há casos

G.; MARTINS, P. C. R. (2013).		pessoa a desenvolver o hábito de mentir, ao mesmo tempo em que trata de diferenciar a mentira comum da mentira patológica.	psicológica onde as consequências são graves e às vezes irreversíveis, afetando não apenas o indivíduo mentiroso, mas a todos em sua volta.	que a pessoa se sente tão confortável com sua mentira, que para ela sua invenção se torna real em seus pensamentos.
CAMARGO, P. S. (2012).	Não minta pra mim! Psicologia da mentira e linguagem corporal.	Revelar ao leitor um meio prático de reconhecer as mentiras, lidar com os mentirosos e evitar as armadilhas que as mentiras nos impõem.	Criamos várias mentiras dentro da própria mentira e nos sentimos satisfeitos com elas. Isso nos conforta, mas só na aparência. Para mentirmos melhor, chegamos ao desprazer de mentir sobre a mentira.	É fácil desmascarar os mentirosos? Com treinamento e técnica, sim, especialmente porque hoje contamos com a ajuda da tecnologia. Ao passo que ainda não existem treinamentos abertos para mentir de forma confiável, já estão disponíveis cursos para que as pessoas observem sinais de mentira.
CLARO, L. A. (2014).	Um vício chamado mentira: Ensaio	Revelar quais as causas desse vício e suas consequências.	Em vez de terem um estímulo para fazer algo, romper alguma	O sujeito que sofre de mitomania pode alguma vez ter que, além de uma

	psicológico sobre o mitômano e as consequências da compulsão por mentir em seu cotidiano.		coisa que lhes perturbe, apenas se estarrecem excitantemente diante dos pensamentos que criam uma realidade para si mesmos. Esses pensamentos é aquilo que os preceituam a como agir, bem como lhes alivia um pouco a força dos dois polos que se atraem e se repelem. É assim que se dá o início do vício da mentira, mais precisamente aqui, o da mitomania.	intervenção psicológica, também medicamentosa para a ansiedade, a depressão.
FISCHER, C. P.; FONTES, M. A. (2016).	Mitomania ou mentira compulsiva: O que você precisa saber sobre este hábito?	Explicar como a mitomania funciona, descrevendo suas causas e informando possíveis métodos para tratamento.	Acredita-se que a baixa autoestima, necessidade de apreço ou atenção e a tentativa de se proteger de situações constrangedoras	O mais importante é que o indivíduo consiga reconhecer os prejuízos que seu comportamento pode trazer para si e para terceiros e que queira mudá-lo.

			marquem o início da mitomania.	
MATIAS, D. W. S.; LEIME, J. M.; BEZERRA, C. W. A. G.; TORRO-ALVES, N. (2015).	Mentira: Aspectos sociais e neurobiológicos.	Busca descrever alguns dos aspectos comportamentais e neurobiológicos do fenômeno da mentira, assim como analisar as publicações relacionadas ao tema no Brasil.	Existe um crescimento considerável de substância branca na região pré-frontal do cérebro de indivíduos caracterizados como mentirosos patológicos.	Verificou-se que o córtex pré-frontal tem um papel importante na produção da mentira. Verificou-se também a participação dos três núcleos centrais de controle executivo no ato de mentir.
SANTOS, A. C. C. S.	«Não fui eu!»: A Mentira na Infância	Compreender quais os motivos que estão associados à ocorrência da mentira na infância.	Os principais resultados obtidos no decorrer da investigação prendem-se com o facto de a mentira surgir como recurso, utilizado pela criança, para “escapar” à reação do adulto, em que esta tem a percepção de uma possível reação negativa.	A criança mente e irá sempre mentir quando se sentir ameaçada, sendo esta ameaça verdadeira ou não. Mas o seu pensamento, tão focado no agradar o outro, pelo menos nestas faixas etárias, resultará em ações menos impróprias.
TEIXEIRA, S. P. A.; CALOU, A. L. F.; FERNANDES,	A mentira como um	Busca entender como se	Este modelo pode ajudar o	Percebe-se que os indivíduos que não

R. M. M. (2019).	hábito disfuncional: Um estudo sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da mitomania.	caracteriza a mentira compulsória e como a Terapia Cognitivo-Comportamental tem contribuído na mudança desse hábito disfuncional.	paciente a pensar nas situações mais temidas e desconfortáveis, e inicialmente, junto com o terapeuta, ele irá enfrentar essas situações até haver uma adaptação àquela situação.	se adequam a esses padrões necessitam se solidificar e buscar estabilidade em outros meios para não adoecer psiquicamente.
------------------	--	---	---	--

## 5. DISCUSSÃO

“Todos nós nascemos mentirosos, crescemos mentirosos e ensinamos nossos filhos a mentir. Pior ainda, contamos mentiras a eles como se fossem as mais puras das verdades.” (CAMARGO, 2012, p. 18). Baseados nesta afirmação, podemos concordar que a mentira está sempre presente e não há como fugir dela.

Matias et al (2015) explicou que a mentira é um ato natural ao ser humano, onde as intenções do mentiroso vão definir quão prejudicial essa mentira pode ser. Dessa forma, algumas pessoas utilizam-se da mentira para construir vínculos com outras pessoas.

A mentira, neste artigo, apenas é descrita nos quesitos saudável e patológico, pois, não há consenso sobre quais mentiras são boas ou quais são ruins. Sendo assim, existem tipos de mentiras, considerados saudáveis, ou seja, não chegam ao nível patológico da mentira, pois, a patologia não se dá pela elaboração e sim pela repetição da mentira.

A mentira pode ser classificada de várias formas, a mentira “branca” que é considerada como uma forma de se adaptar a sociedade, as mentiras esfarrapadas “úteis” são aquelas em que você diz que vai a um local, mas vai a outro. As mentiras mais comuns são as compensatórias, em que a pessoa finge ter um status que não lhe corresponde, como usar uma roupa de grife, entretanto é emprestado, o indivíduo mente com o intuito de tirar

vantagens, ou apenas de se sentir bem diante dos outros. (ALVES et al, 2013, p. 3).

Ou seja, há mentiras que se tornam comuns, para que se conviva socialmente, mentiras para evitar magoar os outros, para evitar punições, para manter aparências, até para manter relacionamentos. Mentiras são mentiras e suas motivações quem determinarão o seu impacto social. Isso pode ser corroborado por Camargo (2012, p. 22):

Normalmente, o “tamanho” da mentira está relacionado aos efeitos, mas essa é uma regra variável. Quanto mais fere a sensibilidade e a dignidade, mais a intensidade aumenta. As mentiras que ferem os códigos de ética das profissões, por exemplo, são consideradas mais graves.

Portanto, há mentiras saudáveis, esporádicas, que contamos para guardar alguma informação que poderia ser prejudicial ao outro, que escondemos para não magoar os sentimentos de alguém que gostamos, ou que usamos para fugir de alguma punição ou responsabilidade quando não queremos.

Se tornando uma forma de se relacionar e se relacionar com o mundo, para a manutenção e construção de laços, porém, que pode se tornar algo manipulador e controlador, quando há intenções além das descritas. (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019).

É a partir daí que a mentira pode começar a se tornar um vício, Alves et al. (2013) enfatiza que sempre que o mentiroso sai ileso de suas mentiras, manipulando as pessoas ao seu redor, tende a repetir o comportamento com frequência. Então, essa repetição vai evoluindo para uma possível compulsão.

Como já foi visto, a mitomania afeta diretamente não só o indivíduo, como todos ao seu redor, devido ao fato do mitômano mentir com frequência para conseguir a atenção e o interesse alheio o levando a níveis extremos.

E assim é o mitômano quanto mais mente mais se sente encorajado a mentir, suas mentiras o levam a crer que é a melhor maneira de se socializar, sua imaginação é tão fértil que supre todo vazio que existe dentro dele, e diante do vício, a sua importância com o outro deixa de existir. (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019, p. 970).

Normalmente, o ato de mentir pode se intensificar por questões de autoestima e autoconfiança, quando há dificuldades de aceitação e socialização. Teixeira, Calou e Fernandes (2019), afirmam que quando surge a necessidade de mentir, e essa mentira se torna prazerosa e com a intenção de se destacar, a repetição passa a ser

mais e mais recorrente, e então a pessoa passa a construir cenários e realidades inexistentes com o intuito de ser uma pessoa “perfeita”, para assim, ser destaque para os outros.

Já Camargo (2012) enfatiza que este transtorno pode ser ocasionado por problemas e traumas quando o indivíduo ainda era criança, devido a uma criação regida pelo autoritarismo parental, castração e rigidez. O que leva a quadros de baixa autoestima e insegurança.

Por isso, mitômanos podem ter uma visão conturbada das pessoas, como descreve Claro (2014) essas pessoas tendem a acreditar que todos estão contra ele, numa espécie de paranoia, e, para conseguir contrapor isso, utilizam das mentiras para agradar os outros e se socializar. Sendo assim, percebe-se que o mitômano se vê obrigado a mentir para conseguir se encaixar em determinados ambientes, pois, para ele, mentir é a única maneira de o mesmo se tornar interessante para os outros.

Claro (2014) também aponta uma visão mais filosófica, onde o indivíduo se sente inútil e irrelevante em todo esse universo, tendo a ideia de que precisa ser alguém importante para não ser só mais um no mundo, levando-o a sentir angústia por querer fazer coisas grandes, mas sendo impactado pela dura realidade de não poder alcançar tais objetivos. O medo de morrer sem ter feito algo grandioso ou inesquecível, faz com que o mitômano crie um mundo onde o mesmo é relevante, para assim suprir essa lacuna em sua vida.

Por isso, o mitômano se vê em grande aflição, que vai ser suprimida por pensamentos fantasiosos de uma realidade inexistente onde tudo é da forma que ele quer. Inventando histórias fantasiosas, fatos muitas vezes inconcebíveis e inacreditáveis, que elas juram ter vivido, tudo para tentar diminuir sua angústia consigo mesmo e sua baixa autoestima. (ALVES et al, 2013).

Esses comportamentos trazem grande dificuldade no convívio social, pois, mesmo o ato de mentir sendo necessário para a sociedade funcionar, o mitômano vai além de mentiras simples, ele cria universos e histórias inexistentes, que conta para os outros, esperando que os mesmos acreditem. “As histórias contadas tendem a apresentar o mentiroso sempre favoravelmente. Por exemplo, a pessoa pode ser apresentada como sendo fantasticamente corajosa ou estar relacionado com muitas pessoas famosas.” (FISCHER; FONTES, 2016, p. 2).

Observar e conseguir compreender o comportamento de uma pessoa mitômana é o primeiro passo para conseguir ajuda-la a receber acompanhamento, tendo uma primeira compreensão de que o mesmo mente compulsivamente, informando aos outros e ao mesmo, para que ele busque ajuda para conseguir ter uma vida mais tranquila.

## 5.1 PERCEBENDO A MENTIRA

Não é fácil para pessoas que não tem tanto conhecimento na área perceberem quando alguém está mentindo, mas existem diversos aspectos que denotam que uma mentira está sendo proferida. Observar expressões faciais e movimentos corporais demonstrados por pessoas enquanto estão falando podem ajudar a perceber a mentira. (ALVES et al, 2013).

Sendo assim, baseado em aspectos comportamentais e expressões faciais e corporais, podemos perceber aspectos que podem indicar inverdade, Ekman e Friesen, 1974 *apud* Matias et al (2015, p. 398), descreveram que:

Durante a dissimulação, enquanto um sujeito está tentando disfarçar seus sentimentos e intenções manipulando a expressão facial, seu corpo não consegue esconder totalmente suas verdadeiras intenções por trás da mensagem verbal transmitida e acaba deixando escapar as pistas da mentira.

Não há gestos nem expressões específicas que irão denunciar uma mentira, mas sim um conjunto deles, porém, a ansiedade causada pela adrenalina de inventar a mentira no momento é o principal fator que irá gerar comportamentos contraditórios (CAMARGO, 2012). Comportamentos esses já listados antes, que abordam desvios de olhar, sudorese nas mãos, entre vários outros.

Fazer muitas perguntas específicas sobre o que está sendo dito também é uma forma de descobrir a mentira, pois, muitas vezes a pessoa não elaborou de forma aprofundada a mentira, podendo se contradizer nas palavras. Assim como citou Alves et al (2013, p. 16) “Uma forma bem interessante é quando alguém pede para que a pessoa que mente conte o que falou de trás para frente, ele não consegue repetir ao inverso porque não tem uma base verdadeira para se apoiar [...]”.

No acompanhamento psicológico, o terapeuta deverá ter conhecimento dessas informações para conseguir perceber mentiras contadas pelo paciente e conseguir discernir entre o que é verdade ou não.

## 5.2 LIDANDO COM A MENTIRA E A MITOMANIA

Já foi visto que a mentira surge na infância, porém, a forma como os responsáveis lidam com isso poderá ser determinante para o desenvolvimento da mitomania. “Muitas crianças tem dificuldade de enfrentar algumas frustrações e críticas e acabam mentindo para os pais na tentativa de preservar sua autoimagem.” (FISCHER; FONTES, 2016, p. 1).

Contudo, deve-se perceber que, durante a infância, a criança observa a mentira de uma forma diferente de um adulto, como enfatizou Piaget (1977) *apud* Alves et al (2013, p. 5): a criança não avalia a mentira pela intenção do mentiroso, mas pela possibilidade de existir aquilo que está sendo dito. Para o autor até os dez anos de idade o indivíduo não tem uma noção do que realmente é a mentira.

Mesmo assim, a criança passa por certos acontecimentos que a fazem perceber que a mentira pode ser uma solução para fugir da punição, pois, muitas vezes, ao dizer a verdade em certos momentos as faz serem punidas e castigadas, o que coloca a verdade como negativo, podendo fazer com que elas optem pela mentira. (CAMARGO, 2012). Percebendo que ao mentir não receberá nenhum tipo de punição, a criança tende a repetir o comportamento, podendo assim levar a mitomania.

Portanto, a educação que essa criança terá será crucial para o não-desenvolvimento da mitomania, pois uma criança que tem suas necessidades satisfeitas e um ambiente acolhedor, tenderá a mentir menos. “A educação na infância e pré-adolescência é uma importante aliada na construção da personalidade e na autoafirmação, pois as mentiras só se tornam uma válvula de escape para aqueles que sofrem de carência e insegurança em sua formação.” (ALVES et al, 2013, p. 7).

E então, caso haja acompanhamento psicoterápico durante essas fases, o psicoterapeuta deverá trabalhar com os responsáveis e com a criança o acolhimento, para que a mesma se sinta encorajada a ser verdadeira, realizando

uma mudança dessas crenças de que mentir é a única alternativa, pois, não haverá punição caso a mesma fale a verdade.

O método de punição e repressão ou repreensão deverá ser moldado para que falar a verdade seja mais recompensador do que a mentira, para a criança e o pré-adolescente, mudando assim os hábitos do mitômano e suas crenças disfuncionais (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019).

Já no acompanhamento do adulto, este pensamento estará bem mais enraizado, portanto, deverão ser utilizados métodos mais enfáticos e mais elaborados para que se alcance a extinção do comportamento pouco a pouco. Assim como o acompanhamento medicamentoso, devido à alteração neurofisiológica causada pela mentira compulsiva.

O tratamento se dá através de terapias onde durante as sessões o doente conversa muito com o terapeuta até conseguir reconhecer o que faz. A partir de então começa a descobrir o porquê e para quê faz isso. O processo é de autoconhecimento e mudança no comportamento, por isso não se deve esperar que o paciente seja curado de uma hora para outra. (ALVES et al, 2013, p. 8).

Então, a TCC irá tratar da mudança de comportamento e da visão de mundo do mitômano, levando-o a perceber que a mentira, da forma como o mesmo a utiliza compulsoriamente, só vai trazer sofrimento para ele e para as pessoas que fazem parte do seu cotidiano, utilizando do questionamento socrático, como descreveram Teixeira, Calou e Fernandes (2019, p. 977):

Ela funciona de maneira a fazer questionamentos de acordo com o andamento da conversa e de forma objetiva para que o paciente perceba seus pensamentos distorcidos. Por exemplo, se o paciente chega a declarar que sente não ser uma pessoa interessante, pois toda vez que chega em algum lugar as pessoas lhe olham estranhamente, um questionamento que poderia ser feito para este tipo de pensamento seria: “O que é mesmo ser uma pessoa interessante?”, “Quais as evidências que te fazem crer que eles olham estranhamente para você?”, “O que significa pra você olhar estranhamente?”. Essas perguntas guiarão o paciente a pensar sobre seus pensamentos e identificar o que de fato é verdadeiro.

Dessa forma, ele aos poucos entenderá que seu comportamento não precisa ser de mentir em todo e qualquer contexto, entenderá que mentir é algo comum, porém a forma como ele mente é prejudicial, pois, ele mente de forma compulsiva. Acompanhado da psiquiatria e a medicação, seus impulsos tendem a diminuir, pois, ocorreria a diminuição das ativações cerebrais responsáveis pelo estímulo à mentira. Também pelo ciclo de ansiedade gerado pelas mentiras e os quadros depressivos

que podem existir, pode ser necessária medicação para a redução desses sintomas, que muitas vezes podem ser causadores também da mitomania. (CLARO, 2014).

A mudança dos pensamentos disfuncionais será de grande ajuda para que o mitômano enxergue como suas crenças influenciam no seu comportamento e como esse comportamento se torna prejudicial e compulsório. Ele percebendo esses pontos, terá mais facilidade para encará-lo.

O registro de pensamento disfuncional é usado para identificar o pensamento que surgiu diante da situação que gerou desconforto ou que lhe causou mudança de humor e comportamentos disfuncionais através de anotações [...] Para o mitômano registrar seus pensamentos disfuncionais pode fazer com que ele enxergue o ponto de partida de muitas mentiras e reveja outras alternativas para lhe dar com a situação que para ele é causadora de sofrimento e responsável pelo seu autodesprezo. (TEIXEIRA; CALOU; FERNANDES, 2019, p. 977).

Assim, seu convívio familiar tenderá a melhorar, pois, a confiança no processo de melhora e aprendizado do mitômano trará confiança, tanto dos familiares e amigos, quanto do mesmo em relação a si e suas relações com estas pessoas, levando uma mudança de visão de mundo, construindo novas relações saudáveis que não serão mais baseadas em mentiras.

O intuito é agir como agiria depois que se pare com os medicamentos, seja dispensado do processo terapêutico. Ainda que possa haver recaídas ligeiras, com o tratamento, as mentiras começam a se aproximar bem das mentiras “essenciais” da sociedade, até que se evolua para uma acentuada melhora dos sintomas ou mesmo o seu total desaparecimento. (CLARO, 2014, p. 177).

Nesse caminho, a tendência é que o indivíduo não retorne mais à compulsão, porém é sempre importante que os familiares e amigos o ajudem nesse processo e fiquem sempre atentos caso haja recaídas para que o acompanhamento possa ser recomeçado.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Todos nós mentimos, isso é inerente ao ser humano, porém tudo em demasia se torna prejudicial, tanto para nós quanto para os outros, e dessa demasia surge a mitomania, que, por sua vez, é geradora de diversas aflições, podendo destruir relacionamentos, até a infração de leis. A mitomania é um assunto pouco abordado e pouco conhecido na sociedade de um modo geral, a capacitação dos profissionais

para que relacionamentos não se destruam por causa das mentiras é algo cada vez mais urgente.

Este estudo traz sua importância para difundir informações sobre este transtorno e servir como fonte de conhecimento sobre esse tema, pois, o entendimento prévio dos sintomas e comportamentos do mitômano, pode ser importante para que as pessoas lidem melhor com o mesmo e o incentivem a buscar terapia, ainda assim, faz-se necessário que mais estudos sejam feitos, se aprofundando no tema, principalmente no período infantil de desenvolvimento, pois, ainda há uma carência de mais compreensão sobre, assim como estudos mais atuais, tanto para definir a Mitomania como um transtorno propriamente dito, como para encontrar novas formas e métodos de lidar com mitômanos.

Conseguimos entender como a mitomania se desenvolve, assim como seus impactos e como identificar quando esse transtorno pode ser observado pelas pessoas que convivem com o mitômano, também é importante descrever como a TCC se faz importante no processo de melhoria, pois, pode utilizar ferramentas de mudança de crenças e de hábitos, que são prejudiciais ao indivíduo, fazendo com que o mesmo enxergue suas potencialidades e outras formas de se relacionar.

## REFERÊNCIAS

ALVES, S.; NASCIMENTO, A. R.; JACOB, L. J. D.; FREITAS, T. F.; PINTO, F. A.; SOUZA, J. T. G. **As várias faces da mentira: A verdade esclarecida?** Revista Conexão Eletrônica, 2013. Disponível em: <http://revistaconexao.aems.edu.br/edicoes-antiores/2013/ciencias-sociais-aplicadas-e-ciencias-humanas-2/?perPage=50>. Acesso em: 08 de setembro de 2022

CAMARGO, Paulo Sérgio de. **Não minta pra mim!:** Psicologia da mentira e linguagem corporal. São Paulo: Summus, 2012.

CLARO, André Luis. **Um vício chamado mentira:** Ensaio psicológico sobre o mitômano e as causas e consequências da compulsão por mentir em seu cotidiano. Revista Vale, 2014. Disponível em:

periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1334. Acesso em: 21 de maio de 2022.

FISCHER, Claudia Petlik; FONTES, Maria Alice. **Mitomania ou mentira compulsiva**: O que você precisa saber sobre este hábito? Clínica Plenamente, 2016. Disponível em: [https://www.cemp.com.br/arquivos/32622\\_61.pdf](https://www.cemp.com.br/arquivos/32622_61.pdf). Acesso em: 15 de março de 2022.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. **Revisão sistemática da literatura**: Conceituação, produção e publicação. Logeion: Filosofia da informação, 2019. Disponível em: <https://sites.usp.br/dms/wp-content/uploads/sites/575/2019/12/Revis%C3%A3o-Sistem%C3%A1tica-de-Literatura.pdf>. Acesso em: 25 de setembro de 2022.

MATIAS, D. W. S.; LEIME, J. L.; BEZERRA, C. W. A. G.; ALVES-TORRO, N. **Mentira**: Aspectos Sociais e Neurobiológicos. Universidade Federal da Paraíba, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/Sbrx6QLH4rL54w986tsKbnc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 23 de março de 2022.

SANTOS, Ana Cláudia Caleiro Silva. **«Não fui eu!»**: A Mentira na Infância. Instituto Superior de Educação em Ciências, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/21579>. Acesso em: 10 de dezembro de 2022.

TEIXEIRA, S. P. A.; CALOU, A. L. F.; FERNANDES, R. M. M. **A mentira como um hábito disfuncional**: Um estudo sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da Mitomania. ID online. Revista de Psicologia, 2019. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2098>. Acesso em: 15 de março de 2022.