



EMPODERAMENTO PROFISSIONAL E SEUS DESDOBRAMENTOS SOB A ANÁLISE DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UM ESTUDO DE CASO

Gabrielle Pignoli Alvares; Jacqueline Araújo de Souza

Centro de Ciências Humanas, Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO)

gabriellealvares@hotmail.com, asouzajacqueline@yahoo.com.br

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de um caso atendido na abordagem cognitivo-comportamental, que desenrolou-se no primeiro e no segundo semestre de 2019. O estágio possibilita o contato de aspectos característicos desta prática psicológica, além de fornecer uma relação efetiva entre a teoria aprendida ao longo da graduação e a prática. A Clínica-Escola de Psicologia de um Centro Universitário, localizado no interior do estado de São Paulo, foi o espaço onde se desenvolveram os atendimentos semanais. A psicoterapia na abordagem cognitivo-comportamental tem por finalidade diminuir as reações emocionais que ocorrem de maneira exagerada e também reduzir comportamentos que não são adaptativos, advindos de crenças distorcidas de si. Para que se alcancem estes objetivos, torna-se necessário modificar crenças e pensamentos disfuncionais que estão implícitos a estas reações. Uma das características da terapia cognitivo-comportamental é ser uma abordagem estruturada e diretiva, que mantém seu foco no presente, além de possuir objetivos previamente delimitados. Ao longo dos anos tem se mostrado uma psicoterapia eficiente na maioria dos transtornos psicológicos, ajudando os pacientes a alcançarem uma qualidade de vida melhor. O caso atendido refere-se a uma mulher de 50 anos, cuja queixa inicial para o encaminhamento para psicoterapia foi: “Dificuldades relacionais com o companheiro, possuindo certa dependência do mesmo; crises financeiras; necessidade de direcionamento em sua vida pessoal e profissional; baixa autoestima; ansiedade; sentimento de tristeza e frustração freqüentes.”. A paciente apresentava dificuldades em deixar seu emprego como “cuidadora” e sentia-se frustrada por não explorar novos horizontes, além de ser passiva em situações envolvendo o companheiro. No total foram realizados 19 atendimentos, ocorridos semanalmente em datas e horários específicos. Como medidas interventivas utilizaram-se: escuta ativa e empática; registro de metas e submetas; tabelas de conceituações cognitivas; tarefas de casa; lista de análise do custo e benefício; verificação de humor; registro de decisões e treino de habilidades sociais. Estas intervenções tornaram-se necessárias devido à história de vida da paciente e a auxiliaram na tomada de decisão em relação à troca de emprego. Através deste empoderamento profissional foi possível constatar, até o momento, um empoderamento pessoal, que modificou positivamente a maneira da paciente cuidar de si e de relacionar-se com o companheiro. Essa melhora significativa indica a modificação de pensamentos automáticos disfuncionais e evidencia o surgimento de uma crença central a mais funcional e

adaptativa, favorecendo uma nova conceituação cognitiva a cerca de si. Visto a necessidade de a paciente ser mais assertiva em seus comportamentos, a continuidade no treino de habilidades sociais torna-se indispensável para que se obtenha uma melhor em suas relações interpessoais. Por fim, foi possível constatar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no caso atendido.

Palavras-chave: Teoria Cognitivo-Comportamental. Psicoterapia. Empoderamento Profissional.

Eixo: Práticas em Psicologia Clínica

Categoria: Pannel