



"A DIMENSÃO DO PROBLEMA ESTÁ NA FORMA COMO EU O PERCEBO": UM ESTUDO DE CASO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Rebecca de Macedo Guedes Coimbra Gomes; Tatiana de Cássia Ramos Netto.

guedesrebecca@gmail.com.

Centro de Ciências Humanas, Departamento de Psicologia, Universidade do Sagrado Coração, Bauru-SP.

Resumo

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) baseia-se em um modelo cognitivo, o qual propõe a maneira como o pensamento disfuncional influencia o humor e o comportamento dos sujeitos. Dessa forma, a partir do momento que as pessoas aprendem a lidar com seus pensamentos de forma realista e adaptativa conseguem grandes melhoras. Para isto, a TCC trabalha em um nível mais profundo das cognições, as crenças centrais (visão de si mesmo, do mundo e das pessoas), a partir das mudanças dessas cognições a melhorado paciente será mais eficaz e duradoura. Esse modelo proposto por Aaron Beck foi base para o presente estudo, em que ao longo dos atendimentos clínicos interviu-se seguindo os parâmetros éticos da prática psicológica. Esse estudo de caso tem por objetivo descrever as práticas clínicas de uma intervenção psicoterápica realizada numa clínica-escola de Psicologia numa universidade particular do interior de São Paulo. Trata-se de uma paciente de 22 anos, solteira, que apresentou como principal queixa a falta de controle de sintomas ansiosos causados principalmente em decorrência de seus relacionamentos interpessoais. As intervenções realizadas visaram principalmente a reestruturação cognitiva, tendo em vista as crenças e pensamentos disfuncionais apresentados pela paciente, por meio de distorções cognitivas, buscando a melhora da qualidade de vida e a remissão dos sintomas ansiosos. As sessões ocorreram semanalmente, com duração de 50 minutos e totalizando 16 atendimentos, até o momento. A intervenção visou à flexibilização das principais crenças disfuncionais da paciente, as quais envolviam uma cobrança excessiva de si, principalmente em relação a sua família, por ter histórico de alcoolismo. Isso acarretou em uma crença de que o problema estava sempre relacionado a mesma, gerando pensamentos extremistas e pouco realistas, como também a necessidade de obter controle das situações que vivenciava. Com o intuito de uma reestruturação cognitiva, as principais técnicas que embasaram as intervenções foram: questionamentos socráticos; detecção de distorções cognitivas; identificação de crenças centrais e pensamentos automáticos disfuncionais, como também de pensamentos substitutivos mais adaptativos e funcionais. Os resultados preliminares são positivos. As crenças disfuncionais apresentadas pela cliente no início do processo estão mais flexíveis, proporcionando melhora na qualidade de vida e nos relacionamentos interpessoais, permitindo a experienciar momentos sem precisar buscar o controle total e excessivo das situações e sendo capaz de realizar suas escolhas de maneira consciente. O prognóstico é positivo, como também a grande probabilidade de alta. Sendo assim, é perceptível a efetividade da terapia cognitivo-comportamental para a adaptabilidade e modificação duradoura de pensamentos e comportamentos disfuncionais,

Universidade do Sagrado Coração

Rua Irmã Armanda, 10-50, Jardim Brasil – CEP: 17011-060 – Bauru-SP – Telefone: +55(14) 2107-7000

www.usc.br

apresentando resultados expressivos em um curto espaço de tempo, proporcionando à paciente autonomia e qualidade de vida.

Palavras-chave: terapia cognitivo-comportamental; distorções cognitivas; psicologia clínica.