



A EFICÁCIA DA INTERVENÇÃO SOB ENFOQUE COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM SITUAÇÕES PÓS-TRAUMÁTICAS: RELATO DE CASO

Ana Carolina de Sousa Ramos; Tatiana de Cássia Ramos Netto.
caarol-sousa@hotmail.com

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

Resumo

A psicoterapia sob enfoque cognitivo-comportamental (TCC) tem como base contribuições do modelo cognitivo proposto por Aaron Beck, bem como de pressupostos das teorias comportamentais e versa sobre a influência dos pensamentos e de crenças sob o modo de agir do sujeito em determinadas situações. Nesse sentido, a abordagem psicológica visa a mudança de comportamento do paciente a partir da modificação de pensamentos e crenças disfuncionais por meio de técnicas como a reestruturação cognitiva. O estudo teve como objetivo discutir a eficácia dessa abordagem para intervenção em situações pós-traumáticas, a partir do relato de um caso atendido na Clínica Escola de Psicologia Aplicada da Universidade do Sagrado Coração em 2018. Trata-se de uma paciente do sexo feminino, 30 anos, casada, mãe de 03 filhos, cuja queixa estava relacionada à presença de comportamentos como medo excessivo e ansiedade considerável diante de aglomerações de pessoas, uso de transporte coletivo, ambientes de difícil escape e/ou visibilidade (como carro com vidros escuros e salas com janelas fechadas) e socialização com homens, o que interferia na realização de atividades cotidianas, tais como levar os filhos à escola, transitar pela rua, frequentar locais públicos (praças, lojas, entre outros) e tirar a carteira de habilitação (por conta da presença masculina do examinador durante o exame prático). Tais comportamentos surgiram após a vivência de uma agressão física seguida de cárcere privado, sendo o principal agressor o ex namorado da paciente. A análise da queixa, bem como da história de vida da paciente possibilitou o levantamento da hipótese de que os pensamentos disfuncionais relacionados ao medo de reencontrar o agressor e ser novamente ferida subsidiavam-se na crença central de que todos os homens são ruins e são agressores, principalmente pelo fato da mesma também ter sofrido abuso sexual mais de uma vez ao longo de sua vida. Foram realizados 20 atendimentos, semanalmente de 50 minutos cada. Fez-se uso de técnicas de registro de pensamentos disfuncionais, teste de realidade, treino de assertividade, reorganização da rotina e questionamento socrático. Após a intervenção foi possível identificar que a reestruturação cognitiva possibilitou a mudança comportamental, uma vez que a paciente conseguiu voltar a realizar algumas atividades como: frequentar locais públicos e permanecer dentro de ambientes com pouca visibilidade (como carros). Os relatos verbais sobre o evento traumático foram diminuindo e ficando menos aversivos. Apresentou melhor reorganização de tarefas domésticas que culminou em tempo disponibilizado para cuidados pessoais e melhora de autoestima. A partir disso, houve também a diminuição dos sintomas relatados (medo, ansiedade, sono perturbado, entre outros), o que proporcionou uma melhora na qualidade de vida da paciente. Assim, conclui-se que a TCC pode ser eficaz em caso de eventos traumáticos a partir da sua reestruturação cognitiva.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Reestruturação Cognitiva; Trauma.