



## DOENÇA CRÔNICA E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL: UM RELATO DE CASO

Bianca de Fátima Rodrigues; Tatiana Cássia Ramos Netto.  
bpsicousc@gmail.com.

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

### Resumo

A Terapia Cognitivo-Comportamental é caracterizada como um sistema de psicoterapia que advém da junção de conceitos do Behaviorismo Radical com a teoria cognitiva. Nesse sentido, tem como princípios centrais a influência da cognição sobre as emoções, pensamentos e comportamentos. Para tanto, as intervenções psicoterapêuticas buscam produzir mudanças na tríade cognitiva e por isso tem sido utilizada como base metodológica para vários tratamentos de saúde, e entre eles, a doença crônica. 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. Busca ainda, demonstrar a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental em um caso de doença crônica. Foi colaborador do estudo, uma mulher, 55 anos, que possui há 4 anos o diagnóstico de trombofilia. Esta doença é caracterizada pela maior probabilidade do portador possuir coágulos de sangue formados em seu corpo, tendo causa multifatorial e alta mortalidade. Apresentou-se à Clínica-escola com a queixa de tristeza, desânimo, e sofrimento emocional decorrente da sua condição crônica. Neste sentido, foram realizados 12 atendimentos psicoterápicos com 50 minutos de duração cada um, seguindo os pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental. Para tanto, ao longo do processo foi realizada entrevistas semi-estruturadas e aberta, psicoeducação acerca da abordagem, conceitualização cognitiva e registro de pensamentos disfuncionais em relação a doença crônica e seus impactos em sua vida. Como resultado, a paciente apresentou boa interatividade com a abordagem, entendimento de seu funcionamento e boa adaptação ao registro de pensamentos disfuncionais. Ao longo do processo, entrevistou-se principalmente sobre pensamentos distorcidos como: “Eu sou inútil, pois tenho uma doença que não permite me fazer quase nada”, entre diversos outros relacionados ao processo de saúde-doença. Neste sentido, a mesma apresentou melhoras significativas possibilitando através de testagem de evidências dos pensamentos verificar que esses pensamentos não eram regras verdadeiras. A reestruturação cognitiva a beneficiou na diminuição das suas emoções negativas provindas dos pensamentos distorcidos. Assim, conclui-se que ao utilizar a Terapia Cognitivo Comportamental como método de intervenção pôde-se alterar significativamente as cognições da paciente bem como as disfuncionalidades ali presentes. Como consequência, a paciente conseguiu através do processo colaborativo com a estagiária alterar sua forma de interpretar as situações em sua volta e modificar os padrões de pensamentos que estavam mantendo a vulnerabilidade cognitiva.

Palavras-chave: Doença crônica. Terapia Cognitivo-Comportamental. Distorções cognitivas.