



MOSTRA DE PRÁTICAS EM PSICOLOGIA

De 28 a 30
Novembro/2018

“EU ME COBRO PARA SER O MELHOR”: UM ESTUDO DE CASO CLÍNICO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Iasmin Santos de Oliveira; Tatiana de Cássia Ramos Netto.
iasmin_st.oliveira@outlook.com

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

Resumo

A Terapia Cognitivo-Comportamental refere-se um modelo de psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Essa forma de intervenção pode ser útil em caso de cliente com pensamentos suicidas e enfrentamento de crises. Este trabalho objetiva apresentar a experiência de um processo terapêutico de um caso clínico, a partir da perspectiva da teoria cognitivo-comportamental, realizado numa clínica-escola, que se localiza na cidade de Bauru, interior de São Paulo. Foi colaborador do estudo um adolescente, sexo masculino, 17 anos, estudante, com núcleo familiar composto por seus pais e um irmão mais novo. Todos os critérios éticos foram levados em consideração na forma de proceder com o caso. Foi encaminhado através do processo de psicodiagnóstico cuja queixa inicial centrou-se em distração em todos os contextos da sua vida comprometendo assim seus afazeres. No decorrer do processo psicoterápico foi identificado pensamentos disfuncionais e ideias suicidas. Ao todo, foram realizados 18 atendimentos. Fez-se uso de técnicas tais como entrevistas semi-dirigidas, orientações a progenitora, tabela para registro de pensamentos, psicoeducação, técnica de resolução de problemas bem como o diálogo socrático. Em vista desse contexto, foi desenvolvido com o cliente uma reestruturação cognitiva dos seus pensamentos disfuncionais, baseando-se no questionamento das suas evidências, além disso, adquiriu-se novas estratégias comportamentais para evitar a distração e resolução de problemas e menor incidência de comportamentos de fuga e esquiva diante das dificuldades. Os resultados preliminares apontam para melhora significativa e pensamentos mais adaptados de menor exigência consigo mesmo obtendo maior amplitude e autovalidação dos seus comportamentos. Ainda, pode ser notado como resultado a diminuição dos pensamentos suicidas e melhor enfrentamento da demanda, verificando-se que os resultados estão condizentes com a teoria. De acordo com a literatura entende-se que o diálogo socrático e a psicoeducação, são técnicas de suma importância para a intervenção e propicia reestruturação cognitiva e manejo de comportamentos. Portanto, conclui-se que a reestruturação cognitiva e a obtenção de novos comportamentos mais adaptativos, baseados na abordagem cognitivo-comportamental, são métodos eficientes quando aplicados de forma ética, coerente e focal, diminuindo de fato os sintomas referente à queixa do cliente.

Palavras-chave: terapia cognitivo-comportamental; pensamentos disfuncionais; reestruturação cognitiva.