



**Técnicas da TCC
utilizadas nas sessões de
aconselhamento
psicológico**



CONVERSA
PSICOLÓGICA

Autor:

Jonnas Vasconcelos



JONNAS VASCONCELOS

Me chamo Jonnas Vasconcelos, graduando em psicologia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino do Nordeste UNIAENE, localizada em Cachoeira-Ba. Minha paixão por compreender a mente humana me leva a explorar profundamente os mistérios do comportamento e das emoções. Além de ser um ávido estudante, sou um amante de bons livros, sempre buscando novas perspectivas e conhecimentos.



Introdução

O presente trabalho tem como principal objetivo a descrição das técnicas da TCC utilizadas nas sessões de aconselhamento psicológico com o paciente G. Os aconselhamentos foram realizados na Escola Municipal Edwaldo Brandão Correia, Cachoeira-Ba. A abordagem utilizada na realização do estágio foi a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), sob a supervisão da professora Renata Aleixo.

A terapia cognitivo-comportamental é um modelo terapêutico que parte do princípio de que, os nossos pensamentos exercem uma influência controladora sobre as nossas emoções e comportamentos, para além disso, o modo como agimos ou nos comportamos podem influenciar nos padrões de pensamentos e nas emoções.

A terapia cognitiva-comportamental busca, através de métodos organizados, o reconhecimento dos pensamentos disfuncionais, para em seguida comparar com a maneira de vida, ou seja, procura modificar o sistema das crenças disfuncionais que se encontram implícitas a essas interpretações inadequadas.

Um dos objetivos da terapia cognitivo-comportamental é corrigir as distorções cognitivas que acabam ocasionando sofrimento ao ser humano e fazer com que esse ser humano possa desenvolver meios competentes para enfrentá-los.



1ª Técnica: Questionamento Socrático

Indicado como fundamental para o andamento das sessões na terapia cognitivo-comportamental, o uso da técnica conhecida como Questionamento Socrático é caracterizado na identificação de problemas e na orientação de metas, que são previamente planejadas e direcionadas na linha do questionamento.

A técnica é baseada na prática filosófica de Sócrates, este artifício envolve o uso de perguntas estruturadas para promover a reflexão crítica e a autoexploração. O questionamento socrático tem como o seu principal objetivo ajudar os pacientes a identificar, desafiar e modificar pensamentos automáticos e crenças disfuncionais.

Ao invés de fornecer respostas, o terapeuta faz perguntas que incentiva o próprio paciente a refletir e explorar seus próprios pensamentos. As perguntas feitas são elaboradas para explorar a lógica, a consistência e a validade dos pensamentos reverberados pelo paciente. É através dessa técnica, que o paciente é conduzido a encontrar pensamentos alternativos mais realistas.

Estratégias utilizadas na execução dessa técnica

Quando o terapeuta utiliza o questionamento socrático para a modificação dos pensamentos automáticos, deve ponderar algumas estratégias significativas na elaboração das perguntas. Por exemplo, o psicoterapeuta deve fazer perguntas que evidenciem oportunidades de mudança para o paciente.



Para além disso, o psicoterapeuta deve fazer perguntas que forneçam resultados significativos. É importante considerar perguntas que abrangem os pacientes no processo de aprendizagem, além disso, perguntas abertas permitem inúmeras respostas ou mudanças nas respostas.

Importância da utilização do questionamento socrático

Partindo da premissa de que o questionamento socrático acaba desenvolvendo habilidades de pensamento crítico no paciente, isso acaba sendo fundamental no processo psicoterapêutico, pois ajuda o paciente a analisar e desafiar os seus próprios pensamentos. Além disso, habilita os pacientes a se tornarem seus próprios terapeutas, aplicando essas habilidades de forma totalmente independente no contexto externo das sessões psicoterapêuticas.

Quando o paciente faz a substituição dos pensamentos disfuncionais por pensamentos mais realistas, eles acabam se tornando mais resilientes emocionalmente. Por fim, a técnica acaba incentivando um aproveitamento profundo e uma reflexão das próprias crenças e emoções, promovendo assim, o autoconhecimento.

2º Técnica: Psicoeducação

Dentro da terapia cognitivo-comportamental, a psicoeducação, é outro componente fundamental para o andamento e desenvolvimento da sessão psicoterapêutica.

A técnica envolve a educação dos pacientes sobre a natureza de seus problemas psicológicos. Dependendo da forma como as pessoas percebem e processam os acontecimentos, isso pode interferir em como as pessoas se sentem e se comportam.



A terapia cognitivo-comportamental tem como o principal objetivo reestruturar e corrigir os pensamentos disfuncionais e, com o paciente, propagar estratégias para a mudança e melhoria de seus pensamentos disfuncionais (KNAPP; BECK, 2008).

A psicoeducação vai equipar os pacientes com conhecimentos necessários para entender e manusear os seus sintomas e ter a sua participação de forma ativa no processo psicoterapêutico. Trabalhar com as crenças centrais dos pacientes na terapia cognitivo comportamental pode ser até desafiador, mas também é gratificante.

Quando o psicoterapeuta consegue desenvolver um tratamento individualizado e criativo, essas mudanças acabam se tornando duradouras e significativas na vida desses pacientes (WENZEL,2012).

Os pacientes obtêm resultados positivos por meio de terapia cognitivo comportamental, justamente quando começam a entender o próprio funcionamento, além disso, aprendem a resolver problemas e desenvolvem um repertório de estratégias que podem aplicar por conta própria (Beck,1997).

É fundamental que o terapeuta cognitivo-comportamental explique claramente ao paciente o modelo cognitivo e todo o processo terapêutico. Além disso, é essencial que os terapeutas orientem seus pacientes a continuar aplicando tudo o que aprenderam na terapia, mesmo após o término das sessões, para minimizar o risco de recaídas (Wright et al., 2008)



A importância da psicoeducação

Quando a psicoeducação fornece conhecimento sobre um transtorno e sobre as técnicas de seu tratamento, isso capacita os pacientes a tomarem decisões informadas e a participar de forma ativa no processo terapêutico.

Quando o paciente entende a natureza de seus problemas, isso pode ajudá-lo a reduzir a ansiedade relacionada aos sintomas e diminuir o estigma associado aos transtornos mentais, promovendo assim uma atitude mais positiva e realista em relação ao tratamento.

Quando os pacientes são bem informados pelo terapeuta, ficam propensos a continuar o plano de tratamento, a praticar as habilidades ensinadas e a participar de forma regular das sessões, aumentando a eficácia no tratamento.

A psicoeducação ensina táticas específicas para o enfrentamento e gerenciamento de sintomas, ajudando assim os pacientes a lidar melhor com situações específicas, que podem se caracterizar como estressantes e na redução da gravidade dos sintomas. Quando os pacientes aprendem a identificar possíveis gatilhos e os sinais precoces de recaída, podem tomar medidas preventivas para evitar que os sintomas piorem.

3º Técnica: Role-play

A técnica, denominada como role-play, é uma estratégia terapêutica utilizada na terapia cognitivo-comportamental. A técnica envolve a simulação de cenários específicos por parte do paciente, geralmente ele fica sob o olhar e orientação do terapeuta. Os cenários propostos podem refletir situações reais ou até mesmo fictícios que o paciente pode encontrar em sua vida cotidiana.



O objetivo principal do role-play é ajudar o paciente a praticar e desenvolver novas habilidades sociais, explorando diferentes respostas emocionais e até mesmo comportamentais. Para além disso, o role-play pode desenvolver a maior confiança no paciente para enfrentar situações desafiadoras.

Principais características do role-play

A técnica oferece um ambiente muito mais seguro e controlado para que os pacientes pratiquem e aprendam as novas habilidades sociais, principalmente a de enfrentamento e a de comunicação.

Durante a simulação ou até mesmo após, o terapeuta normalmente fornece um feedback imediato, trazendo assim uma ajuda para o paciente no contexto de refletir sobre seu desempenho e a identificar as possíveis áreas de melhoria. Os cenários que normalmente são propostos na sessão de terapia podem ser repetidos várias vezes, fazendo com que o paciente ajuste seu comportamento e melhore sua resposta com a prática contínua.

A importância do role-play

Quando o paciente participa de forma ativa do role-play, ele acaba desenvolvendo novas habilidades sociais, conseqüentemente uma maior confiança na realização de atividades e situações difíceis. O role-play é útil para aqueles pacientes que necessitam melhorar suas habilidades sociais, principalmente no âmbito da comunicação.



Quando analisamos o contexto da adolescência, percebemos que alguns adolescentes precisam treinar urgentemente habilidades assertivas. Essa técnica foi aplicada no paciente GB. O episódio aconteceu quando o paciente GB, foi acusado de ficar tocando e chamando as meninas de novinhas. Na simulação, o paciente deveria chamar as meninas pelo nome e não as tocar.

4º Técnica: Respiração diafragmática

Técnicas de relaxamento são utilizadas nas sessões de terapia cognitivo-comportamental, a respiração diafragmática, mais popularmente conhecida como respiração abdominal, é uma dessas técnicas utilizadas pelos terapeutas cognitivo-comportamentais para o enfrentamento ao estresse e ansiedade.

Quando inspiramos, nosso diafragma se contrai e acaba se movendo para baixo, permitindo assim que os nossos pulmões se expandam e se encham de ar. Porém, quando fazemos o movimento de expirar, o nosso diafragma acaba se movendo para cima, auxiliando os nossos pulmões a expelir o ar.

Quando o estresse ou a ansiedade fazem parte da nossa vida, a respiração tem grandes possibilidades de ficar bem mais rápida e superficial, se assim podemos falar. Quando isso acontece, podemos perceber um aumento na frequência cardíaca, maior tensão muscular e, por alguns momentos, sensações de formigamento e tontura. Só o fato de nos concentrarmos na respiração, durante um período de estresse, quanto na mudança intencional no ritmo acaba alterando as reações físicas.



Segundo a psicóloga Luana Noari, enquanto a respiração superficial acaba deixando a pessoa mais tensa, por outro lado, a respiração profunda tem uma capacidade incrível de induzir a sensação de relaxamento. A respiração diafragmática acaba funcionando como um recurso antiestresse, que é recomendada o seu uso quando estiver em alguma situação de estresse ou ansiedade.

A importância da respiração diafragmática

Segundo a psicóloga, os efeitos da respiração diafragmática são explícitos no corpo da pessoa, entrando assim em um estado de relaxamento. Para além disso, a prática recorrente da respiração diafragmática pode ajudar na redução dos níveis de cortisol, melhora o humor e traz uma melhora na disposição diária, na qualidade do sono e nas funções cardíacas e respiratórias.

A respiração diafragmática pode ser usada para administrar as emoções intensas. Quando analisamos o contexto do adolescente, podemos perceber que essa simples técnica de respiração pode acabar desenvolvendo habilidades para o enfrentamento de situações difíceis, de uma forma mais tranquila.

Conclusão

O presente trabalho teve como objetivo descrever as quatro técnicas usadas pelo estagiário Jonnas da Silva Vasconcelos, no paciente G, durante os aconselhamentos psicológicos, realizados no colégio municipal Edwaldo Brandão Correia, Cachoeira-Ba, sob a supervisão da professora Renata Aleixo.



Referência

Wright JH, Basco MR, Thase ME. Aprendendo a terapia cognitivo comportamental: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008.

Yano Y, Meyer SB, Tung TC. Modelos de tratamento para o transtorno do pânico. Estud Psicol. 2003;20(3):125-34

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G. (1997). Terapia cognitiva da depressão. Porto Alegre: Artmed.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. Ver. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 30, Supl. 2, p. s54-s64, Oct. 2008.

Beck, J. S. (2011). Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática. Porto Alegre: Artmed.

WENZEL, A. Modification of core beliefs in cognitive therapy. In Standard and innovative strategies in Cognitive Behavior Therapy. IntechOpen, 2012.

NODARI, Luana. Respiração diafragmática e relaxamento: Benefícios da respiração diafragmática. In: NOARI, Luana. Respiração diafragmática: o que é e como praticá-la? . [S. l.], 18 jul. 2022. Disponível em: <https://psicologaluananodari.com.br/respiracaodiafragmatica/>. Acesso em: 20 maio 2024.





CONVERSA
PSICOLÓGICA

Acesse: [Conversapsicologica.com.br](https://conversapsicologica.com.br)

Siga nosso Instagram:
conversapsicologica.com.br