

COGNITIVO ONLINE



E-BOOK

**11 TÉCNICAS DE TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL
MAIS UTILIZADAS**

CONTEÚDO

INTRODUÇÃO	3
O QUE FAZ O TERAPEUTA COGNITIVOCOMPORTAMENTAL	4
QUAIS SÃO AS TÉCNICAS MAIS UTILIZADAS PELO 5TERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL	6
• PSICOEDUCAÇÃO	7
• REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS	9
• QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO	11
• TÉCNICAS DE EXPOSIÇÃO	13
• DESSENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA	14
• TÉCNICAS DE RELAXAMENTO	15
• TÉCNICAS DE HABILIDADES SOCIAIS	16
• ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE	18
• ESPECTADOR OU OBSERVADOR DISTANTE	19
• TROCA DE PAPÉIS	21
• PARADA DO PENSAMENTO E AUTOINSTRUÇÃO	23
DE QUE FORMA ESSAS TÉCNICAS CONTRIBUEM PARA O PROGRESSO DO TRATAMENTO?	25
COMO IDENTIFICAR A NECESSIDADE DE UTILIZAÇÃO DE UMA TÉCNICA ESPECÍFICA?	27

INTRODUÇÃO

Entre as abordagens existentes na Psicologia, as técnicas de terapia cognitivo-comportamental se destacam por apresentar ótimos resultados tanto na prática clínica quanto em outras áreas de atuação.

Sua base científica e suas estratégias de intervenção direta sobre os problemas são aspectos muito atrativos tanto para o profissional quanto para quem busca a terapia.

Entretanto, muitas vezes, a faculdade não é suficiente para o aprofundamento clínico.

Isso faz com que alguns psicólogos recém-formados busquem mais informações sobre a atuação nesse campo com TCC em cursos de pós-graduação ou mesmo em leituras independentes sobre o assunto.

Você é um deles? Quer saber mais sobre a utilização da TCC nos atendimentos de Psicologia clínica?

Então, continue a leitura deste post para conhecer as técnicas de terapia cognitivo-comportamental e saber como trabalhar com essa abordagem no consultório!

O QUE FAZ O TERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

TCC é uma abordagem clínica, ou seja, é uma das teorias que podem basear o atendimento psicoterapêutico.

Ela se destaca por sua base científica — os precursores da terapia cognitivo-comportamental partiram do método científico e consideraram os conhecimentos sobre comportamento e neurociência.

O primeiro objetivo dele é conhecer quais foram os problemas que levaram a pessoa a buscar terapia e entender quais pensamentos, emoções e comportamentos estão envolvidos nessas situações.

O foco da terapia são as dificuldades vivenciadas nessa relação entre emoção, pensamento e comportamento. Assim, são feitas intervenções diretas para a modificação de aspectos disfuncionais e a sua substituição por processos mais saudáveis.



Por isso, as técnicas de terapia cognitivo-comportamental são partes fundamentais da atuação na clínica. Essas particularidades fazem com que a TCC ofereça resultados mais rápidos e efetivos.

Dessa forma, ela tem sido muito indicada para tratar distúrbios como ansiedade, depressão, transtorno alimentar, entre outros.

Também é bastante procurada por pessoas que querem superar medos ou melhorar suas habilidades sociais.



QUAIS SÃO AS TÉCNICAS MAIS UTILIZADAS PELO TERAPEUTA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL?

Depois de fazer a identificação dos problemas e compreender o que está por trás deles, o terapeuta cognitivo -comportamental faz uso das técnicas de intervenção.

Para isso, ele considera tanto as particularidades das demandas quanto o grau de sofrimento do paciente. Conheça a seguir algumas das técnicas mais utilizadas na TCC.



1 PSICOEDUCAÇÃO

Essa técnica se baseia na explicação de questões importantes do tratamento psicológico ao paciente. Ela deve ser feita da forma mais simples e didática possível, de acordo com a linguagem de cada pessoa.

A psicoeducação trata tanto de dados sobre o diagnóstico quanto de explicações sobre as atividades que são utilizadas durante as sessões. Realizar a psicoeducação traz bons resultados na adesão da pessoa à terapia, pois oferece informações relevantes para que ela se envolva no tratamento ativamente.

Além disso, a técnica contribui também para diminuir a ansiedade do paciente diante de um diagnóstico difícil ou mesmo do desafio de fazer terapia. Essa é uma estratégia muito utilizada também na Psicologia hospitalar.

Algumas pessoas são encaminhadas ao psicólogo depois de serem identificadas com algum transtorno emocional, como a síndrome do pânico ou o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).

Muitas vezes, esses pacientes chegam à terapia com poucas informações sobre o problema que enfrentam. Assim, a postura do terapeuta cognitivo-comportamental faz toda a diferença no acolhimento que eles recebem e na perspectiva de melhora que podem ter.



2 REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS

Essa é outra atividade muito comum na terapia cognitivocomportamental.

Como o foco da abordagem é a relação entre pensamento e comportamento, é essencial identificar os elementos disfuncionais.

Ao utilizar essa técnica, o terapeuta pede que o paciente registre os pensamentos desagradáveis que surgem em determinadas situações.

Por exemplo, se a pessoa tem fobia social, ela deve escrever o que pensa quando está com medo ou ansiosa diante da possibilidade de se expor.



Algumas vezes, também é pedido que se registrem sentimentos, reações físicas e comportamentos envolvidos na situação. Essa tarefa ajuda o paciente a tomar consciência de si.

O registro de pensamentos disfuncionais tem diversas utilidades na clínica. A primeira delas é para que o paciente se dê conta do que pensa e sente quando enfrenta um problema, já que, em muitos casos, as pessoas reagem de forma automática e não conseguem entender a situação.

Além disso, o terapeuta faz uso desse registro para encaminhar as sessões e utilizar outras técnicas que auxiliem no processo de modificação dos padrões negativos.



3 QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO

Essa também é uma das técnicas de terapia cognitivo-comportamental mais utilizadas. A atuação clínica da TCC se baseia bastante no questionamento socrático.

Na prática, isso significa que o terapeuta vai fazer uma série de perguntas com o objetivo de ajudar o paciente a aprofundar sua compreensão sobre os próprios pensamentos.

Como falamos, muitas pessoas se comportam de forma automática, sem perceber os pensamentos e emoções que estão por trás disso.

Na terapia, o paciente é colocado diante de perguntas que aprofundam a reflexão e o fazem pensar sobre as relações complexas que a mente dele estabelece. Assim, é possível perceber e modificar distorções cognitivas.



A função do psicólogo não é oferecer respostas ou direcionar a forma como as pessoas pensam e se comportam.

Ao fazer perguntas, ele constrói possibilidades para que os pacientes compreendam melhor seus pensamentos e tomem suas próprias decisões.

Com essa técnica, os elementos disfuncionais podem ser questionados e colocados em xeque.

4 TÉCNICAS DE EXPOSIÇÃO

As técnicas de terapia cognitivo-comportamental são muito eficientes para intervir diretamente em problemas específicos, como fobias. Esse é o caso das atividades de exposição, que podem ser utilizadas para tratar medos e traumas que limitam a vida do paciente.

É muito comum que pessoas procurem terapia por terem um medo excessivo. Na maioria das vezes, isso acontece pela generalização da ansiedade vivenciada em determinada situação.

Por exemplo, alguém que ficou preso em um elevador há alguns anos pode enfrentar muita dificuldade em se expor a essa realidade de novo.

Quando o medo atrapalha a vida do paciente — caso ele deixe de lado momentos de trabalho ou lazer por não conseguir encarar o elevador, por exemplo, a questão precisa ser mediada na terapia.

As técnicas de exposição são muito úteis para a resolução do problema, pois transportam a pessoa para o que lhe causa ansiedade, ao mesmo tempo em que a ensina modos de controlar as emoções negativas e lidar com a situação de outra forma.

5 DESSENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA

Essa atividade é um tipo de técnica de exposição muito utilizada no tratamento de fobias e síndrome do pânico.

Ela consiste em expor a pessoa aos elementos que lhe causam medo de maneira gradual, segura e guiada pelo terapeuta. Ao fazer isso na terapia, o paciente tem a possibilidade de substituir os sentimentos de tensão por relaxamento.

A exposição, nesse caso, não é física. Em geral, o terapeuta conduz o paciente na sua imaginação.

Enquanto pensa na fonte de ansiedade, ele coloca em prática as técnicas de relaxamento que aprendeu. Quando já estiver mais seguro, a pessoa pode repetir esse exercício em sua rotina fora da clínica.

Nos últimos anos, tem crescido muito o número de casos de transtornos ligados à ansiedade ou ao medo, como o transtorno de ansiedade generalizada.

As pessoas que têm esse problema e vivenciam situações de crise enfrentam muita dificuldade para conseguir acalmar as emoções e pensar racionalmente nos momentos extremos.

6 TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

O paciente ansioso ou com crise de pânico vive situações de medo extremo e sofre de sintomas físicos, como falta de ar, taquicardia, tremores no corpo e agitação psicomotora.

As técnicas de relaxamento são usadas durante a terapia e servem como aprendizado para que a pessoa conquiste o autocontrole em períodos críticos.

O terapeuta cognitivocomportamental ajuda o paciente a respirar pausadamente, seguindo determinados ritmos para aumentar a oxigenação do corpo e regularizar as sensações.

Além disso, as técnicas de relaxamento muscular são úteis para potencializar a percepção de si durante a crise, aumentar a concentração e gerar sentimento de bem-estar, diminuindo, assim, a tensão.



7 TÉCNICAS DE HABILIDADES SOCIAIS

Essas também estão entre as técnicas de terapia cognitivocomportamental mais usadas. Não é difícil entender os motivos quando consideramos o quanto nossa sociedade expõe as pessoas ao julgamento de outras.

Muitos pacientes procuram terapia para tratar a timidez ou o pavor vivido em situações de exposição social.

Essa dificuldade atrapalha a vida em muitos aspectos, distanciando o sucesso em avaliações educacionais ou em situações de trabalho, por exemplo.

Assim, é um problema que precisa ser tratado o quanto antes, pois costuma trazer consequências mais sérias na vida adulta.

O terapeuta da abordagem cognitivo-comportamental é capacitado para ajudar a pessoa a desenvolver mecanismos de superação da timidez por meio do treino de habilidades sociais em terapia individual ou de grupo.

Ele consiste em simular cenários na relação com o terapeuta para que o paciente consiga desenvolver e expressar competências sociais primeiro na clínica e depois na sua rotina.

Além de casos de fobia social, essa técnica também é muito válida para pacientes que enfrentam dificuldade em desenvolver aspectos como empatia e capacidade de comunicação.

Muitas pessoas têm dificuldade para expressar suas emoções de forma eficiente — algumas choram ao primeiro sinal de uma conversa mais tensa, por exemplo. Assim, as técnicas não servem apenas para ter mais segurança ao falar em público, mas também para iniciar e concluir diálogos particulares ou íntimos.



8

ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE

Muitos pacientes estão expostos a situações estressantes e não conseguem mobilizar esforços saudáveis para lidar com as emoções geradas nesses momentos.

É preciso construir estratégias de enfrentamento quando o contexto externo apresenta poucas possibilidades de mudança para a diminuição da sobrecarga.

Essa pode ser a realidade de profissionais com alto nível de estresse ou de pessoas que precisam cuidar de entes queridos doentes.

Podem ser desenvolvidas estratégias voltadas ao problema, como modificar o evento estressor, realizar atividade física ou aumentar as horas de descanso para diminuir a tensão e encontrar alternativas de enfrentamento.

Podem ser desenvolvidas estratégias voltadas ao problema, como modificar o evento estressor, realizar atividade física ou aumentar as horas de descanso para diminuir a tensão. Também existem aprendizagens voltadas às emoções, com objetivo de controlar as respostas negativas às situações externas que não podem ser modificadas.

9 ESPECTADOR OU OBSERVADOR DISTANTE

Muitas vezes, os pacientes têm grande dificuldade em superar seus problemas por não conseguir analisá-los de forma eficiente.

Afinal, para quem está vivendo uma situação complicada, a solução pode parecer muito longe e até mesmo impossível.

Um pensamento popular afirma que quem não está passando pelo problema consegue enxergar aspectos que a pessoa envolvida não vê. Você provavelmente já ouviu alguém falar sobre isso, não é?

De fato, é comum que a visão de amigos ou familiares ajudem a ampliar as possibilidades e encontrar caminhos para superação das dificuldades.

Podemos dizer que a mediação do psicólogo também se insere nesse cenário, especialmente quando falamos da estratégia do espectador ou observador distante.

Essa é uma das técnicas de terapia cognitivocomportamental e consiste em estimular que o paciente utilize sua imaginação para visualizar seus problemas como se fossem uma peça ou representação.

Ao fazer isso, é possível diminuir as reações emocionais e proporcionar uma análise mais lúcida das experiências de vida.

Como o paciente passa a narrar a situação como se não acontecesse com ele, novas visões sobre um mesmo acontecimento podem surgir, tornando mais fácil driblar os obstáculos.

10 TROCA DE PAPÉIS

Essa é outra técnica que faz uso da imaginação ou visualização criativa para proporcionar maior tomada de consciência sobre determinadas vivências — principalmente conflitos interpessoais.

Na troca de papéis, o terapeuta incentiva o paciente a se colocar no lugar de outra pessoa, tentando avaliar o contexto pelo ponto de vista dela.

Assim, o paciente deve se manifestar na terapia como se fosse essa pessoa, avaliando o que ela pensaria e o quealaria em relação ao conflito existente.

Esse exercício pode ser muito útil no desenvolvimento da empatia e na melhoria de relações sociais.

Assim, é muito utilizado nos treinos de habilidades sociais.

Há, ainda, outra estratégia clínica relacionada a esses aspectos — o role-playing.

O funcionamento dessa técnica é semelhante à da troca de papéis, mas, nesse caso, a atividade vai além da imaginação.

É feita uma espécie de simulação, em que o terapeuta participa imitando o comportamento de uma pessoa próxima ao paciente.



11 PARADA DO PENSAMENTO E AUTOINSTRUÇÃO

Controlar os próprios pensamentos e ações pode ser uma tarefa muito complexa, principalmente quando as pessoas apresentam alguma condição que dificulta esse processo — como depressão, ansiedade ou transtornos de personalidade.

Existem técnicas de terapia cognitivo-comportamental que podem ajudar muito nesse ponto.

Uma delas é a da parada do pensamento e autoinstrução, em que o paciente é orientado a identificar ideias que o fazem mal e dar um comando de “pare” sempre que elas surgirem.

Como a TCC intervém na relação entre pensamentos e comportamentos, essa é uma maneira de identificar distorções cognitivas e exercer maior autocontrole sobre elas, diminuindo seus efeitos negativos.

A utilização eficiente dessa estratégia traz ótimos resultados, já que a pessoa aumenta a consciência sobre o que pensa e exercita seu poder de interromper e modificar os pensamentos.

Ela costuma ser utilizada, principalmente, em casos relacionados à ansiedade e ao estresse pós-traumático.



DE QUE FORMA ESSAS TÉCNICAS CONTRIBUEM PARA O PROGRESSO DO TRATAMENTO?

A abordagem cognitivo-comportamental acredita que as crenças e pensamentos disfuncionais são a base das dificuldades e transtornos do paciente. Logo, as intervenções que o psicólogo utiliza permitem superar esses problemas por meio da reestruturação da cognição e do comportamento.

Ao passar por essas técnicas, o paciente compreende a relação entre o que ele acredita, sente e como se comporta.

É possível identificar as crenças distorcidas que sustentam seu sofrimento e, então, questionar esses pensamentos, fazendo com que cedam espaço para cognições mais saudáveis. Com a mudança nas representações mentais, as crenças se tornam mais flexíveis e realistas.

Dessa forma, o paciente deixa de ser controlado por pensamentos irracionais e conquista mais equilíbrio emocional.

Como resultado, ele integrará com mais saúde sua cognição, comportamento e emoções.

O objetivo da terapia cognitivo-comportamental não é apenas fazer com que a pessoa melhore dos sintomas que a fizeram procurar o psicólogo. Também existe o propósito de instrumentalizar o paciente com as técnicas a fim de que ele seja capaz de mediar sozinho seus processos mentais no futuro.

Além disso, ele aprende a relaxar, a questionar os próprios pensamentos e a se comportar de forma mais saudável.



COMO IDENTIFICAR A NECESSIDADE DE UTILIZAÇÃO DE UMA TÉCNICA ESPECÍFICA?

Com tantas técnicas de terapia cognitivo-comportamental disponíveis, sua utilização pode se tornar um desafio para o terapeuta.

Afinal, não basta somente conhecer as opções, é preciso saber identificar a utilidade delas em cada sessão, assim como perceber se o paciente está em condições de trabalhar com elas.

Uma técnica pode perder sua validade e até mesmo atrapalhar o processo terapêutico caso não seja utilizada em um momento adequado ou o paciente não consiga lidar com ela.

Por isso, cabe ao terapeuta ter conhecimento para entender quais atividades são indicadas para a respectiva situação, considerando, ainda, as especificidades do atendimento (é diferente atender adultos, crianças ou famílias, por exemplo).

Para desenvolver sua capacidade de análise, é muito útil que, além do que aprendeu na graduação em Psicologia, o profissional busque conhecimento em outras áreas.

Dominar a psicopatologia e os modelos integrativos (biológico, cognitivo, comportamental e social), por exemplo, é indispensável para um bom terapeuta na TCC. Isso gera a necessidade de estudar elementos da Psiquiatria e das Ciências Cognitivas.

Por fim, é importante que o psicólogo construa um bom vínculo com o paciente e observe com atenção todo o processo clínico. Dessa forma, fica mais fácil analisar as demandas e perceber quando determinada técnica pode ser utilizada para agregar à terapia.

Como você viu, a utilização das técnicas de terapia cognitivocomportamental vai além de saber quais são e como funcionam.

O psicólogo precisa de muito conhecimento e responsabilidade para fazer um manejo clínico de qualidade.

Para isso, além do conhecimento teórico, a capacidade de compreender as demandas trazidas pelos pacientes e a vivência de cada um deles é fundamental.

GOSTOU DESSE MATERIAL?

Temos muito mais em nossas redes sociais. Acompanhe!



COGNITIVO **ONLINE**