E-BOOK

TECNICAS DA TCC

UTILIZADAS NO ESTAGIO BASICO II

Jonnas Vasconcelos

Me chamo Jonnas Vasconcelos, graduando do 9° período em psicologia pelo Centro Universitário Adventista de Ensino doNordeste UNIAENE, localizada em Cachoeira-Ba. Minha paixão por compreender a mente humana me leva a explorar profundamente os mistérios do comportamentoe das emoções. Além de ser um ávido estudante, sou um amante de bons livros, sempre buscando novas perspectivas e conhecimentos.

CONVERSA
PSICOLÓGICA

Introdução

O presente e-book tem como principal objetivo descrever às s 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 Drª. 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.

CONVERSA PSICOLÓGICA

1°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.

CONVERSA PSICOLÓGICA

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 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.

2° 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).

CONVERSA PSICOLÓGICA

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

A psicoeducação, ao fornecer conhecimento sobre um transtorno e as técnicas para seu tratamento, capacita os pacientes a tomar decisões informadas e a se envolver ativamente no processo terapêutico.

Compreender a natureza de seus desafios pode ajudá-los a reduzir a ansiedade em relação aos sintomas, além de diminuir o estigma associado aos transtornos mentais, favorecendo uma visão mais positiva e realista sobre o tratamento.

Quando bem informados pelo terapeuta, os pacientes tendem a seguir o plano de tratamento com mais comprometimento, praticar as habilidades aprendidas e comparecer regularmente às sessões, potencializando a eficácia da terapia.

CONVERSA PSICOLÓGICA

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.

3° Técnica: Role-play

A técnica conhecida como role-play é uma estratégia terapêutica amplamente utilizada na terapia cognitivo-comportamental. Nesse método, o paciente simula determinadas situações sob a orientação e observação do terapeuta.

Além disso, os cenários propostos podem representar tanto eventos reais do cotidiano quanto contextos fictícios, criados para favorecer a prática de novas habilidades. Dessa forma, a técnica permite que o paciente experimente diferentes formas de resposta, facilitando a adaptação a desafios emocionais e comportamentais.

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.

CONVERSA PSICOLÓGICA

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, consequentemente 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.

4° 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 diagrama 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 concentramos na respiração, durante um período de estresse, quanto na mudança intencional no ritmo acaba alterando as reações físicas.

CONVERSA
PSICOLÓGICA

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

CONVERSA
PSICOLÓGICA

Conclusão

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece um arsenal de técnicas eficazes para auxiliar os pacientes no enfrentamento de dificuldades emocionais e comportamentais, promovendo mudanças duradouras em seus padrões de pensamento. Como demonstrado ao longo deste e-book, estratégias como o questionamento socrático, a psicoeducação, o role-play e as técnicas de relaxamento são fundamentais para a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de habilidades essenciais para a vida cotidiana.

O questionamento socrático incentiva a reflexão crítica e a reformulação de crenças disfuncionais, permitindo que o paciente se torne agente ativo de sua mudança. A psicoeducação, por sua vez, empodera o indivíduo ao fornecer informações sobre seus sintomas e estratégias terapêuticas, tornando-o mais comprometido com o tratamento.

O role-play cria um ambiente seguro para a prática de novas habilidades sociais, promovendo a confiança e o aprimoramento da comunicação. Já as técnicas de relaxamento, como a respiração diafragmática, oferecem ferramentas práticas para o controle da ansiedade e do estresse, contribuindo para a regulação emocional.

Ao aplicar essas técnicas no contexto escolar, como no aconselhamento psicológico realizado na Escola Municipal Edwaldo Brandão Correia, ficou evidente o impacto positivo da TCC na vida dos adolescentes.

CONVERSA
PSICOLÓGICA

O desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, o aumento da consciência emocional e a promoção do pensamento crítico são resultados que demonstram a relevância desse modelo terapêutico.

Mais do que aliviar sintomas, a TCC busca capacitar o paciente para lidar com desafios futuros, tornando-o seu próprio terapeuta. Assim, ao longo do processo terapêutico, os indivíduos não apenas aprendem a modificar seus padrões de pensamento disfuncionais, mas também constroem uma base sólida para a autorregulação emocional e o bem-estar psicológico. Dessa forma, a aplicação da TCC transcende o ambiente clínico, promovendo transformações significativas na vida dos pacientes e na sociedade como um todo.

Jonnas Vasconcelos

Referências

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 epesquisa 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: Acesso em: 20 maio 2024.https://psicologaluananodari.com.br/respiracaodiafragmat

CONVERSA PSICOLÓGICA