

PRONTO-ATENDIMENTO PSICOLÓGICO COM PSICOTERAPIA COGNITIVA. André Elias Morelli Ribeiro, Cláudio Edward dos Reis. – Psicologia - Departamento de Psicologia Experimental e do Trabalho – Faculdade de Ciências e Letras – Campus de Assis.

Terapia Cognitiva é um termo largamente utilizado para designar diversas abordagens diferentes de terapia. Seus primeiros precursores são Aaron Beck, Albert Ellis, Lazarus, Mahoney e outros. Este trabalho utiliza-se do modelo cognitivo de Aaron Beck, psiquiatra com formação psicanalítica que cunhou o termo Terapia Cognitiva no começo dos anos 1960, na Filadélfia, EUA.. A partir de observações de seus pacientes ele iniciou o desenvolvimento de um modelo terapêutico baseado fundamentalmente nas cognições.

Segundo Aaron Beck et al. (1997:5): “A terapia cognitiva é uma abordagem estruturada, diretiva, ativa, de prazo limitado, usada para tratar uma variedade de transtornos psiquiátricos”. Ele ainda completa afirmando que grande parte do comportamento e afeto de um indivíduo é determinado pelo modo como ele estrutura o mundo. Pode-se afirmar (DOBSON *apud* Knapp et cols, 2004) que não só a cognição influencia o comportamento, mas que a cognição pode ser *monitorada e alterada*.

A cognição, segundo Beck, passa por três níveis diferentes: as crenças nucleares, os pressupostos subjacentes e os pensamentos automáticos. São esses três níveis que, relacionando-se e influenciando uns aos outros, definirão não só comportamentos, mas também emoções e reações físicas.

O nível mais profundo das cognições, o das crenças nucleares, podem ser definidos como “... nossas idéias e conceitos mais enraizados e fundamentais acerca de nós mesmos, das pessoas e do mundo” (Knapp et cols, 2004:22). Eles influenciarão diretamente no segundo nível, o dos pressupostos subjacentes, que são regras, normas, padrões e premissas baseadas nas crenças nucleares que funcionam como um guia de conduta. Por último o nível mais imediato e consciente das cognições, o dos pensamentos automáticos, que são fluxos constantes de pensamentos acerca do ambiente. Eles são rápidos e imediatos, porém difíceis de serem percebidos. Nas psicopatologias esses pensamentos são exagerados e distorcidos, e moldam as ações do indivíduo.

Diante disso, “as técnicas terapêuticas são projetadas para identificar, testar a realidade e corrigir as conceituações distorcidas e crenças disfuncionais por trás dessas cognições” (BECK et al 1997:5). Quando se logra sucesso, o paciente estará em condições de dominar problemas e situações cotidianas às quais reagiria pouco adaptativamente, reduzindo sintomas.

Ao longo dos anos os terapeutas cognitivos puderam observar em seus atendimentos que as psicopatologias seguem um perfil cognitivo específico. Isso quer dizer que cada psicopatologia segue crenças e pensamentos típicos de cada um. Observou-se por exemplo, que a depressão se caracteriza por uma visão negativa de si, dos outros e do futuro, ou que a anorexia se caracteriza pelo medo de ser gordo e não-atraente. Desde o início dos trabalhos com Terapia Cognitiva diversas psicopatologias já foram escaladas com um perfil específico.

Este trabalho é fruto de um estágio realizado no Hospital Regional de Assis (HRA) coordenado pela Faculdade de Ciências e Letras de Assis e visa: atender satisfatoriamente a demanda apresentada pelos colaboradores do HRA em seu programa de saúde do trabalhador e contribuir na construção de um modelo de pronto-atendimento em Terapia Cognitiva de Beck.

O modelo de atendimento da Terapia Cognitiva propõe uma estrutura da sessão desenhada para maximizar os efeitos da terapia. A estrutura da sessão inclui: 1- Revisão da semana; 2- Ponte com sessão anterior; 3- Revisão da tarefa de casa; 4- Agenda do dia; 5- Trabalho com os itens da agenda; 6- Resumo da sessão; 7- *Feedback* da sessão. Além desse modelo a sessão exige uma constante conceituação cognitiva e *feedback* constante, com ativa participação do paciente.

Porém, o modelo acima apresentado não pode ser aplicado num atendimento realizado uma ou duas sessões. Além disso elas não ocorrem semanalmente já que o modelo de pronto-atendimento não permite agendamento de sessões. Portanto apenas uma parte do modelo cognitivo de Beck é utilizado.

Baseadas nessas restrições, o pronto-atendimento sofre modificações na estrutura. Em primeiro lugar os itens 2 e 3 da estrutura de terapia são completamente suprimidos, dando lugar à uma modificação do item 1, onde o paciente explica o seu quadro e os seus sintomas por metade do tempo da sessão, que é de 60 a 90 minutos. Durante a fala do paciente, o terapeuta identifica pensamentos

automáticos do paciente e procura enquadrá-los em algum dos perfis que a Terapia Cognitiva oferece. Em seguida ocorre uma pequena modificação dos itens 4 e 5, pois o que se gera não é uma agenda, mas uma lista de pensamentos automáticos identificados que serão trabalhados um a um pelo terapeuta, visando o alívio dos sintomas. Ao final da sessão o terapeuta revisa o que foi trabalhado na sessão concomitante à solicitação de *feedback* do paciente, observando se houve ou não redução dos sintomas. Caso necessário o terapeuta solicita ao paciente um segundo encontro.

Até o momento foram atendidos pelo programa doze diferentes pacientes., onde três receberam atendimento de longa duração devido ao seu constante aparecimento nas sessões. A terapia para estes três pacientes está sendo muito satisfatória, com significativa redução dos sintomas e forte modificação do comportamento pouco adaptativo.

Os outros nove pacientes atendidos segundo a estrutura proposta para o P.A. ofereceram, em todos os casos, *feedback* positivo, apresentando a melhora do quadro com a redução significativa dos sintomas apresentados durante a sessão. Estes dados indicam que o modelo de P.A. utilizado é eficiente nos objetivos que se propõe.

Referências Bibliográficas

BECK, A.T.; RUSH, A.J.; SHAW, B.F.; EMERY, G. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre:Artmed, 1997

KNAP, P. et cols. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre:Artmed, 2004.

Bolsa: PAE.