

Reestruturação cognitiva dos pensamentos automáticos

ANHANGUERA

Curso de Psicologia

Disciplina: Teorias e Técnicas Psicoterápicas Especiais (TTPE)

Professor: Mateus Lopes de Carvalho

Mestre em Psicologia (UFSJ)

Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental (PUC Minas)

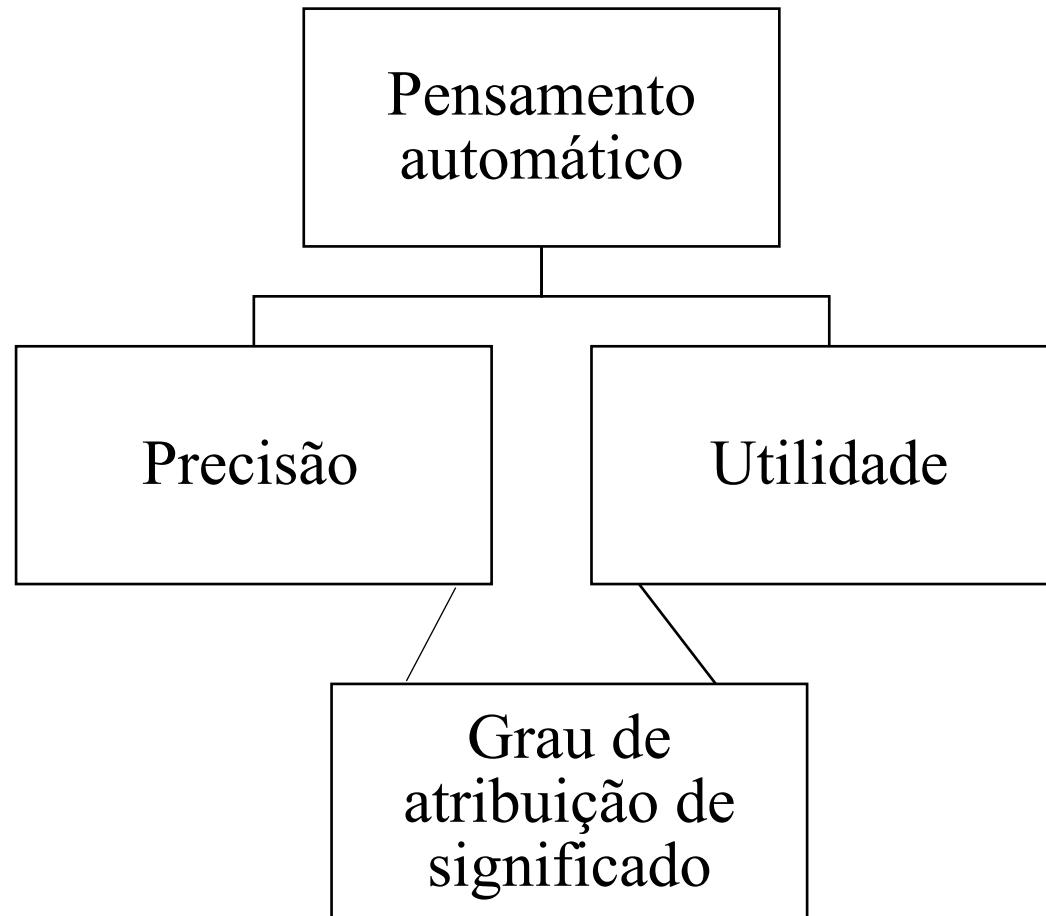
Reestruturação cognitiva

- A reestruturação cognitiva é considerada uma estratégia central na Terapia Cognitivo-comportamental (TCC).
- Existem muitas técnicas e procedimentos que podem ser utilizados para promover a reestruturação cognitiva.

Reestruturação cognitiva

- Por meio da reestruturação cognitiva, podemos ajudar o cliente a:
 - a) Perceber os pensamentos que estão relacionados ao seu sofrimento emocional.
 - b) Avaliar a precisão e utilidade de tais pensamentos.
 - c) Responder aos pensamentos que são exagerados, imprecisos ou que não contribuem de forma positiva para a vida do cliente.

Resumo



Técnicas principais

- Questionamento socrático
- Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD)
- Cartão de enfrentamento
- Experimento comportamental

Questionamento socrático

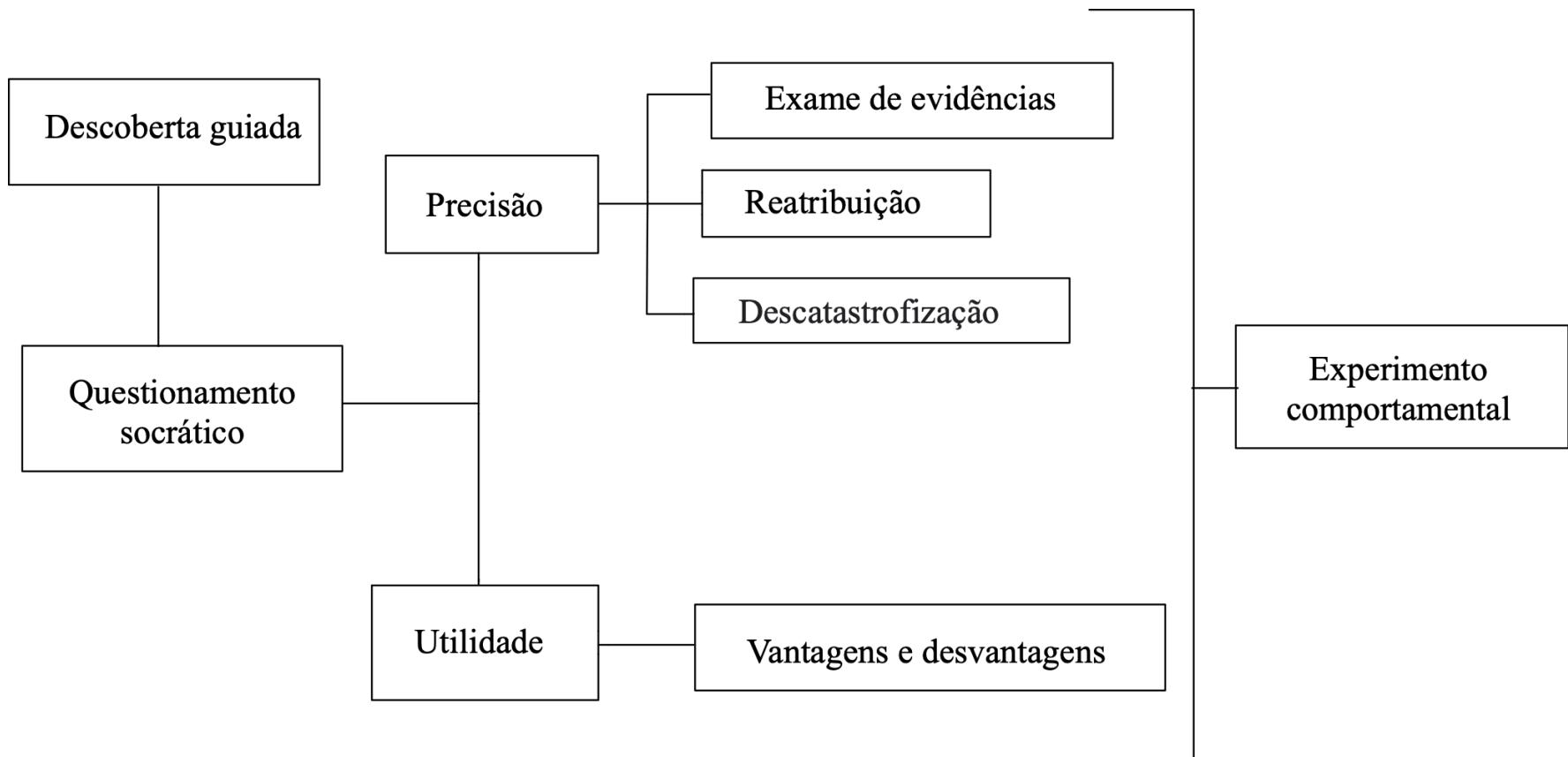
- Esta técnica faz referência ao filósofo grego Sócrates que utilizava uma forma de ensino baseado em perguntas críticas sobre o modo de pensar de seus alunos.
- Na TCC, o terapeuta utiliza um conjunto de perguntas gradativas para ajudar o cliente a refletir seus pensamentos e crenças, e para orientar seu comportamento, conforme seus objetivos terapêuticos.
- Assim, o cliente tem a possibilidade de reavaliar suas conclusões e perceber seus problemas em uma nova perspectiva (resposta adaptativa, alternativa ou equilibrada).

Questionamento socrático

- Esta técnica também pode ajudar o cliente a identificar e rever suas **distorções cognitivas** (erros comuns nas cognições).
- Exemplos de distorções cognitivas:

Distorção	Definição
Pensamento tudo-ou-nada / dicotômico / preto e branco	Perceber apenas os pontos extremos de uma situação.
Previsão do futuro	Prever desfechos geralmente catastróficos e se comportar como se essa previsão fosse realidade.
Desqualificação do positivo	Descarta aspectos positivos de uma situação, focalizando apenas nos pontos negativos.

Questionamento socrático



Exame de evidências

Quais evidências **sustentam esse** pensamento ou crença?

A favor desse...

Que evidências **são inconsistentes com** este pensamento ou crença?

Contrariam ou reprovam

Ou ainda

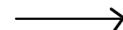
1. Que evidências apoiam este pensamento?
2. Que evidências não apoiam este pensamento?

Reatribuição

1. Existem outras explicações para esta situação infeliz?
2. Gráfico em forma de pizza com diversas explicações possíveis.
3. Se alguém importante para você estivesse pensando assim o que você diria?

Descatastrofização

1. Qual o melhor cenário?
2. Qual o pior cenário?
3. Qual o resultado mais provável?
4. O que você diria a um amigo se ele estivesse nessa situação?



Questões iniciais

5. Supondo que o pior cenário aconteça o que podemos fazer para enfrentá-lo?



Plano de
Descatastrofização

Vantagens e Desvantagens

1. Qual o efeito de focar nesse pensamento automático?
2. Qual é o efeito de não dar tanta atenção a este pensamento?
3. Quais as vantagens de ficar neste pensamento?
4. Quais as desvantagens de focar neste pensamento?
5. É necessário dar tanta importância a este pensamento?

Registro de pensamentos disfuncionais (RPD)

- É importante que o terapeuta realize este trabalho de identificação e questionamento dos pensamentos automáticos junto com o cliente nas sessões, mas, ainda, que estimule o cliente a praticar entre as sessões.
- Assim, Registro de pensamentos disfuncionais é um procedimento-padrão em TCC que favorece tal objetivo.

Registro de pensamentos disfuncionais (RPD)

- Normalmente, o cliente é orientado a identificar e registrar: situações, pensamentos e emoções associados (RPD – 3 colunas).
- Posteriormente, o cliente é estimulado a registrar uma resposta adaptativa e resultados desta resposta, que pode ser, por exemplo, a redução do sofrimento emocional, um novo comportamento, etc. (RPD – 5 colunas).

Exemplo de RPD

Situação ou evento	Pensamentos	Emoções
Aniversário do meu amigo	1. Vou ficar sozinho - 10 2. Não terei com quem conversar - 10	Medo - 9 Ansiedade - 8

Situação ou evento	Pensamentos	Emoções	Resposta equilibrada	Resultado
Aniversário do meu amigo	1. Vou ficar sozinho - 10 2. Não terei com quem conversar - 10	Medo - 9 Ansiedade - 8	Conheço várias pessoas que vão com quem posso conversar. Posso combinar com algum deles de irmos juntos. Nas últimas festas que fui não fiquei sozinho ou isolado.	Medo - 2 Ansiedade - 2

Cartão de enfrentamento

- Este recurso é utilizado para favorecer o acesso às informações relevantes construídas nas sessões.
- Essas informações são resumos do trabalho desenvolvido nas sessões, que pode ser, por exemplo, uma resposta alternativa a um pensamento disfuncional ou qualquer outra informação relevante que o cliente necessite lembrar em situações específicas.
- Essas informações são registradas em um cartão ou qualquer outro material de registro.

Cartão de enfrentamento

- Por exemplo, de um lado do cartão, o cliente pode registrar um pensamento automático recorrente e no outro lado anotar uma resposta adaptativa.
- Feito isso, o cliente pode utilizá-lo em situações específicas que evocam os pensamentos aflitivos.
- Este recurso pode ser útil, porque em muita das vezes, o cliente apresenta dificuldades em se recordar das respostas alternativas desenvolvidas nas sessões.

Exemplo de Cartão de enfrentamento

Não vou conseguir apresentar o trabalho.

É natural se sentir ansioso, pois é algo ainda novo para você. Lembre-se que você estudou e basta compartilhar aquilo que você aprendeu. Alguns erros na apresentação é natural e acontece com até mesmo pessoas experientes. Com o tempo você se sentirá mais confortável nessas tarefas.

Experimento comportamental

- O experimento comportamental é uma técnica que pode envolver inovação e criatividade.
- São poderosos recursos porque possibilitar o cliente testar suas cognições de modo experencial e não somente como um exercício intelectual.
- Tem como objetivo ajudar os clientes a testar a precisão de seus pensamentos automáticos disfuncionais em seu ambiente natural.

Experimento comportamental

- Um experimento comportamental pode ajudar o cliente a perceber que seus pensamentos automáticos são exagerados e pouco prováveis. Além disso, mesmo que a pior hipótese seja confirmada, o cliente tem possibilidade de perceber que ela não é tão ruim assim e que ele é capaz de tolerá-la.
- Uma pessoa, por exemplo, com medo de falar em público, pode apresentar o pensamento “Vou esquecer minha fala e todos vão rir de mim”.
- Neste caso, um experimento comportamental poderia ser estimular o cliente a falar em público para testar se ele realmente irá esquecer e, esquecendo, se o público terá tal reação.

Experimento comportamental

- Assim, caso o cliente tenha bom desempenho, ele pode perceber a imprecisão do seu pensamento automático. Caso ele realmente esqueça sua fala, ainda assim ele poderá se beneficiar com a técnica por perceber que, embora tenha um desconforto, ele pode ser capaz de lidar com isso.
- Estudos experimentais de desmantelamento indicam que apenas estratégias comportamentais (ativação comportamental e exposição, por exemplo) se equiparam ou superam protocolos de tratamentos completos em TCC.

Exemplo de um experimento comportamental simples

Data	Atividade	Nível previsto de ansiedade (1-10)	Nível real de ansiedade (1-10)	Previsões
17/06/2020	Apresentar o trabalho de matemática.	10	6	Não vou conseguir falar nada. Vou ficar paralisada.

*O terapeuta pode pedir para que o cliente risque na tabela do experimento comportamental as previsões que não se mostraram verdadeiras.

Técnicas adicionais

- Árvore de decisão
- Registro de evidências
- Tomada de decisões
- Exame das oportunidades e novos significados que se originam da perda ou conflito
- Tarefas gradativas e analogia com a escada
- AWARE

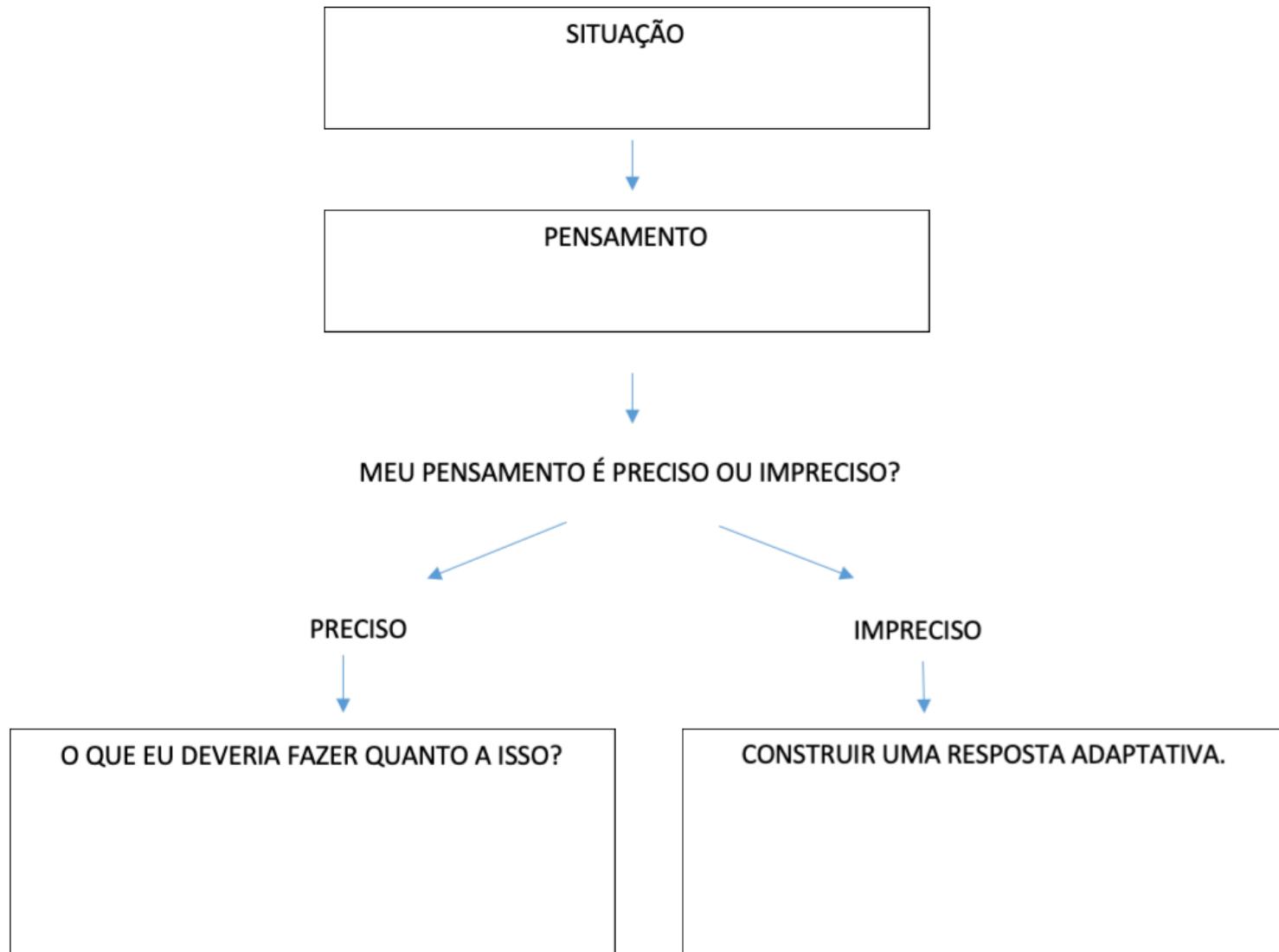
Árvore de decisão

- Em algumas situações, como quando os clientes estão passando por situações altamente estressoras, pode ser que eles não consigam compreender como uma mudança na forma de pensar pode ajudar na resolução desses problemas.
- Nesses casos, podemos ajudar o cliente a identificar a situação problemática, os pensamentos associados e a veracidade dos mesmos.
- Caso o pensamento associado for correto, pode-se trabalhar a resolução de problemas.

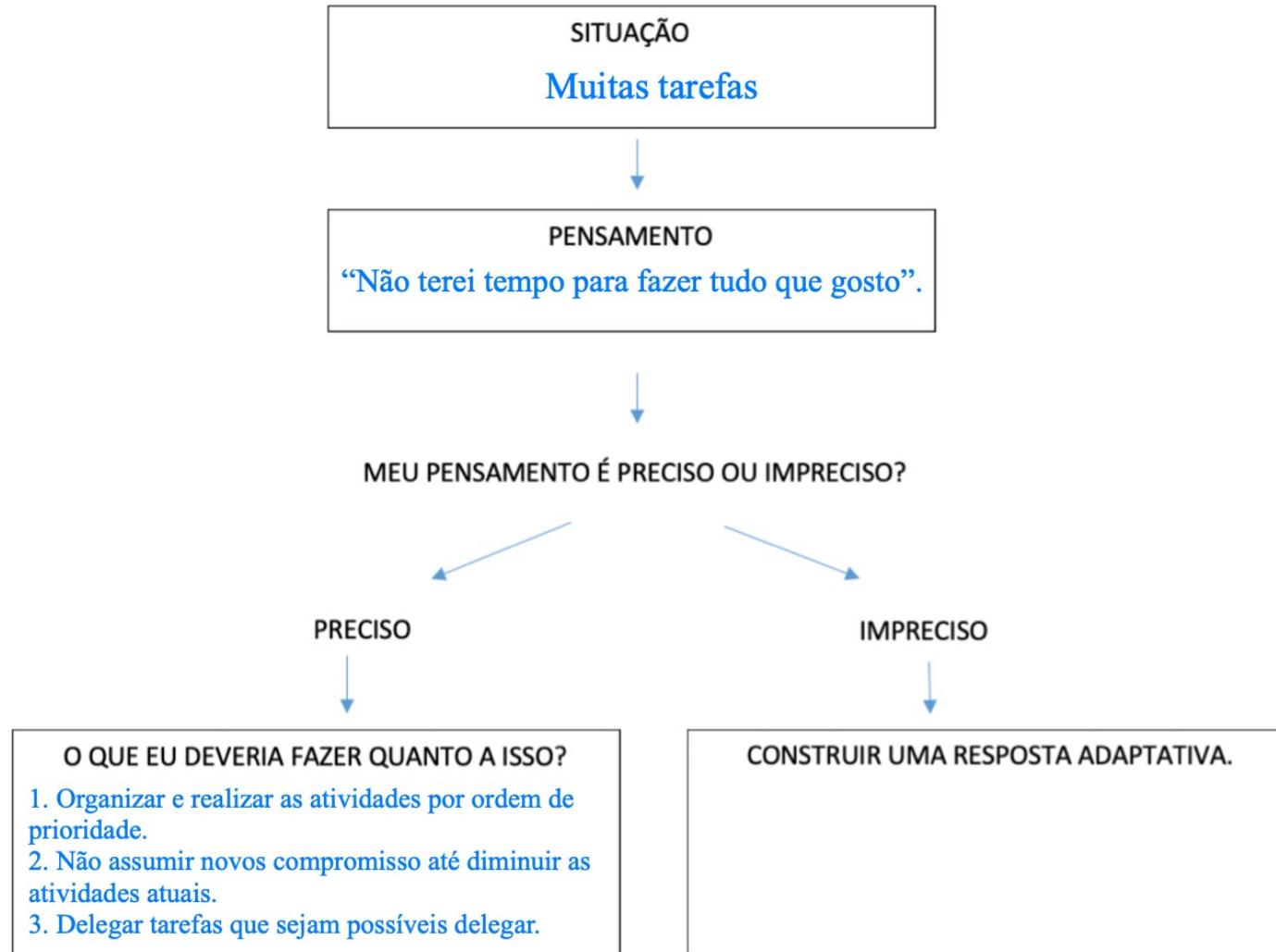
Árvore de decisão

- Do contrário, pode-se utilizar técnicas de reestruturação cognitiva para desenvolver uma resposta adaptativa.
- Essa forma alternativa de avaliação dos pensamentos automáticos é conhecida como “Árvore de decisão” e, a seguir, é apresentada uma ilustração desta técnica.

Árvore de decisão para pensamentos precisos e imprecisos



Exemplo da Técnica Árvore de decisão



Registros de evidências

- Muitos clientes julgam útil o trabalho de reestruturação cognitiva.
- Entretanto, podem, posteriormente, terem dificuldades em recordar das evidências contrárias aos seus pensamentos e estes continuam a incomodá-los.
- Uma estratégia para isso é manter registros de evidências.

Registros de evidências

- Com o acúmulo de evidências, o cliente tem mais chance de internalizar a resposta adaptativa e perceber a incoerência do seu pensamento automático original.
- Por exemplo, uma pessoa que tem o pensamento “As coisas sempre dão errado para mim”, pode manter registros de todas as vezes que as coisas aconteceram de modo desejado.
- Uma ilustração de como esses registros podem ser feitos é apresentada a seguir.

Registros de evidências

Pensamento: “Minha vida está parada, não consigo realizar nada”.

Coisas que já realizei:

Consegui terminar meu Ensino Médio

Consegui me formar em Farmácia

Aprendi dois idiomas

Já fiz uma viagem internacional

Tomada de decisões

- É comum o cliente pedir ajuda ou perguntar ao terapeuta o que fazer em determinadas situações.
- Não é viável que o terapeuta responda diretamente a essa pergunta. O ideal é usar da descoberta guiada para auxiliar o cliente a construir a melhor resposta para aquela situação.
- Uma forma de se fazer isso é pedir que ele levante vantagens e desvantagens de cada uma das opções diante da situação desafiadora.

Exemplo do exercício Tomada de decisões

Vantagens de ser voluntário	Desvantagens de ser voluntário
<ol style="list-style-type: none">1. Me tirar de dentro de casa2. Fazer eu me sentir útil, produtivo3. Ajudar as pessoas4. Bom passo antes de conseguir um trabalho remunerado5. Aprender novas habilidades?	<ol style="list-style-type: none">1. Posso ficar muito cansado2. Posso não gostar3. Pensar nisso me deixa ansioso
Vantagens de não ser voluntário	Desvantagens de não ser voluntário
<ol style="list-style-type: none">1. Não ter que me sentir ansioso sobre isso2. Pode poupar minha energia para outras coisas3. Não ter que enfrentar fracasso potencial	<ol style="list-style-type: none">1. Não ajuda a minha depressão2. Não me tira de dentro de casa3. Não me dá oportunidade potencial de me sentir útil e produtivo4. Não me ajuda a praticar para um trabalho remunerado5. Não aumenta meu conjunto de habilidades

*Os itens em negrito significam aqueles que foram considerados mais importantes pelo cliente.

Exame das oportunidades e novos significados que se originam da perda ou conflito

- Uma das maneiras de ajudar o cliente a enfrentar situações difíceis, como perdas ou conflitos, é questioná-los sobre quais oportunidades ou aprendizados podemos extrair daquela situação difícil.
- Alguns exemplos de perguntas são mostrados a seguir.

Exame das oportunidades e novos significados que se originam da perda ou conflito

1. O que essa experiência pode nos ensinar?
2. Você percebeu alguma coisa que você valoriza ou que é importante para você nesta situação?
3. Que coisas boas podem surgir dessa situação?
4. Podemos encontrar alguma oportunidade a partir desse acontecimento difícil?

Exemplo de Exame das oportunidades e novos significados

Situação difícil	O que eu posso extrair dessa situação enquanto aprendizado ou oportunidade?
Término com o namorado.	<p>“Descobri que para mim é importante ter alguém na minha vida, mas alguém que realmente esteja disposto a viver um relacionamento. Por mais difícil que seja este momento, vou me lembrar que tenho a oportunidade de conhecer novas pessoas e me conectar de forma mais significativa com meus amigos. Tenho, ainda, a oportunidade de conhecer uma nova pessoa que esteja disposta a viver um relacionamento afetivo com mais qualidade”.</p>

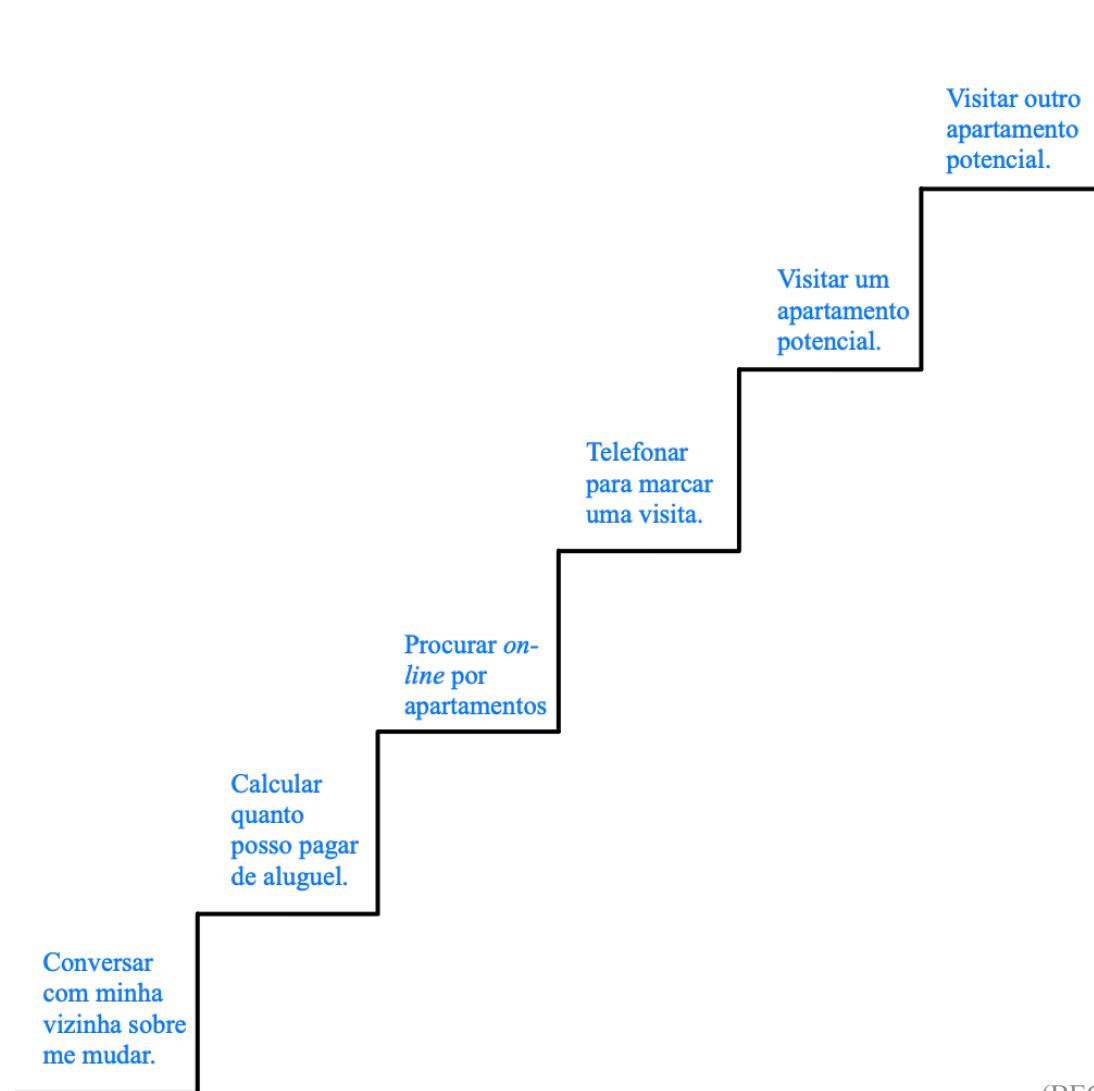
Tarefas gradativas e analogia com a escada

- Normalmente, os clientes queixam-se de sentimentos de sobrecarga diante da necessidade de execução de algumas tarefas.
- Uma estratégia nesses casos é dividir as tarefas em pequenas partes, ou seja, partes administráveis ou que tenham mais adesão por parte dos clientes.
- O alcance de um objetivo pode requerer inúmeros passos.

Tarefas gradativas e analogia com a escada

- Com isso, quando os clientes pensam em tudo o que precisam fazer para alcançar seus objetivos, se sentem sobrecarregados muita das vezes.
- Por isso, ter a visualização de cada passo e se concentrar em um passo por vez pode ser tranquilizador para o cliente.

Exemplo de tarefas gradativas e analogia com a escada



AWARE

- Trata-se de uma técnica especialmente útil para clientes que se preocupam excessivamente ou experimentam níveis elevados de ansiedade.
- Nesta técnica, utiliza-se cinco passos específicos de como lidar com a ansiedade.
- Pode-se pedir ao cliente na sessão que pense numa situação ansiosa como se ela estivesse acontecendo naquele momento e, então, o encorajamos seguir os passos propostos pela técnica.

Exemplo da técnica AWARE

1. **Aceite (Accept) a ansiedade.** A ansiedade é natural, normal e necessária para a sobrevivência. As sensações que você experimenta são uma parte normal da ansiedade, mesmo quando se tornam intensas. A ansiedade aumenta quando você fica ansioso por se sentir ansioso. Mas só porque se sente ansioso, isso não significa necessariamente que há alguma coisa errada com você. Seu cérebro reage da mesma forma se ele percebe perigo real ou perigo imaginado. Você pode encarar a ansiedade como energia, dada para ajudá-lo a lidar com situações perigosas ou difíceis. Não tente evitar, suprimir ou controlar a ansiedade. Se fizer isso, ela ficará mais intensa e prolongada.
2. **Observe-a (Watch) a distância.** Olhe para ela sem julgamento – nem boa, nem ruim. Classifique-a em uma escala de 0 a 10, e observe-a aumentar e diminuir. Fique distanciado; lembre-se, você não é a sua ansiedade. Quanto mais se separar da experiência, mais poderá observá-la. Examine seus pensamentos, sentimentos e ações como se fosse um observador amistoso, mas não excessivamente preocupado.
3. **Aja (Act) construtivamente com ela.** Aja como se não estivesse ansioso. O que você consegue fazer sem ansiedade, consegue fazer com ela. Você pode manter uma conversa, dar conta de seus afazeres, caminhar, dirigir, exercitarse, dançar, cantar, rezar e escrever com ansiedade. Não fuja da ansiedade ou evite situações que despertam ansiedade. Se fizer isso, você passa a si mesmo a mensagem de que a ansiedade é ruim ou perigosa.
4. **Repita (Repeat) o que está dito acima.** Continue a Aceitar, Observar e Agir construtivamente com a ansiedade.
5. **Espere (Expect) o melhor.** Na maior parte do tempo, o que você mais teme não acontece. Proporcione a si mesmo muitas oportunidades de usar os passos recém-citados para que possa ganhar confiança de que a ansiedade sempre diminui. E suas dificuldades com a ansiedade diminuirão depois que você parar de lutar contra ela ou tentar evitá-la ou controlá-la.

Observações

- Registros em papel x registros eletrônicos (programas de computador, aplicativos, etc.).
- Arquivos de áudio como alternativa aos registros.

REFERÊNCIAS

- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental:** teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- CLARK, David A.; BECK, Aron T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2012.
- LEAHY, Robert L. **Técnicas de terapia cognitiva:** manual do terapeuta. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- WENZEL, Amy. Reestruturação cognitiva de pensamentos automáticos. In: WENZEL, Amy. **Inovações em terapia cognitivo-comportamental:** intervenções estratégicas para uma prática criativa. Porto Alegre: Artmed, 2018. cap. 4.
- WENZEL, Amy. Reavaliação cognitiva. In: HAYES, Steven C.; HOFMANN, Stefan G. **Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos:** ciência e competências clínicas. Porto Alegre: Artmed, 2020. cap. 21.