

O PLANO DE TRATAMENTO NA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (TCC)

Matheus Augusto Cunha Rocha
Acadêmico de Psicologia do Centro Universitario de Várzea Grande (UNIVAG)
Email: matheusaugustocr19@gmail.com

Matthew Thorin Lorenzon Freitas
Academico de psicologia do Centro Universitario de Várzea Grande (UNIVAG)
Email: matthskip18@gmail.com

Rosimeire de Moraes Amorim Neves
Docente do curso de psicologia da UNIVAG Campus Várzea Grande
Email: rosimeire.amorim@univag.edu.br

Aline Mercedes Fonseca Ramminger
Responsável técnica da clínica-escola de psicologia da UNIVAG Campus Várzea Grande
Email: aline.ramminger@univag.edu.br

INTRODUÇÃO

Este estudo fala sobre a experiência de um estágio na área de Psicologia Clínica, que utiliza da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O estágio aconteceu na clínica-escola do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). O estágio envolveu o atendimento de pacientes com diferentes demandas psicológicas, oferecendo um plano de tratamento, treinos de habilidades e o trabalho das crenças estruturado e focado em metas, visando auxiliar a pessoa a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento disfuncionais. A TCC enfatiza o aprendizado de novas habilidades para lidar com situações desafiadoras, promovendo o desenvolvimento de estratégias práticas para enfrentar problemas cotidianos. Trabalhar as crenças é um pilar fundamental da TCC, onde ocorre a identificação e modificação de crenças disfuncionais que afetam negativamente as emoções e comportamentos. Através da análise dessas crenças, a TCC ajuda a pessoa a desenvolver uma visão mais realista e adaptativa sobre si mesma e sobre o mundo ao seu redor, possibilitando maior resiliência e controle emocional diante de adversidades e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. A integração do plano de tratamento na TCC integra os treinos de habilidades e o trabalho com as crenças. Problemática: Como elaborar um plano de tratamento de caso ajudou no aprendizado os estagiários? O objetivo deste trabalho é relatar sobre como fizemos um plano de tratamento dos casos dos nossos pacientes atendidos no semestre 2024.2. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) começou a ser estruturado psiquiatra Aaron Beck para oferecer tratamento a pessoas deprimidas. Foi aprimorada e chegaram a propostas de tratamento em grupo desenvolvidas por Aaron Beck e demais colaboradores, onde o terapeuta ajuda o paciente a escolher atividades que podem melhorar o humor e a trabalhar em um plano para realizá-las. O foco desse trabalho é falar sobre a importância do plano de tratamento nos atendimentos clínicos. O plano de tratamento leva em conta a cultura, história familiar e outras características importantes dos indivíduos; a natureza das suas dificuldades; seus objetivos e aspirações; sua habilidade para formar um vínculo terapêutico forte; sua motivação para mudar; sua experiência prévia com terapia; e suas preferências. O fundamento do tratamento é sempre uma relação terapêutica sólida. Os planos de tratamento estão baseados em uma conceitualização cognitiva em desenvolvimento contínuo; as

sessões de TCC são estruturadas, no plano de tratamento utiliza-se de uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento e inclui Planos de Ação (tarefa de casa da terapia). Por fim, a TCC tem protocolos específicos para ajudar o paciente na reestruturação cognitiva das crenças, a reconhecer e compartilhar emoções, melhorar o relacionamento social e se tornar mais assertivo, e esses protocolos são selecionados conforme a demanda, e elaborados e aplicados no plano de tratamento de cada paciente. Os atendimentos ocorreram na clínica-escola do UNIVAG, em Várzea Grande, todas as terças e quintas-feiras no período vespertino, com sessões de 50 a 60 minutos. Ao longo do último semestre, foram atendidos alguns pacientes, e um dos focos do estágio foi o plano de tratamento com enfoque em habilidades tentando avaliar as crenças dos pacientes, cujo seguindo a ideia proposta por Aaron Beck. Através de técnicas como: Exposição gradual que confronta medos e ansiedade de forma controlada, resolução de problemas que desenvolve estratégias para lidar com situações complexas, comunicação assertiva onde é expresso necessidades e opiniões de forma clara e respeitosa e gerenciamento de estresse que emprega técnicas de relaxamento e mindfulness para reduzir o estresse. Através de diálogos e exercícios, o terapeuta e o paciente trabalham juntos para: identificar pensamentos automáticos que reconhecem os pensamentos que surgem espontaneamente em resposta a situações, avaliar as evidências onde questiona a validade e a utilidade desses pensamentos e substituir por pensamentos mais realistas que desenvolve pensamentos mais adaptativos e flexíveis. Ao desenvolver novas habilidades e modificar crenças disfuncionais, o indivíduo adquire ferramentas para lidar com situações desafiadoras de forma mais eficaz e construir uma vida mais satisfatória. Como os estagiários estão chegando na reta final do curso de psicologia, todos os pacientes darão continuidade no próximo semestre, com outros estagiários. Durante o estágio em Terapia Cognitivo-Comportamental, os estagiários aprenderam muito sobre como fazer um plano de tratamento. Eles puderam usar o que sabiam na prática e entender melhor as necessidades de cada paciente. Essa experiência mostrou como é importante trabalhar de forma organizada e em equipe em como um plano de tratamento bem organizado, possibilita mostrar ao paciente que ele possui muitas habilidades, onde não podem deixar certas crenças atrapalharem seu dia a dia. É importante ressaltar que a TCC é uma terapia colaborativa, onde o paciente desempenha um papel ativo no processo terapêutico. O sucesso do tratamento depende do engajamento do paciente e da sua disposição para colocar em prática as estratégias aprendidas. Em resumo a TCC oferece um plano de tratamento personalizado, que visa promover mudanças duradouras na vida do indivíduo. Através do aprendizado de novas habilidades e da modificação de crenças disfuncionais, o paciente adquire ferramentas para lidar com as dificuldades do dia a dia e alcançar seus objetivos.

Palavras-Chave: Plano de tratamento. relato de estágio. Terapia Cognitivo-Comportamental