



**PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS DISFUNCIONAIS PELA TERAPIA
COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

Laura Bernal Mognon

Estudante de Psicologia pelo Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

E-mail: laurabernalmognon@outlook.com.

Alex Zopeletto da Silva.

Psicólogo (UFMT). Pós-Graduado em Saúde do Adulto e do Idoso em nível de residência (UFMT/HUJM). Mestre em Saúde Coletiva (UFMT). Docente e Supervisor de Estágio do curso de Psicologia do Centro Universitário UNIVAG.

O presente trabalho visa relatar os pensamentos e comportamentos disfuncionais pela da terapia cognitiva comportamental (TCC) que foi analisado durante os atendimentos em psicoterapia no Estágio Supervisionado Específico II: Políticas de Saúde. Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), pensamentos e comportamentos disfuncionais são centrais para o desenvolvimento e manutenção de diversos problemas emocionais, como, ansiedade, depressão e estresse. Esses pensamentos e comportamentos disfuncionais distorcem a percepção de realidade da pessoa, gerando emoções negativas e influenciando ações que, em vez de resolverem o problema, acabam por reforçá-lo. Os pensamentos disfuncionais, também chamados de pensamentos automáticos negativos, são interpretações distorcidas que as pessoas têm de si mesmas, dos outros, do mundo ao seu redor e do futuro. Eles ocorrem de forma automática e são baseados em crenças subjacentes e padrões cognitivos inadequados. Esses pensamentos são tipicamente irracionais, exagerados, ou não correspondem à realidade. Existem alguns principais pensamentos disfuncionais como a catastrofização, no qual a pessoa antecipa o pior cenário possível, exagerando as consequências de uma situação. Por exemplo, "Se eu falhar nessa apresentação, minha carreira estará arruinada." Pensamento de tudo ou nada, também chamados de dicotômico, no qual a pessoa vê as coisas de maneira extrema, sem considerar alternativas intermediárias. Por exemplo, "Se eu não for perfeito, sou um fracasso total." Também há a leitura mental, em que a pessoa acredita que sabe o que os outros estão pensando, geralmente algo negativo, sem evidências concretas. Como por exemplo, "Ela não falou comigo hoje, deve estar me odiando." Há a desqualificação do positivo, onde a pessoa desconsidera ou invalida aspectos positivos de sua vida ou conquistas. Exemplo, "Consegui esse emprego, mas foi pura sorte. Não sou realmente bom nisso." Bem como a personalização, no qual a pessoa se responsabiliza excessivamente por eventos negativos que não estão sob seu controle. Exemplo, "Minha amiga estava triste hoje, deve ser porque eu disse algo errado." A supergeneralização em que a pessoa tira conclusões globais a partir de um único evento negativo. Por exemplo, "Falhei neste projeto, então nunca serei bom em nada." E também a deverizações em que a pessoa coloca regras rígidas sobre si mesma, usando termos como "deveria" ou "tenho que", o que pode gerar sentimentos de frustração ou culpa. Exemplo, "Eu deveria sempre ser competente no meu trabalho." Os comportamentos disfuncionais são ações ou respostas que as pessoas adotam com base

em seus pensamentos disfuncionais. Esses comportamentos, em vez de resolverem o problema, acabam por reforçar os padrões de pensamento negativo e perpetuam o ciclo de sofrimento emocional. Há tipos de comportamentos disfuncionais como, Evitação, Procrastinação e Autossabotagem. Na TCC, o objetivo é ajudar a pessoa a identificar os pensamentos disfuncionais, tal como, auxiliá-la a tornar-se consciente dos padrões automáticos e negativos que estão guiando suas emoções e comportamentos. Reestruturar os pensamentos, substituindo os pensamentos automáticos disfuncionais por pensamentos mais realistas, racionais e funcionais. Isso envolve avaliar a evidência para e contra o pensamento, e tentar ver a situação de uma perspectiva mais equilibrada. Também pode-se modificar comportamentos disfuncionais, como por exemplo, ao encorajar a pessoa a mudar suas ações para lidar com situações de maneira mais saudável e adaptativa. Isso pode envolver enfrentar os medos em vez de evitá-los, praticar assertividade, e aprender novas habilidades de resolução de problemas. Assim como, desenvolver habilidades de enfrentamento, a TCC também ensina técnicas de enfrentamento, como relaxamento, mindfulness e técnicas de resolução de problemas, que ajudam a pessoa a lidar com situações desafiadoras de maneira mais eficaz e a interromper o ciclo disfuncional. Podemos citar como a exemplo, a técnica de resolução de problemas, em que exige atenção concentrada, dedicação de energia e tempo, visando entender o problema, avaliar alternativas e implementar ações. Entende-se que as ações a serem implementadas podem reduzir danos ou resolver o problema. Caso isso aconteça, é possível exercitar a gratidão, caso não seja necessário reavaliar e escolher outra alternativa. A intervenção pode ser realizada da seguinte forma, o terapeuta precisa conduzir a resolução de problema estimulando a externalização, anotar informações relevantes; utilizar a visualização, como imagens mentais para esclarecer o problema e ensaiar a implementação da solução; bem como a simplificação, realizando a divisão do problema em partes menores, auxiliando assim o paciente em suas dificuldades. Entretanto, para trabalhar os pensamentos disfuncionais, podemos realizar a técnica de descatastrofização, na qual, consiste em uma intervenção onde o terapeuta vai propor ao paciente um teste à realidade de seus pensamentos negativos catastrofizados. Trata-se de um somatório de técnicas, dentre elas, as projeções de tempo e questionamentos sobre possibilidades e desfechos de eventos ocorrerem, ajudando-o a perceber que os piores cenários que imagina têm baixa probabilidade de ocorrer ou são menos devastadores do que ele pensa. Por isso, através da prática consistente, a pessoa começa a substituir pensamentos e comportamentos disfuncionais por padrões mais saudáveis, melhorando seu bem-estar emocional e a capacidade de lidar com desafios de forma eficaz.

Palavras-chave: Pensamentos Disfuncionais, Comportamentos, Evitação, Autossabotagem.