MODELO COGNITIVO NA TCC - TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Flávia Cristina Alves da Silva
Flaviacas22@gmail.com
Discente do curso de Psicologia – UNIVAG – Campus Cuiabá

Ivonete do Espírito Santo
espiritosantonet@gmail.com
Discente do curso de Psicologia – UNIVAG – Campus Cuiabá

Alex Zopeletto da Silva
alex.zopeletto@univag.edu.br
Professor Orientador do Estágio Supervisionado Específico I: Políticas de Saúde

Juliana Batista Fitaroni
juliana.fitaroni@univag.edu.br
Professora Supervisora de Estágio em Campo

Introdução: A atuação clínica na terapia cognitivo-comportamental (TCC) fundamenta-se em teorias estruturadas que orientam tanto a elaboração do plano terapêutico quanto às intervenções realizadas pelo profissional. Conforme Wright et al. (2019), a TCC baseia-se em dois princípios centrais: o primeiro sustenta que as cognições influenciam diretamente as emoções e os comportamentos; o segundo aponta que a forma como o indivíduo age também impacta seus padrões de pensamento e suas respostas emocionais, ou seja, a forma como o indivíduo interpreta os eventos é mais determinante para seu sofrimento do que os próprios acontecimentos. Entretanto, a ideia de que nossos pensamentos influenciam nossas emoções e comportamentos não é recente, ela já aparecia há mais de 2 mil anos em filosofias antigas, como o estoicismo (com autores como Epicteto) e também em tradições orientais, como o budismo e o taoismo. Todas essas correntes defendiam que a forma como interpretamos os acontecimentos é o que determina nosso sofrimento ou bem-estar.

Ao longo da história, diversos pensadores reforçaram essa perspectiva, destacando que o desenvolvimento de um modo de pensar mais saudável contribui para lidar melhor com as

ISBN: 978-85-88900-14-1

adversidades e reduzir o sofrimento. Essa linha de pensamento se estendeu até a psicologia moderna. Nesse contexto, Aaron Beck contribuiu significativamente para a estruturação da TCC como a conhecemos hoje. Conforme descrito na literatura da TCC, principalmente no modelo desenvolvido por Aaron Beck, as crenças nucleares ou esquemas são construídas a partir de vivências iniciais e funcionam como estruturas organizadoras do processamento de informações. Ele desenvolveu teorias e técnicas voltadas ao tratamento de transtornos emocionais, especialmente a depressão, demonstrando que ela está associada a um padrão de pensamento negativo sobre si mesmo, o mundo e o futuro, a chamada tríade cognitiva.

Objetivo: Dessa forma, evidencia-se a consolidação da TCC como uma abordagem ampla e fundamentada cientificamente. Nesse contexto, o modelo básico da terapia cognitivo-comportamental (TCC) é utilizado como um recurso para auxiliar o terapeuta na compreensão dos problemas clínicos e na aplicação de intervenções específicas, com foco na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos**.**

Orientação teórica: A TCC, no entanto, não se originou exclusivamente da abordagem cognitiva, pois também incorporou contribuições do behaviorismo, que enfatizava a modificação de comportamentos por meio de técnicas como exposição e reforço. Com o tempo, pesquisadores perceberam que a integração entre cognição e comportamento tornava o tratamento mais abrangente e eficaz. Assim, a TCC passou a combinar técnicas cognitivas (mudança de pensamentos) e técnicas comportamentais (mudança de ações). Segundo Wright et al. (2019), a proposta de Aaron T. Beck de desenvolver uma terapia com foco cognitivo, voltada à modificação de pensamentos disfuncionais e dos comportamentos associados, foi amplamente investigada em diversos estudos. Com o tempo, as teorias e práticas da terapia cognitivo-comportamental foram sendo aplicadas a diferentes condições clínicas, como depressão, transtornos alimentares, transtorno bipolar, ansiedade, transtornos de personalidade, esquizofrenia, dor crônica e dependência de substâncias. Esse crescimento resultou em centenas de pesquisas controladas que avaliaram a eficácia da abordagem em variados transtornos psiquiátricos. Paralelamente, à medida que a terapia comportamental evoluía, pesquisadores importantes, como Donald Meichenbaum e Peter Lewinsohn, passaram a integrar conceitos e técnicas cognitivas em seus próprios modelos terapêuticos.

Além disso, de acordo com Wright et al. (2019), considera-se que os transtornos psiquiátricos resultam da interação entre fatores biológicos, ambientais e cognitivo-comportamentais, sendo que as mudanças cognitivas e comportamentais também são influenciadas por processos biológicos e por intervenções farmacológicas.

ISBN: 978-85-88900-14-1

Procedimentos Técnico-Metodológicos: A conceituação histórica não se limita a um levantamento descritivo da biografia do paciente, mas envolve a identificação de experiências significativas, especialmente na infância e nas relações interpessoais, que contribuíram para a construção dessas crenças. Situações de crítica constante, rejeição, negligência ou fracasso, por exemplo, podem favorecer o desenvolvimento de esquemas desadaptativos, como "não sou suficiente", "não sou digno de amor" ou "sou incapaz". Tais esquemas tendem a permanecer latentes ao longo do tempo, podendo ser ativados por eventos estressores na vida adulta, como perdas, mudanças ou situações de avaliação social, conforme a hipótese diátese-estresse apresentada na TCC.

Uma vez ativados, esses esquemas influenciam diretamente o surgimento de pensamentos automáticos negativos, que são rápidos, muitas vezes não questionados e carregados de distorções cognitivas. Esses pensamentos, por sua vez, desencadeiam respostas emocionais intensas e comportamentos desadaptativos, como esquiva, isolamento ou inibição. Assim, estabelece-se um ciclo no qual cognições, emoções e comportamentos se retroalimentam, mantendo o sofrimento psicológico. O modelo cognitivo-comportamental descreve essa dinâmica de forma integrada, evidenciando a relação entre evento, avaliação cognitiva, emoção e comportamento.

Considerações Finais: Diante dessas questões do indivíduo atendido pela TCC, a conceituação histórica do paciente permite ao terapeuta compreender não apenas os sintomas atuais, mas também os processos subjacentes que os sustentam. Ao identificar a origem dos esquemas e sua manifestação no presente, torna-se possível planejar intervenções mais direcionadas, voltadas à modificação de crenças disfuncionais e à promoção de padrões cognitivos mais adaptativos: O modelo básico da Terapia Cognitivo-Comportamental é uma importante ferramenta utilizada pelos terapeutas para levantar e compreender os problemas clínicos facilitando o uso de estratégias específicas da abordagem. Portanto, na TCC, o resgate da história de vida não tem como finalidade permanecer no passado, mas sim iluminar os caminhos pelos quais o sofrimento se estrutura no presente, orientando, de maneira estratégica, o processo terapêutico.

Palavras-chave: Terapia cognitivo-comportamental; Modelo cognitivo; Crenças centrais; Pensamentos automáticos; Conceituação cognitiva.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E.; BASCO, Monica R. Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ISBN: 978-85-88900-14-1