O luto em adultos na perspectiva da Terapia cognitivo-comportamental

Autor(res)

João Caetano Barbosa Duarte
Zenira Schultz
Lucimar De Paula Guiçarde Lima

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A terapia cognitivo-comportamental abarca um grupo de técnicas onde há a combinação da abordagem cognitiva e procedimentos comportamentais, uma conceituação de crenças específicas e padrões de comportamento, o terapeuta busca produzir mudança cognitiva, emocional e comportamental duradoura (BECK, 2013). Ao detectar um pensamento automático, o terapeuta deve conceituar se esse pensamento é importante para se focar, se é disfuncional ou recorrente (SILVA, 2014).O Luto pode apresentar-se possivelmente traumático, ou patológico, permeado por estágios, o primeiro de Negação ,o segundo a Raiva, o terceiro a Barganha, a Depressão no quarto e o último a Aceitação (AFONSO, 2013). Schmidt, Gabarra e Gonçalves (2011) apontam a importância da prevenção de sintomas psicológicos naqueles que sofrem a perda, elaboração de possíveis sentimento de culpa, reelaboração de vivências conflitivas familiares anteriores com ressignificações na dinâmica atual.

Objetivo

Apresentar a Terapia Cognitivo Comportamental, seus pressupostos, protocolos de intervenção e ferramentas utilizadas, compreender o luto, suas características e delineamento na fase adulta e a efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental no processo do luto. A descrição do tema pretende contribuir com a naturalização do assunto, mudança de paradigmas e quebra de alguns tabus sobre a morte.

Material e Métodos

O presente trabalho realizou-se através de uma revisão bibliográfica, de característica qualitativa e descritiva, no campo da Psicologia e da saúde em plataformas acadêmicas, de reconhecimento e confiabilidade científica, lança mão de estudos de caso, resultados já registrados e analisados, portanto sem caráter de pesquisa quantitativa. Existem evidências a respeito da relevância dos fatores relacionados à resiliência nos parâmetros psicométricos e biológicos como uma medida de eficácia e o impacto da TCC nas variáveis autonômicas e neuroendócrinas, tão bem como nas escalas relacionadas à resiliência, sintomas e predisposições afetiva. Zwielewski e Sant'ana (2016) apresentam caso clínico da TCC que valoriza três esferas da vida do paciente: a) o aprendizado de novas habilidades cognitivas e comportamentais, possibilitando a readaptação ao seu ciclo de vida; b) a reformulação dos papéis sociais dos envolvidos no luto, e c) o respeito ao curso natural do luto.

Resultados e Discussão

O manejo de instrumentos relevantes, válidos e fidedignos denotaram significativa melhora na interpretação do paciente a respeito da morte, maior capacidade de reavaliação das interpretações mais funcionais, refletindo em emoções mais positivas (Zwielewski; Sant'ana, 2016). Silva e Nardi (2011) apontaram redução da depressão, ansiedade e desesperança, em relação ao estresse, a paciente passou da fase de exaustão para a de resistência, redução do estresse psíquico (de 95% para 50%), da desconfiança em relação ao próprio desempenho (de 90% para 40%), de distúrbios do sono (de 95% para 45%), de desejo de morte (de 95% para 20%) e também de distúrbios psicossomáticos (de 95% para 60%). %). Houve uma adaptação funcional referente à perda pelo luto de forma racional e adaptativa, e maior capacidade para desenvolver estratégias de enfrentamento. (Zwielewski; Sant'ana, 2016).

Conclusão

Silva e Nardi (2011) concluem que o atendimento com enfoque cognitivista-comportamental, apresentou melhora em todas as medidas de avaliação realizadas: depressão, ansiedade, esperança no futuro, estresse, habilidades sociais, distúrbios do sono, psicossomáticos, etc. Schmidt, Gabarra e Gonçalves (2011) denotam a perda como um processo natural e que faz parte do cotidiano do psicólogo, um desafio para uma concepção de saúde na qual trabalhar o processo de morte signifique a vida

Referências

AFONSO, Selene Beviláqua Chaves. Sobre a morte e o morrer. Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 9, p. 2781–2782, set. 2013.

BECK, J. S.; BECK, A. T. Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

SCHMIDT, B.; GABARRA, L. M.; GONÇALVES, J. R. Intervenção psicológica em terminalidade e morte: relato de experiência. Paidéia (Ribeirão Preto), v. 21, n. 50, p. 423–430, set. 2011.

SILVA, A. C. DE O. E.; NARDI, A. E. Terapia cognitivo-comportamental para luto pela morte súbita de cônjuge. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 38, n. 5, p. 213–215, 2011.

SILVA, M. A. DA. Terapia Cognitiva-Comportamental: da teoria à prática. Psico-USF, v. 19, n. 1, p. 167–168, jan. 2014.

ZWIELEWSKI, Graziele; SANT'ANA, Vânia. Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo comportamental. Rev. bras. Ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 27-34, jun. 2016.