Terapia Cognitivo Comportamental: uma abordagem eficaz no tratamento do comportamento suicida

Autor(res)

Débora Barbosa Dos Reis
Ana Laura Andrade Rocha
Macelli Cristina Dos Santos Melquíades
Veronica De Souza Ribeiro Almeida
Paula Martins Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

O suicídio é um problema global de saúde pública que afeta pessoas de todas as idades, gêneros, raças e origens étnicas. A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica que se concentra em ajudar os pacientes a mudar seus pensamentos e comportamentos negativos para melhorar sua saúde mental e qualidade de vida. Como resultado, a TCC tem sido amplamente utilizada no tratamento do comportamento suicida. Este resumo expandido discute a eficácia da TCC no tratamento de pacientes com ideação suicida e comportamento suicida. Além disso, aborda as técnicas da TCC que são usadas para lidar com o comportamento suicida, incluindo a identificação de pensamentos e emoções negativas, a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de habilidades para lidar com o estresse. Por fim, são discutidos os benefícios e limitações da TCC na prevenção do comportamento suicida.

Objetivo

O objetivo geral do estudo é apresentar o que é a Terapia Cognitiva Comportamental para o tratamento do suicídio e como é feito o processo terapêutico para a melhora do paciente, identificando pontos a serem melhorados, fatores causais para uma crise e o papel da família para a prevenção.

Material e Métodos

De acordo com o Conselho Federal de Medicina (2023), de 2010 até 2013 houve um aumento de taxa do suicídio na população em geral de 43% no Brasil, passando de 9.545 em 2010 para 13.523 em 2019. Portanto, a realização deste estudo se justifica por ser um assunto ainda tabu na sociedade, porém que aumenta exponencialmente com o passar dos anos. Desse modo, para realizar este trabalho, foi realizado uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório, por meio de uma revisão bibliográfica inicial de artigos científicos em bases de dados nacionais sobre a temática do suicídio, psicologia e tratamento na abordagem da TCC.

Resultados e Discussão

Diante das pesquisas realizadas foi possível identificar que o processo terapêutico com o paciente consiste na busca de um entendimento mais profundo na crise suicida dele, incluindo pontos da sua história de vida, o que sente e como se comporta em relação a esses fatores. (HENRIQUES et al., 2003). Torna-se importante atentar para a prevenção do suicídio, seja na busca de estratégias que modifiquem a ideação ou intenção suicida, seja na busca de estratégias que provoquem esperança para o futuro (WENZEL et al., 2010). É preciso identificar os pontos fortes e apoios do paciente, que passam fortalecer os componentes do plano. Também é preciso considerar as capacidades do paciente para modificar as cognições desesperançadas e autodestrutivas e engajar-se em comportamentos saudáveis, para assim, ajudar a combater os pensamentos suicidas.

Conclusão

Conclui-se que a Terapia Cognitivo Comportamental se mostra promissora para o tratamento de pacientes com ideação ou tentativa de suicídio, possibilitando uma abordagem direta e eficaz para a identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, bem como o fortalecimento de fatores de proteção e esperança para o futuro. Como proposta de aprofundamento do estudo, sugere-se a revisão bibliométrica por meio de bancos nacionais e internacionais de artigos, teses e dissertações sobre o tema.

Referências

BECK, JUDITH S. Terapia Cognitiva: Teoria e Prática. Porto Alegre: Artmed, 2007.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. Taxa de suicídio cresce 43% em uma década, no Brasil. CFM, 2023. Disponível em: <https://portal.cfm.org.br/eventos/taxa-de-suicidio-cresce-43-em-uma-decada-no-brasil/#:~:text=Os%20casos%20de%20suic%C3%ADdio%20aumentaram,mil%20adolescentes%20para%206%2C4>. Acesso em 21 maio de 2023.

HENRIQUES, G.; BECK, A. T.; BROWN, G. K.. Cognitive therapy for adolescent and young adult suicide attempters. American Behavioral Scientist, v. 46, p. 1258-1268, 2003.

WENZEL, A.; BROWN, G. K.; BECK, A. T. Terapia cognitivo-comportamental para pacientes suicidas. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WRIGHT J. H.; SUDAK D. M.; TURKINGTON D.; THASE M. E. Terapia cognitivo comportamental de alto rendimento para sessões breves: guia ilustrado. Porto alegre: Artmed, 2012.