

Intervenção Terapêutica em Paciente com Pensamentos Disfuncionais: Uma abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

Autor(res)

Heron Flores Nogueira
Mikaelle Matos Dos Santos
Williane Feitosa De Sousa
Thaynara Vitória De Sá Borges Firmino
Rosimeire Marques Gemelli

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O projeto foi desenvolvido no atendimento individual, com foco na intervenção terapêutica em pacientes com ideação suicida. O suicídio é um fenômeno complexo que envolve uma série de fatores psicológicos, sociais e ambientais, sendo frequentemente associado a transtornos mentais, como a depressão e os transtornos de ansiedade. A ideação suicida refere-se a pensamentos ou planos relacionados ao ato de se suicidar e é um sinal alarmante de sofrimento emocional que requer atenção imediata (Christine Moutier, MSD MANUAL. Comportamento suicida).

A intervenção terapêutica em pacientes com ideação suicida deve ser cuidadosa e sensível, focando na criação de um ambiente seguro e acolhedor, onde o paciente possa expressar seus sentimentos sem julgamento. As abordagens podem incluir terapia cognitivo-comportamental (TCC), que ajuda a identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais, bem como intervenções que promovem habilidades de enfrentamento e estratégias para lidar com crises

Objetivo

O objetivo deste projeto foi auxiliar a paciente na identificação e modificação de padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais, promovendo maior consciência sobre suas crenças automáticas negativas e suas consequências emocionais e comportamentais.

Material e Métodos

O primeiro contato ocorreu por telefone, quando foram explicados aspectos básicos do processo terapêutico, como a estrutura das sessões, frequência e sigilo. Na primeira sessão presencial, foi realizada entrevista clínica semi-estruturada com foco na queixa principal e no levantamento de informações sobre histórico pessoal, familiar, eventos estressores e padrões de comportamento.



As sessões foram definidas como presenciais, semanais, com duração de 50 minutos. Foi firmado um contrato terapêutico verbal, estabelecendo regras sobre frequência, faltas, sigilo e possíveis encaminhamentos. A anamnese foi realizada nas primeiras sessões por meio de roteiro clínico, abordando saúde mental, histórico familiar, desenvolvimento pessoal, rotina atual e estratégias de enfrentamento.

Ao final da primeira sessão, foi apresentado um plano inicial com próximos passos, incluindo possibilidade de encaminhamento psiquiátrico, caso necessário. Serão utilizadas técnicas como registros de pensamentos, reestruturação cognitiva, resolução de problemas e ativação comportamental. O processo será ajustado conforme a evolução clínica, com base em intervenções validadas, visando o bem-estar emocional da paciente.

Resultados e Discussão

A implementação de um Projeto de Atendimento Clínico (PAC) focado na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para pacientes com ideação suicida e crises de ansiedade permitiu uma análise aprofundada das intervenções psicológicas necessárias nessas situações. A TCC, amplamente reconhecida pela sua eficácia, oferece ferramentas práticas para trabalhar com os padrões de pensamento distorcidos que muitas vezes alimentam esses transtornos. A reestruturação cognitiva, por exemplo, tem mostrado ser uma técnica eficaz no tratamento de pacientes que enfrentam dificuldades emocionais severas, como a ideação suicida, ao ajudar a modificar crenças disfuncionais e promover uma nova forma de percepção sobre si mesmos e o mundo ao seu redor. O processo de elaboração do PAC também evidenciou a relevância de componentes essenciais da prática clínica, como a anamnese e o contrato terapêutico. Esses momentos iniciais da terapia são cruciais para estabelecer a confiança entre paciente e psicólogo, facilitando a adesão ao tratamento e o progresso terapêutico. A escuta ativa e a empatia emergiram como ferramentas indispensáveis para garantir um vínculo terapêutico sólido, que, por sua vez, contribui diretamente para a eficácia das intervenções. Ao aplicar a TCC em situações de ideação suicida e crises de ansiedade, foi possível observar uma melhoria significativa na percepção dos pacientes sobre seus pensamentos e emoções. Técnicas como a reestruturação cognitiva resultaram em uma mudança na maneira como os pacientes lidam com suas dificuldades, promovendo um maior controle sobre os sintomas. A construção de um vínculo terapêutico sólido, sustentado pela escuta ativa e empatia, mostrou-se fundamental para o sucesso do tratamento. O desenvolvimento do PAC, portanto, não só ampliou o conhecimento teórico sobre as práticas de intervenção, mas também capacitou as estudantes envolvidas a realizar atendimentos mais seguros, sensíveis e eficazes.

Conclusão

A construção deste projeto foi bastante interessante e nos proporcionou uma visão mais clara sobre a intervenção do psicólogo utilizando a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em casos de pacientes com ideação suicida e de crises de ansiedade. O projeto destacou de maneira prática como atuar nessas situações, o que consideramos extremamente enriquecedor enquanto alunas, pois conseguimos compreender melhor as estratégias de intervenção e sua aplicação em contextos reais. Além disso, a formulação desse Projeto de Atendimento Clínico (PAC) proporcionou uma compreensão mais aprofundada sobre a importância da realização da anamnese, do contrato terapêutico, da escuta ativa e da empatia na atuação do psicólogo, elementos essenciais na construção do vínculo terapêutico e no processo de tratamento.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5. ed.



Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

ARTMED. Terapia cognitivo-comportamental: como funciona, evidências e como aplicar. 2023. Disponível em: https://artmed.com.br. Acesso em: 6 mar. 2025.

BECK, A. T. Terapia cognitiva: fundamentos e aplicações. São Paulo: Artmed, 2008.

BECK, A. T.; DOZOIS, D. J. A. Cognitive therapy: current status and future directions. Annual Review of Medicine, v. 62, p. 397-409, 2011.

BECK, J. S. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

COSTA, A. Ética e prática terapêutica: princípios fundamentais no atendimento psicoterápico. São Paulo: Editora Psicologia, 2020.

HOFMANN, S. G. The future of cognitive behavioral therapy. Cognitive Therapy and Research, v. 45, n. 3, p. 383-384, 2021.