

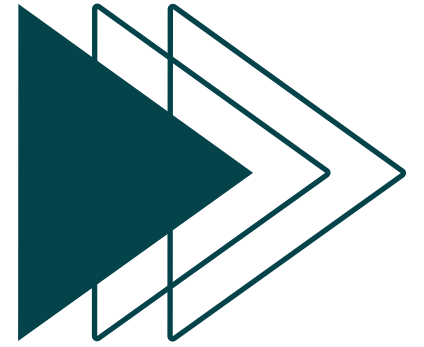


# Imersão prática

em Terapia Cognitivo Comportamental

Edição Especial

Depressão



## Aula 2: Intervenção da Terapia Cognitivo Comportamental na depressão: técnicas e ativação comportamental

Jesiane Marins e Thatiana Valory



# Reflexão Rápida

Valorizem o momento que estão tendo com a Imersão.

Não percam o **foco** do que é realmente importante.



O certificado é importante, sim. Mas o que vai definir o sucesso da sua carreira na clínica é a sua **capacidade de resolver os problemas dos pacientes** e não a quantidade de papel que você guarda na gaveta.

# Ativação Comportamental

A ativação comportamental é o tratamento mais indicado pelo Instituto Nacional de Saúde e Excelência Clínica, Rede Canadense de Tratamento de Humor e Ansiedade e pela Organização Mundial da Saúde.

As metanálises apontam que a ativação comportamental é tão efetiva quanto os medicamentos antidepressivos.

A ativação comportamental contribui para menores recaídas e recorrências.

# Ativação Comportamental

A proposta é aumentar os reforçadores positivos e assim diminuir a disforia.

A medida que o paciente descobre eventos que são prazerosos isso produz um efeito antidepressivo, porque é um reforçador.

Os estudos começaram na década de 70 e teve uma releitura na década de 90.

# Ativação Comportamental

Baixas Taxas de repostas contingentes ao reforçamento positivo é sugestivo de depressão. Altas taxas é quando ele está mais protegido de não desenvolver a depressão.

Quando o cliente tem taxas boas de reforçadores positivo é mais fácil de tirá-lo da depressão. Porém deve-se avaliar que reforçadores positivos são esses. Um paciente que vai ao boteco beber, isso não deve ser incentivado. Devem ser comportamentos saudáveis.

# Ativação Comportamental

Nosso objetivo será aumentar essas taxas de reforçadores positivos e diversificá-las. Para isso vamos levar em consideração diferentes áreas da vida do paciente, tais como: trabalho, estudo, lazer, esporte, amor/romântico, família. O foco é sempre ter respostas saudáveis a esses incentivos e álcool, droga não são.

# Primeiro passo

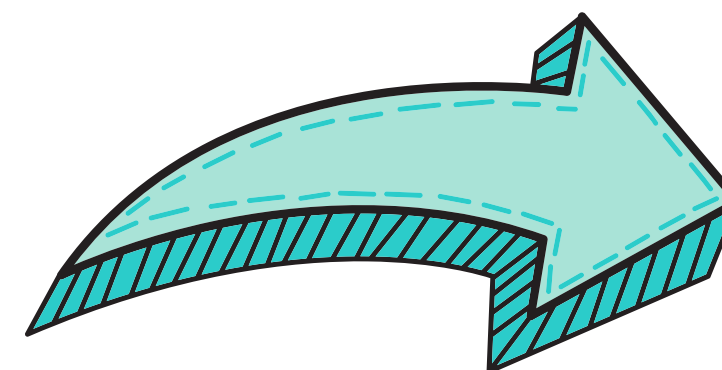
- Compreender a sintomatologia da doença.
- Por que é importante entender a sintomatologia depressiva?
- Para ajustar uma boa agenda é preciso identificar, no momento da falta da motivação, quais atividades provocam o mínimo de prazer possível.

# Primeiro passo

- Compreender a sintomatologia da doença.
- Por que é importante entender a sintomatologia depressiva?
- Para ajustar uma boa agenda é preciso identificar, no momento da falta da motivação, quais atividades provocam o mínimo de prazer possível.



Como posso  
compreender essa  
sintomatologia?



- 1 Organizar uma descrição geral do caso, em até 250 palavras;
- 2 Fazer uma organização breve em termos demográficos e psiquiátricos do problema;
- 3 Operacionalizar os comportamentos alvo;
- 4 Operacionalizar e exemplificar os antecedentes;
- 5 Operacionalizar e exemplificar as consequências;
- 6 Fazer a distinção entre as variáveis instaladoras e mantenedoras do problema;

- 7 Apresentar uma breve história do início do problema e como os comportamentos envolvidos aumentaram ou diminuíram de frequência ao longo do desenvolvimento do cliente;
- 8 Identificar possíveis ganhos secundários;
- 9 Apresentar a função dos comportamentos em termos dos propósitos a que eles servem;
- 10 E finalmente escolher o tratamento protocolar mais adequado.

# Segundo passo

→ Importante um bom diagnóstico e possíveis comorbidades.

↳ Instrumentos que podem contribuir nessa hora: BDI-II, Escala de Desesperança de Beck; instrumento de personalidade.



→ Uma depressão com comorbidade da ansiedade faz com que a pessoa se sinta nervosa, inquieta e sem concentração, portanto na agenda não pode conter atividade que exija característica que falta nele.

# Terceiro passo

Agenda diária elaborada  
semanalmente com o  
psicólogo;

- A programação de agenda é interessante para identificar os contextos que ocorrem o Comportamento esquivo passivo: é aquele de aceitar essa depressão. Como se fosse um processo natural e fugir dos enfrentamentos.
- Identificar se o ambiente que a pessoa se encontra inserida, dificulta a ter reforçadores.

# Terceiro passo

- Para enriquecer a agenda é preciso se atentar a: 
- Quais contextos são interpretados como punitivos;
  - Quais eventos aversivos a pessoa que ela não consegue se controlar;
  - O quanto a pessoa extinguiu as situações operantes, **por exemplo:** situações que antes provocavam reforçador positivo.
- Para cada atividade desempenhada ao longo da semana aplicamos a escala domínio e prazer. 

# Escala Domínio Prazer

**Tabela 14.1** Atividades desenvolvidas pela cliente durante a fase de intervenção\*

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
Manhã	Vai para o salão de beleza da mãe. Vontade de ficar em casa. P-3 D-5	Vai para o salão de beleza da mãe, interage para se distrair. P-5 D-5	"Ressaca boa da festança" de ontem no salão. P-5 D-5	Levanta de bom humor. Vai ao mercado. P-3 D-5	Levanta de bom humor. Vai ao salão. Por vezes sente tristeza. P-3 D-5	Não vai ao salão, mas se sente bem pela 1ª vez. P-3 D-3
Tarde	Tenta muito interagir com as pessoas no salão. "Briga" contra o sono. P-3 D-5	Interage no salão. Passa uma tarde agradável. Sentimento de agonia às vezes. P-5 D-5	Terapia. Afirma que está se redescobrimdo. P-5 D-5	Dorme em casa. P-0 D-0	Tenta muito interagir com as pessoas no salão. "Briga" contra o sono. P-5 D-5	Assiste aos jogos da Copa. Dá uma cochilada. P-2 D-2
Noite	Irmão janta na casa da cliente. P-5 D-5	Interagindo com as pessoas no salão. Sentimento de agonia e ansiedade às vezes. P-3 D-5	Sai com a mãe para devolver uns produtos na loja. P-5 D-5	Dorme em casa. Quando acorda sente euforia e aperto no coração. P-0 D-0	Assiste TV com o irmão e vai dormir na hora certa. P-5 D-5	Sai para jantar com mãe e padrasto. P-1 D-1

Legenda: P= Grau de Prazer; D= Grau de Domínio.

Precisa levantar uma medida de evidência que o paciente está melhorando ao longo do processo. Aconselha-se aplicar o BDI-II em todas as sessões.

# Quarto passo

→ Identificarmos os valores desse paciente. Para isso podemos usar alguns instrumentos, tais como:

Inventário de valores pessoais e o Inventário de Valores Interpessoais (SIV) e/ou com o Perfil e Inventário de Personalidade de Gordon (GPP-I). Hogrefe.

Ou podemos utilizar o formulário de avaliação de valores da ACT.



# Modelo Cognitivo da Depressão

**Tabela 14.2** Formulário de avaliação de valores\*

Área	Listar valor	Grau de importância (0-10)	O quanto seus comportamentos foram consistentes com esse valor na última semana? (0-10)
Relacionamentos familiares			
Relacionamentos sociais			
Relacionamentos íntimos			
Educação/ treinamento			
Emprego/ carreira			
Hobbies/ recreação			
Serviço voluntário/ caridade/atividades políticas			
Atividades físicas/ hábitos de saúde			
Espiritualidade			
Questões psicológicas/ emocionais			

Fonte: Adaptado de Kanter e colaboradores (2009).

A proposta é diminuir os agentes aversivos, afastá-los das punições e aumenos tar reforçadores positivos.

# Quinto passo

Treinar as habilidades sociais do paciente.

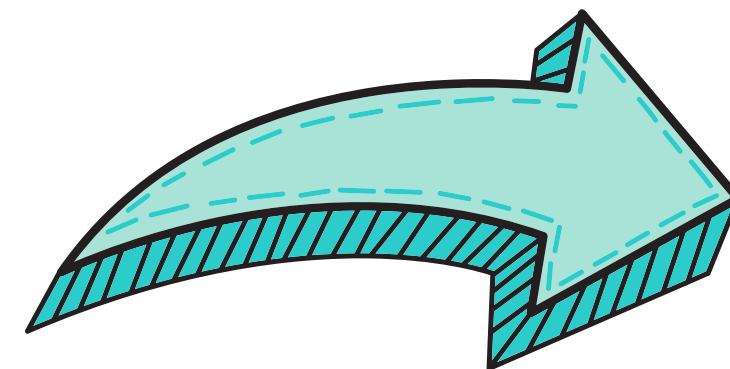
- “A ativação comportamental reverteria o processo de depressão, aumentando a taxa de reforçadores positivos, bloqueando reforço negativo de evitação e a habituação a estímulos condicionados aversivamente. Assim, do ponto de vista comportamental, os reforçadores positivos seriam recuperados e a estimulação aversiva seria reduzida; do ponto de vista cognitivo, as crenças a respeito de si mesmo e do ambiente seriam modificadas, por sua vez reduzindo a percepção de estresse” (p. 23).
- Isso regularizaria os hormônios e levaria a pessoa a buscar mais os estímulos apetitivos.

# Resumindo

- ➔ Monitoramento;
- ➔ Dividir a tarefa da seguinte forma: quais atividades foram desprazerosas, prazerosas às vezes e muito prazerosa;
- ➔ Treinar as habilidades sociais.

Referências: ABREU, Paulo Roberto; Abreu, Juliana dos Santos Silvério Abreu. Ativação Comportamental. In: Lucena-Santos, Paola; Pinto-Gouveia, José; Oliveira, Margareth da Silva. Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Guia para profissionais, Sinopsys, 2015.

# Reavaliação Cognitiva



# Reavaliação Cognitiva

- ➔ Uma diversidade de técnicas cognitivas são empregadas e objetivam delinear e testar as falsas concepções e suposições inadaptativas do paciente.
- ➔ Essa abordagem insiste em experiências de aprendizagem altamente específicas destinadas a ensinar ao paciente as seguintes operações:

- 1 – Observar e controlar seus pensamentos negativos automáticos;
- 2 – Reconhecer os vínculos entre a cognição, o afeto e o comportamento;
- 3 – Examinar as evidências a favor e contra seus pensamentos automáticos distorcidos;
- 4 – Substituir os pensamentos tendenciosos por interpretações mais orientadas para o real;
- 5 – Aprender a identificar e alterar as crenças disfuncionais que o predisõem a distorcer suas experiências.

# Reavaliação Cognitiva



## Questionamento Socrático

- 1 Quais são as evidências de que o pensamento automático é verdadeiro? Não é verdadeiro?
- 2 Há uma explicação alternativa?
- 3 Qual é o pior que poderia acontecer? Eu poderia superar isso? Qual é o melhor que poderia acontecer? Qual é o resultado mais realista?
- 4 Qual é o efeito da minha crença no pensamento automático? Qual poderia ser o efeito de mudar o meu pensamento?
- 5 O que eu deveria fazer em relação a isso?
- 6 Se \_\_\_\_\_ (nome do amigo) estivesse na situação e tivesse esse pensamento, o que eu diria para ele?

# Reavaliação Cognitiva



## Dramatização/Inversão de Papéis

Consiste em atribuir um papel para o paciente e outro para o terapeuta, onde ambos irão interagir socialmente, a partir do papel destinado a cada um. Com isso, o terapeuta procura discutir as atitudes negativistas, derrotistas do paciente que surgirão na dramatização, bem como, criar alternativas para essas atitudes.



**Imersão prática**

em Terapia Cognitivo Comportamental

# Reavaliação Cognitiva

## Treino de Assertividade

Tem como finalidade identificar as situações problemáticas e buscar respostas mais adequadas e eficientes a partir da modelação.

Assertividade pode ser definida como a afirmação dos próprios direitos e expressão de pensamentos, sentimentos e crenças de maneira direta, honesta e apropriada que não viole o direito das outras pessoas.



# Reavaliação Cognitiva

## Reatribuição de causalidade

Uma cognição comum na depressão é a atribuição da culpa para si mesmo por adversas situações.

Seleciona as situações relevantes para que se possa fazer uma atribuição correta das responsabilidades. O objetivo não é eliminar toda a responsabilidade do paciente, mas sim identificar que existem fatores externos que contribuem para a ocorrência das situações desagradáveis.

# Reavaliação Cognitiva

## Cartões de enfrentamento

Tem como finalidade criar estratégias para que o paciente lide com pensamentos negativistas que muitas vezes o impede de resolver determinadas situações.

# Próxima aula:

Casos clínicos e intervenções na depressão

# PRÁTICA!!!



O link e os materiais das aulas serão entregues no grupo de WhatsApp. Se você não está no grupo é só pedir no direct do nosso Instagram (@jt.psicologia)

A proposta central da Comunidade Psi é criar um ambiente em que é possível obter todas as respostas que o psicólogo precisa para enfrentar o dia a dia dos atendimentos clínicos e, principalmente, crescer e **viver (bem) da clínica**.

Trata-se de uma formação completa focada em exemplos **práticos** não só nosso (Jesiane e Thatiana), mas de vários nomes de referência na Psicologia como Dr. Irismar Reis, Dr. Curt Hemanny, Dra. Amanda Lima e muitos outros.

Além disso, na Comunidade Psi temos os Desafios Mensais que estimulam os alunos a estarem sempre em contato com o conteúdo e ao completar 60% de aproveitamento, você tem direito ao certificado **“Formação em Terapia Cognitivo Comportamental e Psicologia Clínica”** com carga horária de 200 horas.

Para ter acesso à uma oferta especial com bônus exclusivos, basta clicar no botão abaixo e fazer a sua matrícula! Venha construir uma **carreira sólida e rentável na clínica** com a gente:

[Quero ter acesso a todo esse conteúdo](#)