



A IMPORTÂNCIA DA CONCEITUAÇÃO COGNITIVA PARA A TERAPIA

Sabrine Gimenes König¹
Letícia dos Santos Stropper¹
Luiza Woloski Huber
Victória Kofler Puchalski
Ingrid Francke²

INTRODUÇÃO

É inegável a importância da Conceituação Cognitiva para a Terapia Cognitivo Comportamental, segundo Beck (2005) a conceituação cognitiva é a pedra fundamental da terapia cognitiva, onde uma boa conceituação permite ao terapeuta conduzir o tratamento de maneira efetiva e eficiente. Tendo em vista isso, Neufeld e Cavenage (2010) afirmam que ela é, além disto, uma proposta de adesão do cliente à terapia, uma vez que após a concretização da mesma, observa-se um aumento da motivação e da compreensão de todo o processo psicoterápico por parte do cliente e do terapeuta.

OBJETIVOS

Buscou-se evidenciar a relevância da Conceituação Cognitiva para a terapia, tal como seus principais aspectos.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão narrativa de estudos e pesquisas sobre a Conceituação Cognitiva e a Terapia Cognitiva, considerando-se a estreita relação que há entre ambas. Utilizou-se artigos científicos e livros, publicados no período compreendido entre 2004 até 2015.

DESENVOLVIMENTO

Segundo Beck (2013) a forma como as pessoas se sentem emocionalmente e a forma como se comportam estão associadas a como elas interpretam e pensam a respeito da situação. A situação em si não determina diretamente como elas se sentem ou o que fazem: a sua resposta emocional é medida pela percepção da situação. Knapp (2008) diz que desta forma, o objetivo terapêutico da TC, desde seus primórdios, tem sido reestruturar e corrigir esses pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais.

Segundo Beck (2005) o diagrama de conceituação cognitiva ajuda na organização dos dados que o terapeuta coleta dos pacientes, tais como:

- ✓ Auxilia a identificar crenças centrais, regras e estratégias comportamentais dos pacientes;
- ✓ Compreender por que os pacientes desenvolvem essas crenças extremas sobre si mesmos, sobre os outros e sobre suas vidas;
- ✓ Entender como as estratégias comportamentais estão conectadas às crenças centrais;
- ✓ Decidir que crenças e estratégias comportamentais serão trabalhadas primeiro;
- ✓ Entender o motivo pelo que os pacientes geralmente reagem de determinada maneira, ou seja, como as crenças influenciam suas percepções das situações atuais e como essas percepções, por sua vez influenciam as reações emocionais, comportamentais e fisiológicas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que pesquisas com base empírica comprovam a efetividade da Conceituação Cognitiva e descrevem como reforçador do vínculo entre o cliente e o terapeuta, sempre mantendo o foco na desenvoltura das soluções pragmáticas para produzir mudanças e melhoras significativas em transtornos, questões emocionais, cognitivas e comportamentais.

REFERÊNCIAS

- BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. **Terapia Cognitivo-Comportamentais: Conceitos e Pressupostos Teóricos**. Psico UTP Online (Revista Eletrônica de Psicologia). n. 04, Curitiba, Jul. 2004.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2013. Artmed: Porto Alegre.
- BECK, Judith. S. **Terapia Cognitiva para Desafios Clínicos**. 2005. Artmed: Porto Alegre.
- KNAPP, Paulo, BECK, Aaron. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva**. Revista Brasileira de Psiquiatria. 2008.
- NEUFELD, Carmem B. e CAVENAGE, Carla C. **Conceitualização Cognitiva de caso: Uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas; vol. 6; n 2, p. 3-35; 2010.
- SANTANA, Elisangela Ferreira. TAVARES, Jeane Saskya Campos. **Esquemas de desamparo em paciente com dor crônica e sintomas depressivos**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 20, n. 2, p. 331-338, abr./jun. 2015.

¹ Aluno da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil Mail: sabrinegimeneskonig@gmail.com

¹ Aluno da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil Mail: leticiastropper1@gmail.com

¹ Aluno da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil Mail: luiza.woloski@yahoo.com.br

¹ Aluno da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil Mail: victoriakofler@gmail.com

² Docente da disciplina Teorias Psicoterápicas II do curso de Psicologia da Universidade Luterana do Brasil. Mail: ingrid.francke@gmail.com