

CRENÇAS CENTRAIS NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL : “ANÁLISE DE CASO”¹

Lidiane Sanches TREVELIN²

Vanessa Marques Gibran FACO³

Este artigo tem o objetivo de apresentar a terapia cognitivo-comportamental com enfoque nas crenças intermediárias e pensamentos automáticos, através da análise de um caso clínico, descrevendo os princípios da abordagem, técnicas utilizadas e o objetivo, bem como o resultado de cada intervenção. O caso clínico apresentado é de uma paciente atendida na clínica da faculdade, de 23 anos, solteira, estudante de medicina veterinária. Sua principal queixa é a de dificuldade de adaptação na cidade, também apresentava crença central de inferioridade, fazendo com que pensamentos automáticos surgissem negativos. Foram utilizadas as técnicas de Inventário de Beck de Depressão e Ansiedade, relaxamento e treino da respiração, foi também utilizado a dinâmica auto-retrato, foi apresentado à crença central que a paciente tinha de si mesma para que pudesse reconhecer suas crenças para fortalecer novas crenças e por fim foi ensinado a paciente a modificar os pensamentos negativos, sempre utilizando a técnica de questionamento socrático. Durante a terapia a paciente apresentou uma melhora significativa em um tempo bom, pois as técnicas utilizadas fizeram com que sua ansiedade diminuísse e com que ela conseguisse alterar seus pensamentos automáticos. Não houve dificuldade para terapia, pois a paciente não resistiu em nenhum momento em utilizar as técnicas apresentadas.

Palavras-Chave: Terapia cognitivo-comportamental. Crença central. Intervenção.

¹ Trabalho realizado durante estágio curricular do Curso de Psicologia da FAC-FEA em Psicologia Clínica – abordagem comportamental.

² Autora responsável pelo trabalho.

³ Orientadora – Professora Mestre do curso de graduação em psicologia da FAC-FEA, supervisora do estágio em Psicologia Clínica – abordagem comportamental.