

XV CONGRESSO BRASILEIRO
**DE TERAPIAS
COGNITIVAS**
SALVADOR - BA
18 a 21 de abril de 2023



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

A IMPORTÂNCIA DE UM OLHAR SOBRE A AUTOIMAGEM NO TRANSTORNO DE COMPULSÃO ALIMENTAR SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Autores Bárbara França Alcaraz Ferreira ¹

Instituição ¹ PUCRio - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (Rua Marquês de São Vicente, 225, Bairro da Gávea)

Resumo

Introdução

A Terapia Cognitivo Comportamental é, atualmente, a abordagem com maior embasamento científico para o tratamento de diversos transtornos mentais. Seu maior pressuposto é: que nossas crenças influenciam nossa forma de agir e vice-versa. Dessa forma, a partir da identificação e reestruturação dessas crenças é possível modificar padrões comportamentais. Diversos estudos apontam para questões relacionadas à distorção da imagem corporal de pacientes com Transtorno de Compulsão Alimentar e seus padrões disfuncionais de pensamentos como fator de manutenção para o transtorno e comportamentos associados ao ato de comer.

Objetivos

Tendo em vista a importância de um olhar mais atento para questões relacionadas à imagem e autoestima desses pacientes, o objetivo deste trabalho foi descrever uma intervenção baseada na Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento de uma paciente com Transtorno de Compulsão Alimentar. F. é uma mulher de 26 anos de idade com um histórico de sobrepeso, tentativas recorrentes de emagrecimento e sentimentos de culpa e vergonha em relação ao próprio corpo. Ela apresenta crenças nucleares de fracasso e incapacidade que estão intimamente ligadas à forma como aprendeu a atribuir o seu próprio valor pessoal à sua imagem corporal. Procurou inicialmente o tratamento psicoterapêutico após ler um texto sobre amor próprio e perceber que não amava a si mesma. Os objetivos iniciais da paciente estavam ligados a ter um relacionamento saudável consigo mesma, com o próprio corpo, com seu esposo (que frequentemente atuava como um reforço para suas crenças disfuncionais) e com os outros.

Métodos

Após a elaboração do plano de tratamento, foram utilizados diversos recursos e técnicas para a condução do caso, dando um destaque especial para a psicoeducação do modelo cognitivo, da regulação emocional, do Transtorno de Compulsão Alimentar e da Autoestima. Além disso, foram utilizadas estratégias como automonitoramento (registro de pensamentos disfuncionais e diário de comportamento alimentar), balança decisória, reestruturação cognitiva, treinamento de respiração, meditação compassiva e prevenção de recaídas.

Resultados

Como primeiros resultados do tratamento destacam-se a mudança na autoimagem da paciente, a identificação e flexibilização de pensamentos distorcidos sobre o seu corpo, criação de novos comportamentos alimentares e mudança na autoestima, que favoreceram e auxiliaram no processo de perda de peso da paciente, além de uma mudança significativa nos seus padrões de relacionamentos interpessoais.

Discussão

No caso de F., foram observadas alterações reais no seu padrão cognitivo a respeito do ato de comer, na forma como vê o seu corpo e na sua construção de uma imagem corporal positiva.

Palavras-chaves: Autoestima, Compulsão Alimentar, Imagem Corporal, Terapia Cognitivo Comportamental