



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo

Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho

Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

Aplicação em psicoterapia das Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Mindfulness, Terapia de Análise do Comportamento, Terapia Comportamental Dialética para adolescentes e Terapia Focada na Compaixão

Autores Ana Claudia Correa Ornelas ¹, Danilo de Freitas Araújo ², Alessandra Lopes Alves Smaczylo Rodrigues ^{3,4}, Veruska Andrea dos Santos ^{1,3}

Instituição ¹ IPUB/UFRJ - Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (Av Venceslau Braz, 71 Botafogo RJ), ² UNINASSAU - Centro Universitário UNINASSAU (Av Eng Roberto Freire, 1514 Capim Macio Natal/RN), ³ PUC-Rio - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (Terminal da PUC - Gávea, Rio de Janeiro - RJ, 22541-041), ⁴ ELO - ELO Psicologia e Desenvolvimento (Rua Maranguape, 72/1301 Porto Alegre RS)

Resumo

introdução

Mindfulness, Terapia de Análise do comportamento, Terapia Dialética Comportamental e Terapia focada na Compaixão integram-se às Terapias Comportamentais de Terceira Geração e se focam no processo para gerar saúde e bem estar. Cada vez mais a pratica clinica se orienta para o processo e para o contexto e essa integração de abordagens começa a acontecer.

Objetivos

O objetivo da presente mesa é apresentar protocolos, pesquisas, estratégias e intervenções de Mindfulness (treinamento de estar no momento presente sem julgamento), Ativação Comportamental (análise funcional, identificação de reforçadores, mapeamento de valores e atividades pазerosas para planejar ativação comportamental), DBT-A (treinamento em habilidades socioemocionais com módulos de regulação emocional, mindfulness, tolerancia ao mal estar e efetividade interpessoal) e Terapia Focada na Compaixão (estratégias para desenvolver uma mente compassiva diminuindo a crítica e a vergonha e desenvolvimento de autocompaixão)

Métodos

Cada autor apresentará de forma estruturada protocolos de atendimento, demonstrará práticas clínicas e intervenções nas abordagens específicas exemplificando como é a pratica clinica dessas abordagens.

Resultados

Estudos da Harvard mostram que, por meio da meditação, um dos pilares da atenção plena, o cérebro é capaz de criar uma nova massa cinzenta, responsável pelo aprendizado e a memória, e em estruturas associadas à autoconsciência, compaixão e introspecção. Evidenciaram ainda que, a prática da atenção plena está associada à alterações neuroplásticas no córtex cingulado

anterior, ínsula, junção temporo-parietal, rede fronto-límbica e estruturas de rede de modo padrão.

Discussão

Através do treinamento Atenção Plena, um indivíduo conecta a sua prática a uma capacidade aprimorada de autorregular as respostas cognitivas, emocionais e comportamentais. Postula-se ainda que esse treinamento produz a autoconsciência decorrente do aumento da atenção à experiência do momento e a aceitação. Essa mudança favorece um papel ativo no aumento do bem-estar e da qualidade de vida do praticante. O exercício da perspectiva dialética possibilita os clientes a trabalhar em pensamentos, emoções e circunstâncias desafiadoras e dolorosas e ao mesmo tempo aceitando, validando a si mesmo, outros e as circunstâncias que vivem no presente.

Protocolos de terapia focada na compaixão baseados em evidências criados em universidades e o protocolo de auto compaixão são utilizados como ferramentas para a prática clínica e a autocompaixão tem sido cada vez mais investigada e relacionada a saúde mental e à saúde psicológica pessoal e interpessoal.

Palavras-chaves: Terapia Comportamental de terceira geraç, Mindfulness, Análise do Comportamento, DBT-A, Terapia Focada na Compaixão