



O PAPEL DA TÉCNICA DO CARTÃO DE ENFRENTAMENTO NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA ABORDAGEM EFICAZ PARA O TRATAMENTO DE TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS.

FERRARI, Amanda R.G.
DA SILVA, Larhiana L. M.
AMARAL, Edina.

RESUMO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) trata-se de uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. A TCC integra técnicas e dentre estas, encontra-se a técnica do "Cartão de Enfrentamento" se sustentando nos princípios fundamentais da abordagem terapia Cognitivo-Comportamental TCC, abrangendo o modelo cognitivo, a reestruturação cognitiva, o empoderamento do indivíduo, a aprendizagem e a generalização, além de estratégias comportamentais. Essa técnica proporciona aos indivíduos uma ferramenta prática e personalizada para confrontar situações estressantes e lidar com emoções desadaptativas, alinhando-se com os objetivos terapêuticos da terapia Cognitivo-Comportamental TCC, que buscam promover a mudança cognitiva e comportamental para aprimorar o bem-estar emocional, e tornar o paciente seu próprio terapeuta.

PALAVRAS-CHAVE: Técnica, Autogerenciamento Emocional, Ferramenta Pessoal.

1. INTRODUÇÃO

A técnica do "Cartão de Enfrentamento" construída por Judith Beck (1995) representa uma valiosa adição à abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Sendo como propósito fundamental capacitar indivíduos a enfrentar com sucesso desafios, lidar com pensamentos negativos e gerenciar emoções perturbadoras. Esta estratégia envolve a criação de um recurso pessoal, frequentemente materializado em forma de um cartão ou anotação, que reúne orientações específicas para enfrentar situações de estresse, ansiedade e dificuldades emocionais. Estas diretrizes podem incluir afirmações positivas, técnicas de relaxamento, pensamentos realistas e ações práticas para realizar na rotina de cada paciente (J. BECK, 1995).

Ao desenvolver este recurso, as pessoas criam uma ferramenta prática e portátil que lhes permite manter o controle sobre suas emoções. Isso é, alcançado ao confrontar pensamentos negativos automáticos e adotar comportamentos mais adaptativos. O "cartão de enfrentamento" pode ser consultado a qualquer momento, proporcionando apoio e orientação nos momentos em que sentimentos intensos, como ansiedade e depressão, surgem.



Neste contexto, exploraremos em maior detalhe a técnica do "Cartão de Enfrentamento", destacando suas aplicações e demonstrando como ela desempenha um papel eficaz na promoção do autogerenciamento emocional e na resolução de problemas.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A técnica conhecida como "Cartão de Enfrentamento" é uma técnica que se origina na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e encontra sua base em princípios e conceitos teóricos essenciais dessa modalidade terapêutica, o método foi apresentado por Judith Beck (1995), denominando-se coping cards: cartões que registram conteúdos que são discutidos em terapia. Com isso, delineamos os alicerces teóricos que fundamentam essa técnica:

O Modelo Cognitivo na TCC: A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sua raiz no modelo cognitivo, que postula a interconexão entre pensamentos, emoções e comportamentos. De acordo com esse modelo, as emoções que experimentamos são moldadas por nossos pensamentos automáticos e interpretações de eventos. Assim, a técnica do "Cartão de Enfrentamento" concentra-se na identificação e modificação de pensamentos automáticos negativos que contribuem para emoções perturbadoras, ademais comportamentos indesejados, reescrevendo as crenças, substituindo-as por novos pressupostos mais funcionais. (KNAPP 2004A).

A técnica do "cartão de enfrentamento" faz parte da reestruturação cognitiva, uma estratégia central na TCC. Isso envolve o desafio e a substituição de pensamentos disfuncionais por pensamentos mais realistas e adaptativos. Ao criar um cartão contendo afirmações positivas ou pensamentos realistas, os indivíduos podem praticar a reestruturação cognitiva ao enfrentar situações desafiadoras.

A TCC promove o autogerenciamento e o empoderamento dos indivíduos. A técnica do "cartão de enfrentamento" capacita as pessoas a desenvolverem uma ferramenta pessoal que podem usar de forma independente para enfrentar o estresse e lidar com emoções perturbadoras. Isso está alinhado com o objetivo da TCC de capacitar os pacientes a se tornarem seus próprios terapeutas, em um tempo de curta duração.



A TCC enfatiza a aprendizagem e a capacidade de generalização. A criação de um cartão de enfrentamento é uma forma de adquirir habilidades e praticar estratégias de enfrentamento. Além disso, os indivíduos podem aplicar essas estratégias a diversas situações em suas vidas, não se limitando apenas ao contexto específico em que o cartão foi criado. (J. BECK, 1995).

Além da reestruturação cognitiva, a TCC também integra estratégias comportamentais. Um cartão de enfrentamento pode incluir ações comportamentais a serem adotadas em situações desafiadoras, o que está em consonância com a ênfase da TCC na modificação do comportamento.

2.1 ESTRUTURA DA TÉCNICA

Na prática, a técnica é um processo estruturado que auxilia os pacientes a enfrentarem pensamentos negativos automáticos e emoções disfuncionais em situações desafiadoras. Ela pode ser dividida nos seguintes passos, de uma forma mais estruturada:

Identificação de situações desafiadoras, isso envolve reconhecer situações específicas em que o paciente enfrenta dificuldades emocionais, como ansiedade, estresse ou outros desafios. Essas situações variam de pessoa para pessoa e podem incluir contextos sociais, desafios no trabalho, interações familiares ou em relacionamentos. Identificação de pensamentos automáticos negativos, os pacientes devem identificar os pensamentos automáticos negativos que surgem nessas situações desafiadoras. Esses pensamentos são muitas vezes distorcidos devido às crenças do paciente e contribuem para emoções perturbadoras.(J. BECK, 1997; 2013).

Refutação de pensamentos automáticos, com base nos pensamentos automáticos identificados, o paciente questiona esses pensamentos de maneira crítica. Isso inclui buscar evidências que apoiem ou refutem esses pensamentos, com o objetivo de desenvolver pensamentos mais realistas e adaptativos (J. BECK, 1997; 2013).

No desenvolvimento do cartão de enfrentamento, o paciente cria um cartão ou anotação onde registra informações essenciais para lidar com essas situações desafiadoras. O cartão deve conter pensamentos realistas e adaptativos que contrariem os pensamentos automáticos disfuncionais. Estratégias comportamentais específicas, são sugeridas afirmações positivas ou auto instruções que ajudam o paciente a manter o foco e a calma. Técnicas de relaxamento ou respiração também podem ser úteis. O paciente é orientado sobre como usar o cartão de enfrentamento, com ênfase na prática em situações menos desafiadoras antes de enfrentar situações mais intensas. O



cartão deve ser acessado quando surgirem pensamentos negativos ou emoções perturbadoras (J. BECK, 1997; 2013).

Revisão e ajuste periódico, é importante revisar o cartão de enfrentamento periodicamente com o paciente para garantir que as estratégias e pensamentos registrados ainda sejam relevantes e eficazes. Ajustes devem ser feitos conforme necessário. Generalização, o paciente é incentivado a aplicar as estratégias do cartão de enfrentamento a várias situações em sua vida, não se limitando às situações inicialmente identificadas. Isso ajuda na aplicação das habilidades aprendidas em diferentes contextos. Monitoramento e Feedback, durante o processo terapêutico, é importante monitorar o uso do cartão de enfrentamento e fornecer feedback ao paciente sobre seu progresso. Isso ajuda a ajustar a técnica de acordo com as necessidades individuais do paciente.

A aplicação da técnica do "cartão de enfrentamento" pode variar de acordo com as necessidades individuais do paciente e sua subjetividade, tornando a flexibilidade crucial para adaptar a técnica ao contexto específico de cada paciente.(J. BECK, 1995).

3. METODOLOGIA

No que diz respeito à metodologia deste estudo, conduzimos uma revisão bibliográfica em artigos científicos com a temática da abordagem Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), que incorpora a Técnica cartão de enfrentamento, utilizando google acadêmico, IPTC - Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva e Scielo como bases de dados. Utilizamos como parâmetro o livro Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática, de Judith Beck, com foco específico na técnica "Cartão de Enfrentamento".

Ademais, utilizamos os seguintes autores para orientação, Aaron Temkin Beck sendo o pioneiro da Terapia Cognitivo Comportamental, e sua filha Judith Beck que é referência e destaque na abordagem. Adicionalmente, Paulo Knapp, inclusive, pioneiro da abordagem também. Certamente esses principais autores contribuíram para nossa pesquisa bibliográfica.



4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Certamente a técnica do "Cartão de Enfrentamento" na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca como uma ferramenta de grande valia que instiga diversas análises e debates construtivos. Tendo alguns aspectos vantajosos dessa técnica, sendo eles: o autogerenciamento, o "Cartão de Enfrentamento" capacita os indivíduos a assumirem o controle de suas emoções e pensamentos de forma autônoma, tornando-os mais autossuficientes ao enfrentar desafios emocionais, enfatiza a mudança cognitiva essa técnica concentra-se na modificação de pensamentos disfuncionais, auxiliando as pessoas na identificação de pensamentos automáticos negativos e na substituição destes por pensamentos mais realistas e adaptativos. Oferece apoio em momentos de crise o cartão se apresenta como uma ferramenta que pode ser prontamente utilizada durante crises emocionais, proporcionando estratégias imediatas para reduzir a ansiedade ou lidar com pensamentos negativos.(J. BECK, 1995).

Torna estratégias de enfrentamento tangíveis, ao registrar estratégias específicas no cartão, os indivíduos tornam essas abordagens mais palpáveis e concretas, o que simplifica a lembrança e a aplicação eficaz durante situações estressantes. Estimulando a conscientização, o processo de criação do cartão exige que os indivíduos reflitam sobre suas próprias respostas emocionais e comportamentais, promovendo, assim, uma maior conscientização sobre seus padrões de pensamento e comportamento. Personalização sob medida onde cada cartão de enfrentamento é singular e adaptado à pessoa que o cria, permitindo uma abordagem altamente personalizada para enfrentar desafios específicos. Reduz a dependência de terapeutas embora a TCC normalmente seja conduzida por terapeutas, o cartão de enfrentamento proporciona aos indivíduos as ferramentas necessárias para enfrentarem desafios de maneira independente, fomentando, portanto, um senso de empoderamento.(J. BECK, 1995).

Ferramenta preventiva além de ser utilizada em situações de crise, a técnica do cartão de enfrentamento também pode ser empregada como uma ferramenta preventiva. As estratégias listadas no cartão podem auxiliar na prevenção da escalada de sintomas emocionais. Complementaridade com outras estratégias o cartão de enfrentamento pode ser integrado com outras técnicas da TCC, como a reestruturação cognitiva e a exposição gradual, proporcionando uma abordagem completa para lidar com questões emocionais.



Estimula a resiliência, ao aprenderem a enfrentar e superar desafios emocionais, os indivíduos se tornam mais resistentes e capazes de lidar com situações adversas.

Essas análises e discussões confirmam a eficácia e a versatilidade da técnica do "Cartão de Enfrentamento" na TCC, solidificando-a como uma ferramenta inestimável para aprimorar o bem-estar emocional e promover a independência no enfrentamento de desafios emocionais.(J. BECK, 1995).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A técnica do "Cartão de Enfrentamento" capacita os pacientes a se tornarem mais autossuficientes no gerenciamento de suas emoções e no enfrentamento de desafios. Isso, cultivando um sólido senso de controle, autoeficácia e até mesmo a flexibilidade das crenças. É uma ferramenta prática e tangível que os pacientes podem carregar consigo, proporcionando apoio instantâneo sempre que confrontarem pensamentos negativos ou emoções perturbadoras.

Essa técnica contribui significativamente para a redução do estresse e da ansiedade, desafiando pensamentos automáticos negativos e promovendo a adoção de estratégias comportamentais eficazes. Além disso, a técnica fomenta o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento saudáveis e adaptativas, aplicáveis não apenas às situações iniciais identificadas, mas também em diversas áreas da vida dos pacientes.

Resulta em uma melhoria notável no bem-estar emocional e na qualidade de vida geral, à medida que os pacientes adotam pensamentos mais realistas e estratégias de enfrentamento eficazes. Os pacientes também aprendem a generalizar as habilidades adquiridas com o uso do cartão de enfrentamento, aplicando-as a uma variedade de situações cotidianas. Essa técnica promove a autorreflexão e o autoconhecimento, uma vez que os pacientes devem identificar seus próprios pensamentos automáticos e desenvolver estratégias adaptativas, sendo uma delas o cartão de enfrentamento. (J. BECK, 1995).

O cartão de enfrentamento continua a fornecer apoio contínuo mesmo após a conclusão da terapia, auxiliando os pacientes a manterem seu progresso e enfrentar desafios futuros, dirigindo-se de encontro com um dos objetivos da abordagem que seria tornar o paciente seu próprio terapeuta. No geral, essa técnica estimula o autocontrole emocional, aprimora as habilidades de enfrentamento e contribui para uma maior qualidade de vida.



REFERÊNCIAS

BECK, A; DE RUBEIS, J; TANG, T. **Manual de terapias cognitivo-comportamentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

Beck, J. S. (2013). **Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática** (4 ed.). Porto Alegre: Artmed.

BECK, J. S. (1995). **Cognitive Therapy: basics and beyonds**. New York: Guilford Press.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2 Porto Alegre: Artmed, 2013, 413 p.

Beck, J. S. (1997). **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed.

KNAPP, P. (2004a). **Princípios fundamentais da terapia cognitiva**. In P. Knapp (Org.), **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica** (pp. 19-41). Porto Alegre: Artmed.