



## PRÁTICAS PSICOTERAPÊUTICAS EM TAB

Dr. Eduardo Miyasaki

Dra. Thaysa Molina

Dra. Ester Franco

# TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL



- Forma de psicoterapia estruturada, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais.
- O movimento da terapia cognitivo-comportamental se desenvolveu em três ondas.

# DESENVOLVIMENTO



- **Primeira onda:** predominantemente comportamentalista. Inicialmente, envolveu o modelo clássico pautado na teoria pavloviana, através do qual técnicas de exposição dominam o tratamento.
- **Segunda onda:** se caracterizou pela revolução cognitivista. Por meio da combinação de técnicas cognitivas e comportamentais, buscava-se a reestruturação cognitiva, ou seja, a modificação de crenças disfuncionais ou de um processamento de informações defeituoso, a fim de influenciar a emoção e o comportamento.
- **Terceira onda:** sensível ao contexto e as funções do fenômeno psicológico, visa enfatizar estratégias de mudanças experienciais e contextuais. Esta onda representa uma diversidade de modelos de intervenção, incluindo: Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness, Terapia Comportamental Dialética, Psicoterapia Analítica Funcional, Terapia de Aceitação e Compromisso, entre outras.

# TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA (DBT)



- Terapia cognitivo-comportamental de terceira onda.
- Modelo terapêutico proposto pela psicóloga Marsha Linehan, desenvolvido inicialmente para o tratamento de comportamentos suicidas e parassuicidas, e posteriormente estendido para algumas psicopatologias, como o Transtorno de Personalidade Borderline.
- O tratamento envolve metas comportamentais específicas, organizadas em forma de pré-requisitos, de modo que a aprendizagem de uma meta é condição para que se consiga promover aprendizagens mais específicas dentro das metas subsequentes, em busca da validação, análise comportamental e a solução de problemas.

# TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO (ACT)



- Terapia cognitivo-comportamental de terceira onda.
- Propõe um modelo de mudança do comportamento denominado flexibilidade psicológica.
- Sua essência consiste em uma abordagem do funcionamento humano baseada nos processos de aceitação, através da disponibilidade em lidar com a vida como ela se apresenta, e de comprometimento, por meio da manutenção ou mudança de comportamento guiada por valores.

# PSICANÁLISE



- Abordagem psicoterapêutica desenvolvida por Sigmund Freud no final do século XIX. Explora as complexidades da mente humana, os processos mentais inconscientes e a influência desses processos no comportamento e nas emoções.

# ALGUMAS VERTENTES DA PSICANÁLISE



**Psicanálise Clássica:** abordagem original desenvolvida por Sigmund Freud. Enfatiza a importância do inconsciente na formação do comportamento humano. Freud introduziu conceitos como o inconsciente, a repressão, os estágios psicosexuais (oral, anal, fálico, latência e genital) e o complexo de Édipo. Acredita-se que muitos conflitos e problemas psicológicos são resultados de desequilíbrios entre os impulsos do Id, Ego e Superego.

**Psicologia Analítica (Junguiana):** desenvolvida por Carl Jung, o qual expandiu os conceitos freudianos, introduzindo ideias como o inconsciente coletivo, arquétipos, individuação e tipos psicológicos.

# ALGUMAS VERTENTES DA PSICANÁLISE



**Psicanálise do Ego:** concentra-se na função do ego na mediação entre o Id e o mundo externo. Teóricos como Anna Freud, enfatizaram a importância da adaptação saudável do ego para enfrentar as demandas da sociedade.

**Psicanálise Relacional:** concentra-se nas relações interpessoais e na dinâmica entre o terapeuta e o paciente. Teóricos como Melanie Klein e Donald Winnicott também contribuíram para essa abordagem, enfatizando a importância das primeiras relações na formação da personalidade.

# ALGUMAS VERTENTES DA PSICANÁLISE



**Psicanálise Lacaniana:** Jacques Lacan reformulou a teoria psicanalítica, se concentrando na relação entre linguagem, desejo e identidade. Introduziu conceitos como o "objeto a" (objeto do desejo), o "estádio do espelho" (desenvolvimento da imagem do eu) e o "Nome-do-Pai" (função simbólica do pai na cultura).

**Psicanálise Contemporânea:** continua a evoluir com as contribuições de muitos outros teóricos. Muitas vezes, essas vertentes combinam elementos de várias abordagens anteriores e incorporam perspectivas mais atuais sobre gênero, cultura e sociedade.

# REFERÊNCIAS



BECK, Judith S et al. (2013). Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2.ed. Porto Alegre, SP: Artmed

Abreu, P. R., & Abreu, J. H. dos S. S. (2016). Terapia comportamental dialética: um protocolo comportamental ou cognitivo?. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 18(1), 45-58.

Barbosa, L. M., & Murta, S. G. (2015). Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 16(3), 34-49.

Ferreira, N. P.. (2000). Fundamentos da psicanálise de Freud a Lacan. Ágora: Estudos Em Teoria Psicanalítica, 3(2), 169-173.

Wahba, L. L.. (2019). A Criação de Sensibilidades: Epistemologia e Método na Psicologia Analítica. Psicologia: Teoria E Pesquisa, 35, e3548.

# REFERÊNCIAS



Dionísio, G. H.. (2012). A psicologia do ego de Ernst Kris e seu legado para a “psicanálise da arte”. *Psicologia USP*, 23(1), 191-209.

Sauberman, P. R.. (2009). Psicanálise relacional contemporânea da pulsão para a relação. *Revista Brasileira de Psicanálise*, 43(1), 121-128.