

## **TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO EM MULHERES VITIMAS DE VIOLÊNCIA.**

CONGRESSO INTERNACIONAL: DESENVOLVA SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, 1ª edição, de 22/11/2021 a 24/11/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-28-4

**SILVA; Jessica Mendes Lima <sup>1</sup>, SILVA; Mariane Ferreira da <sup>2</sup>**

### **RESUMO**

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma terapia que contempla a significação de acontecimentos, pessoas, emoções e de diversas outras áreas da vida do paciente, auxiliando-o a se comportar em virtude destas significações e estabelecendo variadas hipóteses sobre si mesmo e sobre o ambiente no qual se insere. Assim, esta terapia busca a alteração das crenças dos pacientes, de modo a serem geradas mudanças positivas e duradouras nos âmbitos comportamentais e emocionais. As experiências traumáticas que geram quadros de Transtorno de Estresse Pós Traumático (TEPT), sobretudo as relacionadas a episódios de violência em mulheres, podem ser trabalhadas psicologicamente através da TCC, incentivando a reflexão da mulher acerca de suas crenças com o intuito de tratar seus sintomas e, conseqüentemente, promover o empoderamento destas vítimas. Desta forma, este trabalho realiza uma revisão bibliográfica acerca das principais técnicas da abordagem da TCC em vítimas femininas de violência que apresentaram quadro sintomático de TEPT, analisando a eficácia desta abordagem comportamental. Em suma, existem diversas técnicas, no entanto, o primeiro passo é a psicoeducação, de modo a esclarecer ao paciente todas as informações acerca do seu transtorno e tratamento. A partir deste momento podem ser utilizadas técnicas intervencionistas, tais como: i) a seta descendente, na qual se investigam as crenças que colaboram com a manutenção do problema, através de um questionamento socrático, estimulando um raciocínio autônomo e reduzindo sentimentos de medo, tristeza e desmotivação; ii) o registro de pensamentos disfuncionais, na qual se anota o evento e o pensamento que aconteceu e logo após o sentimento/comportamento problemático subsequente; iii) treino de relaxamento, em que o paciente, através do controle respiratório e muscular, aprende a se comportar de maneira calma frente a situações que causem-no ansiedade; iv) as técnicas de exposições, na qual o paciente é exposto, diretamente ou no imaginário, ao estímulo traumático, sem que haja perigo real, permitindo o aumento da ansiedade até atingir um pico e logo após, diminuir, demonstrando ao paciente que as memórias e as emoções associadas ao trauma são inofensivas. A abordagem da TCC pelo profissional psicólogo em mulheres vítimas de violência é estudada por muitos pesquisadores, tendo, em sua grande maioria, apresentado resultados satisfatórios. Um estudo com quatro mulheres que sofreram violência conjugal demonstrou que os níveis de ansiedade, depressão e TEPT reduziram ao fim do tratamento pela TCC.

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia na instituição Unijorge., 18.jessicamendes@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda em Psicologia na instituição Unijorge., marianeferreirafsa@gmail.com

Destas quatro mulheres, duas apresentavam TEPT, sendo que, após o tratamento, ambas deixaram de apresentar sintomas. Outro estudo, desta vez em uma adolescente, vítima de tentativa de estupro, que sofre com TEPT, foi condicionada a um tratamento utilizando TCC. Ao fim do primeiro mês de tratamento, ela já referiu melhora gradativa dos sintomas de TEPT. A literatura também demonstra que, embora a TCC seja eficaz no tratamento do TEPT, a técnica de exposição não apresenta eficácia na redução dos sintomas. Além disso, ainda não há um consenso entre os pesquisadores acerca da quantidade de sessões necessárias para o tratamento, sendo assim uma consideração a ser discutida em novos estudos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia Cognitiva Comportamental, Transtorno de Estresse Pós-traumático, mulheres vitimas de violência

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia na instituição Unijorge., 18.jessicamendes@gmail.com

<sup>2</sup> Graduanda em Psicologia na instituição Unijorge., marianeferreirafsa@gmail.com