ENTRE O ACOLHER E O TRANSFORMAR: O PLANO DE AÇÃO COMO CAMINHO PARA O DESENVOLVIMENTO NA PSICOTERAPIA

Ana Clara Kummer Barroso[1]

Franciele da Costa[2]

Resumo

O processo terapêutico pode ser desenvolvido a partir de diferentes referenciais e estratégias de intervenção, e quando se trata de um processo terapêutico voltado para a Terapia Cognitivo Comportamental, uma das estratégias utilizadas na construção das sessões e do tratamento é o Plano de Ação. Partindo da perspectiva da TCC, o paciente é compreendido como um sujeito ativo em seu processo terapêutico e de desenvolvimento, sendo que a forma como interpreta as situações do cotidiano influência suas respostas emocionais e comportamentos. Além disso, o processamento cognitivo pode ser compreendido em diferentes níveis, incluindo pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais. O Plano de Ação pode atuar inicialmente nos níveis mais acessíveis, porém, com o passar do tempo e através da repetição, esse mecanismo pode atuar em mudanças em níveis mais profundos da cognição.

Este resumo expandido tem como objetivo discutir a utilização dos Planos de Ação na Terapia Cognitivo-Comportamental e suas contribuições para a mudança cognitiva e comportamental ao longo do processo psicoterapêutico. Trata-se de um relato de experiência de caráter reflexivo, articulado à revisão narrativa da literatura sobre Terapia Cognitivo-Comportamental e Planos de Ação, a partir de vivências desenvolvidas no contexto de estágio supervisionado em Psicologia Clínica.

Os Planos de Ação, tradicionalmente denominados tarefas de casa, constituem um componente importante da Terapia Cognitivo-Comportamental, pois proporcionam ao paciente oportunidades de praticar as habilidades desenvolvidas durante as sessões e aplicá-las em situações reais do cotidiano, favorecendo a generalização das aprendizagens

1 Graduanda no Curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. E-mail: anaclarabarroso.003@gmail.com

2 Professora Orientadora. Docente do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.

terapêuticas (Cummings; Kazantzis; Kendall, 2014). Essa perspectiva evidência a importância dos Planos de Ação no desenvolvimento do paciente, através desse mecanismo utilizado pelo profissional, é possível que o paciente aprenda novas formas de pensar e agir, e muito mais que isso, possibilitando que conteúdos discutidos em sessão sejam experimentados e avaliados em situações do cotidiano. .

A realização de um Plano de Ação pode favorecer experiências de domínio e contribuir para o fortalecimento da percepção de autoeficácia. Desde os primeiros encontros, a construção de uma relação terapêutica colaborativa e segura constitui um aspecto importante do processo psicoterapêutico. A Conceituação Cognitiva começa a ser construída desde os primeiros contatos e é continuamente revisada ao longo do processo terapêutico. Os Planos de Ação podem ser construídos colaborativamente desde as etapas iniciais do tratamento, conforme os objetivos e as necessidades identificadas. Os comportamentos evitativos podem produzir um alívio imediato, mas de curto prazo para o paciente, porém, muitas vezes também podem contribuir para a manutenção de crenças disfuncionais e reduzir oportunidades de vivenciar experiências que permitam avaliar interpretações alternativas. O Plano de Ação pode ser utilizado para favorecer, de maneira planejada e colaborativa, o contato com situações previamente evitadas e a experimentação de novas respostas. Porém, além do comportamento, o Plano de Ação também pode contribuir para a identificação, avaliação e flexibilização de pensamentos automáticos e crenças associadas às situações vivenciadas. Na clínica, em meio a construção com o paciente, os Planos de Ação podem assumir diversos formatos , como registros de pensamentos, experimentos comportamentais ou atividades de exposição, conforme a conceitualização e as necessidades de cada paciente. A utilização gradual dos planos, pode possibilitar que os pensamentos automáticos e previsões catastróficas sejam testados em situações concretas por meio de experiências comportamentais. . No contexto do estágio clínico, observou-se uma situação na qual dificuldades relacionadas ao medo de permanecer sozinha estavam associadas à manutenção de relações pouco satisfatórias e à tendência de priorizar as necessidades dos outros em detrimento das próprias. A conceitualização do caso permitiu levantar hipóteses sobre crenças relacionadas ao desamor e orientar a construção colaborativa de um Plano de Ação voltado à realização de uma atividade de forma autônoma.

Dessa forma, os Planos de Ação podem contribuir para o desenvolvimento da percepção da Autoeficácia, favorecendo o desenvolvimento de habilidades que possam ser utilizadas pelo

1 Graduanda no Curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. E-mail: anaclarabarroso.003@gmail.com

2 Professora Orientadora. Docente do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.

paciente para lidar de maneira mais autônoma com dificuldades futuras. Conclui-se que os Planos de Ação constituem uma estratégia relevante da Terapia Cognitivo-Comportamental por favorecerem a continuidade do trabalho terapêutico para além das sessões e possibilitarem que pensamentos, previsões e crenças sejam avaliados em situações concretas. Sua construção deve ocorrer de forma colaborativa, individualizada e coerente com a conceitualização do caso, considerando as possibilidades e os limites de cada paciente. Mais do que o simples cumprimento de uma tarefa, o Plano de Ação pode favorecer novas aprendizagens, ampliar repertórios de enfrentamento e contribuir para o desenvolvimento progressivo de autonomia e autoeficácia.

Referências:

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CUMMINGS, Colleen M.; KAZANTZIS, Nikolaos; KENDALL, Phillip C**.** Facilitando as tarefas de casa e a generalização de habilidades para a vida real. In: SBURLATI, E.; LYNEHAM, H.; SCHNIERING, C.; RAPEE, R. (org.). **Terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências para ansiedade e depressão em crianças e adolescentes: uma abordagem baseada em competências.** Chichester: Wiley-Blackwell, 2014. p. 141-155.

1 Graduanda no Curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. E-mail: anaclarabarroso.003@gmail.com

2 Professora Orientadora. Docente do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.