

UNIVERSIDADE CÂNDIDO MENDES
AVM EDUCACIONAL
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*

**BENEFÍCIOS DO USO DAS TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO -
COMPORTAMENTAL EM PACIENTES ANSIOSOS POR INFLUÊNCIA
DA PANDEMIA COVID-19**

Por: Mirtes Cavalcanti Parpinelli

Orientadores

Prof.^a. Dr.^a. Mônica Portella

Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

Rio de Janeiro

2021

**UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES/AVM
PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU***

**BENEFÍCIOS DO USO DAS TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO -
COMPORTAMENTAL EM PACIENTES ANSIOSOS POR INFLUÊNCIA
DA PANDEMIA COVID-19**

Apresentação de Trabalho de conclusão de curso à AVM
Educativa como requisito parcial para obtenção do grau
de especialista em Terapia Cognitiva Comportamental.

Por: Mirtes Cavalcanti Parpinelli

Rio de Janeiro

2021

MIRTES CAVALCANTI PARPINELLI

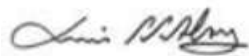
**BENEFÍCIOS DO USO DAS TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL EM PACIENTES ANSIOSOS POR INFLUÊNCIA DA
PANDEMIA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como parte dos requisitos para a obtenção do título de Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental da AVM Educacional.

DATA DE APROVAÇÃO:

ORIENTADORES: Prof.^a. Dr^a. Mônica Portella e
Prof. Msc. Luis Filipe Aboim Tavares

CONCEITO: Excelente



Assinatura do Orientador

Rio de Janeiro
2021

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os professores do CPAF que compartilharam seus conhecimentos comigo desde o curso de Formação em TCC até a realização desta Pós-Graduação em TCC.

DEDICATÓRIA

.....dedica-se ao pai, mãe, amigo, cônjuge,
familiar, filho,.....

EPÍGRAFE

” O homem é definido como o único animal que incessantemente produz uma memória sobre o futuro e por causa disto, apresenta-se como um personagem em perpétuo estado de tensão”
(Bertolli Filho)

BENEFÍCIOS DO USO DAS TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL EM PACIENTES ANSIOSOS, POR INFLUÊNCIA DA PANDEMIA COVID19.

Mirtes Cavalcanti Parpinelli¹

RESUMO

Esse estudo teve como objetivo geral, analisar se as técnicas de relaxamento da TCC colaboram para rebaixar a ansiedade nas pessoas e promover um estado de relaxamento que permita seguir em frente com seus trabalhos, projetos e sustentar seus relacionamentos, já que a Covid-19 está deflagrando a ansiedade nas pessoas. A proposta é a apresentação de um programa com 12 sessões denominado “BEM-ESTAR NO COVID COM A TCC”. O programa está composto por técnicas que podem ser aplicadas pela própria pessoa, muitas vezes não sendo necessário que esta precise de local específico, mas já possibilitando o manejo de sua ansiedade e, portanto, elevando sua autoconfiança e permitindo-lhe funcionar.

O atual contexto é de pandemia por covid-19, já excede 1 ano e está trazendo várias consequências que colaboram para deflagrar a ansiedade nas pessoas, entre elas as possibilidades de perdas diversas, incluindo empregos e entes queridos, um futuro incerto e instável, isolamento social, importante redução da rede de apoio social, entre outros. Toda essa acelerada mudança está potencializando a ansiedade nas pessoas, cujos pensamentos seguem o padrão tendenciosamente negativo e também naquelas que já tiveram perdas reais, já tiveram uma crise de ansiedade anterior, que tendem a anteciper o futuro de forma negativa ou que tem história familiar de ansiedade.

Dentre as técnicas aplicadas, as de melhor resultado foram a respiração diafragmática, a técnica “Acalme-se” para aceitação da ansiedade, fluir com ela, reduzindo o medo e a prática do “Mindfulness”. Foi verificado, através do relato dos pacientes, que são técnicas de fácil utilização, possíveis de serem aplicadas em qualquer ambiente e que capacitam a própria pessoa a manejar sua ansiedade elevada pela Covid-19. Os pacientes perceberam ganho de autoconfiança, pois se sentiram capazes de lidar com sua ansiedade, sendo seu próprio terapeuta em momentos de crise e voltaram a funcionar.

Palavras-chave: Ansiedade e TCC; Pandemia por Covid-19; Relaxamento.

¹ Graduada em Psicologia na Universidade Santa Úrsula-RJ 1987 com Formação em Psicologia Cognitivo – Comportamental e Pós-graduanda em Psicoterapia Cognitivo- Comportamental

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo versa sobre a presença de ansiedade na vida das pessoas adultas em tempos de pandemia e o uso das técnicas da TCC para ajuda-las a relaxar e funcionar. Pessoas cujas histórias de vida incluíam crises de ansiedade anteriores, mas que estavam bem, até que a pandemia se iniciou e começaram a se perceber cada vez mais ansiosas.

Um caso específico de uma mulher de 57 anos que buscou atendimento no consultório chamou a atenção, pois ela mencionou que estava bem, funcional, contudo, após as notificações da doença nas mídias sociais e o anúncio das medidas restritivas para conter a propagação do vírus da Covid-19, começou a se sentir tensa e com muito medo. Informou sobre tensão muscular, alterações do sono, fadiga, coração acelerado, pensamentos repetitivos e negativos quanto ao isolamento social, quanto as restrições de sua mobilidade e principalmente sobre a possibilidade de também contrair a doença e vir a óbito. Relatou que sua preocupação aumentou exponencialmente quando soube que dois amigos estavam com a Covid-19 e vieram a óbito num curto espaço de tempo. Trouxe que se sentia esgotada com o acúmulo de serviços em casa, com a hiper convivência com o núcleo familiar o que não era costume e preocupada com sua saúde e de seus familiares. Mencionou também o quanto se sentia desamparada pelo governo, frente a tantos desvios e informações contraditórias tendo relatado outras observações de conteúdo político. Percebeu-se vulnerável e hiper vigilante quanto aos sinais de seu corpo, triste com todas as notícias, mas tendo que funcionar, mediante muito esforço e apesar de todo o contexto pandêmico.

É importante considerar que a situação atual da pandemia pela Covid-19 disparou a ansiedade das pessoas principalmente naquelas cujas famílias de origem eram predominantemente ansiosas.

Considera-se que essas pessoas precisam de recursos que possam acionar para continuar funcionando e a TCC possui técnicas de relaxamento que podem ser eficazes para este momento. Ao refletir sobre o assunto surge o interesse em elaborar um programa que fosse breve e eficaz, denominado “BEM-ESTAR NA COVID COM A TCC”. O programa é composto por 12 sessões e busca atender rapidamente a demanda de rebaixamento da ansiedade nas pessoas em geral, sejam elas pessoas que já eram previamente ansiosas ou não, para que elas voltem a funcionar

satisfatoriamente, mediante o controle e redução de sua ansiedade, utilizando as técnicas de relaxamento da TCC e questionando e reestruturando seus pensamentos automáticos de conteúdo negativo e catastrófico.

Analisar se as técnicas de relaxamento da terapia cognitivo-comportamental sugeridas no programa estão de fato ajudando as pessoas e se manterem mais calmas, conectadas com o presente, funcionais e usufruindo das vantagens oferecidas pelo uso das mesmas. Se afirmativo, qual das técnicas aplicadas se mostrou mais eficaz e a possibilidade de ser utilizada pelo paciente nas situações em que se sinta ansioso, sem que precise se afastar de suas tarefas, nem dispor de lugar apropriado, o que seria inconveniente.

Os sintomas de ansiedade têm sido fartamente encontrados nas pessoas como resposta às consequências, restrições, perdas e medos que surgiram com a pandemia por Covid-19. Os sintomas fisiológicos mais relatados tem sido tensão muscular, tremor, taquicardia, extremidades frias e os sintomas cognitivos tem sido pensamentos recorrentes e acelerados de conteúdo catastrófico sobre o atual momento, envolvendo preocupações pelo afastamento de pessoas queridas, possibilidades de perdas diversas e antecipações sobre como será o futuro. Tudo isso é desencadeador de ansiedade.

O programa mencionado consiste em aplicar as técnicas de relaxamento da TCC sugeridas e que são bem interessantes por serem de fácil aprendizado e possíveis de serem utilizadas a qualquer momento pela pessoa ansiosa. São técnicas que facilitam o manejo da ansiedade e permitem que o paciente funcione e melhor se adapte ao momento atual, tornando-se mais resiliente e esperançoso para aguardar o futuro com otimismo.

TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL

O modelo cognitivo-comportamental propõe que os pensamentos influenciam os sentimentos e emoções, os comportamentos e o estado de humor de uma pessoa, demonstrando uma relação causal. Acredita-se que quando um evento ocorre, a pessoa o interpreta utilizando seu repertório de crenças funcionais ou disfuncionais, que a levará a sentir emoções positivas ou negativas, manifestando comportamentos e alterações de humor compatíveis. Aprendendo a avaliar seu pensamento de modo

mais realista, as pessoas obtêm uma melhora no estado emocional e no comportamento. (BECK, 2013)

Diante de um contexto de pandemia, os frequentes pensamentos relacionados ao medo do desconhecido coronavírus, às privações, restrições, perdas e incertezas que ele trouxe para a vida têm produzido ansiedade nas pessoas e estas tem apresentado dificuldades de se comportarem como antes. Observa-se que a pandemia tem impactado o estado de humor da sociedade, levando muitas pessoas a permanecerem ansiosas e angustiadas por mais tempo. Além de pensamentos tendenciosamente mais negativos, algumas manifestam resposta comportamental desadaptativa, tensão muscular, manifestações de sintomas físicos ansiogênicos, além da rigidez de pensamento comum aos distúrbios psicológicos.

Espera-se que as técnicas da terapia cognitivo- comportamental sugeridas no anexo 1 possam colaborar para as pessoas relaxarem, apesar da forte influência ambiental e circunstancial trazida pela pandemia. Viver em tempos de pandemia tem produzido apreensão relativa à percepção de não poder controlar nem prever eventos aversivos, está limitando o planejamento e a organização daqueles que tinham esse hábito e essa circunstância gera ansiedade.

O objetivo terapêutico será reduzir a ansiedade e criar uma ação para que as pessoas se sintam melhores e funcionais especialmente neste momento pandêmico. (BECK, 2013).

PSICOEDUCAÇÃO

O medo é uma das emoções básicas encontrada nos seres humanos. Tem uma causa objetiva e conhecida. É uma resposta a uma ameaça real ou percebida. A ansiedade é quando antecipamos uma ameaça futura e é decorrente de causas subjetivas.

Exemplifica-se que, ao anteciparmos na nossa mente todo o contexto imprevisível e incontrolável que a pandemia por Covid-19 instalou na vida das pessoas, experimenta-se ansiedade.

Observa-se que quando o bem-estar, a sobrevivência, o futuro, a integridade física e mental de uma pessoa, estão ameaçados, o organismo apresenta reações comportamentais e fisiológicas associadas ao medo e a ansiedade. Ambos estão ligados ao nosso Sistema Límbico. Ao nos sentirmos com medo e ansiosos o nosso

sistema nervoso simpático é acionado e prepara nosso organismo para luta e fuga. Nesse momento a pessoa experimenta os sintomas físicos e cognitivos da ansiedade elevada. Os mais encontrados são extremidades frias (mãos e pés úmidos), palpitações, falta de ar, sudorese, tremores, tensão e dor muscular, apreensão, preocupação, dificuldade de concentração, pensamentos negativos como medo de adoecer, de seus familiares adoecerem, medo de não dar conta das responsabilidades financeiras, prejuízos na memória, inquietação, impaciência e irritabilidade entre outros. (RANGÉ, 2001)

Acredita-se que a TCC dispõe de técnicas de relaxamento e de reestruturação cognitiva que podem ajudar exatamente nesse momento em que a pessoa experimenta tais sintomas ansiogênicos e se encontra disfuncional. Aprendendo a questionar seus pensamentos automáticos disfuncionais, respirando adequadamente e relaxando espera-se que a pessoa crie uma condição que lhe permitirá seguir em frente com as limitações atuais.

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Ensina-se ao paciente a importância de parar e respirar corretamente como um recurso para acalmar-se e refletir mais conscientemente, utilizando suas funções cognitivas superiores. A respiração diafragmática consiste em inspirar e expirar lentamente permitindo que o ar entre pelas narinas, alcance os pulmões e saia pela boca obedecendo um ritmo lento e relaxante. Deste modo, aciona-se o sistema nervoso parassimpático que faz a restauração e traz o organismo para o seu estado normal, reduzindo o estresse e permitindo que a pessoa tenha acesso as suas funções cognitivas superiores localizadas na região do córtex pré-frontal.

Acredita-se que essa prática respiratória permita que a pessoa relaxe e ganhe a possibilidade de raciocinar racionalmente sobre os problemas ocasionados pela pandemia, sobre as possíveis soluções, sobre como lidar com as restrições impostas pelo isolamento físico e social, pela hiper convivência que está causando conflitos em muitas famílias e dificuldades para trabalhar, com as perdas de entes queridos e até acionar sua força de resiliência para melhor enfrentamento das situações adversas. Sentindo-se mais calmas e relaxadas as pessoas conseguem questionar seus pensamentos automáticos disfuncionais, percebem que muitas vezes eles não são 100% verdadeiros, mas apenas parcialmente verdadeiros, o que já impacta positivamente nas emoções.

Observa-se que é importante insistir com o paciente que realize a respiração diafragmática por no mínimo 10 minutos. O recurso de respirar mostra-se bastante tranquilizador, pois ao prestar atenção ao seu próprio ritmo respiratório a pessoa se afasta de seus pensamentos automáticos negativos. A técnica está descrita detalhadamente no anexo 1 deste artigo.

TÉCNICA ACALME-SE

Segundo Bernard Rangé (2001) essa técnica de 8 passos ajuda no controle da ansiedade. O autor sugere que imaginemos como se a ansiedade fosse uma visitante inesperada que não deve ser recebida como uma adversária e sim com aceitação.

Ele informa que para lidar com sucesso com a própria ansiedade a pessoa deve praticar os 8 passos no momento em que se perceber com sintomas ansiosos ou simplesmente perceber que seu humor está mudando. Acredita-se que treinando o paciente na utilização da sequência dos 8 passos que são aceitar, contemplar, liberar o ar, manter os passos anteriores, examinar os pensamentos, sorrir e esperar o futuro com aceitação, este se sinta em melhores condições para lidar com sua ansiedade que está elevada pela pandemia e não lute contra ela. Ressalta-se que o paciente precisa aceitar sua ansiedade, entendendo que da mesma forma como ela chegou, ela irá e não o matará. Sugere-se inclusive que a pessoa aceite a sua ansiedade com as sensações que ela provoca em seu corpo, permanecendo no presente, substituindo o medo, a raiva e a rejeição por aceitação, pois segundo Rangé (2001), ao resistir, a pessoa prolonga e intensifica a experiência de desconforto. (RANGÉ, 2001)

A técnica está descrita no anexo 1 e sugere-se ensinar ao paciente a usá-la como mais um recurso para enfrentamento de sua ansiedade elevada. Acredita-se que a técnica colabora para que as pessoas não façam evitação e sim enfrentamento utilizando seus recursos internos. Não adianta ter pensamentos de evitação em relação à pandemia. O melhor é enfrentar a ansiedade que ela produz, desenvolver a força da resiliência e seguir a vida como for possível. Segundo Rangé, a pessoa não é sua ansiedade. Ela está com ansiedade.

DESCOBERTA GUIADA

Segundo Judith Beck e Aaron Beck aplicando o modelo colaborativo da TCC, podemos averiguar juntamente com o paciente, quais são as cognições mais perturbadoras para ele, considerando o contexto pandêmico que ele e o mundo vivenciam e fazer perguntas para ajudá-lo a tomar uma distância crítica entendendo que suas cognições são ideias e não verdades absolutas. Isso o ajudará a decatastrofizar o medo (BECK, 2013). Através desta técnica a pessoa poderá entender que cada pessoa é um ser específico e com vulnerabilidades específicas. Colabora-se para que o paciente possa perceber que está hipervigilante, por exemplo, assistindo a todos os noticiários da TV sobre os sucessivos aumentos e reduções do número de casos e contagem de óbitos. Contribui-se para que o paciente ansioso conclua que aderindo aos protocolos de cuidados que nos vem sendo sugeridos estará zelando pela preservação de sua saúde física e mental, de seus familiares e da sociedade como um todo. Torna-se viável incentivar a pessoa a explorar meios de manter-se ativa virtualmente, fazendo-a se sentir pertencente a algum grupo social, pois muitas pessoas estão se sentindo sozinhas e isoladas. Incentivando-as a engajarem-se em novos aprendizados, como cursos, jogos e “lives” com amigos as pessoas descobrirão que estes são meios eficazes e possíveis para redução de sua ansiedade por isolamento social.

Espera-se que tais comportamentos influenciem positivamente nas emoções e no estado de humor dos pacientes.

REGISTRO DIÁRIO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS - RDPD

Acredita-se que quando a pessoa registra seus pensamentos e interpretações sobre algum evento ocorrido e através deste exercício busca evidências contrárias aos seus pensamentos automáticos ela passa a enxergar a disfuncionalidade de suas interpretações, bem como as distorções cognitivas que aplica, muitas vezes sem perceber. Ao registrar seus pensamentos, sentimentos, comportamentos e humor a pessoa é treinada a buscar as evidências contrárias às suas afirmações, aprendendo a gerar outras interpretações possíveis que não aquela que vem repentinamente em sua mente. Considera-se importante corrigir as ideias e reestruturar o pensamento automático e as crenças centrais e subjacentes. Fazendo isso, espera-se que ocorra um aprimoramento no processamento da informação. (BECK, 2013)

Em tempos de pandemia é comum as pessoas apresentarem medos e pensamentos automáticos disfuncionais, principalmente aquelas que se encontram

mais ansiosas porque geram pensamentos catastróficos sobre o atual momento. Observa-se também que há muitos equívocos a respeito de como se dá a contaminação sendo importante informar as pessoas sobre o que já se conhece de fato a esse respeito e corrigir informações erradas que muitas vezes aumentam a ansiedade das pessoas. Aumentando o domínio sobre o que acontece no momento baseando-se em fontes de informações seguras espera-se que o medo e a ansiedade diminuam.

Torna-se importante registrar que algumas pessoas trazem consigo uma vulnerabilidade genética para desenvolver estados ansiosos e o surgimento da Covid-19 mostra-se como um forte gatilho acionador deste estado, por ser desconhecido e ameaçador. São pessoas que possuem uma história familiar de ansiedade, convivem ou conviveram com familiares ansiosos, aprenderam a interpretar os acontecimentos de modo catastrófico o que colabora para que elas se mantenham ansiosas neste atual momento.

ESCALA GRADUAL DE ENFRENTAMENTO DO PROBLEMA

Observa-se que muitas vezes o problema é real e não está havendo catastrofização por parte do paciente. Considerando o momento pandêmico é possível que isso aconteça, pois, muitas pessoas de fato perderam seus empregos, seus entes queridos ou estão tendo que trabalhar remotamente em um ambiente compartilhado com outros com as mesmas necessidades ou até em um ambiente que não estava adaptado ao trabalho. Outras tiveram apenas que enfrentar dificuldades em reorganizar e adaptar seus trabalhos às demandas do momento da pandemia, pois o tipo de trabalho permite. Em diversos casos houve um aumento expressivo da convivência das pessoas o que trouxe vantagens e desvantagens. Quando nos deparamos com tal situação é muito importante focar na solução do problema e colaborar para que a pessoa aceite o ocorrido. Aceite que se trata de uma condição imposta pela pandemia e que precisa buscar solução, enfrentando o problema.

Para lidar com o problema, propõe-se a exposição e para facilita-la constrói-se com o paciente uma escala gradual de enfrentamento, iniciando-se a exposição com o enfrentamento dos problemas mais fáceis de lidar e fazendo a prevenção de resposta para que ele se sinta confiante em fazer a exposição proposta e combinada. Faz-se importante explicar que nem todos os problemas podem ser resolvidos. Temos problemas de fácil solução, de difícil solução e sem solução. Muito provavelmente o

Covid-19 trouxe consequências irreversíveis como a perda de um ente querido, a mudança no estilo de vida e algumas mudanças se instalaram talvez definitivamente, tornando as pessoas mais ansiosas, pois não houve tempo para que se preparassem. Falar sobre o futuro pós pandemia e que atualmente está mais incerto tem se revelado um problema de difícil solução e potencializador de ansiedade nas pessoas, especialmente naquelas que são responsáveis por outras. Nota-se que muitas pessoas tensionam seus músculos ao sentirem-se ansiosas necessitando de técnicas de relaxamento diferenciadas. (CABALLO, 2003)

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON

Jacobson percebeu que a ansiedade provocava tensão e contração muscular no corpo das pessoas (DREYER, 2020). A Covid-19 instalou muito medo e apreensão principalmente por se tratar de uma doença ainda pouco conhecida e de curso instável. Acredita-se que ao sentirem-se tensas e preocupadas com o risco de adoecerem o que é uma realidade em momentos como este que vivemos (pandemia) as pessoas contraem seus músculos e muitas sentem dores que dificultam suas ações. A técnica do relaxamento muscular progressivo pode ajudar essas pessoas a relaxar com a grande vantagem de que elas próprias poderão realizar sozinhas e desta forma manejar a própria ansiedade, sem a necessidade de recorrerem aos outros. Entende-se que, em tempos de isolamento social, quanto mais recursos as pessoas tiverem para que, sozinhas, possam rebaixar sua ansiedade, em melhores condição elas estarão. A técnica possibilita o discernimento claro entre o que é tensão e relaxamento e favorece esse último. É bem antiga e está descrita no anexo 1 (DREYER, 2020).

IMAGEM MENTAL

Ressalta-se que a atividade mental pode ter a forma não só de imagens, mas de palavras ou frases e que o sofrimento afetivo de uma pessoa pode estar ligado às suas cognições visuais e ou verbais perturbadoras, que quando modificadas podem produzir mudanças emocionais e cognitivas valiosas. Observa-se que a TCC enfatiza a importância da imagética mental seja por meio da DS (dessensibilização sistemática) ou dos experimentos de inundação. Essa técnica mostra-se muito útil no tratamento da ansiedade, pois pode-se propor ao paciente transformar seu pensamento tornando-o mais positivo com a criação de imagens mentais positivas para a solução do problema. Sugere-se imaginar o momento pandêmico e imaginar

que a ciência vem avançando vertiginosamente a cada dia. Imaginar que há alguns meses atrás não tínhamos sequer vacinas e hoje o cenário é de antecipação do calendário vacinal. Imaginar que hoje sabe-se bem mais que há 1 ano atrás. Desta forma, baseando-se em dados de realidade, o paciente pode ser capaz de imaginar o sucesso futuro e aumentar a sua motivação. “A pesquisa mostra que uma imagem positiva de si mesmo no futuro motiva a ação...” (BANNINK, 2019).

Pode-se sugerir ao paciente que foque naquilo que gostaria de realizar daqui há alguns meses, que então crie uma imagem mental na qual ele se veja realizando o que deseja, considerando um dado de realidade de que mais pessoas estarão vacinadas contra a Covid-19 e que em breve a realização será possível. O ato de imaginar eventos futuros torna esses eventos mais prováveis e ajuda a trazê-los para a realidade.

Espera-se que gerar imagens positivas impacte positivamente nas emoções, na definição de metas e no desenvolvimento das habilidades (BANNINK, 2019).

MINDFULNESS

Segundo Kabat-Zinn, Mindfulness é prestar a atenção de modo particular, intencional e sem julgamento no momento presente. A terapia cognitiva-comportamental baseada em Mindfulness baseia-se nas práticas de atenção plena enraizadas no budismo combinadas com as técnicas da TCC para cultivar o bem-estar e modificar o sofrimento. Desde muitos anos atrás já era ensinado às pessoas com problemas de saúde crônicos praticar a atenção plena para reduzir-lhes o estresse.

Entende-se que esta intervenção colabora para o aumento de uma percepção ampla, aberta e focada, pois treina a mente para se tornar consciente da sua própria intenção. A atenção plena significa manter a atenção ao momento presente sem crítica nem reação. Deste modo, colabora-se para a redução das respostas automáticas e espera-se que haja um rompimento com os pensamentos automáticos negativos e com as emoções negativas o que vem se mostrando bastante útil nesse momento de pandemia. (BANNINK, 2019)

Espera-se que aumentando a “sintonia interna” promova uma base para a resiliência e flexibilidade o que se mostra extremamente útil no atual momento de grandes incertezas e ameaças a saúde das pessoas. Manterem-se conectadas com seu momento atual, com o que está correndo bem e não anteciparem previsões

negativas quanto ao futuro ajudará as pessoas a atravessarem a pandemia e a buscarem meios de adaptação a esta situação adversa.

2. METODOLOGIA

A metodologia utilizada está descrita detalhadamente no anexo 1.

2.1. Sujeitos

O Programa Bem-Estar no Covid com a TCC pode ser aplicado em pessoas de todos os sexos, a partir dos 14 anos de idade com escolaridade mínima de ensino fundamental e oriundas de qualquer cultura, nível socioeconômico, raça/cor.

Critério de exclusão

O Programa Bem-Estar no Covid com a TCC não se aplica a pessoas com escolaridade inferior a acima mencionada ou portadoras de alguma deficiência cognitiva ou transtornos mentais graves e incapacitantes, pois a proposta exige que haja motivação, auto interesse e autonomia para o treino das técnicas propostas. Dependendo do grau de comprometimento esse grupo de pessoas precisará de auxílio para aplicar algumas das técnicas citadas.

Critério de inclusão

O Programa Bem-Estar será eficaz para pessoas ansiosas, com transtorno de ansiedade e pânico, transtorno do estresse pós trauma, depressão leve e moderada.

3. RESULTADO

A aplicação do Programa Bem-Estar no Covid com a TCC mostrou-se eficaz quando aplicado em pacientes ansiosos e muito útil no atual contexto de pandemia onde uma em cada três pessoas encontram-se com sintomas de ansiedade.

Foi observado que, por tratar-se de técnicas claras e objetivas eram muito motivadoras quando apresentadas aos pacientes ansiosos que estavam em sofrimento psicológico como consequência das mudanças impostas pela Covid-19.

Pode-se destacar que as técnicas mencionadas no programa promoveram a autonomia dos usuários que se sentiram mais seguros em poucas semanas.

O resultado esperado foi alcançado porque as pessoas, ao utilizarem tais técnicas, conseguiram relaxar sua mente e seu corpo, já que a Covid-19 deflagrou a ansiedade e a angústia, principalmente naquelas com história pregressa de ansiedade. Também foi observado que, após os treinos realizados nas 12 sessões propostas no Programa, os pacientes conseguiram manejar seus sintomas ansiosos sozinhos, tendo se apropriado de recursos técnicos que lhes proporcionaram maior autoconfiança para lidar com sua ansiedade onde quer que ela surja.

4. DISCUSSÃO

Considerando que a pandemia trouxe a forte necessidade de isolamento social, ficou evidente que aprender técnicas que possam aliviar o estresse sem depender do auxílio das outras pessoas, deixou esse grupo de pessoas ansiosas mais tranquilas e prontas para enfrentamento de suas dificuldades.

As técnicas escolhidas mostraram-se atrativas e interessantes, pois proporcionaram conforto aos pacientes que se encontravam ansiosos frente a tantas incertezas, riscos de contágio, perdas diversas e mudança radical e repentina de estilo de vida.

5. CONCLUSÃO

Observou-se que a aplicação deste programa de 12 sessões de 50 minutos, gradualmente conduzia o paciente a um estado de ansiedade mais reduzida. As pessoas continuam frente às constantes novas notícias trazidas pelas contínuas descobertas acerca da Covi-19, então entende-se que o fator desencadeador da ansiedade, do estresse e da angústia permanece entre elas. Nota-se que, até as vacinas que nosso país recebeu e está em fase de aplicação, deflagra a ansiedade nas pessoas, pois a eficácia é variável entre elas, além de que, mesmo as pessoas vacinadas completamente não podem abandonar os cuidados como uso de máscara, distanciamento e limpeza das mãos. Percebe-se que também permanece como preocupação o fato de que muitas pessoas não se vacinarão por terem outras convicções sobre as vacinas e estas permanecerão entre nós ativando nas pessoas a desconfiança, a incerteza e a ansiedade, pois não sabemos quando estamos interagindo com uma delas.

Isso nos leva a concluir que, o atual momento e o conjunto de mudanças que ele trouxe permanecerá deflagrando a ansiedade nas pessoas por algum tempo que não temos como precisar ou até que a ciência alcance conhecimentos mais consistentes acerca do Covid-19.

Os pacientes que ganharam em autoconhecimento e aprenderam a manejar as técnicas da TCC, especialmente as de relaxamento propostas no Programa, informam verbalmente nas sessões que sentem-se mais confiantes para lidar com sua ansiedade. Informaram que ainda sentem ansiedade, principalmente porque o agente desencadeante ainda permanece e a incerteza futura também, mas relataram que a ansiedade se estabilizou num nível bem tolerado por eles e esse ganho os tornou funcionais novamente. Essa constatação nos faz concluir que as técnicas da TCC sugeridas no programa, o treino das mesmas e a aplicação diária, principalmente da respiração diafragmática que relaxa, do relaxamento muscular que alivia a tensão e dores relatadas, do Acalme-se que distrai e auxilia no questionamento na busca de evidências contrárias e na aceitação e do Mindfulness que traz a atenção plena para o presente, permitiu alívio da ansiedade e da angústia relatada nas sessões iniciais. As pessoas entenderam, a partir de suas vivências com essas técnicas nas sessões e na realização de seus deveres de casa, que essas técnicas farão parte de seus recursos de enfrentamento e que, dominando o uso delas, conseguirão ser mais resilientes e funcionais durante esta pandemia.

O programa mostrou-se extremamente útil, considerando que a pandemia é atemporal até o presente momento e as pessoas precisam dar continuidade às suas vidas apesar da dela.

Os objetivos foram alcançados, já que observei que as pessoas treinadas em utilizar as técnicas do Programa Bem-Estar com a TCC no Covid-19, relataram ganho de autonomia, resiliência e principalmente aprenderam a lidar com sua ansiedade sem medo dela.

Para aperfeiçoamento desta abordagem, em estudos complementares, pode-se procurar mensurar esses resultados, através da elaboração de questionários breves e adaptados para a nossa cultura e realidade.

Finalizando, trata-se de um programa cuja utilização pode ser ampla e irrestrita. Sua aplicação não se restringe à reduzir a ansiedade pela Covid-19, mas mostra-se eficaz para reduzir e ensinar as pessoas a lidar com sua ansiedade quando esta for desencadeada também por outros fatores ambientais e circunstanciais.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APA. **DSM5 - Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BANNINK, F. **A prática da terapia cognitivo - comportamental positiva**. 1ª. ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.

BECK, J. S. **Terapai Cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo - Comportamental Teoria e Prática**. 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CABALLO, V. E. **Manual para o Tratamento Cognitivo - Comportamental dos Transtornos Psicológicos**. São Paulo: Santos, 2003.

DREYER, M. R. M. **Relaxamento psicomotor e consciência corporal**. São Paulo: Manole, 2020.

KNAPP, P. E. A. **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

PENMAN, M. W. E. D. **Atenção Plena Mindfulness**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

RANGÉ, B. **Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

RANGÉ, B. **Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais Um diálogo com a Psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

RANGE, B. Técnica Acalme-se. Disponível em:
<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Tecnica+Acalme-se+Bernard+Range&btnG=>>.

RANGE, B. Vencendo o Panico. Disponível em:
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/37038198/Vencendo_o_Panico_Bernard_Range.pdf?1426794469=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DVencendo_o_Panico_Bernard_Range.pdf&Expires=1623632910&Signature=PDU1n0Km2mFimh2xxt8W0UIzK99DsH3Hj6AgHurHtb3jx>>.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autentica**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

WHOLEHEALTHLIBRARY, V. Progressive-Muscle-Relaxation. Disponível em:
<<https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Progressive-Muscle-Relaxation.pdf>>.

YOUNG, J. E. **Terapia do Esquema**. São Paulo: Artmed, 2008.

7. ANEXO I - PROGRAMA

INSTRUÇÕES PARA A ELABORAÇÃO DO PROGRAMA BEM-ESTAR COM A TCC NA COVID-19

A sequência do Programa será a seguinte:

O Programa consta de 12 sessões conforme apresentado a seguir:

Primeira Sessão: Avaliação do paciente e ativação de expectativas positivas.

Segunda Sessão: Apresentação do modelo cognitivo - comportamental, Psico educação sobre pandemia e ansiedade, respiração diafragmática e RDPD.

Terceira sessão: Fazer a pauta da sessão, avaliar o humor e a ansiedade, atualização, identificar os PA negativos e solicitar feedback.

Quarta sessão: Fazer a pauta da sessão, verificação do humor, atualização e distorções cognitivas, relaxamento Jacobson.

Quinta a décima sessão: Construir hierarquia de problemas, exposição gradual e Técnica de Solução de Problemas. Identificar o Estilo de Enfrentamento; Relaxamento Jacobson; Técnica da Imagem Mental; Acalme-se e Feedback.

Décima primeira sessão: Avaliar a ansiedade atual, descoberta guiada, identificação do estilo de enfrentamento. Apresentar o Mindfulness e prevenção de recaída.

Décima segunda sessão: Prevenção de recaída, história familiar, vantagens da TCC, e alta do paciente.

A seguir detalharemos a estrutura de cada sessão.

Primeira Sessão:

1. Escutar o paciente, entender suas queixas e o que o levou a buscar a terapia.
2. Demonstrar empatia com suas colocações e coletar informações sobre seu estilo de vida e expectativas com o tratamento.
3. Iniciar a aliança terapêutica.
4. Informar ao paciente que a abordagem escolhida é considerada pela OMS como a melhor para o tratamento dos transtornos de ansiedade e que tem colaborado bastante em tempos de pandemia.
5. Informar que o paciente precisará ser ativo e colaborativo em todo o processo terapêutico.

6. Ativar crenças positivas em relação ao tratamento com a terapia cognitivo-comportamental.

Segunda Sessão:

1. Explicar ao paciente que o modelo cognitivo - comportamental propõe, que nossos pensamentos e interpretações influenciam nossos sentimentos, comportamentos e estado de humor, de modo que há uma relação causal entre esses elementos.

2. Falar sobre o pensamento automático como sendo um pensamento que surge na mente sem esforço de reflexão, espontaneamente, e que pode ser negativo ou positivo e expresso verbalmente, de forma breve e até não verbalmente, por imagem mental.

2. Familiarizar o paciente com tarefas de casa, pauta da sessão, importância da verificação do humor ao longo da semana e de suas interpretações de um evento.

3. Explicar que o contexto atual de pandemia tem disparado a ansiedade nas pessoas, pois é um momento de incertezas, restrições sociais, perdas e riscos iminentes.

4. Ensinar-lhe que quando nos sentimos ansiosos, nosso sistema nervoso central simpático está acionado, preparando o organismo para luta e fuga. Então, sintomas fisiológicos se manifestam no corpo, tais como: tremor, sudorese, palpitações, taquicardia, boca seca, extremidades frias, etc.

5. Informar que a respiração diafragmática é o recurso para ele acionar o sistema nervoso central parassimpático responsável pelo relaxamento e como ambos não atuam simultaneamente, ao praticar a respiração diafragmática o paciente obterá o desejado relaxamento.

6. Orientar sobre como praticar a respiração diafragmática: Inspire lentamente fazendo o ar entrar pelo nariz em quatro tempos, enchendo a barriga de ar, prenda o ar por dois tempos e em seguida deixe-o sair pela sua boca, lentamente, em seis ou oito tempos, enquanto sua barriga esvazia. Informar que o paciente deve observar o seu ritmo.

7. Explicar o RDPD usando uma situação trazida pelo paciente e solicitar como tarefa de casa o RDPD.

Terceira sessão:

1. deixar de abordar questões de relevância para este.

2. Seguir com a avaliação do paciente com perguntas investigativas a fim de descobrir seu primeiro episódio de ansiedade elevada durante a pandemia por covid-10.

3. Avaliar seu humor e sua ansiedade durante a semana.

4. Fazer uma atualização dos acontecimentos da semana.
5. Conversar sobre o dever de casa solicitado na sessão anterior, informando sobre seus pensamentos automáticos, interpretações tendenciosamente negativas e a influência disso em suas emoções, comportamentos e estado de humor.
6. Treinar o paciente em questionar os pensamentos automáticos negativos buscando as evidências contrárias, explicando que as evidências a favor ele gera automaticamente. Sugerir que façamos na sessão um brainstorm de outras possibilidades que não as que lhe vem na mente automaticamente.
7. Reforçar a importância do uso da respiração diafragmática para controle da ansiedade.
8. Perguntar ao paciente como está percebendo o nosso trabalho e se sente melhor.

Quarta sessão:

1. Em conjunto com o paciente fazer a pauta da sessão para que suas expectativas sejam atendidas.
2. Checar o grau de ansiedade do paciente utilizando escala de 0 à 100% e obter uma atualização de como foi sua semana.
3. Informar o paciente sobre os erros cognitivos, o que são e quais ele faz uso, utilizando para isso o RDPD que ele vem trazendo para as sessões.
4. Com a colaboração do paciente, identificar os problemas desencadeadores de sua ansiedade e relacioná-los com o Covid-19.
5. Formular e acordar as metas terapêuticas em colaboração com o paciente, reforçando que nosso modelo precisa contar com um paciente ativo e colaborativo no processo terapêutico.
6. Selecionar as técnicas a serem utilizadas no tratamento, dando destaque às técnicas que promovam relaxamento.
7. Apresentar e aplicar o relaxamento muscular progressivo de Jacobson como mais um recurso para eliminar a tensão muscular do paciente causada pelo estresse e ansiedade elevados ao ter que conviver com um inimigo biológico, o Covid-19.
8. Usar uma gravação e solicitar ao paciente que deite num colchonete e tensione determinado grupamento muscular. Na sequência, solicitar que ele relaxe totalmente esse mesmo grupo muscular do corpo, repetindo esse procedimento com diversos grupamentos musculares, percorrendo toda a sua extensão corporal.
9. Conceitualizar o padrão do estilo de enfrentamento utilizado pelo paciente. Quando de evitação, relacionar com a manutenção do medo.

10. Relacionar o aumento de sua ansiedade com o contexto pandêmico atual.

Quinta sessão a décima sessão

1. Fazer a pauta para as próximas 5 sessões.

2. Verificar o humor e grau de ansiedade de 0 a 100% com a expectativa de que haja redução do percentual.

3. Incentivar o paciente a fazer uso diário da respiração diafragmática.

3. Construir uma hierarquia de enfrentamento para os problemas identificados.

4. Iniciar exposição gradual, indo do problema mais fácil a ser resolvido até o mais complexo, de difícil solução, que exigirá mais do paciente.

5. Dar prosseguimento ao enfrentamento dos problemas detectados seguindo escala de hierarquia já construída.

6. Ensinar e aplicar a técnica de resolução de problemas no 1º problema, o mais simples, gerando comportamentos possíveis, antecipando as consequências e, desta forma, escolhendo a solução apropriada.

7. Usar a técnica da descoberta orientada para que o paciente perceba seu estilo de enfrentamento de evitação como ineficaz e mantenedor de sua ansiedade elevada.

8. Combinar como tarefa de casa a respiração diafragmática e o relaxamento muscular progressivo de Jacobson. Duas técnicas já realizadas em sessões anteriores.

10. Apresentar ao paciente os 8 passos sugeridos pela técnica acalme-se: aceite a sua ansiedade, contemple as coisas à sua volta, aja com sua ansiedade, libere ar de seus pulmões, mantenha os passos anteriores, examine seus pensamentos, sorria você conseguiu e espere o futuro com aceitação.

11. Aplicar a técnica da imagem mental, sugerindo ao paciente que feche os olhos, abra sua tela mental e traga a sua mente uma situação alegre da qual ele participou. Solicitar riqueza de detalhes para que o paciente possa se ver atuando, se relacionando e vivenciando emoções positivas. Pedir relato de como se sente, do prazer vivenciado, terminando a sessão com um estado de ânimo entusiasmado.

12. Perguntar ao paciente como está sendo para ele as nossas sessões e se este se sente em melhores condições para manejar sua ansiedade.

Décima primeira sessão:

1. Elucidar os comportamentos ansiosos manifestados anteriormente e os atuais, com evidências da redução nos percentuais que o paciente usa para medir sua ansiedade que vão de 0 à 100%, informando que, ansiedade 0 não existe.

2. Destacar a influência da Covid-19 e suas consequências no quadro ansioso apresentado pelo paciente.
2. Comparar o padrão anterior com o atual com o objetivo de identificar os progressos alcançados com a utilização das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental.
3. Apresentação da prática da atenção plena e da meditação de um minuto como mais uma ferramenta para controle da ansiedade, principalmente num momento de pandemia que limita planejamento para o futuro.
4. Reforçar a importância, principalmente das técnicas de relaxamento até agora aprendidas, para o manejo da ansiedade, considerando o contexto atual de pandemia, no qual não temos respostas para muitas dúvidas e precisamos desenvolver a tolerância às incertezas.
5. Identificar os gatilhos, situações desencadeantes das respostas ansiosas.
6. Reforçar as técnicas a serem utilizadas para correção das interpretações distorcidas.

Décima segunda sessão:

1. Correlacionar a ansiedade do paciente com a Covid-19, sendo esse um fator circunstancial, e com outros fatores ambientais e até genéticos.
2. Alertar para a necessidade de auto monitoramento para que o paciente mantenha o padrão de pensamento e comportamentos aprendidos.
3. Conscientizar o paciente sobre a influência dos aprendizados feitos com as figuras parentais, quando ansiosas, e conscientizá-lo sobre a influência da sua história familiar.
4. Ressaltar os benefícios das técnicas da TCC no enfrentamento das dificuldades futuras.
5. Informar sobre a possibilidade de sessões de manutenção.
6. Informar que o paciente foi bastante ativo no processo terapêutico e está de alta.
7. Informar ao paciente que ele dispõe de recursos de enfrentamento que foram aprendidos com esse programa e isto é o suficiente para que ele atue como seu próprio terapeuta.
8. Colocar-se a disposição para qualquer necessidade futura.