



Depressão: qual a visão e função da psicoterapia comportamental?

Psic. Fabiane Costa Moraes

Editoria

Carina Costelini Ispert

contato@institutoinnove.com.br



Sentimentos e comportamentos como tristeza, angústia, inutilidade, desânimo, isolamento social, choro, apatia, etc., que fazem parte do quadro psiquiátrico denominado depressão, podem ser desencadeados por diversos fatores, tanto biológicos como ambientais. Entre eles, é possível destacar: eventos muito estressantes que estão continuamente presentes no cotidiano de um indivíduo; perdas significativas (fim de relacionamento, falecimento); doenças orgânicas; disfunções hormonais (como hipotireoidismo) e até mesmo uso de medicamentos, álcool ou drogas. Tais sentimentos e comportamentos são considerados parte do quadro depressivo dadas a frequência e a intensidade em que aparecem no contexto de um indivíduo.

O foco da análise do comportamento, proposto por Skinner, para quaisquer tipos de intervenções clínicas parte do instrumento denominado análise funcional para entender os contextos em que um dado repertório de comportamentos surge, como é aprendido, quais comportamentos específicos estão presentes e quais os fatores que os mantêm. A partir disso, planeja-se e implementa-se algumas possibilidades de intervenções.

Nessa perspectiva, então, os comportamentos não são tidos como normais ou anormais (patoló-

gicos), mas apenas como disfuncionais dentro do contexto específico de cada indivíduo e que são passíveis de sofrerem mudanças por meio da aprendizagem de novos comportamentos mais funcionais. Sendo assim, apesar de haver padrões de intervenções parecidos ao lidar com a depressão, estas devem ser planejadas de forma singular para cada caso, observando o contexto inserido.

Os critérios para que comportamentos sejam considerados patológicos, na verdade, são de origem social e seguem normas socioculturais. Cabe ao terapeuta comportamental buscar, portanto, levar seu cliente a experimentar por si próprio a realidade dos princípios da aprendizagem do comportamento, mudando padrões antes considerados patológicos.

Quanto ao manejo dos sentimentos e comportamentos depressivos dentro do processo terapêutico, é primordial o enfrentamento das situações consideradas aversivas para a resolução dos problemas vivenciados na depressão, planejando e executando estratégias de mudança. Nesse sentido, é necessário que o terapeuta tenha muito cuidado, propondo ações de forma mais lenta e progressiva, para que a probabilidade de não adesão e frustração do cliente seja menor, já que o mesmo se encontra em condições muitas vezes bastante deficitárias em relação ao convívio social, cuidado pessoal e atividades em geral.

De forma sintética, o papel do terapeuta é, então, tentar identificar, mapear e analisar quais contingências (eventos cotidianos que antecedem e que consequenciam comportamentos) estariam mantendo os comportamentos depressivos apresentados pelo indivíduo e, assim, alterá-las, a partir de atividades que aumentariam a probabilidade do contato com reforçadores positivos naturais do ambiente. Os ditos reforçadores positivos são atividades, condições, situações, relacionamentos, entre outros, que produzem consequências agradáveis ao indivíduo e que aumentam a probabilidade de apresentar comportamentos de busca pelos mesmos.

É importante intervir de forma a alterar as contingências aversivas ambientais envolvidas na instalação e manutenção de quadros como a depressão, a fim de que os indivíduos que os apresentam, possam se tornar, posteriormente, os maiores responsáveis por sua própria qualidade de vida, a partir da mudança. Mudando-se a interação que o indivíduo tem com o "mundo", tornando-se mais ativo no estabelecimento de condições agradáveis para si, pode-se evitar ou reverter o quadro de depressão.



Parceiros:



Serviço Social do Transporte

