



A EFICÁCIA DO PLANTÃO PSICOLÓGICO PARA MANEJO DE SINTOMAS DE ANSIEDADE E HABITUAÇÃO EM SITUAÇÕES AVERSIVAS

Isabella de Oliveira Pascoal; Tatiana de Cássia Ramos Netto
Centro de Ciências Humanas, Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO)
isabella.pascoal@hotmail.com

O paradigma da ansiedade segundo a análise do comportamento pode ser descrita por a apresentação de um estímulo que sinaliza uma situação aversiva, não havendo comportamento de fuga e esquivo, pode gerar na presença de um estímulo pré-aversivo, estados corporais e supressão de comportamentos operantes vigentes. Esse estado corporal pode ser definido como ansiedade, e é considerada patológica quando é caracterizada por momentos em que o indivíduo apresenta um medo incontável, sensação de morte iminente, e até mesmo dificuldades em manter a respiração. Nessas crises, o indivíduo pode construir interpretações catastróficas disfuncionais de determinadas manifestações do próprio corpo que, pela ocorrência, acarretam em modificações comportamentais nos indivíduos pelo receio de possíveis novos ataques, interferindo na qualidade de vida do indivíduo. Este estudo objetiva apresentar um caso atendido no Plantão Psicológico de uma clínica-escola de Psicologia numa instituição de ensino superior privada do interior paulista. Trata-se de uma mulher, 34 anos que apresentou-se na clínica com sintomas relacionados a ansiedade. Ao todo foram realizados 5 atendimentos. Durante os atendimentos iniciais, a paciente apresentou relatos verbais de estados internos desagradáveis como angústia, apreensão, medo e insegurança. Segundo a paciente, algumas crises iniciaram durante um antigo relacionamento, porém observou que após um episódio traumático que havia enfrentado recentemente, elas se acentuaram, prejudicando sua qualidade de vida. Para tal, a intervenção centrou-se num manejo da ansiedade com técnicas de respiração diafragmática, psicoeducação, análise funcional e relato verbal de escala analógica de 0 a 10 para quantificação de nível de ansiedade em situações aversivas específicas. As técnicas resultaram em diminuição progressiva e espontânea do nível de sintomas ansiogênicos, habituação e enfrentamento de situações específicas aversivas gatilho dos sintomas. Assim, a psicoeducação foi necessária no sentido de realizar correções nas interpretações das crises, buscando ampliar o repertório da paciente com relação aos sintomas fisiológicos para que pudesse ter maior controle. O indivíduo que possui um transtorno de ansiedade apresenta como padrão de resposta comportamental à esquivo fóbica. A paciente apresenta uma classe de respostas que podem ser classificadas topograficamente como respostas de evitação/eliminação dos estímulos que lhes eram aversivos. Dessa forma, apresentou melhora significativa em suas crises em um curto período de tempo, passou a tolerar e enfrentar como estímulos neutros os estímulos que lhe eram aversivos anteriormente. Após melhora da demanda inicial outros focos de intervenção foram apresentados pela paciente seguindo encaminhada para terapia de longo prazo na abordagem analítico-comportamental. Conclui-se que a modalidade de intervenção proposta pelo serviço de Plantão Psicológico é eficaz para manejo de sintomas de ansiedade e habituação de situações aversivas.

Palavras-chave: Ansiedade. Plantão Psicológico. Análise do comportamento.
Eixo: Práticas em Psicologia Clínica

Categoria: Paineis