

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL AO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO: RELATO DE CASO

Rodrigo de Jesus ALVES*
Simone Carvalho BALDI**
Denise Rossi Foresto DEL COL***

RESUMO

O processo terapêutico é um importante instrumento no que concerne a compreensão e as estratégias a serem utilizadas para minimizar o sofrimento e a angústia. A psicologia na abordagem Cognitiva Comportamental direcionará o indivíduo a identificar seus pensamentos disfuncionais que levam a compulsão alimentar, auxiliando também na ressignificação destes para mudança de comportamento. Este relato tem como objetivo descrever o processo terapêutico e as técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental para auxiliar o emagrecimento. O presente trabalho refere-se a um relato de caso, cujos métodos utilizados foram entrevistas avaliativas, escala de desesperança (BHS), entrevista para ansiedade, inventário de depressão (BDI), questionário de transtorno alimentar e o programa de atividades pense magro, sendo aplicados durante o processo de psicodiagnóstico e psicoterapia em um único indivíduo. A usuária relatou durante o psicodiagnóstico todas as tentativas de emagrecimento anteriores, durante a terapia foram aplicadas técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental com o objetivo de auxiliar no processo de mudança dos pensamentos. No entanto, a não adesão da usuária ocasionou a desistência. Conclui-se que a psicoterapia é uma ferramenta válida no processo de emagrecimento, quando o usuário se compromete às técnicas e atividades propostas.

Palavras-chaves: Terapia cognitivo comportamental. Emagrecimento. Transtorno alimentar.

* Discentes do curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – UNIFUNEC,
rja.rodrigo@hotmail.com

** Discentes do curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – UNIFUNEC,
Simone_baldi@hotmail.com

*** Docente/Orientadora do curso de Psicologia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul – UNIFUNEC.
Deforest@hotamil.com