

PSICOEDUCAÇÃO



Cartilha produzida na disciplina “Psicologia Clínica e Saúde”

Orientador:
André Faro

Monitoras:
Luanna Silva
Maísa Carvalho

Autoria:
Samantha Oliveira
Victoria Verdan

SUMÁRIO

Apresentação

O que é Psicoeducação?

A Psicoeducação na Terapia

Modelo Cognitivo

Técnicas aliadas à Psicoeducação

Metas da Psicoeducação

Psicoeducação na Saúde

Sugestões de Conteúdos

Referências

APRESENTAÇÃO

A terapia cognitiva-comportamental (TCC) foi elaborada por Aaron Beck em 1964 com o objetivo de ser uma vertente de técnicas psicológicas que podem ser utilizadas para entender a relação entre nossas emoções, pensamentos e comportamentos.



A TCC acredita na influência das cognições no desenvolvimento de emoções e comportamentos. Ou seja, como agimos e experienciamos o mundo depende do nosso sistema de cognições adquiridos ao longo da vida. As técnicas da TCC visam a mudança estrutural da cognição, ressignificando crenças, padrões de pensamentos e comportamentos.

Uma das técnicas utilizadas pela TCC é a **Psicoeducação**, que tem a função de orientar o indivíduo sobre os vários aspectos de sua vida.

De modo geral, a psicoeducação é uma prática extensiva da psicoterapia que abrange intervenções educativas que devem ser incorporadas na rotina do paciente e reforçada por seus familiares.

Esta cartilha foi desenvolvida com o objetivo de explicar informativamente o conceito de **Psicoeducação**, além de fornecer exemplos e conteúdos para maior compreensão.

O QUE É PSICOEDUCAÇÃO?

A psicoeducação é uma técnica psicoterapêutica que auxilia o indivíduo a desenvolver, de forma mais clara, pensamentos, reflexões e ideias sobre experiências relacionadas ao seu convívio e sua relação com o mundo. É, também, uma ferramenta que auxilia no processo de educar os pacientes e seus familiares acerca dos transtornos e doenças mentais.

A psicoeducação contribui no enfrentamento de possíveis estigmas e preconceitos e favorece um modo de vida com hábitos saudáveis. Também tem o objetivo de conscientizar o indivíduo sobre seu estado de saúde e possíveis estratégias para lidar com seus problemas.

É uma técnica influenciada pelo modelo biopsicossocial. Possui caráter educativo e de aprendizagem com o objetivo de dar assistência às questões que envolvem a saúde do indivíduo.



COMO A PSICOEDUCAÇÃO PODE AJUDAR NA TERAPIA

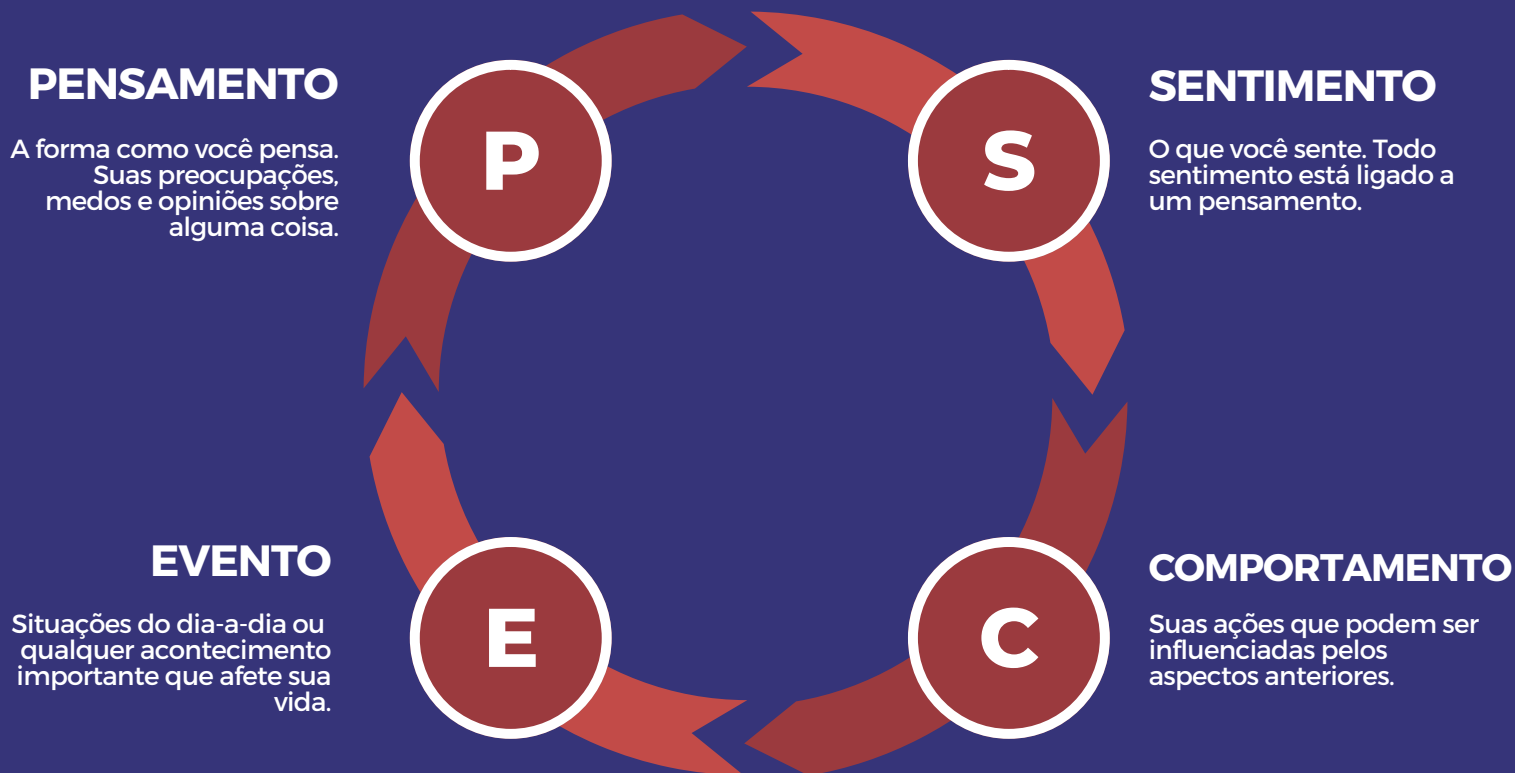
Com a Psicoeducação obtém-se informações acerca do diagnóstico, prognóstico, tratamento e implicações das patologias. Com isso, o paciente no processo de psicoterapia desenvolve recursos para diferenciar comportamentos e cognições pessoais dos provenientes do transtorno psicológico.

Ademais, a Psicoeducação instrumentaliza o paciente com a capacidade de prever fatores desencadeantes de crises, cognições disfuncionais ou outras consequências dos transtornos.

O processo psicoeducativo é colaborativo entre terapeuta e paciente. Assim, o comprometimento do paciente com a psicoterapia é muito importante para a eficácia das intervenções psicoeducativas.



MODELO COGNITIVO



O modelo cognitivo demonstra a relação entre pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ser desencadeados por um evento. Ele é usado como peça central na psicoeducação com o intuito de explicar as experiências humanas segundo a TCC. Também é utilizado durante a terapia como base para promover mudanças efetivas em cada um dos quatro aspectos.

DIFERENTES TÉCNICAS UTILIZADAS NA TERAPIA JUNTO À PSICOEDUCAÇÃO

Identificar Pensamentos Ansiosos

Uma habilidade cognitiva que pode ser aperfeiçoada com a prática. Consiste em o indivíduo perceber os seus próprios pensamentos que estejam afetando sua vida de forma negativa.



Descatastrofização

Tem a finalidade de mudar aquele pensamento mais temido pela pessoa. Este pensamento deve estar diariamente em sua mente a impedindo de conduzir normalmente sua vida.



Resolução de Problemas

Esta técnica lida com pensamentos realísticos imediatos. É utilizada na terapia para ajudar a pensar de forma mais clara e lógica em soluções para problemas reais da vida do indivíduo.



Outras Técnicas Importantes

- Cartões de Enfrentamento
- Mindfulness
- Habilidades Sociais
- Relaxamento Muscular
- Agendamento de Atividades
- Exercícios Físicos

METAS DA PSICOEDUCAÇÃO

- ◆ **Educar e familiarizar o paciente sobre seus problemas e patologia.**
- ◆ **Aprender a identificar pensamentos e comportamentos disfuncionais.**
- ◆ **Oferecer recursos psicológicos para lidar com os transtornos e doenças mentais.**
- ◆ **Contribuir para o ajustamento psicológico e higiene mental.**
- ◆ **Favorecer o enfrentamento positivo no cotidiano.**
- ◆ **Promover e atuar na gestão de crises e prevenção de suicídio.**
- ◆ **Focar na resolutividade de problemas do cotidiano.**



PSICOEDUCAÇÃO NA SAÚDE

A Psicoeducação viabiliza o apoio emocional (quando familiares e cuidadores integram o processo), coping e o enfrentamento positivo a diversas patologias como a esquizofrenia e o câncer.

Aos pacientes bipolares, a Psicoeducação também oferece recursos psicológicos para o monitoramento de padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais, que são essenciais para esses pacientes que podem diferenciar episódios maníacos dos depressivos.

Por meio do conhecimento das implicações dos transtornos, é possível conferir maior adesão do paciente à psicoterapia e/ou ao tratamento psicofarmacológico.



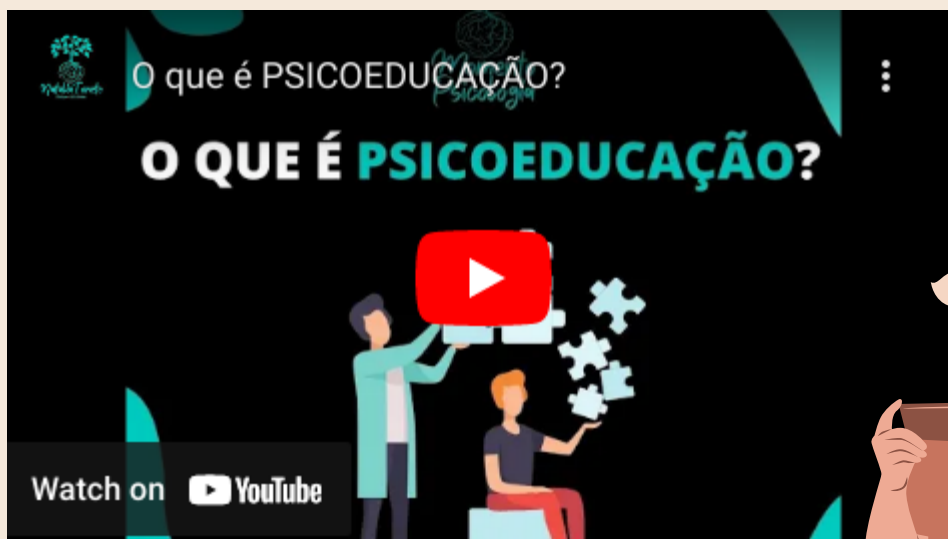
SUGESTÕES DE CONTEÚDOS



OUÇA



ASSISTA



REFERÊNCIAS



DISCIPLINA PSICOTERAPIA COGNITIVA, CLÍNICA E SAÚDE

Figueiredo, Ângela Leggerini de, Souza, Luciano de, Dell'Áglio Jr, José Caetano, & Argimon, Irani Iracema de Lima. (2009). O uso da psicoeducação no tratamento do transtorno bipolar. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 11(1), 15-24.

Lemes, C. B., & Ondere N. J. (2017). Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. *Temas em Psicologia*, 25(1), 17-28. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-02>

Maia, R. S., Araújo, T. C. S., Maia, E. M. (2018). Aplicação da psicoeducação na saúde: revisão integrativa. *Revista brasileira de psicoterapia*, 20(2), 53-63.

Menegalli, V. ., Morais da Silva, F. ., & Oliveira, A. (2022). Importância da psicoeducação para familiares de pacientes com esquizofrenia e transtorno afetivo bipolar. *Nursing (São Paulo)*, 25(284), 7001-7011. <https://doi.org/10.36489/nursing.2022v25i284p7001-7011>

Moreli, P. S., Braga, T. A., & Donadon, M. F. (2021). Psicoeducação na Terapia Cognitivo Comportamental: um caso de depressão com histórico de violência. *Revista Eixo*, 10(2). <https://doi.org/10.19123/eixo.v10i2.874>

Nogueira, C.A., Crisostomo, K.N., Souza, R.D., & Prado, J.M. (2017). A impotência da Psicoeducação na terapia cognitivo comportamental: uma revisão sistemática. *Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano – Higia*, 2(1), 108-120

Oliveira, P. R., Menezes, M. B., Brito, S. S., & Pinto, P. S. (2018). Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. *Seminário Estudantil de Produção Acadêmica - UNIFACS*, (17).

Oliveira, C. T., & Dias, A. C. (2018). Psicoeducação do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade: o que, como e para quem informar?. *Temas em Psicologia*, 26(1), 243-261. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2018.1-10Pt>

Sarkhel, S., Singh, O. P., & Arora, M. (2020). Clinical Practice Guidelines for Psychoeducation in Psychiatric Disorders General Principles of Psychoeducation. *Indian journal of psychiatry*, 62(Suppl 2), S319-S323. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_780_19