

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

“A natureza fundamental da realidade é mudança e processo, em vez de conteúdo e estrutura.”

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- Criação: psicóloga americana Marsha Linehan em 1984.
- Definição: teoria biossocial e dialética da psicopatologia, que realça o papel das dificuldades na regulação emocional (tanto na falta de controle quanto no excesso de controle) e do comportamento.
- Objetivo: A meta geral do treinamento de habilidades em DBT é ajudar os indivíduos a modificar padrões comportamentais, emocionais, interpessoais e de pensamento associados com os problemas na vida.
- Foco: Pacientes de alto risco, pacientes com transtorno de personalidade *borderline*, caracterizado por, dentre outros fatores, emoções intensas e explosivas, bem como uma alta impulsividade e ideação suicida crônica. Comportamentos autodestrutivos (como transtornos alimentares e transtornos por uso de substâncias. Também é usado às vezes para tratar transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).
- Foco principal terapêutico: Regulação Emocional

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

Relação de transtornos que a TCD pode ser usada:

- Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)
- Transtorno bipolar
- Transtorno de personalidade borderline (TPB)
- Transtornos alimentares (como anorexia nervosa, transtorno da compulsão alimentar periódica e bulimia nervosa)
- Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)
- Transtorno depressivo maior (incluindo depressão maior resistente ao tratamento e depressão crônica)
- Automutilação não suicida
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
- Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)
- Transtorno por uso de substâncias
- Comportamento suicida

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- **Dialética:** Referente a aplicação à terapia comportamental, tem dois significados: o da natureza fundamental da realidade e o do diálogo e do relacionamento persuasivos. Quando uma pessoa age de maneira extrema, como é o caso de pacientes suicidas e impulsivos, por exemplo, pode-se pensar que existiu ali uma falha dialética, pois não foi possível uma síntese adequada dessas forças internas. Tudo está inter-relacionado e tudo é dinâmico (não estático).
- A verdade é paradoxal, contém suas próprias contradições.
- Pensamento dicotômico e comportamentos e emoções extremos são encarados como falhas dialéticas. O indivíduo está preso em polaridades, incapaz de progredir para a síntese.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- Polaridades: terapeuta deve prestar atenção a cada polaridade e ajudar cada paciente a se mover rumo a uma síntese possível de ser trabalhada.
 - **Primeira polaridade:** dialética entre a necessidade de os pacientes se aceitarem como eles são no momento presente e a necessidade de mudarem.
 - **Segunda polaridade:** tensão entre os pacientes receberem o que precisam para que se tornem mais competentes e perderem o que precisam para que se tornem mais competentes.
 - **Terceira polaridade:** tensão entre os pacientes manterem a integridade pessoal e validarem seus próprios pontos de vista sobre suas dificuldades versus aprenderem as novas habilidades que irão ajudá-los a sair de seu sofrimento.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

Treino de habilidades terapêuticas:

- Mindfulness
- Tolerância ao Mal Estar (Aflição)
- Efetividade Interpessoal
- Regulação Emocional

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- **Mindfulness:** técnica que visa o envolvimento com o momento presente, foco no aqui e no agora. O propósito é entrar em contato com o mundo ao redor no momento, bem como com seus próprios sentimentos, pensamentos e sensações, de uma forma sem julgamentos. Prestar atenção no que está acontecendo ao nosso redor, ao invés de prestar atenção apenas aos nossos pensamentos e nos desconectar do momento presente.

Habilidades centrais de mindfulness

- Menta sábia - Integração da mente emocional e da mente racional, o equilíbrio.
- Habilidades de observar, descrever e participar
- Habilidade de dotar uma postura não julgadora
- Habilidade de fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo

Habilidades em outras perspectivas

- Perspectiva espiritual e de bondade amorosa
- Trilhar o caminho do meio

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- **Tolerância ao mal estar (aflição):** nem sempre as coisas ocorrem do jeito que desejamos e o mal estar é uma realidade que atinge todas as pessoas eventualmente. Pessoas que têm dificuldades com regulação emocional, por exemplo, podem ter uma dificuldade tremenda em tolerar o mal estar e, para lidar com essa sensação, acaba fazendo alguma coisa prejudicial a si mesma, como usar substâncias ou acabar se envolvendo em algum comportamento autodestrutivo. Ouvir música, dançar, fazer exercício físico, entre outras atividades permite que o corpo lide com a emoção enquanto a pessoa se distrai e permite que o organismo processe essas emoções intensas naturalmente.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

Habilidades de sobrevivência a crises

- Habilidade **STOP**: Stop, Take a step back, Observer and Proceed Mindfully
- Avaliar prós e contras
- Mudar a fisiologia corporal - **TIP** (temperatura corporal, exercícios intensos e respiração Pausada e relaxamento muscular progressivo).
- Distração com mente sábia – **ACCEPTS** (activities, contributing, comparisons, emotions, pushing away, thoughts, and sensations).

A: Atividades — Envolver-se em atividades que o distraiam de pensamentos ou emoções angustiantes, como hobbies, exercícios ou outras habilidades úteis de enfrentamento.

C: Contribuir — Fazer algo gentil ou útil para outra pessoa. Ajudar os outros pode tirar seu foco do seu próprio sofrimento e fornecer um senso de propósito.

C: Comparações — Comparar sua situação atual com uma época em que você lidou com ela com sucesso ou com alguém que está pior. Isso pode ajudar colocar sua angústia atual em perspectiva.

E: Emoções — Engajar-se em atividades que evocam emoções diferentes, como assistir a um filme engraçado ou ouvir música edificante. Mudar seu estado emocional pode ajudar a mudar sua perspectiva sobre a situação.

P: Afastar — Temporariamente deixar de lado pensamentos ou emoções angustiantes, afastando-os mentalmente. Isso pode ser útil quando você não consegue lidar com a situação imediatamente e precisa de uma pausa de emoções intensas.

T: Pensamentos — Redirecionar seus pensamentos para longe de tópicos angustiantes, focando em algo neutro ou positivo. Isso pode envolver técnicas de atenção plena ou exercícios de visualização.

S: Sensações — Envolver-se em experiências sensoriais que sejam calmantes ou prazerosas, como tomar um banho morno, ouvir música relaxante ou usar aromaterapia.

- Autoacalmar-se por meio dos sentidos (visão, audição, olfato, paladar, tato; escaneamento corporal)

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- Melhorar o momento (**IMPROVE**):

I - Imagery (Imagens): Melhore o momento com Imagens. Imagine uma cena linda na praia ou nas montanhas. Imagine um lugar seguro em sua casa.

M – Meaning (Significado): Melhore o momento com Significado. Encontre propósito ou significado em suas atividades diárias.

P – Prayer (Oração): Melhore o momento com a Oração. Peça força ao seu ser supremo.

R – Relaxation (Relaxamento): Melhore o momento com Relaxamento. Respire profundamente, tome um banho quente, massageie seu pescoço.

O – One (Um): Melhore o momento com uma coisa no momento. Foque sua atenção neste momento.

V – Vacantion (Férias): Melhore o momento com Férias da vida adulta. Vá à praia ou à floresta para uma caminhada.

E – Encouragement (Encorajamento): Melhore o momento com Encorajamento de si mesmo. Diga afirmações positivas em voz alta para si mesmo.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

Efetividade interpessoal: A efetividade interpessoal é importante para manter relações saudáveis, independente do tipo de relacionamento. Frequentemente, nossas emoções podem fazer com que falemos coisas que machucam os outros, ou interpretar de maneira prejudicial o que nos foi dito, causando uma série de conflitos desnecessários.

Habilidades de efetividade interpessoal

- Efetividade nos objetivos
 - **DEAR MAN** (Descrever, Expressar, comunicar Assertivamente, Reforçar; Manter-se em mindfulness, Aparentar confiança, Negociar)
- Efetividade nos relacionamentos
 - **GIVE** (ser Gentil, estar Interessado, Validar e adotar um Estilo tranquilo)
- Efetividade no autorrespeito
 - **FAST** (ser justo – be Fair, sem desculpar-se – no Apologies, Sustentar valores, ser Transparente)

Habilidades de efetividade interpessoal complementares

- Construir relacionamentos
- Terminar relacionamentos destrutivos
- Habilidades para encontrar potenciais amigos

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

GIVE:

- Seja Gentil (Gentle): Não ataque, ameace ou julgue as pessoas;
- Demonstre Interesse (Interest): Tenha um envolvimento ao ouvir o outro, não o interrompa, demonstre que há interesse no que a pessoa tem a falar com você;
- Valide (Validate): A validação da fala do outro é a chave para fazer com que ele se sinta compreendido, o que aumenta muito a qualidade das relações interpessoais. Portanto, busque compreender a validar os pensamentos e sentimentos que a outra pessoa expressa;
- Adotar um Estilo tranquilo (Easy): Ter um estilo tranquilo e relaxado também contribui para que a relação possa se desenvolver de uma forma mais saudável. Procure sorrir com frequência e manter uma postura alegre e despreocupada, na medida do possível.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

Regulação Emocional: a ideia é inibir esses comportamentos impulsivos atrelados as emoções intensas (tanto positivas quanto negativas), tentar reduzir a intensidade da reação fisiológica às emoções, bem como ajudar a pessoa a se organizar para que ela consiga fazer aquilo que precisa fazer independente do seu humor. Por fim, também há técnicas para alterar o foco da atenção diante de emoções muito intensas. Não se deve confundir regulação com controle emocional. Frequentemente, as pessoas acreditam que precisam aprender a controlar o que sentem, e isso não apenas não é possível como acaba prejudicando ainda mais. Aceitar suas emoções é o primeiro passo para conseguir aprender a se regular emocionalmente. Não se trata de controlar as emoções, pois você continua sentindo tudo, mas sim de aprender a não ser controlado por elas.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

Habilidades de regulação emocional

- Entender, identificar e nomear as emoções
- Modificar as respostas emocionais
- Verificar os fatos
- Ação oposta
- Solução de problemas
- Reduzir a vulnerabilidade à mente emocional
- Manejo de emoções realmente difíceis

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

ABC PLEASE

- A - Acumule emoções positivas fazendo coisas prazerosas (accumulate positive emotions).
- B - Construa maestria fazendo coisas que gostamos. Seja ler, cozinhar, limpar, consertar um carro, fazer palavras cruzadas ou tocar um instrumento musical. Pratique essas coisas para construir maestria e, com o tempo, nos sentiremos competentes (build mastery).
- C - Enfrente a situação ensaiando um plano com antecedência para que possamos estar preparados para lidar com as dificuldades com habilidade (cope ahead of time).
- PL - Trate doenças físicas e tome os medicamentos conforme prescrito (treat physical illness).
- E - Equilibre a alimentação para evitar oscilações de humor (balance eating).
- A - Evite substâncias que alteram o humor e tenha controle do humor (avoid mood-altering drugs).
- S - Mantenha uma boa noite de sono para que você possa aproveitar a vida (balance sleep).
- E - Faça exercícios para manter o ânimo elevado (get exercise).

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- Etapas terapêuticas: A terapia comportamental dialética também é dividida em quatro etapas
 - Etapa 1: Durante o início do tratamento, os comportamentos mais sérios e autodestrutivos são as primeiras coisas abordadas. Isso pode incluir problemas como automutilação ou comportamentos suicidas.
 - Etapa 2: Em seguida, o tratamento passa a abordar questões que afetam a qualidade de vida da pessoa, como sua eficácia interpessoal, habilidades de regulação emocional e capacidade de tolerar sofrimento.
 - Etapa 3: O próximo passo é focar em questões relacionadas à autoestima e aos relacionamentos interpessoais.
 - Etapa 4: Neste ponto, o tratamento se concentra em ajudar as pessoas a aproveitarem ao máximo suas vidas, incluindo encontrar maneiras de experimentar mais felicidade, fortalecer seus relacionamentos e perseguir seus objetivos de vida.
- Os seis pontos principais da TCD são desenvolver habilidades relacionadas a (1) aceitar circunstâncias e fazer mudanças, (2) analisar comportamentos e aprender padrões mais saudáveis de resposta, (3) mudar pensamentos inúteis, desadaptativos ou negativos, (4) desenvolver habilidades de colaboração, (5) aprender novas habilidades e (6) receber apoio.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

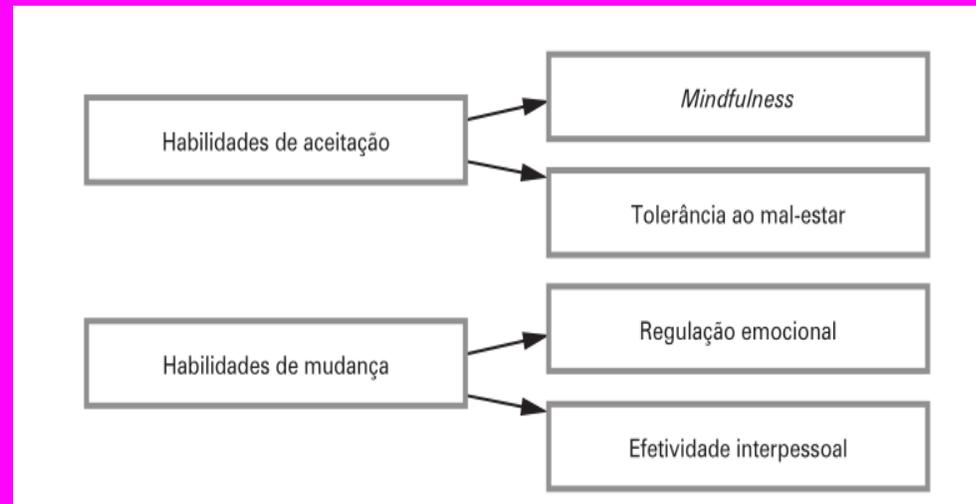
Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- **Vulnerabilidade emocional:** é definida pelas seguintes características: (1) intensa emocionalidade negativa como linha de base, (2) sensibilidade aumentada aos estímulos emocionais, (3) resposta intensa aos estímulos emocionais e (4) retorno lento à linha de base emocional uma vez que a ativação/excitação emocional tenha ocorrido.
- **Regulação emocional:** é a capacidade de:
 - (1) inibir o comportamento inapropriado e impulsivo relacionado a fortes emoções negativas ou positivas;
 - (2) organizar-se internamente para uma ação coordenada em prol de um objetivo externo (ou seja, agir de maneira não dependente do humor quando necessário);
 - (3) reduzir a intensidade de qualquer ativação/excitação fisiológica que a forte emoção tenha induzido; e
 - (4) alternar o foco atencional na presença de uma emoção intensa. A regulação emocional pode ser controlada de modo automático ou também consciente.

Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- Na DBT, o foco é primeiro aumentar o controle consciente e, em seguida, suscitar práticas suficientes para incorporar habilidades que se tornem, em última análise, automáticas.



Terapia Comportamental Dialética (TCD)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

- Referências:

- Chapman J, Jamil RT, Fleisher C, Torrico TJ. Borderline Personality Disorder [Internet]. StatPearls. 2024 Apr 20 [cited 2024 Jul 20]. Available from: <https://www.statpearls.com>
- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.
- Groves, S., Backer, H. S., Van den Bosch, W., & Miller, A. (2012). Dialectical behaviour therapy with adolescents. *Child and adolescent mental health*, 17(2), 65-75.
- Linehan MM, Wilks CR. The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. *Am J Psychother*. 2015;69(2):91-239. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.97.
- Linehan, M. M. (2020). *Dialectical behavior therapy in clinical practice*. Guilford Publications.
- Linehan, M. M., Heard, H. L., Clarkin, J., Marziali, E., & Munroe-Blum, H. (1992). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder. *Borderline personality disorder: Clinical and empirical perspectives*, 248-267.
- Swales, M. A. (2009). Dialectical Behaviour Therapy: Description, research and future directions. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 5(2), 164.