

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

A **terapia metacognitiva (TMC)** propõe que o sofrimento emocional prolongado não é causado por pensamentos negativos em si, mas sim pela **forma como pensamos** sobre eles.

A TMC sugere que um estilo de pensamento disfuncional chamado **Síndrome Cognitiva Atencional (SCA)**, caracterizado por preocupação, ruminação e foco na ameaça, mantém a angústia emocional. O SCA, impulsionado por **crenças metacognitivas**, leva os indivíduos a se envolverem em estratégias de enfrentamento improdutivas que perpetuam o ciclo de sofrimento.

A TMC, portanto, **concentra-se em mudar as crenças metacognitivas** e os estilos de pensamento ao invés do conteúdo dos pensamentos, a fim de aliviar o sofrimento psicológico.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- Criação: Adrian Wells, 1995
- Problema: Todo mundo tem pensamentos negativos e todos creem em seus pensamentos negativos as vezes. Mas nem todo mundo desenvolve ansiedade, depressão e sofrimento emocional de forma sustentada.
- Abordagem: A abordagem metacognitiva baseia-se na ideia de que as pessoas ficam presas em perturbações emocionais porque as suas metacognições causam um padrão particular de resposta a experiências internas que mantém a emoção e fortalece ideias negativas. Este padrão em questão é chamada de síndrome de atenção cognitiva (CAS - *Cognitive Attentional Syndrome*), que consiste em preocupação, ruminação, atenção fixa e estratégias de autorregulação ou comportamentos de enfrentamento inúteis.
- Definição: A terapia metacognitiva (TCM) é uma psicoterapia focada na modificação de crenças metacognitivas que perpetuam estados de preocupação, ruminação e fixação de atenção.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- A terapia metacognitiva (TMC) baseia-se no princípio de que a metacognição é de vital importância para a compreensão de como a cognição funciona e como ela gera as experiências conscientes que temos de nós mesmos e do mundo que nos rodeia.
- A metacognição molda aquilo a que prestamos atenção e os fatores que entram na consciência. Também molda avaliações e influencia os tipos de estratégias que usamos para regular pensamentos e sentimentos.
- Entende-se a metacognição como uma influência crucial sobre o que acreditamos e pensamos e como base de experiências emocionais e conscientes normais e anormais.
- As crenças importantes no TMC não são as cognições comuns da TCC e do REBT relativas ao mundo e ao eu social e físico, mas são crenças sobre o pensamento (crenças metacognitivas). O distúrbio emocional é causado pelas metacognições que dão origem a estilos de pensamento que prendem o indivíduo em estados prolongados e recorrentes de processamento negativo auto-relevante.
- Em essência, o TMC trata dos fatores que levam ao pensamento sustentado e ao enfrentamento mal direcionado.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- **Objetivos:** Os objetivos da TMC são 1) primeiro descobrir o que os pacientes acreditam sobre seus próprios pensamentos e sobre como sua mente funciona (chamadas crenças metacognitivas), então 2) mostrar ao paciente como essas crenças levam a respostas inúteis a pensamentos que servem para prolongar ou piorar sintomas involuntariamente, e finalmente 3) fornecer maneiras alternativas de responder a pensamentos para permitir uma redução dos sintomas.
- **Aplicação:** comumente usada para tratar transtornos de ansiedade, como transtorno de ansiedade social, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), bem como depressão - embora o modelo tenha sido projetado para ser transdiagnóstico (o que significa que ele se concentra em fatores psicológicos comuns que se acredita manterem todos os transtornos psicológicos).

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- CAS: No modelo metacognitivo, os sintomas são causados por um conjunto de processos psicológicos chamado Síndrome Cognitiva Atencional (CAS). A CAS inclui três processos principais, cada um dos quais constitui um pensamento estendido em resposta a pensamentos negativos.
- Esses três processos são:
 - Preocupação/Ruminação
 - Monitoramento de ameaças
 - Comportamentos de enfrentamento disfuncionais
- Intervenção terapêutica: TMC é uma terapia com tempo limitado que geralmente ocorre entre 8–12 sessões. O terapeuta usa discussões com o paciente para descobrir suas crenças, experiências e estratégias metacognitivas. O terapeuta então compartilha o modelo com o paciente, apontando como seus sintomas particulares são causados e mantidos.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- S-REF: O modelo de Função Executiva Autorregulatória (S-REF) de transtorno emocional integra a pesquisa de processamento de informações com a teoria do esquema de Beck. O modelo avança a compreensão dos papéis do controle voluntário e orientado por estímulos da cognição, conhecimento processual (crenças) e das interações entre diferentes níveis de processamento de informações. Ele também considera os efeitos de viés cognitivo demonstrados na literatura de psicopatologia experimental.
- De acordo com o modelo de função executiva de Autorregulação (S-REF), a depressão ocorrerá, persistirá e ocorrerá novamente devido ao desenvolvimento de padrões de pensamento negativo repetidos e incontroláveis. Essa estratégia de pensamento chamada Síndrome Cognitiva Atencional (SAC), que se concentra no interior (atenção, pensamento e sensações físicas), reflete sobre o passado e preocupações sobre o futuro, acompanhada de comportamentos de evitação e má adaptação. O modelo S-REF assume que a CAS é influenciada por crenças metacognitivas positivas ou negativas.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- Crenças metacognitivas negativas se manifestam como crenças incontroláveis sobre contemplação e preocupação. Enquanto crenças metacognitivas positivas se manifestam como crenças úteis sobre contemplação e preocupação. Para aliviar os sintomas de depressão, a TMC ajuda os pacientes a reduzir o CAS e a desenvolver crenças metacognitivas saudáveis. Isso permite que os pacientes entendam os efeitos negativos e as consequências adversas do CAS sem negar o conteúdo do pensamento negativo. Inclui várias habilidades específicas, como técnica de treinamento de atenção (ATT), exercício de controle de atenção espacial, refocalização da atenção situacional, atenção plena desapegada, etc.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- No tratamento da TMC, o modo de pensamento ruminativo é bloqueado no estágio inicial. Os pacientes precisam prestar atenção aos sons externos ou reconhecer diferentes fontes sonoras, ajudando-os a perceber a independência do controle da atenção de quaisquer eventos internos e externos. A TMC estabelece uma resposta emocional condicionada adaptativa mobilizando o estado mental positivo dos pacientes, bloqueando a conexão entre estímulos condicionais e emoções negativas.
- Uma revisão sistemática e meta-análise indicaram que a TMC é um método eficaz para tratar uma série de queixas psicológicas. Vários ensaios clínicos examinaram a eficácia da TMC em pacientes com depressão e doenças crônicas. No entanto, atualmente não há meta-análises relacionadas à TMC. Portanto, este protocolo visa conduzir uma revisão sistemática e meta-análise para avaliar a eficácia da TMC no tratamento da depressão em pacientes com doenças crônicas.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- Metacognição: Refere-se ao conhecimento e controle sobre os próprios processos de pensamento. Inclui:
- Conhecimento metacognitivo: Crenças sobre o próprio pensamento, divididas em explícitas (declarativas) e implícitas (procedurais).
- Experiências metacognitivas: Avaliações e sentimentos sobre o próprio estado mental.
- Estratégias metacognitivas: Respostas para controlar e alterar o pensamento, buscando a autorregulação emocional e cognitiva.
- Síndrome Cognitiva Atencional (CAS): É um estilo de pensamento perseverante que mantém as pessoas presas em estados de sofrimento emocional prolongado ou repetitivo. Consiste em:
 - Preocupação/ruminação
 - Foco atencional em ameaças
 - Estratégias de controle de pensamento ineficazes (ex.: supressão de pensamentos, evitação).

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- Terapia Metacognitiva (TMC): Aborda os transtornos psicológicos focando na mudança de como as pessoas pensam, em vez de desafiar o conteúdo dos pensamentos.
- Assume que a CAS surge de crenças metacognitivas errôneas, como:
 - Crenças positivas sobre a necessidade da CAS (ex.: "Se eu me preocupar com meus sintomas, não perderei nada importante").
 - Crenças negativas sobre a incontrollável, periculosidade ou importância de pensamentos e sentimentos (ex.: "Não tenho controle sobre minha mente").
- O tratamento concentra-se em modificar as metacognições que impulsionam a CAS, em vez de avaliar a validade dos pensamentos e crenças em si.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

Principais Diferenças entre TMC e TCC:

- Foco: A TCC tradicional desafia diretamente os pensamentos e crenças disfuncionais, enquanto a TMC foca nos processos de pensamento e nas metacognições que os impulsionam.
- Crenças: A TCC enfatiza as crenças sobre si mesmo e o mundo, enquanto a TMC se concentra nas crenças sobre o próprio pensamento.
- Mudança: A TCC busca mudar o conteúdo dos pensamentos, enquanto a TMC visa modificar a forma como a pessoa responde aos pensamentos e sentimentos.

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

- "A Terapia Metacognitiva (TMC) baseia-se no princípio de que a metacognição é de vital importância para a compreensão de como a cognição opera e como gera as experiências conscientes que temos de nós mesmos e do mundo ao nosso redor."
- "A TMC lida com a forma como as pessoas pensam e assume que o problema reside em estilos de pensamento inflexíveis e recorrentes em resposta a pensamentos, sentimentos e crenças negativas."
- "Em contraste com as abordagens anteriores, a TMC identifica um estilo específico de pensamento e tipos de crenças [...] como a causa do transtorno. O estilo de pensamento enfatizado não se trata de distorções cognitivas como padrões absolutistas ou pensamento em preto e branco. O estilo de interesse na TMC é a SCA, que é marcada pelo envolvimento em quantidades excessivas de pensamento verbal sustentado e na forma de preocupação e ruminação."

Metacognitive Therapy (MT)

Terapia Meta Cognitiva (TMC)

Referências:

- Moritz S, Klein JP, Lysaker PH, Mehl S. Metacognitive and cognitive-behavioral interventions for psychosis: new developments^[P]_[SEP] Dialogues Clin Neurosci. 2019 Sep;21(3):309-317. doi: 10.31887/DCNS.2019.21.3/smoritz. PMID: 31749655; PMCID: PMC6829173.
- WELLS, Adrian. *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. p. ; cm. Includes bibliographical references and index. ISBN 978-1-59385-994-7 (hardcover: alk. paper). ISBN 978-1-60918-496-4
- Andouz Z, Dolatshahi B, Moshtagh N, Dadkhah A. The efficacy of metacognitive therapy on patients suffering from pure obsession. Iran J Psychiatry. 2012 Winter;7(1):11-21. PMID: 23056112; PMCID: PMC3395965.
- "Metacognitive therapy." *Wikipedia: The Free Encyclopedia*. Disponível em: [https://en.wikipedia.org/wiki/Metacognitive_therapy#:~:text=Metacognitive%20therapy%20\(MC T\)%20is%20a,by%20Wells%20and%20Gerald%20Matthews](https://en.wikipedia.org/wiki/Metacognitive_therapy#:~:text=Metacognitive%20therapy%20(MC T)%20is%20a,by%20Wells%20and%20Gerald%20Matthews).
- WELLS, Adrian; CAPOBIANCO, Lora; MATTHEWS, Gerald; NORDAHL, Hans M. (Ed.). *Metacognitive Therapy: Science and Practice of a Paradigm*. Frontiers in Psychology.