

# Perturbação de Ansiedade Fóbica e Pânico numa Adolescente: as Técnicas de Indução Hipnótica num Protocolo de Intervenção Cognitivo-Comportamental

Sandra Margarida Santos<sup>1</sup> & Paulo José Costa<sup>1</sup>

## Introdução

Apesar de relativamente prevalentes e frequentes, as **Perturbações de Ansiedade** têm sido subvalorizadas, quer por parte dos técnicos de saúde mental, quer por parte das famílias. Embora sejam encaradas como uma problemática relativamente trivial, as Perturbações de Ansiedade têm demonstrado ser das alterações emocionais mais frequentes em crianças e adolescentes, **interferindo**, significativamente, no seu **desenvolvimento e crescimento** normativo. Para além disso, não sendo tratadas de forma adequada e atempada, relacionam-se com o desenvolvimento de diversas **Perturbações Emocionais na idade adulta** (Silverman, Pina & Viswesvaran, 2008).

F. é uma adolescente de 13 anos de idade com o diagnóstico, ao nível do Eixo I: 300.29 de Fobia Específica [F40.2] de Tipo **Situacional**: evitamento fóbico de veículos. A adolescente manifesta um medo intenso e excessivo de viajar de automóvel, de ser atropelada ou de algo de mal lhe acontecer na circunstância de se deslocar em veículos motorizados. Este medo intensificou-se e generalizou-se a diversos meios de transporte, provocando interferências significativas na sua vida familiar, académica e interpessoal. Sendo as **dificuldades** que as crianças ansiosas experienciam **heterogéneas e idiossincráticas**, a integração de **procedimentos hipnóticos** na aplicação do protocolo terapêutico parece ser um **complemento com valor**.

## Objetivos

Mudar a perceção do mundo como um lugar ameaçador ou perigoso, contemplando os seguintes aspectos:

- viajar de carro sem qualquer **controlo emocional**;
- entrar e sair dos automóveis adequadamente, **confrontando ativamente os seus receios**;
- visualizar ambulâncias comodamente, fazendo uma **reinterpretação e uma reorganização cognitiva**;
- **desaparecimento dos sintomas** de ansiedade/ pânico.

## Processo Terapêutico

### Psicoeducação da Ansiedade

- Identificação dos componentes da resposta ansiosa
- Diferenciação entre ansiedade normal e patológica
- Explicitação do surgimento de uma resposta ansiosa
- Distinção entre perigosidade e desconforto

(Kendall et al., 2006)

### Debate Cognitivo

- Modificação do auto-discurso mal-adaptativo
- Reinterpretação dos sintomas ansiógenos
- Confrontação com os comportamentos de segurança e de evitamento
- Construção de pensamentos e comportamentos alternativos
- Gestão das emoções e da ansiedade

(Kendall et al., 2006)

### Exposição ao Vivo

- Hierarquização das situações ansiógenas
- Reestruturação das interpretações catastróficas
- Redução do medo e do evitamento associado à fobia específica

(Connolly et al., 2011)

### Técnica do Modelamento

- Imitação de uma resposta comportamental apropriada
- Modelamento participativo potenciador da retenção do comportamento adequado e do aumento da auto-confiança e da auto-eficácia

(Kendall et al., 2006)

### Técnicas de Indução Hipnótica

- Relaxamento muscular
- Motivação para a mudança
- Alteração das expectativas iniciais de incapacidade para ultrapassar as dificuldades
- Aumento da perspetiva de auto-eficácia

(Pires &amp; Ludeña, 2009)

### Reforço e Shaping

- Elogio concomitante ao comportamento adequado
- Promoção de regras comportamentais associadas a recompensas
- Treino da auto-avaliação comportamental

(Connolly, et al., 2011)

## Conclusão

Verificaram-se ganhos terapêuticos com a integração dos **Procedimentos Hipnóticos** no Protocolo Terapêutico Cognitivo-Comportamental. As sugestões provocaram um **"efeito surpresa"**, favorecendo a evocação de automatismos geradores da **perceção de mudança**. Contribuíram, também, para **superar dificuldades iniciais** na implementação de técnicas mais aversivas, bem como no incremento da sua eficácia. Deste modo, estes procedimentos terapêuticos assumem-se como um importante adjuvante integrado nos protocolos terapêuticos estabelecidos. Este é, ainda, um caso clínico onde se reafirma a eficácia do Modelo de Intervenção Cognitivo-Comportamental, uma vez que a sua utilização permitiu alcançar resultados positivos, verificando-se, no decorrer da terapia, a **remissão dos sintomas** de ansiedade patológica e pânico.

## Bibliografia

- \* Connolly, S.D., Suarez, L. & Sylvester, C. (2011). Assessment and Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 13, 109-112. doi: 10.1007/s11920-010-0173-z.
- \* Kendall, P.C., Chansky, T.E., Freidman, M., Kim, R., Kortlander, E, Sessa, F.M. & Siqueland, L. (2006). Treating Anxiety Disorders in Children and Adolescents. In C. Kendall (Ed.), *Child and Adolescent Therapy: Cognitive Behavioral Procedures*. USA: Lavoisier.
- \* Pires, C.L. & Ludeña, M.A. (2009). Modelo Clínico para a Integração Psicológica da Hipnose. In C.L. Pires & E.J.R. Santos (Eds.), *Hipnose Clínica: Fundamentos e Aplicações em Psicologia da Saúde*. Viseu: Psicossoma.
- \* Silverman, W.K., Pina, A.A. & Viswesvaran, C. (2008). Evidence-Based Psychosocial Treatments for Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37 (1), 105-130. doi: 10.1080/15374410701817907.