



REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA – FERRAMENTA DA SAÚDE MENTAL

Existem duas fontes que podem ser geradoras de estresse, a externa e a interna.

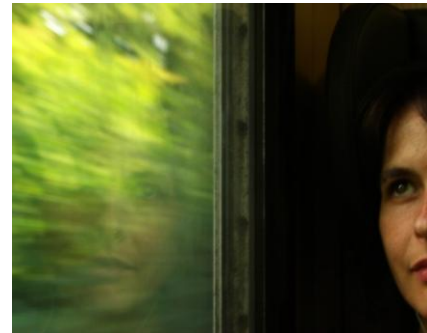
A natureza da fonte externa pode ser positiva (casamento, nascimento de um filho, um novo emprego), ou negativa (luto, desemprego, pressão em casa no trabalho, etc.)

A outra fonte, denominada como interna, contém o pensamento e sistema de Crenças, que exercem papel fundamental na vida da pessoa. Todo este processo é identificado como o norte, que traz o princípio orientador, convicção ou fé que dá significado e direção à existência. Nele está contido, o ato de interpretar, julgar, classificar e processar as informações e emoções de cada situação. Existem dois tipos de Crenças:

As Crenças Racionais – São aquelas que dão condições ao indivíduo de analisar as situações vividas de maneira realística e objetiva, em que o mesmo busca saídas plausíveis para problemas ou mesmo cria a possibilidade de se adaptar e aceitar uma situação problemática.

As Crenças Irracionais – São aquelas que proporcionam uma percepção e uma maneira distorcida e disfuncional de julgar as situações. Geralmente nestes casos, há uma tendência de o indivíduo interpretar negativamente a si mesmo, o mundo e as pessoas. Tal conduta acaba por gerar frustrações, ansiedade e estresse, sendo este processo limitador em relação ao desenvolvimento humano.

Esta última condição faz com que o indivíduo não alcance resultados efetivos diante de suas experiências, gerando um ciclo de fracassos e insegurança, que é retroalimentado e reforçado a cada ensaio percebido como desastroso.





Diante deste processo, a Terapia Cognitiva comportamental (TCC), conhecida abordagem da Ciência da Psicologia, utiliza a método DE REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA. Este procedimento consiste em proporcionar à pessoa a oportunidade de rever seu sistema de Crenças e identificar, através de ferramentas apropriadas, quais são as denominadas crenças:

✓ Irracionais, proporcionando a possibilidade de identificação e transformação da situação desfavorável;

✓ Racionais, para que ocorra o reforçamento, possibilitando continuidade do comportamento.

Através da reestruturação cognitiva aproveite para verificar:

- ✓ Reconheça o que lhe aborrece
- ✓ Elimine, evite ou mude suas fontes de estresse
- ✓ Planeje seu trabalho
- ✓ Desenvolva uma rede de apoio
- ✓ Relaxe
- ✓ Dê um tempo
- ✓ Evite fazer várias mudanças de uma só vez

O NDH possui especialistas que atuam nesta área. Conheça [os profissionais](#) e os [Projetos](#).

Referências Bibliográficas:

RANGÉ, B. **Terapia Racional-emotivo-comportamental** In: RANGÉ, B (Org.) Psicoterapias Cognitivo Comportamentais: Um Diálogo com a Psiquiatria. Porto Alegre. Artmed, 2001