

Treino cognitivo ajuda a ressignificar pensamento

Modificação de pensamentos automáticos e distorções cognitivas estão entre os problemas e comportamentos disfuncionais trabalhados no treinamento

13/10/2016 14:51:03

Quando falamos em cognitivo estamos nos referindo a forma como o cérebro percebe, aprende, recorda e pensa a informação captada pelos cinco sentidos. Criar estratégias e ações pontuais para a vida, através do uso eficiente das informações é um dos objetivos da terapia cognitiva.

“O treinamento cognitivo é uma espécie de raio X da pessoa e ajuda a observar e reorganizar a maneira errônea na qual as informações e interpretações dos fatos se processam. A pessoa tem acesso a uma metodologia de como sua mente funciona e mecanismos para melhorar sua qualidade de vida, entre inúmeras outras possibilidades”, afirma Dr. Mônica Cereser, médica psiquiatra que trabalha há 22 anos na área e há 5 anos aplica esse tipo de treinamento.

A terapia cognitiva comportamental está relacionada ao estudo dos processos mentais que influenciam o comportamento de cada indivíduo. Funciona como um realinhamento do pensamento automático, conhecido como disfunções cognitivas, linha de raciocínio que tende ao exagero ou a irracionalidade, e as crenças que criam problemas de comportamento disfuncionais. “É o exercício de pensar sobre o que se está pensando”, esclarece a especialista.

As pesquisas sobre o treino cognitivo tiveram início na década de 70 com programas na Universidade de Pen State, Pensilvânia, nos Estados Unidos. No Brasil há diversas linhas de estudo e o treinamento vem sendo aplicado como formas de combater os efeitos desfavoráveis do envelhecimento na mente.

Um dos focos principais do treino, no entanto, continua a ser o autoconhecimento, base de todas as relações. Ao se conhecer mais percebe-se o valor da diversidade e estabelece-se relações mais profundas com outras pessoas. Dr, Mônica Cereser aplica o treino em grupos, sejam centros de estudos, empresas ou escolas.

As sessões podem ter periodicidade semanal e centram na aplicação de questionários e da ferramenta MBTI, um indicador de preferências pessoais, que identifica os tipos psicológicos com base em estudos de Jung. A ferramenta visa o autoconhecimento, através do destaque dos pontos

fortes com objetivo de trabalhar o desenvolvimento pessoal e profissional do indivíduo.

Outro recurso utilizado como apoio nas terapias é o TKI, líder mundial em gestão de conflitos, o formulário mensura estilos de conflito e negociações e possibilita identificar e avaliar tendências comportamentais em gestão de conflitos pessoais, de forma construtiva. Usado há mais de 40 anos, ferramenta vem sendo utilizada com sucesso e mais de 7 mil cópias já foram comercializadas no auxílio terapêutico.

Sobre a profissional

Especialista em psiquiatria para crianças, adolescentes e adultos há 22 anos, Dra. Mônica Cereser é formada em medicina pela PUC–Sorocaba e especializou-se em psiquiatria na Santa Casa de São Paulo e no Hospital das Clínicas da USP.

A profissional participou do capítulo “Transtornos Alimentares em adolescentes”, no livro “Adolescência: prevenção e Risco”, da Dra. Maria Ignês Saito e do capítulo “Psicoterapia para adolescentes” no livro “Adolescência Normal e Patológica” em parceria com Prof. Dr. Francisco Assumpção Jr.

Atualmente é membro da ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), da ABS (Associação Brasileira de Stress) e da FBTC (Federação Brasileira de Terapia Cognitiva). Outra abordagem da profissional é a consultoria para empresas, com propostas de estabelecimento de programas de saúde.