

# Quebra-cabeça das Crenças Exageradas

Trabalhando com crenças nos transtornos do exagero

Renata Brasil Araujo



SINOPSYS



# Quebra-cabeça das Crenças Exageradas

Trabalhando com crenças nos transtornos do exagero

Renata Brasil Araujo



2016

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2016

*Quebra-cabeça das crenças exageradas: trabalhando com crenças no transtorno do exagero*

Renata Brasil Araujo

Capa: *Vinicius Ludwig Strack*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Vinicius Ludwig Strack*

---

A663q Araujo, Renata Brasil

Quebra-cabeça das crenças exageradas: trabalhando  
com crenças nos transtornos do exagero / Renata Brasil  
Araujo. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2016.

32p.

ISBN 978-85-64468-71-9

1. Psicologia – transtorno do exagero. I. Título.

CDU 159.9

---

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

**Todos direitos reservados à Sinopsys Editora**

Telefone: +55 51 3066 3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

*Ao meu Negão e à minha Ursinha,  
com o meu infinito amor...*

## **Autora**

**Renata Brasil Araujo.** Psicóloga, Mestre em Psicologia Clínica e Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Tem Formação em Terapia dos Esquemas (NEAPC-ISST). Atualmente, é psicóloga do Hospital Psiquiátrico São Pedro. Coordenadora e supervisora dos Programas de Dependência Química e de Terapia Cognitivo-Comportamental do Hospital Psiquiátrico São Pedro, Ex-Presidente da Associação de Terapias Cognitivas do Rio Grande do Sul (ATC-RS) - gestão 2013-2016, Vice-Coordenadora do Comitê de Ética em pesquisa do Hospital Psiquiátrico São Pedro, Supervisora do Estágio em Dependência Química das Especializações em Psiquiatria do Hospital Psiquiátrico São Pedro, do Centro de Estudos José de Barros Falcão e da Fundação Mário Martins, Professora de Terapia Cognitivo-Comportamental das Especializações e Aperfeiçoamentos em Terapia Cognitivo-Comportamental de: Instituto WP - Centro de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental, Wainer - Psicologia Cognitiva, NEAPC, CEFI, Instituto Catarinense de Terapias Cognitivas e Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva. Sócia, diretora e psicóloga da Cognitá - Clínica de Terapia Cognitivo-Comportamental. Secretária da Associação Brasileira de Estudos do Álcool e Outras Drogas (ABEAD), gestão 2015-2017.

## **Agradecimentos**

Ao meu querido editor e amigo Ricardo Gusmão, por todo o apoio que sempre me deu.

Aos queridos Marina e Renato Caminha, por acreditarem e investirem no meu trabalho.

À minha amiga muito querida, Carmem Beatriz Neufeld, pela generosidade em fazer o Prefácio.

Ao meu estagiário de Psicologia, Gerson Luis Schmegel Rossi, pelas ideias e pela testagem do quebra-cabeça com os pacientes exagerados.

Enfim, a todos aqueles que sempre me estimulam a criar novas formas de ajudar aos terapeutas e aos pacientes exagerados!





# Sumário

<b>Prefácio</b> .....	9
<b>Introdução</b> .....	11
<b>Instrumento</b> .....	13
Crenças Centrais.....	13
Crenças Exageradas Antecipatórias.....	14
Crenças Exageradas de Alívio.....	15
Crenças Exageradas Permissivas.....	15
Emoções.....	16
Crenças de Controle.....	17
Materiais para serem impressos e disponíveis no site.....	18
Registro da Fissura.....	18
Peças em branco.....	19
Cartão de Enfrentamento.....	19
Participantes.....	20
Locais de aplicação.....	20
Tempo de aplicação.....	20

<b>Instruções</b> .....	21
Aplicação individual.....	21
Aplicação em grupo.....	24
Modalidade de Grupo 1.....	24
Modalidade de Grupo 2.....	25
Modalidade de Grupo 3.....	25
Modalidade de Grupo 4.....	26
Modalidade de Grupo 5.....	26
 <b>Considerações Finais</b> .....	 27
 <b>Referências</b> .....	 28

## Prefácio

Apresentar esta ferramenta de Renata Brasil Araujo é, antes de tudo, uma honra e um desafio. A autora vem acrescentando à sua já solidificada carreira na atuação das dependências a criatividade na forma de abordar os pacientes e seu tratamento. Autora de várias outras publicações e ferramentas para auxiliar no manejo clínico, do que ela costuma chamar de transtornos do exagero, este quebra-cabeça vem apenas coroar definitivamente o brilhantismo com que teoria e prática se entrelaçam em seu trabalho.

O quebra-cabeça é composto de 180 peças. As peças podem ser classificadas em uma das seguintes categorias: Crenças centrais, Crenças exageradas (antecipatórias, de alívio e permissivas), Emoções e Crenças de controle. Além disso, conta com cartões de enfrentamento. As regras guiam o terapeuta e os pacientes de forma intuitiva neste processo de autodescoberta guiada.

Trata-se de um excelente instrumento para a atuação clínica e de inegável contribuição para o cotidiano dos profissionais que labutam no difícil desafio de auxiliar pessoas a encontrarem o equilíbrio e o autocontrole em meio aos tantos exageros da vida cotidiana.

*Carmem Beatriz Neufeld*

Pós-Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFRJ. Doutora em Psicologia pela PUCRS. Coordenadora do Laboratório de Pesquisa e Intervenção Cognitivo-Comportamental (LAPICC). Docente do PPG em Psicologia da USP/Ribeirão Preto.



## Introdução

Após desenvolver o *Baralho do Exagero* (Araujo, 2013), cujo objetivo é trabalhar a prevenção à recaída e o manejo da fissura, e o *Baralho da Motivação* (Araujo, 2015), que discute a respeito da motivação para a mudança dos comportamentos exagerados, senti falta de um instrumento que abordasse as Crenças Centrais e Aditivas/ Exageradas dos indivíduos com transtornos do exagero.<sup>1</sup>

Então, lembrei que, ao tentar explicar sobre as Crenças Centrais e Aditivas/ Exageradas em aulas sobre os transtornos do exagero, utilizava uma metáfora na qual estes dois tipos de crenças se encaixavam uma na outra e se completavam como peças de um quebra-cabeça... Eu dizia que era essa combinação de crenças a grande responsável por desencadear a fissura e o comportamento aditivo/ exagerado. O encaixe entre as “peças” deste quebra-cabeça tornava clara para os alunos a lógica por trás do comportamento aditivo/ exagerado, ficando mais fácil para eles compreenderem os seus pacientes durante todo o processo terapêutico (Araujo, Santos, & Castro, 2013; Beck et al., 1999).

Muitos pacientes dizem, por exemplo, que “sentem-se vulneráveis” (crença central), que seus comportamentos exagerados os “deixam mais fortes” (crença exagerada) e que, por isto, exageram... Isso faz muito sentido para eles e, por isso, trabalhar estas crenças é fundamental para que consigam realizar algum tipo de mudança (Araujo, Santos, & Castro, 2013; Beck et al., 1999).

1 O termo Transtornos do Exagero foi definido pela autora deste instrumento (Araujo et al., 2013) para definir aquelas disfunções em que os pacientes têm uma relação exagerada com drogas, comida, sexo, jogo, internet, trabalho, etc.

Decidi, então, criar o *Quebra-cabeça das crenças exageradas* que tem por objetivo analisar as Crenças Centrais, as Crenças Aditivas (que, no jogo, chamo de Crenças Exageradas), as Emoções desencadeadas e elaborar possíveis Crenças de Controle; as últimas servindo como uma espécie de “advogado” que mostrará que a combinação entre Crenças Centrais e Exageradas, no final, podem trazer um grande prejuízo aos indivíduos. Assim, os pacientes conseguiriam entender o mecanismo que os fazem ter o comportamento exagerado e, a partir da diminuição da valência das suas crenças, poderiam modificar este comportamento.

Elaborando o *Quebra-cabeça das crenças exageradas*, os três principais modelos de atendimento (Araujo et al., 2013) utilizados com este tipo de paciente (Entrevista Motivacional, Prevenção da Recaída e Terapia Cognitivo-Comportamental de Beck) estariam contemplados em jogos terapêuticos, bem como as estratégias de *mindfulness* para prevenção à recaída, as quais também foram utilizadas no *Baralho do exagero* (Araujo, 2013). Em minha opinião, os jogos terapêuticos são instrumentos simples para ajudar os pacientes e os terapeutas em suas práticas clínicas, por isto, fico feliz em poder criar uma possibilidade de tratamento acessível a todos!

Sem o ser humano entender como ele vê a si mesmo e aos seus comportamentos exagerados, é difícil para ele pensar na hipótese de mudança, pois ele pode não se achar capaz de sentir e agir de uma forma diferente... Isso acontece porque aquilo em que cremos (nossas crenças) pode ser confundido com uma questão de fé, que se mantém “viva” mesmo sem que existam provas de sua veracidade. Um tipo de fé negativa pela qual somente se vê o que tem de negativo em si mesmo e se acredita em uma capacidade quase “milagrosa” de um comportamento exagerado para reverter esta visão distorcida. Mexer com a fé, pode-se dizer, é um objetivo bastante ambicioso, mas é o que espero que este instrumento seja capaz de fazer!

Ajudar os pacientes a montarem um quebra-cabeça mais realista (e justo) de quem eles são e da função do exagero em suas vidas pode ser uma “porta de entrada” para que eles queiram procurar novas peças para completá-lo e, a partir daí, para que possam tornar o grande quebra-cabeça de suas vidas mais colorido, otimista e feliz.