



**DISTORÇÕES COGNITIVAS GERADAS PELO ADOECIMENTO HUMANO**

***COGNITIVE DISTORTIONS GENERATED BY HUMAN ILLNESS***

***DISTORSIONES COGNITIVAS GENERADAS POR ENFERMEDADES***

HAYASIDA, Nazaré Maria de Albuquerque; BROERING, Camila Volpato. **Contexto Hospitalar e as Distorções Cognitivas - Identificando os Memes Internos**. Jundiaí, SP: Paco Editorial, 2023, 108p.

Camila Siqueira Araújo<sup>1</sup>, Carla Jorge Machado<sup>1</sup>

e4114276

<https://doi.org/10.47820/recima21.v4i11.4276>

PUBLICADO: 11/02023

**INTRODUÇÃO DA OBRA**

A obra “Contexto Hospitalar e as Distorções Cognitivas - Identificando os Memes Internos” foi escrita por Nazaré Maria de Albuquerque Hayasida e Camila Volpato Broering, tendo sido publicada em 2023, pela Paco Editorial.<sup>1</sup> Inicialmente, tem-se, de forma breve, os agradecimentos do texto. Em sequência, lê-se o “Sumário” da publicação, no qual são listados os títulos dos capítulos do Livro. Segue-se, então, para a “Apresentação” da obra, na qual as autoras introduzem a temática central do texto: a perspectiva da hospitalização a partir do ponto de vista da Teoria Cognitivo Comportamental (TCC). É explicitado, também, que o Livro é dividido em três partes, que abordam - respectivamente - o histórico da psicologia no ambiente hospitalar, três exemplificações de situações em que ocorrem distorções cognitivas e a reflexão sobre os casos ilustrados anteriormente.

**PSICOLOGIA NO AMBIENTE HOSPITALAR**

O capítulo seguinte denomina-se “Está tudo na nossa cabeça?”. Trata-se de uma breve apresentação sobre a importância da psicologia no ambiente hospitalar, que auxilia pacientes e familiares a lidarem com o adoecimento humano. Neste sentido, é interessante citar uma reportagem do portal Lunetas denominada: Mães na UTI neonatal: uma rotina marcada por dor e esperança. O editorial aborda a vivência da UTI neonatal por pais de recém-nascidos que carecem de um cuidado maior após o nascimento. A matéria esclarece que “(...) para muitas famílias com bebês em UTI, o mais desafiador é lidar com o psicológico. De acordo com uma pesquisa da ONG Bliss, do Reino Unido, 23% dos pais e mães de UTI desenvolvem ansiedade, 16%, estresse pós-traumático, e 14%, depressão pós-parto.”<sup>2</sup> Tal matéria mostra a importância da temática debatida no Livro, visto que a vivência do adoecimento humano e o cotidiano no ambiente hospitalar interferem na saúde mental de pacientes e familiares.

Na sequência, tem-se a subdivisão “Introdução”, na qual o conceito de distorções cognitivas é abordado. O texto explicita que “As distorções cognitivas acontecem automaticamente, não se quer pensar incorretamente, mas a menos que se aprenda a notá-las, elas podem ter efeitos poderosos, embora invisíveis, no humor e na vida”. Neste contexto, o capítulo reflete sobre as distorções

<sup>1</sup> UFMG, Belo Horizonte-MG, Brasil.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DISTORÇÕES COGNITIVAS GERADAS PELO ADOECIMENTO HUMANO  
Camila Siqueira Araújo, Carla Jorge Machado

cognitivas na condição do adoecimento e hospitalização, momento em que o controle das vivências diárias é, em geral, perdido. O texto traz, então, um quadro com tipos de distorções cognitivas, colocando a definição de cada uma, seguida por exemplos e, por fim, por uma coluna denominada “meus exemplos” que é um convite à reflexão do leitor. Posteriormente, o Livro informa sobre o início do uso do termo distorções cognitivas na TCC, que ocorreu a partir do trabalho com pacientes deprimidos. O capítulo é de fácil leitura e interpretação, o que possibilita uma ideia geral acerca da temática.

### ABORDAGEM A PARTIR DE HISTÓRIAS

Logo após, tem-se a parte “História de José”. Trata-se de um caso de um paciente que, a partir de uma dor nas costas, recebe o diagnóstico de uma doença e tem pensamentos complexos, que envolvem distorções cognitivas, sobre a situação. O caso é abordado em linguagem de fácil acesso e ilustrado com desenhos. Ademais, tem-se espaços para interação do leitor, nos quais há dois questionamentos: “Quais as distorções identificadas?” e “Quais seriam formas alternativas de pensar?” que são colocados após a exposição dos sentimentos e pensamentos de José diante das situações vivenciadas. No final do capítulo há, ainda, um espaço para que o leitor registre estratégias que considera adequadas para o caso contado. Em sequência, há a “História de Carlito”, que aborda a temática ansiedade, e, posteriormente, a “História de Joana”, que é uma personagem que ignorava sintomas experimentados devido ao desejo de não adoecer. Tais casos são organizados de forma semelhante à primeira história, com espaços para a interação do leitor. A estruturação dos tópicos é bastante interessante, por ser feita a partir de casos exemplificativos e por convidar o leitor a discorrer sobre eles.

### A PERSPECTIVA DA TCC

Na sequência, há o tópico “Para além das distorções”, em que o texto explicita que uma distorção cognitiva não deve ser analisada de forma simplista, mas sim pensada de forma global. Neste sentido, evidencia-se que erros cognitivos são acompanhados por suposições específicas. Outrossim, o capítulo explica que, diante de uma crença central, o indivíduo cria crenças intermediárias, com o objetivo de tentar evitar o sofrimento. Todavia, nem toda estratégia de compensação é funcional e adaptativa. Por fim, o Livro faz uma reflexão sobre as histórias ilustradas previamente sob a perspectiva da TCC. Deste modo, o leitor pode somar as ponderações que fez ao longo das narrativas com os pensamentos das autoras, o que possibilita um melhor aproveitamento da leitura.

No que tange à terapia cognitivo comportamental, é válido explicitar que este conceito foi introduzido, na década de 1960, pelo Professor Aaron Beck. A teoria que embasa a TCC é fundamentada no modelo cognitivo, segundo o qual os pensamentos disfuncionais estão presentes nos transtornos psicológicos. Logo, a avaliação do pensamento de modo mais realista e adaptativo pode melhorar o estado emocional e comportamental do indivíduo.<sup>3</sup> Nesse sentido, as reflexões –



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DISTORÇÕES COGNITIVAS GERADAS PELO ADOECIMENTO HUMANO  
Camila Siqueira Araújo, Carla Jorge Machado

sugeridas para as histórias apresentadas no livro – são úteis para a aplicação prática de ideias da TCC. A partir de tais ponderações, os profissionais da saúde que acessarem a obra poderão compreender, de forma mais elucidativa, concepções que os pacientes apresentam durante o processo de adoecimento. Desta forma, o livro “Contexto Hospitalar e as Distorções Cognitivas - Identificando os Memes Internos” contribuirá para uma comunicação mais empática entre profissionais da saúde e pacientes no ambiente hospitalar.

### FINALIZAÇÃO

O capítulo seguinte é dedicado a listagem de sites, nas áreas da TCC e Psicologia da Saúde ou Hospitalar, a serem consultados pelos leitores. Tem-se, então, o “Glossário” do Livro e as suas “Referências”. Finalmente, há um trecho denominado “Sobre as Colaboradoras” que apresenta brevemente Vitória Guimarães de Souza e Laimara Oliveira da Fonseca, que são as psicólogas responsáveis pelo tópico “Para além das distorções”.

De forma geral, o Livro é uma leitura didática e reflexiva sobre as distorções cognitivas que ocorrem diante do adoecimento e da hospitalização de um indivíduo. Trata-se de uma abordagem introdutória a respeito do tema, por não trazer conceitos aprofundados da TCC, o que torna a leitura rápida e elucidativa. As ilustrações presentes na obra auxiliam na transmissão do conhecimento e na fluidez do texto, aproximando o assunto acadêmico do público leigo. Nesse sentido, o livro poderá ser consultado por pacientes e familiares de indivíduos que estão enfrentando o processo do adoecimento, tendo em vista que tais pessoas estarão aptas a entender os conceitos abordados, devido à estrutura didática da obra. Ademais, os profissionais da saúde – que tiveram pouco contato com a temática durante a graduação – também poderão se beneficiar da leitura, pois o livro introduz o tema de forma básica e oferece uma listagem de textos para complementar os estudos.

### REFERÊNCIAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2013. Google Books. Available from: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Xmq3AqAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=teoria+cognitiva+comportamental&ots=FmVZVSz vMO&sig=EyemxerQKo4MHFbIV6oJW4UcZQ#v=onepage&q=teoria%20cognitiva%20comportamental&f=false>.

HAYASIDA, Nazaré Maria de Albuquerque; BROERING, Camilla Volpato. **Contexto hospitalar e as distorções cognitivas**. Jundiaí, SP: Paco Editorial, 2023, 108p.

SOUZA, A de. Mães na UTI neonatal: uma rotina marcada por dor e esperança [Internet]. **Portal Lunetas**. 2021. Available from: <https://lunetas.com.br/maes-uti-neonatal-rotina-dor-esperanca/>.