

O que é DBT standard?

A Terapia Comportamental Dialética (DBT) pode ser realizada em diferentes modelos. Entretanto, o chamado modelo DBT-Standard é o modelo mais estudado e o modelo cujos os resultados de eficácia temos mais evidência. Diferente do modelo de psicoterapia mais tradicional focado apenas na terapia individual, a DBT Standard propõe quatro módulos de tratamento. São eles: a terapia individual, a equipe de consultoria, o coaching a distância e o grupo de treino de habilidades.



MODOS DO TRATAMENTO

Terapia Individual

É o núcleo que organiza todo o processo de tratamento: auxilia o paciente a controlar crises, ajuda na compreensão das funções do seu próprio comportamento, monitora comportamentos que trazem prejuízo, auxilia na aplicação de habilidades, auxilia o paciente a modificar seu próprio ambiente, entre outras, tudo isso com um olhar individual e específico, levando em conta a realidade daquele indivíduo.

Treinamento de Habilidades

É ajudar os indivíduos a modificar padrões comportamentais, emocionais, interpessoais e de pensamento associados com os problemas na vida (Linehan, 2018). É realizado paralelamente à terapia individual, e de modo geral, é realizado semanalmente com duração média de 02 horas, passando por 4 módulos de habilidades: Mindfulness, Efetividade Interpessoal, Regulação Emocional e Tolerância ao Mal-estar.

Coaching Telefônico

Serve como um apoio extra do terapeuta individual realizado por meio de ligações breves com objetivos diversos como: a) manejar comportamentos de risco; b) ajudar no manejo de crises; c) auxiliar no uso de Habilidades e d) contar boas notícias/fomentar a relação terapêutica.

Equipe de Consultoria

É uma equipe de terapeutas DBT em que todos se auxiliam mutuamente tanto com os casos clínicos em si como com relação à postura e expertise do terapeuta. É regido pela máxima: "uma comunidade de profissionais de saúde mental que cuida de uma comunidade de pacientes".

FUNÇÕES DO TRATAMENTO

Aumentar a motivação do paciente

Esta função é realizada principalmente na terapia individual. A cada semana, o terapeuta faz com que o paciente preencha um formulário de automonitoramento (chamado "cartão diário") no qual ele rastreia vários alvos do tratamento (por exemplo, automutilação, tentativas de suicídio, sofrimento emocional).

Acentuar as capacidades

Na DBT, presume-se que os pacientes com TPB carecem ou precisam melhorar várias habilidades importantes para a vida, incluindo aquelas que envolvem: (a) regular as emoções, (b) prestar atenção à experiência do momento presente e regular atenção, (c) navegar efetivamente em situações interpessoais e (d) tolerar angústia e sobreviver a crises sem piorar as situações.

Assegurar a generalização

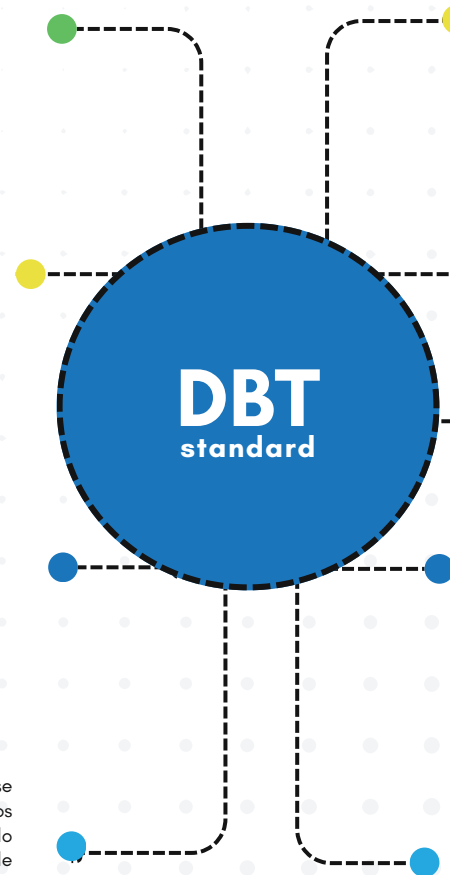
Se as habilidades aprendidas nas sessões de terapia não forem transferidas para a vida diária dos pacientes, será difícil dizer que a terapia foi bem-sucedida. Esta função é realizada no treinamento de habilidades, fornecendo tarefas de casa para praticar habilidades e solucionar problemas sobre como melhorar a prática de habilidades.

Motivar e cuidar do terapeuta

Outra função importante da DBT envolve manter a motivação e as habilidades dos terapeutas que tratam pacientes com TPB. Embora ajudar pacientes com TPB multiproblemáticos possa ser estimulante e gratificante, esses pacientes também se envolvem em uma combinação potente de comportamentos que podem sobrecarregar os recursos de enfrentamento, as competências e a determinação de seus prestadores de tratamento.

Melhorar o ambiente

Freqüentemente, isso envolve estruturar o tratamento de uma maneira que promova o progresso de maneira mais eficaz. Normalmente, na DBT, o terapeuta individual é o terapeuta principal e é "responsável" pela equipe de tratamento. Ele ou ela garante que todos os elementos de um tratamento eficaz estejam implementados e que todas essas funções sejam cumpridas.



REFERÊNCIAS:

CHAPMAN, A. L. Dialectical behavior therapy: Current indications and unique elements. **Psychiatry (Edgmont)**, v. 3, n. 9, p. 62, 2006.
LINEHAN, M. Terapia Cognitivo-Comportamental para Transtorno da Personalidade Borderline: Tratamentos que funcionam: Guia do terapeuta. **Artmed Editora**, 2016.

você sabia que nem tudo que se diz DBT é DBT?

Ao procurar ou indicar um tratamento em DBT padrão para alguém é preciso ficar de olho em aspectos que são fundamentais para a efetividade do tratamento. Garantir que os modos e as funções de tratamento descritas nesta cartilha e nas pesquisas publicadas em DBT ocorram é crucial para uma DBT de qualidade e aderente seja oferecida!

Esta cartilha vai te ajudar a ficar atento no que precisa ser avaliado.

E lembre-se: nem tudo que se diz DBT é de fato DBT! Procure avaliar se adaptações disponíveis de fato atendem às suas necessidades.

*Equipe de DBT standard da
Associação Brasileira de DBT*

Associe-se:



- **Andrezza Erler** CRP 06/160808
- **Brisa Burgos** CRP 06/132304
- **Carolina Corrêa Custódio** CRP 06/180834
- **Isadora Ferreira** CRP 20/07042
- **Monique Vardi Pinheiro** CRP 20/06336
- **Tatiana Braga** CRP 06/163956

APOIO



O que avaliar quando for buscar DBT PADRÃO?

Guia psicoeducativo para Profissionais e Pacientes