



## TÉCNICAS DE MANEJO PARA PACIENTES COM TRANSTORNO EXPLOSIVO INTERMITENTE (TEI)

*Ana Julia Weiler*

Discente do curso de psicologia 10º semestre do Centro Universitário UNIVAG  
anajuliaweiler13@icloud.com

*Alex Zopeletto da Silva*

Psicólogo (UFMT). Pós-graduado em saúde do adulto e do idoso em nível de residência (UFMT/HUJM). Mestre em saúde coletiva (UFMT). Docente e supervisor de estágio do curso de psicologia do Centro Universitário UNIVAG.  
alex.zopeletto@univag.edu.br

Este trabalho visa detalhar duas técnicas da terapia cognitivo comportamental que foram utilizadas para o tratamento e regulação emocional de uma paciente com transtorno explosivo intermitente (TEI) no décimo semestre do curso de psicologia. Vale ressaltar que, durante o tratamento, várias técnicas foram utilizadas, no entanto, essas foram as duas principais e que trouxeram resultados significativos. O processo terapêutico é focado em ajudar a paciente a identificar os gatilhos de sua raiva e ansiedade, bem como em desenvolver estratégias para lidar de forma mais saudável com esses sentimentos. Nas primeiras sessões com os pacientes, é realizada a avaliação inicial, buscando informações longitudinais da vida da paciente, por meio da escuta ativa e acolhimento. Assim que é identificado o transtorno explosivo intermitente, em processo de diagnóstico colaborativo, é realizado com a paciente uma psicoeducação acerca do transtorno. No decorrer do tratamento pode-se utilizar algumas técnicas como Registro de Pensamentos Disfuncionais e Respiração Diafragmática. A técnica de respiração diafragmática é uma forma de controle da respiração que ajuda a reduzir os níveis de ansiedade, tensão e raiva. Ao respirar de forma mais profunda e controlada, a paciente ativa o sistema nervoso parassimpático, promovendo relaxamento e reduzindo a ativação fisiológica associada ao estresse e às emoções intensas. A primeira etapa foi a explicação: “Quando estamos estressados ou com raiva, nossa respiração geralmente se torna superficial e rápida, o que intensifica a sensação de desconforto. A respiração diafragmática é uma técnica que nos ajuda a relaxar e a reduzir essa resposta de estresse, permitindo que o corpo se acalme.” Após feita a explicação é feita a demonstração da Respiração Diafragmática: 1) Posição: Peça para o paciente sentar-se ou deitar-se em uma posição confortável; 2) Mão sobre o Abdômen e Peito: Oriente o paciente a colocar uma mão sobre o peito e outra sobre o abdômen. Isso ajuda a distinguir a respiração torácica (que acontece mais no peito) da respiração diafragmática (que acontece no abdômen); 3) Inspiração: Peça ao paciente para inspirar lenta e profundamente pelo nariz, enchendo o abdômen como se estivesse inflando um balão. A mão sobre o abdômen deve subir, enquanto a mão no peito deve permanecer quase imóvel; 4) Expiração: Depois, peça ao paciente para expirar lentamente pela boca, esvaziando o abdômen e observando a mão sobre o abdômen descer. O ritmo da respiração deve ser lento e constante. Nesse sentido, para ajudar o paciente a se concentrar e regular o ritmo respiratório, você pode sugerir a contagem durante a respiração: Inspire contando até 4 (pelo nariz); segure o ar por 1-2 segundos; expire lentamente contando até 6 (pela boca). A expiração deve ser mais longa do que a inspiração, o que ajuda a aumentar o efeito relaxante. É essencial que o paciente pratique essa técnica diariamente, mesmo quando não estiver se sentindo ansioso ou irritado. A prática regular facilita o uso da respiração diafragmática em momentos de maior estresse ou raiva. Foi sugerido praticar por 5-10 minutos, duas a três vezes ao dia, em um ambiente calmo. Com o tempo, a respiração diafragmática se tornará uma habilidade automática que o paciente poderá utilizar em situações desafiadoras. Por fim, durante as sessões de acompanhamento, pergunte ao paciente como ele se sentiu ao praticar a respiração diafragmática e se conseguiu utilizá-la em momentos de

estresse. Faça ajustes se o paciente achar difícil ou se houver desconforto, e reforce a importância de praticar consistentemente. Benefícios da Respiração Diafragmática são: Redução da frequência cardíaca, diminuição da pressão arterial, aumento da sensação de calma e controle, melhora do foco mental e da clareza de pensamento. Essa técnica é uma ferramenta acessível e eficaz que pode ser combinada com outras intervenções da TCC para ajudar o paciente a desenvolver maior controle emocional e melhorar a autorregulação em momentos de estresse. Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) - A técnica de registros de pensamentos disfuncionais é uma ferramenta essencial na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que auxilia o paciente a identificar, desafiar e modificar pensamentos automáticos negativos ou distorcidos que influenciam suas emoções e comportamentos de maneira prejudicial. O processo envolve o uso de uma ferramenta de registro, geralmente estruturada em forma de tabela com várias colunas, onde o paciente anota os detalhes do que está acontecendo, tornando visível o ciclo entre pensamento, emoção e comportamento. Inicialmente, o paciente é orientado a descrever brevemente a situação que vivenciou. Por exemplo: “Tive uma discussão com meu chefe no trabalho”. Em seguida, ele identifica as emoções que surgiram no momento, como tristeza, raiva ou ansiedade. Um exemplo seria: “Me senti ansioso”. Depois disso, é registrado o pensamento automático que surgiu em resposta à situação, como “Ele vai me demitir” ou “Ninguém gosta de mim”. Além desses elementos, a técnica inclui o registro do comportamento que o paciente adotou após a ocorrência da situação, do pensamento e da emoção. Em alguns casos, como no exemplo citado, a técnica pode ser adaptada para incluir o registro do nível de uma emoção específica, como a raiva, que é mensurada em uma escala de 0 a 10. Por fim, conclui-se que, esse procedimento contribui para que o paciente compreenda melhor seus padrões de pensamento e comportamento, facilitando o desenvolvimento de estratégias para lidar com situações semelhantes no futuro.

**Palavras-chave:** Terapia cognitivo comportamental; Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD); Respiração Diafragmática; Paciente; Tratamento.