

A TERAPIA BASEADA EM PROCESSOS: A PSICOLOGIA A PARTIR DE UMA PERSPECTIVA EVOLUTIVA

FERNANDES, J. H. R.¹; FERREIRA, G. M. M.²

Palavras-Chave: Terapia Baseada em Processos. Psicopatologia. Psicologia Evolucionista.

1. INTRODUÇÃO

A Terapia Baseada em Processos (Process-Based Therapy – PBT, do inglês), é um modelo recente de terapia, que surgiu em resposta ao modelo psicopatológico médico, de saúde-doença. O campo da psicopatologia encarregou-se de classificar o sofrimento psíquico, e nomeá-lo. Atualmente, o maior meio de classificar problemas de saúde mental é a classificação em diferentes sistemas taxonômicos, de acordo com sinais e sintomas. Os sistemas que mais se destacam, são o CID - Classificação Internacional de Doenças e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) (DALGLEISH; BLACK; JOHNSTON; BEVAN, 2020). Porém, o uso de intervenções baseadas em tais sistemas não tem sido o suficiente para alcançar a individualidade de cada paciente.

A PBT, desenvolvida pelos pesquisadores Hofmann e Hayes, busca criar tratamentos baseados em evidências que considerem as características individuais de cada paciente. Ao investigar processos como esquiva, ruminação e autoeficácia, é possível elaborar e testar intervenções que atendam às necessidades específicas do cliente, mesmo diante de um transtorno específico (HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022).

O campo da Psicologia é caracterizado pela divisão em diferentes modelos teóricos que frequentemente não se comunicam, mesmo com o uso do DSM. Para promover maior consiliência, recorreu-se à teoria evolutiva, na qual Darwin se destacou ao enfatizar variação, seleção e herdabilidade (HAYES; HOFMANN; WILSON, 2020). Desde o desenvolvimento do campo da epigenética, é clara a influência de fatores ambientais e comportamentais na regulação da expressão gênica (HAYES; HOFMANN; WILSON, 2020).

O presente trabalho visa contribuir para a literatura científica brasileira, devido

¹ Julio Henrique Rodrigues Fernandes. Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana - Pr. 2025. Contato: rodriguesfernandesjuliohenriqu@gmail.com

² Giovana Maria Mourinho Ferreira. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – Pr. 2025.

à falta de materiais em língua portuguesa sobre o tema.

2. OBJETIVO

Apresentar os principais aspectos teóricos da terapia baseada em processos e sua conexão com a teoria evolucionista.

3. METODOLOGIA

Este trabalho consiste em uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir de artigos científicos encontrados nas seguintes bases de dados: SciELO, Pubmed e Google Acadêmico, e livros que tratam sobre o tema. Os termos utilizados nas buscas incluíram Hayes, Hofmann, terapia baseada em processos, psicologia evolucionista e psicopatologia. O material utilizado foi publicado a partir de 2020.

4. DESENVOLVIMENTO

4.1. Saúde mental e psicopatologia

O atual campo da saúde mental baseia-se em um modelo de ciência intervencionista, focado em síndromes, resultante da popularização do DSM-III, nos anos 70. Desde então, o termo saúde mental passou a ser vinculado à ausência de doenças mentais, categorizando-as em síndromes e sub-síndromes. Consequentemente, esse tornou-se o foco de muitas abordagens, bem como os melhores protocolos para tratá-las. A individualidade foi relegada, devido à dificuldade de encaixá-la nesse modelo, desclassificando os aspectos culturais e biopsicossociais do indivíduo. Apesar do avanço significativo decorrente de estudos baseados nessa perspectiva, os tratamentos propostos não são suficientes para uma abordagem verdadeiramente individual (HAYES; HOFMANN, 2021).

Diante desse contexto, e da necessidade de intervenções efetivas que pudessem resolver problemas atuais, surge a proposta da PBT, aliada aos princípios da prática baseada em evidências. Sua teoria busca responder à seguinte questão: “Que processos biopsicossociais nucleares devem ser focados com este cliente, considerando este objetivo nesta situação, e como eles podem ser mudados mais eficiente e efetivamente?” (HOFMANN; HAYES, 2019 *apud* HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022, p. 8).

Um cliente apresenta uma multiplicidade de processos, constantemente, durante toda a sua vida, alguns dos quais já foram estudados, como desfusão

cognitiva, valores, evitação e exercício. Os processos terapêuticos são eventos que influenciam o bem-estar de um indivíduo e incluem fatores de mudança que podem ser atingidos para chegar a um objetivo de tratamento. Um processo apresenta cinco características: é baseado em uma teoria, dinâmico, progressivo, contextual, e multinível (HAYES; HOFMANN; CIARROCHI, 2020).

Para dar conta dessa variedade de processos presentes, a PBT adotou um modelo de rede para representar os eventos da vida de uma pessoa e como eles se influenciam, utilizando caixas para representar os eventos de vida e flechas para representar suas relações. Esse tipo de modelo nos permite visualizar de forma clara como os eventos se relacionam e se mantêm, compreendendo a psicopatologia como uma alternância de estados de saúde e doença (HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022). Embora o próprio modelo baseia-se na clássica análise funcional, ele busca expandi-la considerando fatores que vão além das contingências diretas que afetam o evento, como eventos passados e processos de diversas dimensões. É possível dizer que ela também apresenta uma perspectiva transdiagnóstica, reconhecendo que um sintoma pode influenciar na manutenção ou desenvolvimento de mais de um transtorno (DALGLEISH; BLACK; JOHNSTON; BEVAN, 2020).

4.2. A pesquisa em PBT

A crítica feita ao modelo de pesquisa atual, focado em meta-análises, ocorre pois busca-se compreender o efeito no coletivo, enquanto características no nível individual, são descartadas e consideradas errôneas. Porém, em uma perspectiva baseada em processos, deve-se estudar os fatores individuais e, então, generalizá-los em fatores nomotéticos (HOFMANN; HAYES, 2024). Portanto, a proposta de identificar processos de mudança demanda um ajuste metodológico e estatístico. Para isso, a identificação de mediadores e moderadores mostrou-se a forma mais relevante para estudar processos.

Embora os próprios autores reconheçam as limitações desse método, devido à atual dificuldade de estudar diversas variáveis que ocorrem mutuamente, os mediadores são fatores efetivos de mudança (HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022). Devido ao fator dinâmico do modelo de rede, os autores propõem o uso de uma ferramenta baseada em *ecological momentary assessment* (EMA), que seria a coleta de dados em tempo real, a fim de identificar os mediadores e sua influência

(HOFMANN; HAYES, 2024).

Na tentativa de englobar todas essas características, adotou-se um metamodelo evolucionário estendido. Embora não esteja tão presente no campo da psicologia, explicações evolucionárias são utilizadas para compreender diversos fenômenos em vários campos da ciência (HAYES; HOFMANN; CIARROCHI, 2020).

É possível perceber princípios evolucionários em diversos níveis, tanto em indivíduos quanto em grupos. No contexto terapêutico podemos adotar uma perspectiva evolucionária, ao analisar os seis conceitos principais na evolução: variação, seleção, retenção, contexto, dimensões e níveis. Esses conceitos podem ser aplicados a todos os fenômenos, ao analisarmos sua função, história, desenvolvimento e mecanismo, as quatro questões centrais de Niko Tinbergen (HAYES; HOFMANN; WILSON, 2020).

4.3. A prática clínica na PBT

Em um processo terapêutico, busca-se alterar fatores relacionados a dimensões psicológicas, como comportamento e cognição, para que o cliente desenvolva flexibilidade possa adotar respostas mais saudáveis, ou seja, promover variação. Além disso, a terapia pode abordar os critérios do cliente para a tomada de decisões, utilizando valores ou entrevistas motivacionais no processo de seleção. (HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022).

O conceito de retenção pode estar presente no nível individual, e entre indivíduos. Dentro do campo da psicologia, as mudanças tendem a se manter de acordo com o nível de exposição, da conexão com hábitos anteriores, do nível de reforço, além do ambiente. Para promover retenção, um terapeuta pode utilizar diversas estratégias, como tarefas de casa e estabelecer metas (HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022).

Também é preciso estar atento ao contexto, pois uma resposta adaptativa, precisa estar em um contexto favorável. Portanto, um desfecho nem sempre será positivo, pois varia conforme seu contexto. Para isso, os clínicos podem ensinar aos clientes, formas de estarem mais sensíveis ao contexto, como mindfulness (HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022).

A partir de uma conceitualização de caso, podemos identificar em qual dimensão o cliente está apresentando dificuldades, como afeto, cognição, atenção, *self*, motivação e comportamento explícito, e em qual nível, pois o paciente pode se

manifestar de forma diferente em relação a diferentes contextos, como relacionamentos e trabalho (HOFMANN; HAYES; LORSCHIED, 2022).

Conforme o caso vai evoluindo, o terapeuta vai construindo e adaptando o modelo de rede. Sua construção permite identificar processos centrais que geram maior impacto na vida do cliente, assim como processos que se auto-alimentam (HOFMANN; HAYES, 2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluindo, é possível verificar que a PBT é uma abordagem inovadora que nos aponta diversas possibilidades de rever as formas de atuação em psicoterapia e compreender a forma como os eventos se relacionam dentro da vida de um cliente. Apesar disso, sua teoria ainda possui lacunas metodológicas que estão sendo preenchidas, como a dificuldade em estudar e analisar mediadores, além da ausência de validação empírica, portanto, é necessário que se desenvolva, para que possa ser aplicada de forma segura. Ainda assim, o campo da psicoterapia pode se beneficiar grandemente ao atentar-se às suas críticas e contribuições.

REFERÊNCIAS

DALGLEISH, T.; BLACK, M.; JOHNSTON, D.; BEVAN, A. Supplemental Material for Transdiagnostic Approaches to Mental Health Problems: Current Status and Future Directions. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 88, n. 3, p. 179–195, 2020.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G.; CIARROCHI, J. A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary meta model. **Clinical Psychology Review**, v. 82, dez. 2020.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. “Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. **World Psychiatry**, v. 20, n. 3, p. 363–375, out. 2021.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G.; WILSON, D. S.. Clinical psychology is an applied evolutionary science. **Clinical Psychology Review**, v. 81, nov. 2020.

HOFMANN, S. G.; HAYES, S. C.; LORSCHIED, D. N. **Aprendendo a terapia baseada em processos**: treinamento de habilidades para a mudança psicológica na prática clínica. Porto Alegre, RS: Artmed, 2022.

HOFMANN, S. G.; HAYES, S. C. A process-based approach to transtheoretical clinical research and training. **Clinical Psychology in Europe**, v. 6, n. Special Issue, 26 abr. 2024.