

CONSTRUÇÃO E VALIDAÇÃO DA ESCALA DE PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS NO LUTO PROLONGADO

Dara Guitolini¹, Daniel Avancini Sobreira², Mariana Rambaldi do Nascimento³.

¹Graduanda de Psicologia e aluna PIBICT do Programa de Iniciação Científica do Centro Universitário do Espírito Santo – UNESC; ²Graduando de Psicologia e aluno PIVICT do Programa de Iniciação Científica do UNESC; ³Graduada em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF), mestre em Administração (UFF), doutoranda em Psicologia no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, professora e coordenadora do curso de Psicologia do UNESC.

INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem terapêutica fundamentada na identificação e modificação de padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais. O seu modelo teórico postula que alterações nos pensamentos automáticos, quando submetidos a uma análise de sua validade, promovem mudanças duradouras no comportamento e no humor². Indivíduos enlutados frequentemente vivenciam uma gama de pensamentos negativos, tais como preocupações sobre o futuro e sentimento de culpa, que intensificam o sofrimento e dificultam a adaptação ao luto⁵, incluindo casos de Luto Prolongado. Este é caracterizado por uma reação persistente por pelo menos 12 meses, após a perda, envolvendo saudade intensa, fluxo de pensamentos e memórias sobre a pessoa falecida, descrença sobre a morte e dor emocional intensa, manifestando-se de forma mal adaptativa¹. Os pensamentos irracionais que distorcem a percepção da realidade são denominados distorções cognitivas, comuns entre pessoas enlutadas, são capazes de agravar o sofrimento emocional, ampliando sentimentos de desespero e impotência. A identificação e correção dessas distorções são cruciais para uma adaptação saudável ao luto².

MATERIAIS E MÉTODOS

Com a aprovação do Comitê de Ética e a avaliação do Comitê de Especialistas no tema, o delineamento desta pesquisa envolveu a participação de 11 indivíduos que se identificaram no processo de luto ou que já experienciaram por um período mínimo de 12 meses. Os instrumentos utilizados incluíram um questionário sociodemográfico e a Escala de Pensamentos Automáticos no Luto Prolongado (EPALP), composta por 106 itens distribuídos em categorias específicas de pensamentos automáticos, tais como catastrofização, emocionalização, polarização, abstração seletiva, leitura mental, rotulação, maximização e minimização, e imperativos⁴. Os participantes avaliaram cada item da escala em uma escala Likert de 1 a 5, considerando a clareza, compreensão e adequação dos itens. Os dados foram coletados após a aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, por meio de uma plataforma online segura, garantindo a confidencialidade e a integridade dos dados coletados.

RESULTADOS

A primeira versão da Escala foi inicialmente composta por 130 itens, os quais foram submetidos à avaliação de cinco especialistas na área. Cada item foi avaliado quanto à clareza de linguagem, pertinência prática e relevância teórica, utilizando uma escala Likert de 1 a 5 pontos.

Esta avaliação teve como objetivo assegurar um Coeficiente de Validade de Conteúdo (CVC)³ adequado, conforme estabelecido pelo comitê de especialistas. Após essa fase, 106 itens foram selecionados para o estudo piloto com a população-alvo, onde cada item foi avaliado quanto à clareza, compreensão e adequação por 11 participantes. Após essa avaliação, apenas 30 itens alcançaram um CVC mínimo de 0,8. Esses itens serão utilizados na próxima etapa da pesquisa, que incluirá a coleta de dados com a população-alvo, seguida pela realização de análises estatísticas avançadas para testar a validade e a confiabilidade da escala.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Este estudo propõe desenvolver e analisar propriedades psicométricas como instrumento de apoio para avaliar pensamentos automáticos em indivíduos enlutados, identificando padrões associados ao prolongamento do sofrimento emocional durante o luto, auxiliar na identificação de padrões específicos de distorções cognitivas que podem intensificá-lo contribuindo para o transtorno do luto prolongado. A pesquisa reforça a importância de entender essas distorções cognitivas para desenvolver intervenções terapêuticas mais eficazes e personalizadas. Através da escala desenvolvida, pretende-se identificar padrões de pensamentos automáticos desadaptativos, proporcionando uma ferramenta prática para psicólogos avaliarem e intervirem com maior precisão, facilitando a identificação e modificação desses padrões, para promover um processo de luto mais saudável e adaptativo, contribuindo assim para o avanço metodológico e teórico na psicoterapia no luto.

REFERÊNCIAS

1. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.
2. BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2022.
3. HERNÁNDEZ-NIETO, R. A. **Contributions to statistical analysis**. Mérida: Universidad de Los Andes, 2002.
4. KNAPP, P.; BECK, A. T. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva**. Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, supl. 2, p. s54-s64, 2008.
5. WORDEN, J. W.; et al. **Aconselhamento e terapia do luto: um manual para o profissional de saúde mental**. Nova York: Springer Publishing Company, 2018.