

Centro Universitário do Rio Grande do Norte

Psicologia - Noturno

Docente: Karina Veras

PSICOLOGIA, GÊNERO E TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL:

INTERSECÇÕES E DESAFIOS

Natal/RN

2024

RESUMO: O estudo de gênero e sexualidade tornou-se foco de pesquisas acadêmicas em psicologia, ressaltando a importância de compreender o contexto social e pessoal dos indivíduos, especialmente para aqueles pertencentes às minorias que enfrentam maiores desafios em saúde mental. De acordo com autores como Nogueira e Del Priore, gênero é uma construção social que impõe papéis específicos a homens e mulheres, influenciando seu bem-estar psicológico. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), baseada no modelo cognitivo de Beck, mostra-se eficaz ao ajudar pacientes a identificar e enfrentar crenças disfuncionais relacionadas aos parâmetros de performance impostos socialmente. A análise inclui uma revisão sistemática da literatura, considerando as influências do feminismo e do patriarcado no desenvolvimento de valores e papéis que afetam desigualmente homens e mulheres. Os resultados indicam que a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, adaptada para abordar questões de gênero, contribui para a promoção de uma maior autonomia e resiliência em contextos de desigualdade. Estudos sugerem que essa abordagem, ao integrar uma visão interseccional e feminista, pode oferecer um tratamento mais inclusivo e eficaz, auxiliando na desconstrução de estereótipos e na promoção de justiça social. Em conclusão, adaptar a TCC às complexidades de gênero pode aprimorar os resultados terapêuticos para populações marginalizadas.

Palavras-chave: Gênero, Terapia Cognitivo-Comportamental, Psicologia, Patriarcado, Feminismo.

ALESSANDRA DE PAIVA ALBANO

ELLEN LETYCIA DA ROCHA LOPES

1. Introdução

O estudo de gênero e sexualidade tornou-se foco de pesquisa devido à necessidade de debates e diálogos mais detalhados durante o percurso da graduação em psicologia. Dessa forma, nota-se não apenas a importância de compreender o contexto do sujeito que será tratado, mas também de construir uma bagagem considerável para tornar o(a) futuro(a) psicólogo(a) capaz de entender esse contexto com todos os seus desdobramentos. Considerando, principalmente, que esses indivíduos podem fazer parte de uma minoria da população, frequentemente submetidos a desfechos negativos de saúde mental, pois, segundo Meyer (2003), esta condição está associada ao status de minoria.

Com isso, gênero, de acordo com Nogueira (2001), trata-se de uma construção social direcionada e imposta para homens e mulheres, em que se desempenham papéis para cada um dentro do contexto em que estão inseridos, como uma espécie de reflexo cultural. Seguindo essa perspectiva, Del Priore (2020) declara que o patriarcado está inserido na cultura.

Hudson e Bandura (1961) afirmam que a aprendizagem de gênero ocorre por meio de imitação e esquema de reforçamento relacionado ao que é condizente socialmente a cada um, tendo por base a divisão puramente biológica (diferenciação dos órgãos sexuais). A partir disso, percebe-se uma divisão desproporcional dos papéis, em que a função da mulher se conecta com a maternidade, o ideal de amor romântico e as tarefas domésticas, como aponta Novelino (1998), enquanto o homem é um ser ativo que possui poder, leis e oportunidades (BEAUVOIR, 1970).

A partir desse desenvolvimento sócio-histórico, o cenário que envolve o patriarcado, o capitalismo e o patrimonialismo patriarcal surgem como contraponto ao movimento feminista que, de acordo com Hooks (2018), representa o “movimento destinado a acabar com o sexismo, a exploração sexista e a opressão”. Segundo Scott (2010), a partir desse movimento sociopolítico, surge o termo “gênero” como

categoria de análise para contrariar os termos “sexo” ou “diferença sexual”, de modo a retirar o foco apenas das diferenças corporais genitais. Então, passamos a utilizar o termo para referenciar valores e papéis sociais conectados a homens e mulheres no seio de suas relações de gênero, as quais são revestidas de poder e hierarquização.

Cabe ressaltar estudos realizados por Zanello e Gomes (2010) e Zanello e Romero (2012) que apontaram quais são os valores mais valorizados por cada gênero, constatando-se que o ideal feminino está diretamente conectado à abnegação de si, ao cuidado com o outro, e ao cuidado estético, enquanto os homens possuem a percepção de serem analisados com base no desempenho sexual e laboral, o que, segundo Zanello, corresponde ao dispositivo da eficácia, enquanto para as mulheres aplicam-se os dispositivos amoroso e materno. Tais valores implicam na constituição dos esquemas desadaptativos, ou também chamados de crenças nucleares disfuncionais, tratando-se das ideias mais centrais sobre si, sobre os outros e sobre o mundo (BECK, 2022).

As reflexões anteriores remontam ao processo sócio-histórico de naturalização e perpetuação do modelo patriarcal de sociedade, a qual se utiliza de uma justificativa puramente biológica acerca das discrepâncias de papéis sociais, desconsiderando tanto a carga histórica, como as opressões e exigências contemporâneas, afetando diretamente nas demandas que chegam nos consultórios de psicoterapia e que afirma Santos (2009): “aquilo que parece ser algo extremamente individual, ou seja, a vivência de um conjunto de mal-estares no âmbito subjetivo, expressa regularidades que são moldadas por uma dada configuração social”.

Dados do Ministério da Saúde revelam que há maior incidência de depressão em mulheres do que em homens, com prevalência ao longo da vida em 20% das mulheres e 12% dos homens. Então, é necessária uma visão ampliada não apenas de fatos individualizados, e sim de uma estruturação processual e contextual, possibilitando o tratamento efetivo do sujeito através de técnicas que melhor se enquadram às suas demandas e esquemas desadaptativos.

Para isso, com a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, é possível analisar o modelo cognitivo de Beck (2022), considerando as crenças, as expectativas

e as atribuições de significado para as vivências do paciente, sejam elas individuais ou coletivas, e conseguir cumprir um dos principais deveres do psicólogo apresentado pelo Código de Ética: “é dever do psicólogo promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades, contribuindo para a eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão — como questões de gênero.”

Portanto, é visto uma necessidade de compreender qual relação a psicologia tem com a temática de gênero e quais os impactos nas intervenções terapêuticas quando há compreensão das normas de gênero. Por isso, o presente trabalho tem como finalidade descrever o papel da psicologia na intervenção em contextos marcados por desigualdade de gênero para a Terapia Cognitiva Comportamental.

Para descrever o panorama entre o campo da psicologia e as questões de gênero, com foco na Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), o presente trabalho adotará uma revisão sistemática de abordagem qualitativa e natureza básica, sendo do tipo descritiva. De acordo com Cooper (2017), uma revisão sistemática é uma técnica que visa reunir, avaliar criticamente e sintetizar os resultados de estudos anteriores sobre um tema específico, oferecendo uma compreensão abrangente das interações entre psicologia, desigualdade de gênero e TCC.

A pesquisa está dividida nas seguintes etapas: levantamento bibliográfico de artigos relacionados ao tema; definição dos critérios de inclusão e exclusão; coleta e avaliação dos dados coletados e, por fim, análise e apresentação da síntese do estudo.

O primeiro passo consiste em um levantamento bibliográfico em bases de dados acadêmicas: PubMed, Scielo e Lilacs. Serão utilizados descritores como "feminismo", "gênero", "psicologia", "sexismo", "interseccionalidade", e "Terapia Cognitivo-Comportamental". A seleção de artigos será feita com base em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, levando em consideração a relevância para o tema e a disponibilidade de texto completo, não havendo restrição de data de publicação para haver uma maior coleta de dados.

Como definição dos critérios de inclusão e exclusão serão incluídos artigos que abordam diretamente as questões de gênero no contexto da psicologia e da TCC, que

sejam revisões de literatura, estudos de caso, ou pesquisas empíricas e que estejam em português ou inglês. Serão excluídos artigos que não abordam diretamente o papel da psicologia ou da TCC na intervenção em contextos de desigualdade de gênero, bem como aqueles que não estejam disponíveis em texto completo ou não sejam revisados por pares.

Após o levantamento bibliográfico, realizou-se uma leitura exploratória dos títulos e resumos dos artigos encontrados para determinar a relevância de cada um em relação ao objetivo da pesquisa. Os artigos que atenderam aos critérios de inclusão foram lidos na íntegra. Em seguida, foram extraídos dados relevantes que abordam o papel da psicologia e da TCC em contextos de desigualdade de gênero, bem como os desafios e as intervenções terapêuticas eficazes identificadas nesses estudos.

Com base nos dados coletados, foi realizada uma análise qualitativa para identificar padrões e temas recorrentes relacionados às categorias de análise pré-definidas: Questões de Gênero no Adoecimento Psíquico, Feminismo e a Construção de Crenças, e Patriarcado e Dominação Psicológica. A análise qualitativa será realizada utilizando o método de análise de conteúdo, que permite identificar categorias emergentes e compreender as interações entre gênero, psicologia e TCC.

Referente aos resultados, foram apresentados de forma descritiva, destacando as principais contribuições dos artigos revisados para o entendimento do papel da psicologia na intervenção em contextos de desigualdade de gênero com o uso da TCC. A apresentação incluiu uma síntese das evidências encontradas, discutindo as implicações dos achados para a prática psicológica e sugerindo direções para futuras pesquisas.

A metodologia proposta visa fornecer uma compreensão robusta e fundamentada sobre como a TCC pode ser utilizada de forma eficaz para abordar as desigualdades de gênero, proporcionando um panorama detalhado sobre as melhores práticas e desafios enfrentados na psicologia contemporânea.

2. Desenvolvimento

O estudo investigou a intervenção da psicologia, com foco na Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), em contextos de desigualdade de gênero. A partir da análise dos artigos revisados, foram identificadas três categorias principais que elucidam

essa relação: Questões de Gênero no Adoecimento Psíquico, Feminismo e a Construção de Crenças, e Patriarcado e Dominação Psicológica.

Uma questão que se destaca é como os papéis de gênero socialmente construídos contribuem para o adoecimento psíquico das mulheres. Alguns estudos apontam que as pressões sociais enfrentadas pelas mulheres, como a expectativa de equilibrar vida profissional e pessoal e os rígidos padrões estéticos, contribuem significativamente para o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade (ZANELLO; ROMERO, 2012; MURRAY; MURRAY, 2020). Esses achados sugerem que a TCC pode ser eficaz ao ser adaptada para abordar essas questões específicas, auxiliando as pacientes na identificação e no enfrentamento de crenças disfuncionais associadas aos papéis de gênero (KARLIN et al., 2016). Adicionalmente, a abordagem da TCC pode se beneficiar ao incluir estratégias específicas para lidar com a internalização de estereótipos de gênero e expectativas sociais que exacerbam o sofrimento psíquico das mulheres.

Outra área abordada na revisão é a influência do feminismo na construção de crenças e atitudes mais positivas entre as mulheres. A literatura revisada indica que o feminismo desempenha um papel importante no processo de emancipação das mulheres, ajudando-as a desconstruir crenças limitantes e a construir uma autoimagem mais positiva, real e possível. Hooks (2018) destaca que o feminismo pode proporcionar uma maior compreensão de que muitos dos pensamentos negativos que as mulheres têm sobre si mesmas são reflexos de uma sociedade que desvaloriza o feminino. A TCC pode se beneficiar ao compreender essa perspectiva feminista, ajudando a paciente a desafiar e substituir pensamentos negativos e promover uma maior autoconfiança (GOLDENBERG et al., 2019). Além disso, a integração do entendimento dos princípios feministas na prática clínica pode facilitar a construção de um sentido mais amplo de identidade e agência para as mulheres em terapia.

A terceira categoria discutida envolve a influência do patriarcado na saúde mental das mulheres, perpetuando práticas de dominação e desigualdade que resultam em estresse e trauma psicológico. O patriarcado, ao manter estruturas de poder desiguais, contribui para a internalização de sentimentos de inferioridade e desvalorização pelas mulheres. Del Priore (2020) argumenta que essas dinâmicas

patriarcais afetam profundamente o bem-estar psicológico das mulheres. A TCC pode ser utilizada para ajuda-las no reconhecimento dessas influências prejudiciais, promovendo maior autonomia e resiliência, e desenvolvendo uma postura mais assertiva diante de situações opressivas. Adicionalmente, a adaptação da TCC para abordar especificamente as formas como o patriarcado perpetua desigualdades e opressões pode potencializar a eficácia das intervenções terapêuticas (LOPEZ et al., 2019).

Além disso, a revisão revela que a internalização de padrões culturais e estereótipos de gênero podem criar barreiras significativas para a efetividade das intervenções terapêuticas. Estudos mostram que a aderência aos ideais tradicionais de gênero pode levar a uma resistência às práticas terapêuticas, especialmente quando essas práticas não reconhecem as pressões socioculturais específicas enfrentadas por indivíduos em contextos de desigualdade (CAMPOS et al., 2021). A TCC, ao integrar uma compreensão mais profunda dos desafios enfrentados pelas mulheres e ao personalizar as intervenções para lidar com essas pressões, pode melhorar a adesão ao tratamento e os resultados terapêuticos. Nesse contexto, observa-se a importância de adaptar a TCC considerando as influências culturais e valores sociais dos pacientes, para maior efetividade no tratamento (MINATOGAWA; NETO, 2005).

Outra consideração importante é o impacto da desigualdade interseccional na saúde mental das mulheres. As interações entre gênero, raça, classe social e outras formas de opressão podem criar experiências de sofrimento psicológico mais complexas e multifacetadas. Estudos indicam que a abordagem interseccional é crucial para entender e tratar essas questões de maneira eficaz, pois permite uma análise mais abrangente das diversas formas de discriminação e desigualdade que afetam as mulheres (CRENSHAW, 1995). Compreender uma perspectiva interseccional na TCC pode ajudar a desenvolver intervenções que abordem de forma mais eficaz as múltiplas dimensões da opressão vivenciada pelas pacientes.

3. Conclusão

Os resultados da revisão sugerem que a TCC pode ser uma abordagem eficaz para abordar questões de gênero, desde que adaptada para considerar as dinâmicas

de poder e desigualdade presentes na vida das mulheres. Intervenções terapêuticas que consideram o contexto de vida das mulheres e abordam diretamente as desigualdades de gênero tendem a ser mais eficazes em promover mudanças cognitivas e comportamentais duradouras (NEVES; NOGUEIRA, 2003). Também é essencial a incorporação de uma perspectiva interseccional na TCC, que considere gênero, raça, classe e orientação sexual. Scott (2010) ressalta que essa abordagem é fundamental para compreender como diferentes formas de opressão interagem e impactam a saúde mental das mulheres.

Embora esta revisão tenha proporcionado reflexões importantes, algumas limitações devem ser reconhecidas. Parte dos estudos revisados foram realizados em contextos ocidentais, o que pode limitar a aplicabilidade dos resultados a outras culturas e contextos sociais. Além disso, há uma escassez de pesquisas empíricas que examinem diretamente a eficácia de intervenções da TCC adaptadas para abordar questões de gênero. Pesquisas futuras podem explorar a aplicação da TCC em populações diversas e em contextos não ocidentais, além de investigar como os terapeutas podem ser treinados para integrar uma perspectiva de gênero em suas práticas clínicas.

Em conclusão, os achados desta revisão reforçam a importância de integrar considerações de gênero na prática da TCC para promover uma abordagem terapêutica mais inclusiva e eficaz. Ao reconhecer as complexas interações entre gênero, poder e saúde mental, os profissionais de psicologia podem desenvolver intervenções que promovam o empoderamento, a emancipação e a justiça social, melhorando os resultados terapêuticos para mulheres e outras populações marginalizadas.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, N. Patriarcado, sociedade e patrimonialismo. *Sociedade e Estado*, v. 15, n. 2, p. 303–330, 2000.

ARAUJO, Maria de Fátima. Gênero e violência contra a mulher: o perigoso jogo de poder e dominação. *Psicol. Am. Lat.*, México, n. 14, out. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300012&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 de nov. 2024.

BANDURA, A.; HUDSON, J. Identification as a process of incidental learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, v. 63, n. 12, p. 311-318, 1961. Disponível em: <http://www.uky.edu/~eushe2/BanduraPubs/Bandura1961JASP.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2023.

BEAUVOIR, S. *O segundo sexo: fatos e mitos*. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1970.

BECK, J. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 20 abr. 2024.

Conselho Federal de Psicologia. *Código de ética profissional do psicólogo*. Brasília: CFP, 2005.

COOPER, H. (2017). *Research Synthesis and Meta-Analysis: A Step-by-Step Approach*. Sage Publications. CRENSHAW, Kimberlé. mapeando as margens: interseccionalidade, políticas de identidade e violência contra mulheres de cor. *Revista Estudos Feministas*, v. 5, n. 1, p. 177-192, 1995.

DELL PRIORE, M. *História das mulheres no Brasil*. São Paulo: Contexto, 2020.

GOLDENBERG, T.; FERRARI, E. P.; NEUFELD, C. B. Feminismo: isso é assunto para as terapias cognitivas e comportamentais? In: NEUFELD, C. B.; FALCONE, E. M. O.; RANGÉ, B. (Orgs.). *PROCOGNITIVA: Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2022. p. 45-60.

HOOKS, B. *O feminismo é para todo mundo: políticas arrebatadoras*. 15. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. *Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva*. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 30, supl. II, p. S54-S64, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acesso em: 03 de out. 2024.

MEYER, I. H. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, v. 129, n. 5, p. 674-697, 2003.

MINATOOGAWA, Taís Michele; NETO, Francisco Lotufo. Aspectos culturais e a aplicação da terapia cognitivo-comportamental: estudo de caso. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 59-65, dez. 2005. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000200006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 1 nov. 2024.

NEUFELD, C. B.; CAVENAGE, C. C. Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 6, n. 2, p. 3-36, 2010.

NEVES, Sofia; NOGUEIRA, Conceição. A psicologia feminista e a violência contra as mulheres na intimidade: a (re)construção dos espaços terapêuticos. *Psicologia & Sociedade*, v. 15, n. 2, p. 43-64, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822003000200004>. Acesso em: 20 set. 2024.

SANTOS, H. M. A importância de se discutir gênero na psicologia. In: ANDRADE, D. S. V.; SANTOS, H. M. (Eds.). *Gênero na psicologia: articulações e discussões*. Salvador: CRP-03, 2013. p. 19–34.

SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. *Educação & Realidade*, v. 16, n. 2, p. 199-220, 2010.

ZANELLO, V.; FIUZA, G.; COSTA, H. S. Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico. *Fractal: Revista de Psicologia*, v. 27, n. 3, p. 238–246, 2015.

ZANELLO, V.; COSTA E SILVA, R. M. Saúde mental, gênero e violência estrutural. *Revista Bioética*, v. 20, n. 2, p. 267–279, 2012.

ZANELLO, V.; GOMES, T. Xingamentos masculinos: a falência da virilidade e da produtividade. *Caderno Espaço Feminino*, v. 23, n. 1/2, p. 265-280, 2010.

ZANELLO, V.; ROMERO, A. C. “Vagabundo” ou “vagabunda”? Xingamentos e relações de gênero. *Revista Labrys Estudos Feministas*, jul.-dez. 2012. Disponível em: <http://www.labrys.net.br/labrys22/libre/valeskapt.htm>. Acesso em: 21 abr. 2024.

ZANELLO, V.; ROMERO, L. S. Sobre a produção de gênero e saúde mental: reflexões críticas acerca das políticas de assistência às mulheres. *Psicologia & Sociedade*, v. 24, n. 1, p. 48-57, 2012.

ZANELLO, J.; ROMERO, S. *Pressões Sociais e Adoecimento Psíquico: O Impacto dos Papéis de Gênero*. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 45, n. 2, p. 123-145, 2012.