

# Perturbações da Personalidade:

## Perturbação da Personalidade *Borderline* e Perturbação da Personalidade Evitante



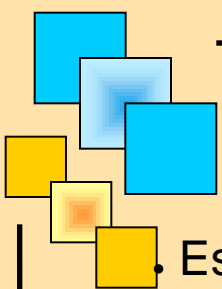


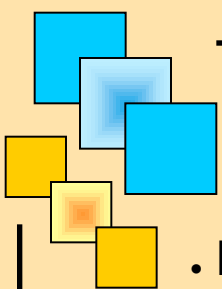
## Perturbação da Personalidade *Borderline*

- . Provavelmente a perturbação de personalidade mais amplamente estudada;
- . Padrão característico de **instabilidade na regulação dos afectos, controlo dos impulsos, relacionamentos interpessoais e auto-imagem;**

**Isto é...**

- . Rápida **flutuação** nos comportamentos, afectos e na percepção de si e dos outros;
- . Parecem estar quase sempre em crise, onde as **oscilações de humor são comuns;**
- . Podem num momento mostrar-se conflituosos, noutro momento deprimidos e queixarem-se de não sentirem nada noutro momento
- . Elevada incidência de **comportamentos suicidas**

- 
- 
- Esforços frenéticos para **evitar o abandono** real ou imaginado;
  - Um padrão de **relações interpessoais intensas e instáveis**, caracterizadas por alternância extrema idealização e desvalorização;
  - **Perturbação da identidade**: instabilidade persistente e marcada da autoimagem ou do sentimento de si próprio;
  - **Impulsividade** em áreas que são potencialmente autolesivas (gastos, sexo, abuso de substâncias, condução ousada, ingestão alimentar maciça).
  - Comportamentos, gestos ou ameaças recorrentes de **suicídio** ou **comportamento automutilante**;



---

. **Instabilidade afectiva** por reactividade de humor marcada (por exemplo, episódios intensos de disforia, irritabilidade ou ansiedade, habitualmente durando poucas horas e raramente mais do que alguns dias);

. **Sentimento crónico de vazio**;

. **Raiva** intensa e inapropriada ou dificuldades de a controlar (por exemplo, episódio de perda da calma, raiva constante, brigas constantes);


. **Ideação paranóide transitória** reactiva ao *stress* ou sintomas dissociativos graves.



## Intervenção

Pelo facto da perturbação de personalidade *borderline* ter repercussões em diversas áreas de vida do paciente, é necessário estabelecer uma **abordagem terapêutica** que contemple **todas essas dimensões**.

Um possível plano de tratamento para a perturbação de personalidade *borderline* que abrange:

- 
- 1) verificar a existência de sintomas de depressão ou utilização de substâncias para uma possível intervenção;
  - 2) terapia cognitivo-comportamental para trabalhar problemas como a sensibilidade à rejeição interpessoal, comportamentos auto-destrutivos e agressivos, despersonalização e a tendência para ver o mundo de uma "única luz";
  - 3) terapia psicodinâmica centrada no aperfeiçoamento do sentido crítico e proporcionando uma experiência emocional correctiva;
  - 4) evitar criar condições que dêem lugar à regressão ou que reforcem as tentativas de suicídio.



## Intervenção cognitivo-comportamental

- . Estabelecer uma **aliança terapêutica forte** com o paciente, numa tentativa de se conseguirem controlar os sintomas manifestados pelo sujeito (não eliminá-los);
- . Modificar pensamentos automáticos negativos através da aprendizagem e prática de novas competências. Depois de identificados, o paciente pode anotá-los em cartões e depois revê-los em situações semelhantes;
- . A utilização do *role-play* pode ser útil no treino de novas competências sociais, ajudando a dissolver o ciclo de rejeição percebido pelo paciente, comportamento disruptivo e actual rejeição;
- . Reviver com o paciente influências mais negativas e re-imaginá-las com resultados mais positivos;
- . O tratamento poderá ser episódico, em que se trabalha cada situação numa prevenção de recaída, usando técnicas como, as notas e registo da terapia, bem como, sessões de auto-terapia.

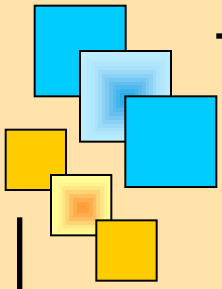
# Perturbação da Personalidade Evitante

- Extrema **sensibilidade à rejeição**



Pode levar a uma vida socialmente retraída

- Evitam actividades profissionais ou escolares que envolvam contactos interpessoais significativos, por medo de críticas, desaprovação ou rejeição
- Os evitamentos presentes nesta perturbação são alimentados por temas cognitivos como **autodepreciação**, **expectativa de rejeição interpessoal** e **crença de que emoções e pensamentos desagradáveis são intoleráveis**

- 
- 
- **Evitamento** de ocupações que envolvam **contactos interpessoais**, por medo de críticas, desaprovação ou rejeição;
  - Pouca determinação no envolvimento com pessoas, a não ser com a certeza de ser apreciado;
  - Reserva nas relações íntimas por medo do ridículo ou de ser envergonhado;
  - **Preocupações em ser criticado** ou rejeitado em situações sociais;
  - **Inibição em novas situações interpessoais** devido a sentimentos de inadequação;
  - Auto-análise como **inapto socialmente**, sem encanto pessoal ou inferior aos outros;
  - **Relutância em assumir riscos pessoais** ou envolver-se em novas actividades porque podem ser embaraçosas.



## Intervenção

O tratamento de pacientes com perturbação evitante da personalidade implica o estabelecimento de uma **aliança terapêutica de confiança e sólida**



O terapeuta transmite uma atitude de aceitação dos medos do paciente, especialmente o medo da rejeição

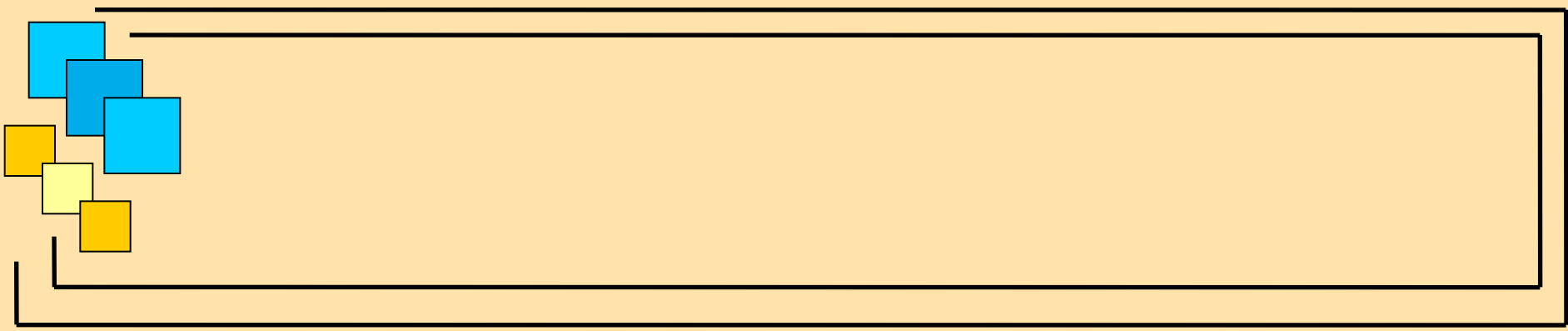
Um possível plano de tratamento para a perturbação de personalidade evitante que implica dois aspectos fundamentais:

- 1) combinação de técnicas psicodinâmicas (para ajudar os pacientes a entender a origem dos seus receios), cognitivas (dirigidas às falsas ideias sobre os efeitos do fracasso e dessensibilização social);
- 2) construir uma hierequização de actividades que os exponha que anteriormente evitavam.



## Intervenção cognitivo-comportamental

- . Explicar ao sujeito o processo de evitamento;
- . Enfatizar a função protectora da situação evitada, permitindo ao paciente sentir que com a ajuda do terapeuta poderá formular alternativas na sua imaginação e re-imaginar a situação temida;
- . O paciente pode tentar colocar em prática uma série de pensamentos e comportamentos experimentados na situação de consulta;
- . Recorrer à constante repetição (e.g. através de situações em imaginação) até que os pensamentos do sujeito deixem de ser maladaptativos;
- . Utilização do *role-play* e do *role-reversal*, para que o sujeito treine competências de relacionamento interpessoal.



Fim

