



Universidades Lusíada

Rangé, Bernard

Em busca de uma prática baseada em evidências : surgimento e crescimento das abordagens comportamentais e cognitivo-comportamentais no Brasil

<http://hdl.handle.net/11067/5550>

<https://doi.org/10.34628/n9me-6x54>

Metadados

Data de Publicação

2019

Resumo

Este texto tentará relatar a história do surgimento e do crescimento da terapia comportamental e depois cognitivo-comportamental através da trajetória de uma pessoa que, de alguma forma, se confunde com esta história: Bernard Rangé. Rangé teve como pai um francês que, por seus méritos, teve a oportunidade de morar em Londres por um ano, onde não só aprendeu a falar e escrever em inglês como também parece ter aprendido o jeito britânico de pensar sobre as coisas, algo como Sherlock Holmes fazia:...

Palavras Chave

Terapia cognitiva - Brasil

Tipo

article

Revisão de Pares

Não

Coleções

[ULL-IPCE] RPCA, v. 10, n. 2 (2019)

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-21T09:19:00Z com informação proveniente do Repositório

**EM BUSCA DE UMA PRÁTICA BASEADA
EM EVIDÊNCIAS:
SURGIMENTO E CRESCIMENTO DAS ABORDAGENS COMPORTAMENTAIS E
COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS NO BRASIL**

**IN SEARCH OF A EVIDENCE-BASED PRACTICE:
EMERGENCE AND GROWTH OF BEHAVIORAL AND COGNITIVE BEHAVIORAL
APPROACHES IN BRAZIL**

Bernard Rangé

Universidade de Lisboa / Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro

Este texto tentará relatar a história do surgimento e do crescimento da terapia comportamental e depois cognitivo-comportamental através da trajetória de uma pessoa que, de alguma forma, se confunde com esta história: Bernard Rangé.

Rangé teve como pai um francês que, por seus méritos, teve a oportunidade de morar em Londres por um ano, onde não só aprendeu a falar e escrever em inglês como também parece ter aprendido o jeito britânico de pensar sobre as coisas, algo como Sherlock Holmes fazia: buscar evidências empíricas que fundamentassem as suas hipóteses.

Assim, ao ingressar na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) em 1967 sentiu-se satisfeito de se oferecer para auxiliar na montagem de um Laboratório de Psicologia Experimental que estava sendo montado por um americano do Peace Corps que recebeu uma grande quantidade de material de laboratório disponibilizado pela Universidade de Brasília (UnB). Isso foi feito durante um ano e o laboratório acabou ficando utilizável depois de um ano de trabalho, quando ele voltou para os Estados Unidos da América.

Nas aulas de História da Psicologia, ele se sentiu atraído pelo Manifesto Behaviorista que Watson publicou em 1913, no qual era sugerido que usassem os mesmos métodos experimentais da psicologia animal na psicologia humana.

Em 1968, foi possível começar um curso de psicologia da aprendizagem que havia uma parte prática com exercícios com ratos para serem observados, condicionados, treinados em aprender a discriminar situações com luz e sem luz, serem submetidos a esquemas de reforçamento por razão e intervalo, fixos e variáveis etc. Assim pode constatar que determinadas intervenções produzem mudanças de fato em comportamentos.

Em 1969, teve a oportunidade de fazer um curso de Aprendizagem Humana com um dos professores mais atualizados que conheceu, Octávio Soares Leite, que, numa dessas aulas, apresentou o trabalho de Psychoterapy by Reciprocal Inhibition de Joseph Wolpe, no qual descrevia como ele tratava de pacientes com quadros fóbicos através de um método simples, efetivo e empiricamente fundamentado: a dessensibilização sistemática. A psicologia da aprendizagem naquela época era fundamentalmente baseada em condicionamentos pavlovianos e instrumentais ou operantes, de B. F. Skinner. Wolpe tinha conseguido com seus pacientes algo que Mary Co-

ver Jones havia feito com o Little Peter (Jones, 1924): através de um procedimento de contracondicionamento extinguir respostas de medo. Assim, baseado nos resultados que Jacobson obtinha com seus pacientes ansiosos, usando o relaxamento muscular, ele construía uma hierarquia de medos de acordo com as descrições que cada paciente fazia de seus medos, e solicitava que eles imaginassem o primeiro item da hierarquia até que sinalizassem estar sentindo alguma ansiedade; a imaginação era imediatamente interrompida, o paciente voltava a relaxar novamente a(s) parte(s) do corpo que haviam ficado tensionadas, que eram novamente solicitados a imaginar a mesma cena, até que ele deixasse de sinalizar qualquer ansiedade algumas vezes. E aí seguia o item seguinte, até que o último item deixasse de manifestar qualquer sinal de ansiedade. Ao final da aula, Rangé se aproximou de Octávio querendo saber mais e, daí foi criado um grupo de estudos orientado por ele, que não era clínico.

Mas como professor do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IP/UFRJ), ele também havia dado aulas para Geraldo da Costa Lanna, com quem aprendeu e desenvolveu por conta própria aquilo que ele veio a chamar de “condutoterapia”, que foi o nome que Lanna deu para a sua prática clínica e que ele ensinava nas suas aulas na Universidade Gama Filho (UGF), hoje extinta.

Mas, houve uma ótima notícia! Em 1970, Myriam Vallias Oliveira Lima, que havia passado um ano na Temple University aprendendo terapia comportamental com Wolpe, foi contratada como professora do Departamento de Psicologia da PUC-Rio! E era uma excelente clínica, que foi ensinando para seus alunos da pós-graduação e a alguns da graduação, como Rangé, a tratar pacientes por meio de procedimentos comportamentais.

Em 1971, houve outro acontecimento muito importante: a 2ª Reunião Anual da Sociedade de Psicologia de Ribeirão Preto, para a qual foram Octavio, Myriam, Vanessa Pereira Leite, Claudia Moraes Rego e Rangé. Lá, deslumbrados, tiveram a oportunidade de presenciar as pesquisas empíricas que os alunos e professores da Universidade de São Paulo, no campus de Ribeirão Preto (USP-RP) e de outros centros de pesquisa do Brasil estavam sendo feitas. Conheceram lá principalmente os trabalhos de pesquisa desenvolvidos por João Claudio Todorov e de Thereza Pontual de Lemos Mettel. Na volta para a PUC-Rio, Myriam enfaticamente re-

comendou que fosse feito um convite para que ambos viessem dar cursos na PUC-Rio. O que foi feito: depois da formatura da turma de 1967, os dois vieram da cursos de Análise Experimental do Comportamento (Todorov) e de Análise do Comportamento Aplicada (Mettel). Dada a alta qualidade dos cursos que os deram, o Professor Aroldo Rodrigues, na época Diretor do Departamento de Psicologia da PUC-Rio, fez uma oferta para que os dois viessem trabalhar no Rio: infelizmente isto só foi possível para Thereza Mettel, uma vez que Todorov decidiu trabalhar na UnB, para onde também havia sido convidado para trabalhar.

Myriam solicitou afastamento uma vez que seu marido tinha sido encaminhado para trabalhar em São Paulo. Assim ela iria acompanhá-lo com os filhos. Rangé foi então contratado para substituí-la nas aulas de Terapia Comportamental e de outras disciplinas; Claudia e Vanessa também o foram para outras disciplinas e também foram contratados para serem professores da PUC-Rio. Além disso, foi montado um Centro de Estudos de Modificação de Comportamento (CeMoC), no qual atenderiam pacientes e dariam supervisão e também seriam supervisionados por Thereza Mettel que viria uma vez por mês para essa supervisão, até que ela pudesse se mudar definitivamente.

Quando isso aconteceu, ela também se tornou orientadora de Claudia Rego, Vanessa Leite e Rangé. Cada um de nós acabou defendendo a sua dissertação de mestrado sob orientação de Thereza Mettel.

Thereza Mettel assumiu a primeira Presidência do Conselho Federal de Psicologia (CFP) e os professores da PUC-Rio puderam ter os números mais baixos do Brasil, nos Conselhos Regionais de cada região também criados.

Depois de uma grave crise financeira vários professores da PUC-Rio foram demitidos e outros tiveram suas cargas horárias diminuídas. Assim o CeMoc, deixou de existir, até mesmo porque Claudia Rego e Vanessa Leite escolheram tornarem-se psicanalistas. E Thereza Mettel decidiu ir trabalhar também na UnB.

Depois da ida da Thereza Mettel para Brasília, foi contratada para ser professora da PUC-Rio a psicóloga inglesa Silvia Duncan que também tinha tido uma formação comportamental adquirida com Anthony Beech, em Cambridge, onde ela tinha estudado. Foi ela que me sinalizou que havia um tratamento para o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) desco-

berto por Vic Meyer chamado exposição e prevenção de respostas (EPR), mas que somente ficou mais claro um pouco depois que ela foi embora de volta para Londres, quando Rangé, já Diretor do Departamento de Psicologia contratou o professor Harald Lettner, de origem austríaca, com doutorado na Alemanha e que acabara trabalhando com Vic Meyer numa enfermaria do Middlesex Hospital exclusivamente dedicada para tratar quadros de TOC.

Em 1981, foi lançado pela Editora Zahar o livro de Beck e cols. "Terapia Cognitiva da Depressão". Rangé adquiriu o livro e foi lendo-o ao mesmo tempo em que teve uma paciente com depressão que foi lhe encaminhada. Ele a atendeu conforme as descrições do livro, com resultados muito bons. Isto fez com que ele começasse a estudar mais a terapia cognitiva. Em 1985, adquiriu o livro *Anxiety and its disorders*, de Beck, Emery e Greenberger, onde encontrou nas descrições que eram feitas dos transtornos de ansiedade muitas das concepções que ela já vinha construindo, como o conceito de vulnerabilidade.

Lettner foi um colega muito ativo e produtivo, tendo começado a orientar interessados pela área comportamental, como Eliane Falcone, Helene Shinohara e outros. Além disso trouxe Vic Meyer para ensinar como tratar pacientes com TOC e mais do que isso, como fazer formulações de casos complexos, que foi uma de suas maiores contribuições e legados.

De nosso trabalho surgiu um primeiro livro organizado por ele e Rangé chamado *Manual de Terapia Comportamental*, publicado pela Editora Manole (Lettner & Rangé, 1988). O livro era composto de muitos autores estrangeiros e vários brasileiros e apresentava quadros descritos no DSM-III e DSM-III-R, como agorafobia, alcoolismo, autismo, depressão, enurese, esquizofrenia, fobias, gagueira, obsessões e compulsões etc. além avaliação de problemas clínicos, técnicas comportamentais e aplicações especiais como medicina comportamental e a prática odontológica.

Entre outras coisas que ele fez foi organizar encontros com os psicólogos do Rio de Janeiro, de São Paulo, Campinas, Curitiba etc. com os quais já haviam contatos anteriores como uma forma aproximá-los.

Pouco depois, insatisfeito com o Brasil, decidiu ir para o Canadá onde trabalhou por lá durante um tempo, tendo depois ido morar na Flórida, primeiro em Orlando e depois em Naples, onde está até hoje.

Em 1989, Vera Lemgruber uma grande amiga de Rangé, o convidou para fazer uma mesa num Congresso de Psicoterapia Breve que ela estava organizando. Depois de sua apresentação, duas psiquiatras que estavam participando da organização de um Congresso Brasileiro de Psiquiatria, em Maceió, o convidaram para dar um curso de terapia cognitiva naquele congresso.

Em 1990, ingressou no programa de mestrado da PUC-Rio um aluno que era biólogo e que tinha sido um desenhista de um figurativismo quase fotográfico. Ele era professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro, já tinha feito um mestrado em biologia, e tinha ido para Paris fazer o seu doutorado. A França, que havia colonizado a Indochina (que depois se tornaria o Vietnã), tinha muitos orientais não só de lá como também da China, do Japão, da Índia que lá iam também para estudar. Depois de terminar o seu doutorado, decidiu fazer uma imersão num monastério budista no Japão que acabou influenciando o seu jeito de pintar, fazendo com que ele ficasse menos figurativo e passasse a desenhar de forma zen-budista. Neste estilo, um pintor ou desenhista ajoelha-se no chão, deixando um papel branco de dimensões maiores na sua frente e com um recipiente com nanquim e um pincel grosso ao lado. Depois de um momento de concentração, o desenhista pega o pincel e, com toques rápidos no papel, faz aparecer cenas de bambus com suas folhagens em cerca de dez segundos. Rangé que presenciou esta apresentação, não só guardou um dos desenhos para emoldura-lo e dispô-lo na sala em que dava suas supervisões, como passou a ler livros sobre zen-budismo de Alan Watts, D. T. Suzuki entre outros.

Depois de sua ida, houve um encontro promovido pelos alunos de psicologia do qual fizeram parte Alberto Goldin, um conhecido psicanalista argentino radicado no Rio de Janeiro e Eliane Falcone, com Rangé mediando as apresentações de cada um. Goldin falava muito bem e defendeu a psicanálise de forma inteligente, e Falcone se lamentava das dificuldades de trabalhar com terapia comportamental no Brasil pelo excessivo destaque dado à psicanálise em relação à abordagem comportamental. Com a concordância de Rangé, Goldin recomendou: "Vocês precisam se organizar mais!" Bingo! Era isso que os comportamentalistas precisavam fazer!! Claro!! Assim que terminou o encontro, Rangé e Falcone decidiram que juntos iriam fazer isso, rapidamente! Assim, começa-

ram a serem convidados para encontros mensais na PUC-Rio, aos sábados de manhã, Geraldo Lanna, Eliane Falcone, Helene Shinohara, Monica Duchesne, Paula Ventura, Armando Rezende, Maria Alice Castro, Carlos Eduardo Britto, Sandra Salgado para conhecer mais o trabalho de cada um para eventuais encaminhamentos e, mais do que tudo, para discutir livros sobre terapia cognitiva que estavam começando a aparecer no mercado anglo-americano. Como ainda não existia a Amazon, Rangé os comprava na Barnes & Noble para serem enviados e serem lidos e discutidos e, eventualmente, sorteados entre os participantes.

Na mesma época, em 1991, houve contatos com Rangé de uma organização chamada Latini Dies que queria organizar um congresso no Brasil e estava precisando de uma associação com a qual pudessem fazer contato. Rangé fez então contatos com alguns psicólogos comportamentais de São Paulo, Campinas, Curitiba, Londrina e viajou para cada um destes locais. Contatos foram feitos com Cristiano Nabuco de Abreu, Raquel Kerbauy, Lilian Seger Jacob, Edwiges Silvares, Maly Delitti, Priscila Derdyk, Marilda Lipp, Hélio Guilhardi, Luiz Fernando Lara de Campos, Marilza Mestre, Yara Ingberman, Maria Zilah Brandão, Carmen Garcia de Almeida Moraes entre outros. Como a Associação Brasileira de Análise do Comportamento (ABAC) parecia que não estava mais ativa, as coisas pareciam se encaminhar para a criação de uma Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental (ABPMC). Houve uma reunião num encontro da Sociedade Brasileira de Psicologia (o novo nome da SPRP), em Ribeirão Preto, na qual foi sugerido que se fizesse a fundação da ABPMC no Rio de Janeiro, uma vez que estávamos mais organizados. Assim, Rangé foi eleito para ser o seu primeiro Presidente.

No mesmo ano de 1991, Rangé começou a atender uma paciente com um dos quadros mais graves de transtorno de pânico com que ele já tivesse tratado. Tendo em vista a gravidade, ele a encaminhou para a Dra. Vera Lemgruber (que tem consultório no mesmo prédio), que a atendeu e medicou. Combinou com ela que voltasse na terça-feira seguinte para ela visse como ela estava e marcou a consulta para antes do horário da consulta que Rangé teria com ela. Constatou que ela estava bem e disse à paciente que estava indo para um congresso em Maceió e que não poderia estar disponível para atendê-la; assim, caso necessitasse, fizesse contato com um médico e lhe deu o nome e telefone dele. Ela desceu,

Rangé constou que ela estava melhor, trabalhou outras coisas com ela e ao final da consulta lhe disse: “Estou indo para um Congresso de Psiquiatria em Maceió...”, ao que ela respondeu: “Nossa, vou ficar sozinha... você não tem nada escrito?” E Rangé achou tão boa a solicitação dela que lhe respondeu: “Pode deixar, vou mandar por fax para você!” E assim, foi no avião escrevendo a Estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E. O resultado está a seguir.

Tabela 1 - Estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E.

A chave para lidar com um estado de ansiedade é aceitá-lo totalmente. Permanecer no presente e aceitar a sua ansiedade fazem-na desaparecer. Para lidar com sucesso com sua ansiedade você pode utilizar a estratégia “A.C.A.L.M.E.-S.E.”, de oito passos.

- Aceite a sua ansiedade. Um dicionário define aceitar como dar “consentimento em receber”. Concorde em receber as suas sensações de ansiedade. Mesmo que lhe pareça absurdo no momento, aceite as sensações em seu corpo assim como você aceitaria em sua casa um visitante inesperado ou desconhecido ou uma dor incômoda. Substitua seu medo, raiva e rejeição por aceitação. Não lute contra as sensações. Resistindo você estará prolongando e intensificando o seu desconforto. Ao invés disso, flua com elas.

- Contemple as coisas em sua volta. Não fique olhando para dentro de você, observando tudo e cada coisa que você sente. Deixe acontecer com o seu corpo o que quer que aconteça, sem julgamento: nem bom nem mau. Olhe em volta de você, observando cada detalhe da situação em que você está. Descreva-os minuciosamente para você, como um meio de afastar-se de sua observação interna. Lembre-se: você não é sua ansiedade. Quanto mais você puder separar-se de sua experiência interna e ligar-se nos acontecimento externos, melhor você se sentirá. Esteja com ansiedade, mas não seja ela; seja apenas observador.

- Aja com sua ansiedade. Aja “como se” você não estivesse ansioso(a), isto é, funcione com as suas sensações de ansiedade. Diminua o ritmo, a velocidade com que você faz as suas coisas, mas mantenha-se ativo(a)! Não se desespere, interrompendo tudo para fugir. Se você fugir, a sua ansiedade vai diminuir mas o seu medo vai aumentar:

donde, na próxima vez, a sua ansiedade vai ser pior. Se você ficar onde está - e continuar fazendo as suas coisas bem devagar - tanto a sua ansiedade quanto o seu medo vão diminuir. Continue agindo, bem devagar!

- Libere o ar de seus pulmões! Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Conte até três, devagarinho, na inspiração, outra vez até três, prendendo um pouco a respiração e até seis, na expiração. Faça o ar ir para o seu abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sobre: apenas deixe o ar sair lentamente por sua boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, neste estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso é agradável.

- Mantenha os passos anteriores. Repita cada um passo a passo. Continue a: (1) aceitar sua ansiedade; (2) contemplar; (3) agir com ela e (4) respirar calma e suavemente até que ela diminua e atinja um nível confortável. E ela irá, se você continuar repetindo estes quatro passos: aceitar, contemplar, agir e respirar.

- Examine seus pensamentos. Você talvez esteja antecipando coisas catastróficas. Você sabe que elas não acontecem. Você mesmo(a) já passou por isso muitas vezes e sabe que nunca aconteceu nada do que você pensou que fosse acontecer. Examine o que você está dizendo para você mesmo(a) e reflita racionalmente para ver se o que você pensa é verdade ou não: você tem provas de que o que você pensa é verdadeiro? Há outras maneiras de você entender o que está lhe acontecendo? Lembre-se: você está apenas ansioso(a): isto pode ser desagradável, mas não é perigoso. Você está pensando que está em perigo, mas você tem provas reais e definitivas disso?

- Sorria, você conseguiu! Você merece todo o seu crédito e todo o seu reconhecimento. Você conseguiu, sozinho(a) e com seus próprios recursos, tranquilizar-se e superar este momento. Não é uma vitória pois não havia um inimigo, apenas um visitante de hábitos estranhos que você passou a compreendê-lo e aceitá-lo melhor. Você agora saberá como lidar com visitantes estranhos.

- Espere o futuro com aceitação. Livre-se do pensamento mágico de que você terá se livrado definitivamente de sua ansiedade, para

sempre. Ela é necessária para você viver e continuar vivo(a). Em vez de se considerar livre dela, surpreenda-se pelo jeito como você a maneja, como você acabou de fazer agora. Esperando a ocorrência de ansiedade no futuro, você estará em uma boa posição para lidar com ela novamente.

Pode ser visto na estratégia acima que são oito passos. Os quatro passos iniciais envolvem, aceitar as sensações, contemplar as coisas em volta (distração), manter-se ativo apesar da ansiedade e fazer respiração diafragmática. Ao invés de inicialmente sugerir uma reflexão sobre o conteúdo das interpretações, como se faz na TCC, ela recomenda aceitar as sensações. Isto provavelmente refletia as leituras que ele havia feito sobre zen-budismo. A reflexão sobre as interpretações só vai surgir no sexto passo. Se um cliente seguir cada um dos passos, ele poderá, com seus próprios recursos, deixar de ter ataques de pânico. Por isso, ele se sentirá satisfeito de ter alcançado isso e terá aprendido a lidar com a sua ansiedade de uma forma diferente, isto é, deixando de tentar controlá-la para aceitá-la.

O curso de terapia cognitiva no congresso de psiquiatria teve muitos alunos e foi um sucesso. Depois do curso, Rangé transformou o conteúdo em três artigos que foram publicados em 1992 no *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* (Rangé, 1992a; Rangé, 1992b; Rangé, 1992c). O primeiro versava sobre o modelo cognitivo e seus fundamentos, o segundo sobre transtornos da ansiedade e o terceiro sobre transtornos do humor, no qual a Estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E. foi inserida. Isso teve como efeito que Rangé passasse a ser convidado para fazer apresentações sobre terapia cognitiva em congressos de psiquiatria e psicologia além de cursos para os quais ele passou a ser convidado.

Em 1993, Rangé foi aprovado num concurso para ser professor terapia (cognitivo) comportamental do Instituto de Psicologia (IP) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), não só para dar aulas, como para fazer pesquisas na sua área de interesse e estudo, como também para dar supervisão de estagiários na Divisão de Psicologia Aplicada (DPA). Além disso ele também se inscreveu no Programa de Pós-graduação em Psicologia para fazer o seu doutorado. O seu ingresso somente se deu no final de setembro e Rangé, que já havia apresentado em 1992 uma propos-

ta do Rio de Janeiro sediar o Congresso Mundial de Terapia Comportamental numa reunião anual da Association for Advancement of Behavior Therapy, em Boston, quando ela foi aprovada, foi a Londres para obter também a aprovação da European Association of Behavior Therapy, que foi derrotada pois acharam que seria um grande risco por eles não terem conhecimento do que se passava no Brasil quanto ao crescimento da TCC. Mas nesse mesmo ano houve também um Congresso Mundial de Psiquiatria juntamente com o XI Congresso Brasileiro de Psiquiatria, no Rio de Janeiro. Como Vera Lemgruber estava na organização destes congressos, Rangé solicitou a ela uma permissão para examinar quais seriam os participantes internacionais. Eis os que foram identificados: Joseph Wolpe, David Barlow, Jack Maser [diretor do setor de transtornos de ansiedade do National Institute of Mental Health (NIMH)], Matig Mavissakalian, Samuel Turner, Rafael Navarro [Presidente da Asociación Latinoamericana de Analisis y Modificación de Comportamiento (ALAMOC)], Hector Fernández-Alvarez (diretor da Clínica Aiglé, de Buenos Aires), Herbert Chappa, Gualberto Buena-Casal (Presidente da Asociación Española de Terapia Conductual), Vicente Caballo. Em contato com os TCCs do Rio, foi decidido realizar logo depois do Mundial, o I Congresso Brasileiro de Terapia Cognitivo-Comportamental, para o qual foram convidados todos os acima citados. Todos aceitaram! O Congresso se deu no sábado e domingo após e foi um sucesso!

Neste mesmo ano, um dos convidados presentes, David Barlow, foi eleito para presidir a Divisão 12 (Psicologia Clínica) da American Psychological Association e constituiu uma força-tarefa composta por psicólogos de diferentes abordagens teóricas, cujos objetivos eram definir e identificar tratamentos empiricamente validados e propor diretrizes de formação para futuros terapeutas e de treinamento contínuo para os profissionais em exercício, disseminar os tratamentos empiricamente fundamentados para os planos de saúde e informar a população sobre a eficácia da psicoterapia. Desde 1952 quando Hans Eysenck publicou o seu estudo *The effects of psychotherapy* no qual mostrava que a psicoterapia não se mostrava mais efetiva do que nenhum tratamento, que essa questão requeria uma medida desta natureza. O relatório final foi publicado no boletim *The Clinical Psychologist*, em 1995. Foram listados 18 tratamentos empiricamente sustentados e sete provavelmente eficazes, com a observação de

que os tratamentos que não haviam sido incluídos nessas duas categorias deveriam ser considerados experimentais.

Atualmente há mais de 200 tratamentos reconhecidos como empiricamente fundamentados em diferentes abordagens terapêuticas, mas com uma enorme predominância de tratamentos baseados nas terapias cognitivo-comportamentais (TCC) e suas variantes, como *mindful-based cognitive therapy for depression* (MBCT), terapia comportamental dialéctica (DBT), terapia de aceitação e compromisso (ACT), terapia do esquema (ST), terapia metacognitiva (MCT) e terapia focada na compaixão (CFT).

Em 1994, Rangé começou a dar aulas sobre TCC, a dar supervisão numa equipe de TCC da Divisão de Psicologia Aplicada (DPA) do IP/UFRJ e começou a cursar o programa de doutorado no Programa de Pós-graduação em Psicologia do IP/UFRJ.

Além de dar supervisões para a equipe de TCC na DPA do IP/UFRJ, Rangé começou desenvolver pesquisas empíricas como parte de seu trabalho como professor da UFRJ. Montou uma equipe para estruturar uma pesquisa sobre transtorno de pânico e agorafobia e, como uma estagiária da sua primeira equipe era a filha de médico neurologista do Instituto de Neurologia (IN), foi convidado a fazer uma pesquisa sobre TCC para tratamentos de pacientes alcoolistas encaminhados pela Divisão de Atenção à Saúde do Trabalhador (DAST) que encaminhava servidores com problemas de alcoolismo para o IN. Rangé selecionou mais duas estagiárias para este trabalho e foi montando um protocolo baseado em evidências para este tipo de intervenção. Como a literatura valorizava tratamentos em grupo para transtornos de ansiedade social e a equipe de TCC já começava a atender pacientes com problemas ansiedade social em grupo, e como artigos e livros (Holder et al., 1991; Marlatt & Gordon, 1993; Monti, 1981) defendiam protocolos baseados em prevenção de recaídas e de treino habilidades sociais e de manejo de estados emocionais internos (raiva, ansiedade, tristeza) para tratamento destes problemas, o protocolo desenvolvido requeria 27 sessões de tratamento. O projeto de supervisão na equipe de TCC envolvia transtornos de ansiedade e do humor, além de atendimento de alguns casos de problemas infantis como ansiedade de separação, enurese para alunos com interesse em atender crianças e adolescentes. Assim, Rangé foi construindo um protocolo de tratamento para transtorno de pânico e agorafobia com base nos dados da literatura cien-

tífica da época que ressaltavam a importância da biblioterapia, a aquisição de habilidades de manejo das crises e um trabalho de prevenção de recaídas. Por esta razão elaborou um manual para terapeutas e outro para clientes; havia também um manual para ser usado para tratamento em grupo para transtorno de ansiedade social; foi sendo também desenvolvido um protocolo de tratamento para o transtorno obsessivo-compulsivo com base no modelo desenvolvido por Vic Meyer; o tratamento de fobias específicas era uma evolução do modelo desenvolvido por Joseph Wolpe; o tratamento da depressão maior era aquele descrito por Beck e cols. no seu livro *Terapia Cognitiva da Depressão* (Beck e cols., 1982).

As universidades brasileiras na área de psicologia costumam requerer um Trabalho de Conclusão de Curso que é uma monografia sobre um tema específico de interesse de um ou dois alunos. Deste modo duas estagiárias se dispuseram elaborar uma monografia sobre tratamento em grupo da depressão, um outro se dispôs a desenvolver um protocolo sobre transtorno bipolar, outra sobre Asperger etc. Assim estas contribuições iam sendo colocadas à disposição num conjunto de práticas baseadas em evidências que Rangé deixava à disposição dos estagiários para orientá-los quanto ao seu desempenho nos atendimentos. Rangé também desenvolvia treinamentos de entrevistas iniciais para que os estagiários aprendessem a fazer uma conceitualização de casos necessária para uma correta aplicação das técnicas para tratar os diversos tipos de quadros que eram atendidos. Escalas de medidas específicas para os diversos transtornos também eram utilizadas.

Os congressos da Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental permitiram uma aproximação de pesquisadores e clínicos de abordagens comportamentais e comportamentais cognitivos - como éramos chamados neste grupo - e isso facilitou a Rangé organizar dois novos livros que acabaram sendo lançados em 1995 pela Editorial Psy, de Campinas: *Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas* (Rangé, 1995a) e *Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos* (Rangé, 1995b). Havia mais de 60 colaboradores todos eles brasileiros (com exceção de Lettner, que estava morando já nos Estados Unidos) para estes dois livros! Um aumento impressionante em relação ao primeiro livro organizado.

No entanto, cada vez mais, os cognitivistas se sentiam desprestigiados na ABPMC cujas diferentes diretorias enfatizavam muito a abordagem skinneriana que, obviamente, negava a ideia de mente e processos cognitivos. Assim, progressivamente os cognitivistas foram se afastando da ABPMC.

Em 1996, terapeutas cognitivos argentinos como Hector Fernández-Alvarez e Claudia Bregman fizeram contato para convidar terapeutas cognitivos brasileiros a participar de um encontro de terapias cognitivas que iria ocorrer em Buenos Aires. Hector havia participado do Congresso de TCC no Rio e Claudia participou do Congresso da Association for Advancement of Behavior Therapy (AABT) em San Diego. Nesse congresso, Rangé reencontrou Paulo Knapp e assim Claudia também o conheceu. Cristiano Nabuco de Abreu, um terapeuta cognitivo construtivista de São Paulo que já conhecia os argentinos, também foi convidado. Participaram também terapeutas cognitivos do Chile, como Roberto Opazo, e do Uruguai, como Raquel Zamora. O encontro foi tão proveitoso que ficou agendado um segundo encontro em Gramado, uma graciosa cidade próxima de Porto Alegre, para dois anos depois.

Neste segundo encontro iniciaram-se conversas para uma eventual fundação de uma Associação Latino-Americana de Psicoterapias Cognitivas (ALAPCO). Também neste evento acabou sendo fundada uma Sociedade Brasileira de Terapias Cognitivas (SBTC), uma vez que Cristiano Nabuco se dispôs de abrir mão da sua associação construtivista para uma brasileira. Paulo Knapp foi eleito Presidente, com Rangé como vice-presidente.

Dois anos depois, ocorreu no Rio de Janeiro o V Latini Dies, aquela organização de terapia cognitivo-comportamental de países de língua latina e o II Congresso Brasileiro da SBTC. Durante este congresso, acabou sendo fundada também a ALAPCO que definiu Montevidéu como o local do I Congresso Latino-americano de Psicoterapias Cognitivas que ocorreria em 2000.

Em 2001, Rangé publicou um novo livro, agora pela Editora Artmed, que vinha se tornando a grande editora de livros de TCC, no Brasil. Devido ao reconhecimento que a psiquiatria vinha dando à TCC, Rangé concebeu que este livro seria chamado "Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria" que passou a ser o livro de referência na formação de alunos que queriam aprender a trabalhar com TCC (Rangé,

2001). Muitos cursos de formação e/ou de especialização começaram a aparecer em todo o Brasil e este livro era referência obrigatória. Dez anos depois foi lançada uma segunda edição com todos os capítulos refeitos e mais catorze novos capítulos que incluíam os avanços em neurociências (Rangé, 2011).

A SBTC realizou o seu III Congresso em São Paulo, depois em João Pessoa, e depois no Rio de Janeiro, onde foi criada a Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. Começaram a surgir associações de terapias cognitivas, como a ATC-Rio, a ATC-AL, a ATC-SC. A seguir com a eleição Renato Caminha, o Congresso da SBTC foi em Gramado. Quando Cristiano Nabuco foi eleito e o Congresso da SBTC ocorreu em Maceió, a SBTC transformou-se em Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Depois os CBTCs ocorreram em Florianópolis, sob a Presidência de Marco Callegaro, em Ribeirão Preto e Porto de Galinhas, sob a Presidência de Carmem Beatriz Neufeld, e em Foz do Iguaçu e Fortaleza, sob a Presidência de Marilda Lipp.

Atualmente a FBTC está sendo presidida por Wilson Vieira de Mello e tem cerca de quatro mil associados, dos quais uns 250 certificados. Este selo de qualidade foi decorrente de propostas de Rangé nesse sentido, uma vez que qualquer pessoa poderia dizer que é uma terapeuta cognitiva sem que tivesse qualificação suficiente. Wilson promoveu a elaboração de critérios que permitissem que os membros da SBTC viessem a poder conquistar isso.

Depois do Congresso de Montevideú, a ALAPCO realizou congressos em Santiago do Chile, sob a Presidência de Augusto Zagmut, em Porto Alegre, sob a Presidência de Bernard Rangé, em Buenos Aires, sob a Presidência de Hector Fernández-Alvarez, em Montevideú outra vez, sob a Presidência de Ileana Caputo, em Bogotá, sob a Presidência de María Clara Rodriguez, no Rio de Janeiro, quando Bernard Rangé foi reeleito, depois voltou a Santiago do Chile, quando passou a ser trienal e a incorporar também "comportamentais" no nome passando a se chamar ALAPCCO. María Esther Lagos foi eleita como Presidente e o Congresso ocorreria em Buenos Aires, mas acabou sendo transferido para ocorrer simultaneamente com o CBTC, em Fortaleza.

Rangé, depois de seu doutorado em 2001, passou a fazer parte do Programa de Pós-graduação em Psicologia no qual passou orientar dis-

sertações de mestrado e teses de doutorado de vários de seus estagiários que se destacaram e foram aceitos como alunos na pós-graduação. Destes, Angélica Borba que tinha se destacado por seu trabalho com transtorno de pânico foi convidada para escrever os livros “Vencendo o Pânico”, um manual de tratamento para terapeutas de TCC e outro para os clientes com quadros de transtorno de pânico e agorafobia (Rangé & Borba, 1988a; Rangé & Borba, 1988b).

Outros também foram selecionados. Uma delas foi Camila Ferreira-Vorkapic, que era formada em Educação Física e que se tornou professora de ioga, que fez um anteprojeto de doutorado visando comparar a TCC para transtorno de pânico validada por Rangé em seu doutorado com a ioga. Tendo em vista que Rangé já tinha desenvolvido interesse por este assunto no passado, vide a estratégia ACALME-SE, ela foi aceita, também pela qualidade seu anteprojeto. E os resultados comprovaram que ioga pode ser quase tão efetiva para tratamento de transtorno de pânico do que o protocolo Vencendo o Pânico.

Rangé costumava comparecer a congressos da Association of Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT), em vários locais do Estados Unidos, como Miami, Nova York, Boston etc. e outros da International Association of Cognitive Therapy (IACP) como Roma e Istambul. Nesses congressos acompanhou o surgimento e o crescimento da Terapia Comportamental Dialética (DBT), da Terapia do Esquema (TE), da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), da Terapia Metacognitiva (TMC), da Terapia Focada na Compaixão (TFC) e das estratégias de mindfulness (MBSR, MBCT, MBRP).

Muitos destes tratamentos se tornaram material de dissertações e teses que foram desenvolvidas pelos alunos de programa de pós-graduação, como TMC, ACT, MBSR.

A Professora Carmem Beatriz Neufeld durante seu segundo mandato como Presidente da FBTC instituiu o Prêmio Bernard Rangé destinado a valorizar monografias de final de graduação, de especialização, dissertações de mestrado e teses de doutorado pelas qualidades das contribuições.

Muito dessa trajetória não teria podido ocorrer sem a colaboração de Eliane Falcone, Helene Shinohara, Paula Rui Ventura e Monica Duchesne, a quem Rangé agradece por tudo que fizeram.

Referências

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (1982). *Terapia cognitiva fa depressão*. (Tradução brasileira de Vera Ribeiro). Rio de Janeiro: Zahar.
- Holder, H.; Longabaugh, R.; Miller, W.R., & Rubonis, A.V. (1991) The cost effectiveness of treatment for alcoholism: a first approximation. *Journal of Studies on Alcohol*, 52(6), 517-524.
- Cover-Jones, M. (1924). The elimination of children's fears. *Journal of Experimental Psychology*, 7, 382-390.
- Lettner, H., & Rangé, B. (1988). *Manual de Psicoterapia Comportamental*. São Paulo: Manole.
- Marlatt, G.A., & Gordon, J. (1993) *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. New York: Guilford.
- Monti, P.M. (1981). *Treating Alcohol Dependence*. New York: Guilford.
- Rangé, B.P. (1992). *Psicoterapia Cognitiva I, Fundamentos, Princípios, Processos, Limites*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, 41(2), 81-85.
- Rangé, B.P. (1992). *Psicoterapia Cognitiva II, Desordens da Ansiedade*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, 41(3), 111-116.
- Rangé, B.P. (1992). *Psicoterapia Cognitiva III, Depressão*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, 41(4) 157-162.
- Rangé, B.P. (1995). *Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas*. Campinas, SP: Editorial Psy.
- Rangé, B.P. (1995). *Psicoterapia comportamental e cognitiva de transtornos psiquiátricos*. Campinas, SP: Editorial Psy.
- Rangé, B.O. (2001). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Rangé, B.P., & Borba, A.G. (1988). *Vencendo o pânico: Terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o Transtorno de Pânico e a Agorafobia*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.
- Rangé, B. P., & Borba, A.G. (1988) *Vencendo o pânico: Terapia integrativa para quem sofre o Transtorno de Pânico e a Agorafobia*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.
- Rangé, B. (2011). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria* (2ª ed.). Porto Alegre, RS: Artmed.