

## TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E DEMANDAS RECORRENTES NA PRÁTICA CLÍNICA

**Brunna Matos Pinheiro Tenório**

Discente – Centro Universitário Fametro – Unifametro  
[brunna.tenorio@aluno.unifametro.edu.br](mailto:brunna.tenorio@aluno.unifametro.edu.br)

**Prof.(a): Francisca Fernanda Barbosa Oliveira**

Docente – Centro Universitário Fametro – Unifametro  
[fernanda.oliveira@professor.unifametro.edu.br](mailto:fernanda.oliveira@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Psicologia da saúde e hospitalar

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** XIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

**Introdução:** A saúde mental é de suma importância para o desenvolvimento do indivíduo em todos os aspectos da sua vida. A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) pode auxiliar na solução de problemas e na modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais, ajudando assim no processo de resolução de problemas em que esse indivíduo se encontra.

**Objetivo:** Conhecer, por meio de uma revisão de literatura, algumas das demandas recorrentes na atuação do psicólogo com base na Terapia Cognitiva Comportamental.

**Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa. Os dados foram coletados nas bases de dados Lilacs, Scielo e Google Acadêmico.

**Resultados:** Os transtornos mentais podem afetar vários aspectos da vida do indivíduo, com potencial de ocasionar estigmatização e conseqüentemente sofrimento. A TCC é uma linha teórica que pode auxiliar no tratamento de diferentes demandas dentre elas: Ansiedade social, Depressão, Transtorno bipolar, Transtorno de Personalidade Borderline, Esquizofrenia e Transtorno do Espectro Autista.

**Considerações finais:** A construção do conhecimento sobre essas demandas são de grande importância tanto na compreensão da abordagem quanto nas técnicas e ferramentas que podem ser utilizadas pelo profissional de psicologia nessa abordagem teórica.

**Palavras-chave:** terapia cognitivo comportamental; transtornos mentais; terapia cognitiva;

## INTRODUÇÃO

A manutenção da saúde mental é tão importante para o bem-estar do ser humano quanto a saúde física. O adoecimento da mente humana requer cuidado e entendimento, pois existe cada vez mais a estigmatização diante de indivíduos que sofrem dos transtornos mentais (SILVA; BEZERRA, 2021). Os transtornos mentais podem afetar de forma significativa vários aspectos da vida de muitas pessoas, incluindo aos aspectos cognitivos, afetivos e social (AMARAL; LOURENÇO, 2022). Dentre esses transtornos podemos citar: os de ansiedade, os de humor, os globais do desenvolvimento, os psicóticos e os de personalidade (SILVA; BEZERRA, 2021).

A TCC é uma abordagem utilizada em pacientes com diversos tipos de transtornos, com o objetivo reduzir reações emocionais excessivas e os comportamentos desadaptativos, partido da modificação de pensamentos e crenças disfuncionais (AMARAL; LOURENÇO, 2022). Essa abordagem tem como características à estruturação da sessão, bem como foca na solução dos problemas atuais, nas modificações de pensamentos e nos comportamentos disfuncionais. Entende que essas modificações podem ser explicadas por meio do modelo cognitivo (SILVA; BEZERRA, 2021).

O modelo cognitivo parte do princípio de que as emoções e comportamentos dos indivíduos são desempenhados pela percepção que estes têm dos eventos que vivenciam, ou seja, não são as situações que determinam o que as pessoas sentem e fazem, mas o modo como elas interpretam as situações (AMARAL; LOURENÇO, 2022). Analisando o modelo cognitivo como um facilitador no entendimento do funcionamento humano diante de situações complexas, a TCC se coloca como uma lente teórica bastante eficaz na intervenção diante das demandas dos transtornos mentais (OLIVEIRA; ZANETTI, 2022). As técnicas utilizadas na TCC são baseadas na intervenção limitada no tempo e focada na pessoa. São conduzidas de maneira colaborativa entre o terapeuta que se posiciona como orientador e o paciente que é o agente da mudança efetiva no processo terapêutico (CATIVO; BARATA, 2021).

Perante o exposto, discutir esse tema é de extrema relevância na construção do conhecimento acerca da TCC, pois é uma oportunidade de aprofundar e entender a prática da psicologia com base nessa linha teórica. É objetivo deste estudo conhecer, por meio de uma revisão de literatura, algumas das demandas recorrentes na atuação do psicólogo com base na Terapia Cognitivo Comportamental.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com coleta de dados realizada partindo de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico. A revisão de literatura é uma pesquisa, análise e descrição de material relevante sobre um conhecimento que busca resposta a uma pergunta específica. A integrativa é um método referente a revisões, que permite a inclusão de estudos experimentais, ou não, auxiliando na compreensão dos fenômenos analisados (LAKATOS, 2010).

Desse modo, para o levantamento dos artigos, foram realizadas buscas através das bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico de artigos científicos, no período de abril a maio de 2024. Foram utilizados como palavras chaves: terapia cognitivo comportamental, transtornos mentais, terapia cognitiva e psicologia.

Os critérios de inclusão foram estudos publicados entre os anos de 2018 a 2024, que estudaram a psicoterapia cognitivo comportamental utilizando conjunto de demandas e suas intervenções relacionadas a eficácia do tratamento e os benefícios a partir dessa abordagem terapêutica. Os critérios de exclusão foram estudos que utilizassem outras abordagens terapêuticas que não incluíam as intervenções cognitivos comportamentais.

A análise dos dados foi realizada com base na Análise de Conteúdo de Bardin (2011). Os dados foram extraídos dos artigos selecionados de forma descritiva, possibilitando observar e descrever, sobre o conhecimento elaborado sobre o tema da revisão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A TCC tem a compreensão de que as cognições podem intervir e controlar as emoções e comportamentos. Esse modelo de abordagem terapêutica tem como objetivo as modificações ou alterações das distorções cognitivas, que o indivíduo tem sobre si, o mundo e o futuro (MOURA *et al*, 2018). Nessa linha teórica, observou na literatura que existem algumas demandas que são bastante recorrentes na atuação do profissional de psicologia, dentre elas estão: Ansiedade Social, Depressão, Transtorno Bipolar, Transtorno de Personalidade Borderline, Esquizofrenia e Transtorno de Espectro Autista.

A Ansiedade Social é multicausal e tem como indicativo principal a ansiedade e a preocupação incontrolável e excessiva diante de eventos e/ou atividades que precisa desempenhar. É uma doença incapacitante que necessita de intervenções auxiliares que trabalhem várias competências e estratégias cognitivas (CATIVO; BARATA, 2021). A TCC

tem sido descrita como um tratamento eficaz nesse transtorno, pois visa a reestruturação cognitiva, a mudança comportamental e o controle das emoções, fazendo com que o indivíduo adquira maior controle e domínio sobre si mesmo, levando-o a ver os seus desafios sob uma nova perspectiva (MOURA *et al*, 2018).

Por sua vez, a depressão é caracterizada com a principal causa incapacitante atualmente no mundo, se apresenta com alguns sintomas de alterações de humor dentre elas: triste, vazio ou irritável. Além disso, está interligada a mudanças cognitivas e/ou somáticas que influenciam significativamente o funcionamento do indivíduo (AGOSTINHO *et al*, 2019). É comprovada a eficácia da abordagem da TCC nos quadros de depressão, pois essa é uma intervenção que tem como foco a reestruturação cognitiva e a resolução de problemas, trabalhando a alteração de humor, de pensamentos e comportamentos disfuncionais, utilizando técnicas cognitivas e comportamentais (AGOSTINHO *et al*, 2019).

O Transtorno Bipolar é uma psicopatologia que se caracteriza por alterações de humor, com episódios depressivos, hipomaníacos e maníacos, ocasionando deficiências cognitivas resultando assim em um declínio no funcionamento social e no desempenho de suas atividades ocupacionais (OLIVEIRA *et al*, 2019). Com isso, a TCC tem se destacado no tratamento desse transtorno, pois é estruturada e busca ensinar o paciente sobre sua condição, conscientizando o mesmo sobre o tratamento, desmistificando os preconceitos sobre o transtorno e melhorando a adesão ao tratamento e regulando seu emocional (HUBNER; CORRÊA, 2022).

A TCC também tem se destacado no tratamento do Transtorno de Personalidade Borderline, este caracteriza-se como um padrão persistente de instabilidade nas relações interpessoais, afetos, autoimagem e impulsividade extrema. O indivíduo que sofre desse transtorno é difuso, inflexível e possui um comportamento que se desvia intensamente dos padrões culturais (SILVA; BEZERRA, 2021). A TCC trata esse tipo de transtorno através da terapia de esquema, auxiliando esses indivíduos a identificar e trazer para sua consciência, suas memórias, emoções, sensações corporais, cognições e formas de enfrentamento, auxiliando no manejo dos problemas no decorrer de sua vida (SOUZA; CORRÊA, 2019).

A Esquizofrenia é um transtorno apontado pelas alterações no pensamento, emoções e comportamento, sendo compreendido pelos delírios, alucinações, alteração da memória, discurso desorganizado, dentre outros sintomas. É uma patologia estigmatizante e que ocasiona a exclusão social desse indivíduo (ARAÚJO; NOGUEIRA, 2022). A TCC se utiliza de técnicas que ajudam no tratamento da esquizofrenia com o objetivo de controlar os

sintomas e reabilitar esse indivíduo buscando ensiná-lo a analisar e mudar os pensamentos e crenças que estão relacionados aos sintomas, reconstruindo um caminho que gera uma melhoria nas suas capacidades (AMARAL; LOURENÇO, 2022).

O Transtorno do Espectro Autista é um distúrbio do neurodesenvolvimento que se caracteriza por alterações que podem interferir na comunicação, interação social e comportamento. Vários são os prejuízos ao desenvolvimento, dentre eles: linguagem, contato visual, os afetos e a compreensão (CRUZ *et al*, 2024). A TCC é uma das abordagens que tem se mostrado eficiente no tratamento, visto que é uma intervenção completa, trabalhando na melhoria tanto no campo cognitivo quanto comportamental. Inúmeras são as condutas e estratégias utilizadas nesse processo, que incluem a dimensão familiar e o contexto social em que está inserido (BRITO *et al*, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta revisão observou-se que a TCC tem se apresentado como uma linha teórica eficiente nos tratamentos de algumas psicopatologias. As pesquisas têm mostrado sua eficácia por meio de suas aplicações de ferramentas nos processos terapêuticos. A construção do conhecimento sobre essas intervenções revela o potencial da TCC em oferecer suporte efetivo para diferentes demandas clínicas, contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida de indivíduos que enfrentam transtornos mentais como ansiedade, depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia, transtorno de personalidade borderline e transtorno do espectro autista.

Além disso, os aprendizados adquiridos ao longo desta pesquisa foram únicos e motivadores, reforçando o interesse em seguir a psicologia como profissão e aprofundar, cada vez mais, nessa abordagem terapêutica, visto que trata-se de uma linha terapêutica sólida, fundamentada cientificamente e com grande valor metodológico, que oferece ao psicólogo ferramentas práticas e teóricas para uma atuação clínica mais eficaz, ética e transformadora.

Dessa forma, conclui-se que investir no estudo e na aplicação da TCC é uma escolha promissora tanto para os profissionais da psicologia quanto para os pacientes, que se beneficiam de um modelo de intervenção estruturado, colaborativo e centrado no ser humano em sua totalidade.

## REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Tayla Fernandes *et al*. Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo da manutenção. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. São Paulo,

2019, vol. 15, n. 1, pp. 59-65.

AMARAL, Edina Aparecida do; LOURENÇO, Andrelise. **Anais do 20º Encontro Científico Cultural Interinstitucional**. Paraná, 2022, vol. 20, n. 1, pp. 1-8.

ARAÚJO, Yasmin Folli de; NOGUEIRA, Mery Helen Buzatto. Dimensão histórica e a aplicação da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da esquizofrenia. **UNESC em Revista**. Espírito Santo, 2022, vol. 6, n. 2, pp. 28-43.

BRITO, Hellen Kristina Magalhães *et al.* O impacto da terapia cognitivo-comportamental no transtorno do espectro autista. **Brazilian Journal of Health Review**. Curitiba, 2021, vol. 4, n. 2, pp. 7902-7910.

CATIVO, Catarina; BARATA, Vera. Perturbação de ansiedade social: abordagem terapêutica com terapia cognitivo-comportamental. **Revista Psicologia, Saúde e Doença**. São Paulo, 2021, vol. 22, n. 3, pp. 857-866.

CRUZ, Mona Liza Silva *et al.* Terapia cognitivo comportamental e análise do comportamento aplicada: suas aplicações ao transtorno do espectro autista. **Revista Observatória de La Economia Latinoamericana**. Curitiba, 2024, vol. 22, n. 1, pp. 4361-4371.

HUBNER, Francielle Louise Maia; CORRÊA, Rafael. Transtorno bipolar e o tratamento na terapia cognitivo-comportamental. **Anais do 20º Encontro Científico Cultural Interinstitucional**. Paraná, 2022, vol.1, n. 1, pp. 1-6.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MOURA, Inara Moreno *et al.* A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de educação e Meio Ambiente**. Rondônia, 2018, vol. 9, n. 1, pp. 423-441.

OLIVEIRA, Amanda Mota de; ZANETTI, Danúbia Godinho. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento de pacientes com transtorno do pânico: da teoria a prática. **Revista de graduação em Psicologia da PUC Minas**. Minas Gerais, 2022, vol.6, n. 12, pp. 144-156.

OLIVEIRA, Ronaldo Rodrigues de *et al.* Contribuições e principais intervenções da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno bipolar. **Revista Aletheia**, 2019, vol. 52, n. 2, pp. 157-165.

SILVA, Nivaneide; BEZERRA, Eliane Maria. Terapia cognitivo-comportamental e Terapia comportamental dialética no tratamento do transtorno da personalidade borderline. **Revista Humanae**. Pernambuco, 2021, vol. 15, n. 1, pp. 1-20.

SOUZA, Suellen Santos Coelho de; CORRÊA, Andriza Saraiva. Da terapia cognitivo comportamental a terapia de esquemas para o transtorno da personalidade borderline. **Disciplinarum Scientia**. Santa Maria, 2019, vol. 20, n. 2, pp. 439-446.