



## O USO DO QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO COMO UMA TÉCNICA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

*Letícia Cordeiro da Costa*  
*Discente do curso de psicologia da Univag*  
*E-mail: leticiacosta1206@gmail.com*

*Alex Zopeletto da Silva*  
*Psicólogo (UFMT). Pós-graduado em saúde do adulto e do idoso em nível de*  
*residência (UFMT/HUJM). Mestre em saúde coletiva (UFMT). Docente e*  
*supervisor de estágio do curso de psicologia do Centro Universitário UNIVAG.*  
*alex.zopeletto@univag.edu.br*

O presente resumo apresenta uma reflexão acerca da aplicação do questionamento socrático como técnica central na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que auxilia os pacientes a refletirem sobre suas crenças, identificando distorções cognitivas e fornecendo ferramentas para que possam modificar esses padrões automáticos de pensamento. Essa reflexão foi feita com base nas vivências práticas ocorridas durante o estágio supervisionado específico I: Intervenção no cotidiano, realizado na clínica-escola da Univag, Polo Cuiabá. A atuação no estágio teve como foco principal o atendimento psicoterapêutico de adultos, sob a abordagem da TCC, com supervisão semanal e elaboração de relatórios e prontuários que permitiram o acompanhamento do desenvolvimento técnico da estagiária. A temática surgiu a partir dos atendimentos realizados, nos quais foi possível observar, na prática, como o questionamento socrático poderia ser um instrumento eficaz no processo terapêutico. Além de contribuir para o desenvolvimento do insight do paciente, trata-se de uma técnica que promove a reestruturação de pensamentos disfuncionais, facilitando o acesso a alternativas cognitivas mais adaptativas. Assim, este trabalho teve como objetivo aplicar e analisar a eficácia do questionamento socrático em pacientes adultos com transtornos de ansiedade, depressão e baixa autoestima. Pretendeu-se refletir sobre a aplicação prática dessa técnica no contexto do estágio supervisionado, analisando como foi utilizada nos atendimentos clínicos, as dificuldades encontradas e os benefícios percebidos ao longo do processo terapêutico. Além disso, buscou-se discutir como essa técnica foi incorporada nas intervenções com os pacientes, as estratégias utilizadas para sua condução e os efeitos observados no processo terapêutico. O trabalho também visa refletir sobre as habilidades necessárias para o uso eficaz do questionamento socrático, bem como os desafios enfrentados na prática clínica pela estagiária. A orientação teórica deste trabalho se apoia na Terapia Cognitivo-Comportamental, abordagem estruturada, diretiva e baseada em evidências, que compreende o sofrimento psíquico como resultante de pensamentos disfuncionais e padrões de comportamento aprendidos. Dentro dessa perspectiva, o questionamento socrático visa ajudar o paciente a identificar, avaliar e modificar pensamentos automáticos e crenças disfuncionais. Segundo Aaron Beck, um dos principais desenvolvedores da TCC, as distorções cognitivas, que são padrões de pensamento disfuncionais, estão na raiz de muitas dificuldades emocionais e psicológicas. O objetivo da TCC é identificar, desafiar e modificar essas distorções, promovendo mudanças nas atitudes e comportamentos que causam sofrimento. Na prática da TCC, o questionamento socrático favorece o desenvolvimento da autonomia cognitiva do paciente, promovendo mudanças duradouras no seu funcionamento mental e emocional. É considerada uma ferramenta essencial para alcançar os objetivos terapêuticos, pois estimula a análise lógica dos pensamentos e

promove a conscientização dos padrões cognitivos disfuncionais. Para isso, exige do terapeuta uma postura colaborativa, investigativa e empática, além de domínio técnico na formulação das perguntas. Foram realizados atendimentos semanais a pacientes adultos com queixas de crises de ansiedade, depressão, falta de autonomia e independência. Além dos atendimentos, havia supervisões com um professor especializado em TCC para orientar os casos garantindo uma prática segura e alinhada com os princípios da abordagem. A aplicação do questionamento socrático ocorreu principalmente durante a fase de reestruturação cognitiva, após a identificação dos pensamentos automáticos disfuncionais. Para isso, foi necessário desenvolver habilidades como escuta ativa, empatia, validação emocional e elaboração de perguntas abertas e não sugestivas. O processo envolveu perguntas como: “Qual é a evidência de que esse pensamento é verdadeiro?”, “Existe outra explicação para essa situação?”, “Como você reagiria se um amigo pensasse dessa forma? o que você diria a ele?” e “Quais seriam as consequências de continuar acreditando nesse pensamento?”. Essas intervenções permitiram ao paciente refletir sobre a validade de suas crenças e buscar interpretações mais realistas e funcionais. O uso do questionamento socrático foi adaptado ao nível de compreensão e resistência de cada paciente, respeitando o ritmo individual e a aliança terapêutica construída ao longo do processo. Os atendimentos foram acompanhados por registros escritos (Anotação de sessão, relatório e prontuário de evolução), que auxiliaram na sistematização do uso da técnica e no acompanhamento da evolução do paciente. Além disso, a supervisão contribuiu significativamente para o aprimoramento do uso da técnica, garantindo que o questionamento fosse feito de maneira ética e eficaz, respeitando as diretrizes da TCC, as necessidades individuais de cada paciente e favorecendo a análise crítica dos atendimentos e a troca de experiências entre os estagiários. A prática demonstrou que essa técnica, quando bem utilizada, tem grande potencial para facilitar mudanças cognitivas significativas nos pacientes, ampliando sua percepção sobre si mesmo, sobre os outros e sobre as situações vivenciadas. A técnica também permitiu aos pacientes desenvolverem maior autonomia, pois, ao aprenderem a questionar seus próprios pensamentos, tornam-se mais capacitados para modificar suas crenças disfuncionais por conta própria. Para a estagiária, essa experiência foi um grande aprendizado, pois, além de aprender a técnica, desenvolveu competências cruciais como a escuta ativa, o acolhimento, a formulação de perguntas e o manejo das sessões terapêuticas. O estágio proporcionou uma visão clara da importância do questionamento socrático como uma ferramenta não só para a mudança cognitiva, mas também como um meio de fortalecer a aliança terapêutica. Ao facilitar a autocompreensão do paciente, a técnica contribuiu para seu empoderamento, promovendo um processo terapêutico mais autônomo e colaborativo. Conclui-se que o questionamento socrático é uma ferramenta essencial dentro da TCC, cuja eficácia depende da sensibilidade, empatia, escuta refinada e preparo técnico do profissional.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental; Questionamento Socrático; Técnicas Psicológicas.

### Referências Bibliográficas

BECK, Aaron T.; RUSH, A. John; SHAW, Brian F.; EMERY, Gary. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997.