



**VIVÊNCIAS CLÍNICAS EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL:
RELATO DE UMA ESTAGIÁRIA NA CLÍNICA ESCOLA DO UNIVAG CUIABÁ**

Valquíria Souza Costa
Discente do 10º
semestre do curso de psicologia do UNIVAG Campus Cuiabá. Email:
Valquiriasouzaacosta@gmail.com

Rosimeire de Moraes Amorim Naves
Docente do curso de psicologia do UNIVAG Campus
Cuiabá.

Juliana B. Fitaroni

Responsável técnica da clínica escola de psicologia do UNIVAG Campus Cuiabá.
juliana.fitaroni@univag.edu.br

INTRODUÇÃO: Este resumo expandido trata-se de um relato de experiência da aluna Valquíria Souza Costa, no cumprimento do estágio obrigatório e não remunerado em atendimentos clínicos psicológicos. Realizou o estágio do 10º semestre do curso de psicologia na clínica escola do Centro Universitário (Univag) Campus Cuiabá. O estágio foi cumprido de forma ética, com comprometimento teórico e prático, baseado em muito estudo, dedicação e compromisso. A base teórica que fundamentou os atendimentos clínicos foi a abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, A clínica do Unig, Campus Cuiabá, oferece um ambiente supervisionado pela responsável técnica de campo, Professora Juliana Fitaroni onde os estudantes podem aplicar e desenvolver suas habilidades de escuta, contribuindo significativamente para seu desenvolvimento profissional. Junto a isso, oferece orientação teórica contínua pela Professora Rosimeire Naves. Assim, o trabalho pretende resolver a problemática: quais experiências e conhecimentos a aluna adquiriu ao estagiar em uma clínica escola? **OBJETIVO:** O objetivo deste resumo é compartilhar as experiências adquiridas, as aprendizagens e os desafios enfrentados durante o estágio quanto a experiência acadêmica de psicologia no contexto da clínica sob a perspectiva da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental. **ORIENTAÇÃO TEÓRICA:** No estágio atuei pela abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, onde eu tinha familiaridade com essa abordagem quando realizei o estágio no semestre anterior. Possuía familiaridade e conhecimento na prática como realizar a intervenção do paciente (a). Essa abordagem é do Aaron Beck (2013) e ela aborda o comportamento humano pelo modelo cognitivo que compreende que a forma como a pessoa entende ou interpreta as situações, ou seja, o funcionamento específico da sua cognição, impacta a maneira como nos sentimos e nos comportamos. A autora ressalta que as crenças nucleares são globais, rígidas e super generalizadas. Os pensamentos automáticos, que podem aparecer como palavras ou imagens que passam pela mente da pessoa, são específicos para as situações e podem ser considerados como o nível mais superficial de cognição, ou seja, é a partir do monitoramento desses pensamentos que podemos acessar as crenças da paciente. O objetivo principal da TCC é identificar os pensamentos disfuncionais, ajudando os pacientes a reconhecer seus padrões de pensamentos negativos ou distorcidos. Sobre si, sobre as pessoas, sobre o mundo etc. Também estruturar a cognição, para substituir os pensamentos disfuncionais. E, assim, modificar seus comportamentos, desenvolver habilidades de enfrentamentos e principalmente promover o autoconhecimento. Esses objetivos visam

proporcionar uma melhora no funcionamento emocional e social dos pacientes, promovendo um maior bem-estar. Utilizando com base a autora Beck (2013) afirmamos que a TCC está baseada em uma formulação e uma conceitualização individual diante de cada paciente abrangendo as demandas apresentadas por ele e observadas pelo terapeuta. Leva-se em consideração que serão necessárias a colaboração e a participação ativa do paciente, pois a abordagem é orientada pelos objetivos terapêuticos e metas, focando nos problemas e intervindo no pensamento, humor e comportamento. Para isso, no decorrer do processo deve-se psicoeducar sobre o funcionamento cognitivo, ensinando o paciente a ser o seu próprio terapeuta e a identificar possíveis recaídas e nada menos importante, criar um bom vínculo com o paciente. Além disso, as sessões são preparadas e estruturadas previamente, elaborando a agenda de cada atendimento. **PROCEDIMENTOS TÉCNICO-METODOLÓGICOS:** Os atendimentos ocorreram na Clínica Escola do UNIVAG – Campus Cuiabá, todas as quartas-feiras, no período da manhã. Cada sessão teve duração média de 50 a 60 minutos. Durante o semestre letivo de 2025.1, foram atendidos três (02) pacientes.

Nos atendimentos com pacientes novos, busquei conduzir a primeira sessão conforme o roteiro da sessão inicial, que tem como finalidade realizar a anamnese, levantamento das demandas, definição de objetivos terapêuticos, entre outros aspectos. Desde o primeiro contato, priorizei a construção de uma relação empática com o paciente, utilizando falas que reforçam o foco no acolhimento e na criação de um ambiente seguro e confortável.

A partir dos dados obtidos nas sessões iniciais, em conjunto com a supervisora de estágio, foi possível identificar as crenças centrais disfuncionais, os pensamentos automáticos e realizar a formulação e conceitualização dos casos, já delineando um plano de tratamento individualizado para cada paciente.

Em alguns casos, foram aplicadas intervenções como o RPD (Registro de Pensamentos Disfuncionais), estratégias de regulação emocional e tarefas terapêuticas que incluíram a psicoeducação dos pacientes. Os casos ainda se encontram em fase de avaliação inicial, caminhando para a fase intermediária, com a implementação gradual do plano terapêutico e das intervenções propostas.

Atendimento de Continuidade

Com relação à paciente que já se encontrava em atendimento desde o semestre anterior (2024.2), o trabalho clínico se deu em continuidade ao plano terapêutico já iniciado. Ao longo deste semestre, foram aprofundadas as intervenções voltadas à reestruturação cognitiva, com foco na identificação e modificação de pensamentos automáticos disfuncionais e no fortalecimento de habilidades de enfrentamento. Também foram aplicadas técnicas de psicoeducação sobre emoções, desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional e elaboração de tarefas terapêuticas semanais, com foco em situações específicas da vida da paciente.

Houve avanço significativo no nível de insight da paciente quanto aos próprios padrões cognitivos e comportamentais, embora ainda existam questões a serem trabalhadas. Diante disso, ficou estabelecida a continuidade do acompanhamento psicológico nesse semestre, visando à consolidação dos ganhos terapêuticos e ao desenvolvimento de novas habilidades de enfrentamento.



CONSIDERAÇÕES FINAIS: O estágio clínico realizado neste semestre representou uma continuidade significativa da experiência adquirida no semestre anterior, permitindo-me aprofundar e expandir minhas habilidades terapêuticas. A manutenção do atendimento à paciente já em acompanhamento proporcionou uma oportunidade valiosa para observar a evolução do processo terapêutico e aplicar intervenções com maior segurança e precisão. Além disso, o início de atendimentos com novos pacientes possibilitou a aplicação prática de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental, ampliando minha compreensão sobre a diversidade de demandas e contextos clínicos.

Refletindo sobre as atividades realizadas, destaco a importância da escuta ativa e do estabelecimento de vínculos terapêuticos sólidos, habilidades essenciais para o sucesso do processo terapêutico. A aplicação de intervenções baseadas na TCC, como a identificação e reestruturação de pensamentos automáticos, psicoeducação e estratégias de regulação emocional, tem se mostrado eficazes no manejo das questões apresentadas pelos pacientes.

Este estágio não apenas consolidou meus conhecimentos teóricos, mas também reforçou meu compromisso com uma prática ética e responsável. Estou mais preparada para enfrentar os desafios do exercício profissional e ansiosa para continuar meu desenvolvimento na área da psicologia. Agradeço a todos que contribuíram para essa experiência enriquecedora e espero que o aprendizado adquirido se reflita positivamente em minha futura atuação como psicóloga.

Palavras-chave: Experiência de estágio; Terapia Cognitivo-comportamental; Clínica escola.

REFERÊNCIAS

BECK, J. S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2013.