



**AUTONOMIA E POSICIONAMENTO PESSOAL SOB A PERSPECTIVA DA
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

Gabriela Alexandra Cunha Rondon

Discente do curso de psicologia do Centro Universitário -
UNIVAG

gabiirondon99@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 trabalho tem como objetivo relatar e refletir sobre a experiência prática vivenciada durante o estágio supervisionado específico em Psicologia, realizado na Clínica-Escola da Universidade de Várzea Grande (UNIVAG), tendo como base teórico-metodológica a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A atuação clínica, voltada para o atendimento psicológico individual, permitiu uma aproximação prática com o processo psicoterapêutico e evidenciou a importância do trabalho voltado à promoção da autonomia, do posicionamento pessoal e do autoconhecimento do indivíduo. O estágio supervisionado possibilitou o contato direto com a diversidade das demandas emocionais e comportamentais da população atendida, sendo essas, em grande parte, relacionadas à ansiedade, baixa autoestima, dificuldades na tomada de decisões e nas relações interpessoais. Esses fatores apontaram para a necessidade de intervenções direcionadas ao fortalecimento das competências emocionais, cognitivas e comportamentais dos pacientes, possibilitando assim um processo terapêutico que vai além da redução de sintomas, promovendo desenvolvimento pessoal e subjetivo. A escolha da TCC como abordagem de trabalho se deu em razão de sua natureza estruturada, diretiva e baseada em evidências científicas, o que proporciona clareza e foco tanto ao terapeuta em formação quanto ao paciente. Fundamentada nos estudos de Aaron T. Beck, a TCC parte do pressuposto de que os pensamentos influenciam diretamente os sentimentos e os comportamentos, e que padrões de pensamentos disfuncionais contribuem para o sofrimento psíquico. Ao identificar e modificar essas cognições distorcidas é possível promover mudanças emocionais e comportamentais significativas. Assim, ao longo do estágio, buscou-se aplicar técnicas específicas da TCC como o registro de pensamentos automáticos, questionamento socrático, identificação de crenças centrais e intermediárias, experimentos comportamentais e tarefas para casa. Essas ferramentas viabilizaram um processo terapêutico ativo e colaborativo, favorecendo o protagonismo do paciente na construção de soluções e na ressignificação de suas experiências. O principal objetivo deste trabalho foi compreender, a partir da experiência clínica supervisionada, como a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para o fortalecimento da autonomia do paciente entendida como a capacidade de autorregular suas decisões, comportamentos e emoções; do posicionamento pessoal que diz respeito à habilidade de expressar opiniões, limites e



desejos de forma assertiva; e do autoconhecimento enquanto processo de reconhecimento dos próprios sentimentos, pensamentos e padrões comportamentais. Em paralelo, o estágio visou também ao desenvolvimento técnico, ético e pessoal da estagiária, por meio da vivência clínica e da supervisão qualificada. A orientação teórica adotada para a condução dos atendimentos fundamentou-se na Terapia Cognitivo-Comportamental, mas também incorporou conceitos do modelo biopsicossocial, que considera o indivíduo em sua complexidade, integrando aspectos cognitivos, emocionais, comportamentais, sociais e culturais. A partir da formulação cognitiva do caso, foi possível compreender como os eventos vividos eram interpretados de forma disfuncional pela paciente, gerando sofrimento e comportamentos desadaptativos. Nos procedimentos técnico-metodológicos, os atendimentos ocorreram semanalmente, com sessões de aproximadamente 50 minutos, sendo conduzidos pela estagiária sob orientação e supervisão de um professor da área clínica. A construção da aliança terapêutica foi priorizada desde os primeiros contatos, assim como o estabelecimento de objetivos terapêuticos claros, definidos em conjunto com a paciente. As técnicas utilizadas foram selecionadas de acordo com as particularidades do caso, sempre respeitando o ritmo, os limites e as necessidades do sujeito. O uso do registro de pensamentos automáticos, por exemplo, mostrou-se eficaz na identificação de padrões disfuncionais ligados à autopercepção negativa, enquanto os experimentos comportamentais foram úteis para trabalhar o enfrentamento de situações evitadas por medo ou insegurança. A tarefa para casa, por sua vez, foi essencial para fomentar a autonomia da paciente e estimular a continuidade do trabalho terapêutico fora do setting clínico. Durante o processo, observou-se que o simples ato de nomear os pensamentos automáticos e questioná-los com base em evidências reais já proporcionava um alívio emocional e uma mudança de perspectiva significativa para a paciente. A mesma relatou que, ao longo das sessões, houve um avanço notável na capacidade de tomar decisões com mais segurança, de se posicionar diante de familiares ou colegas de trabalho, e de se perceber de maneira mais compassiva e realista. Tais avanços indicam que a TCC, quando aplicada de forma ética e estruturada, tem um papel central no processo de desenvolvimento psicológico e emocional do indivíduo. Nas considerações finais, destaca-se que a prática do estágio supervisionado na Clínica-Escola da UNIVAG foi de fundamental importância para o amadurecimento profissional e pessoal da estagiária. A experiência permitiu vivenciar a complexidade do processo terapêutico, desenvolver escuta clínica, aplicar intervenções baseadas em evidências e refletir sobre o papel do psicólogo como agente de mudança e facilitador do desenvolvimento humano. Ao mesmo tempo, reforçou-se a compreensão de que a psicoterapia não se limita à supressão de sintomas, mas deve possibilitar ao indivíduo um espaço seguro para se conhecer, se posicionar e se tornar agente ativo da própria história. Dessa forma, conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental, quando utilizada no contexto da clínica-escola, mostrou-se uma abordagem eficaz para promover transformações subjetivas profundas. O fortalecimento da autonomia, do posicionamento e do autoconhecimento é, portanto, não apenas metas terapêuticas, mas também conquistas que contribuem diretamente para a qualidade de vida e a saúde mental do indivíduo. Além disso, o estágio supervisionado revelou-se um espaço essencial de formação, prática ética e construção de saberes na trajetória da futura psicóloga.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Autonomia; Autoconhecimento; Clínica-escola; Estágio em Psicologia.