



## A CONSTRUÇÃO DA ALTA TERAPÊUTICA NA TCC: EXPERIÊNCIA CLÍNICA E REFLEXÕES EM ESTÁGIO SUPERVISIONADO

*Lucas Gabriel de Matos*

Discente do curso de psicologia do Centro Universitário -  
UNIVAG  
lucasmaatos98@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](mailto:alex.zopeletto@univag.edu.br)

*Juliana Batista Fitaroni*

Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG  
Responsável Técnica da clínica-escola de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá  
[juliana.fitaron@univag.edu.br](mailto:juliana.fitaron@univag.edu.br)

Este resumo expandido apresenta reflexões decorrentes da vivência no Estágio Supervisionado Específico I: Intervenção no Cotidiano, realizado na Clínica-Escola do UNIVAG, campus Cuiabá, com base na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A finalização do processo terapêutico na TCC é compreendida como uma etapa clínica fundamentada em critérios técnicos e parâmetros objetivos. A alta não é definida unicamente pela diminuição de sintomas, mas pela capacidade do paciente em manter, de maneira autônoma, os avanços obtidos durante o processo psicoterapêutico. A consolidação das habilidades cognitivas e comportamentais é essencial para que o paciente possa lidar com suas demandas sem a mediação constante do terapeuta, especialmente diante de desafios futuros. Durante o estágio supervisionado realizado na clínica-escola da Univag – Polo Cuiabá, foram acompanhados atendimentos sob a perspectiva da TCC, voltados ao público adulto. A estrutura do estágio incluía encontros clínicos semanais com pacientes, elaboração contínua de prontuários, relatórios de evolução e participação em supervisões clínicas com profissional docente da área. Esse ambiente propiciou a integração entre teoria e prática, especialmente nas etapas de avaliação do progresso terapêutico e definição do momento apropriado para a finalização do processo. A supervisão clínica desempenhou papel fundamental na condução técnica dos atendimentos e na validação das condutas relacionadas à progressão e finalização dos casos. Por meio de discussões fundamentadas na literatura da TCC, foi possível revisar estratégias terapêuticas, analisar a formulação cognitiva dos pacientes e refletir sobre o momento adequado para a alta. Essa interlocução entre teoria e prática contribuiu para o amadurecimento clínico e técnico do trabalho realizado no contexto da formação. A literatura especializada propõe que a alta terapêutica deve ser fundamentada em três pilares principais: estabilidade clínica, autonomia cognitiva e plano estruturado de prevenção de recaídas. A alta torna-se apropriada quando o paciente é capaz de aplicar, por conta própria, as estratégias desenvolvidas ao longo das sessões, mesmo diante de novas situações adversas. Esse entendimento esteve presente durante o estágio, no qual o paciente apresentava diagnóstico compatível com transtorno de ansiedade generalizada. Após o desenvolvimento de um plano terapêutico baseado na formulação cognitiva do caso, foram observadas melhorias

progressivas nos indicadores comportamentais, emocionais e sociais. Foi possível constatar que o paciente passou a identificar pensamentos automáticos com maior clareza, aplicar estratégias de reavaliação e desenvolver respostas mais adaptativas. O acompanhamento clínico seguiu com reavaliações periódicas baseadas em auto relatos. A decisão pela alta foi discutida em supervisão, considerando a estabilidade dos indicadores comportamentais e a ausência de episódios regressivos por tempo clinicamente relevante. A alta terapêutica deve ser planejada, colaborativa e respeitosa. A TCC foi desenvolvida desde sua origem para capacitar o indivíduo a identificar seus próprios esquemas cognitivos, avaliar sua validade e promover a autorregulação a longo prazo, objetivo que se tornou evidente durante o acompanhamento. Com o auxílio da supervisão teórica, o planejamento da alta incluiu o espaçamento gradual das sessões, revisão das técnicas aprendidas, elaboração de planos de ação para situações futuras e entrega de materiais psicoeducativos que reforçassem a autonomia do paciente. É de suma importância fornecer ao paciente ferramentas concretas para identificar sinais de recaída e estratégias de enfrentamento previamente eficazes. Tais medidas foram contempladas no plano de desligamento adotado, o que possibilitou ao paciente encerrar o vínculo clínico com segurança e preparo. Além da técnica, o processo de alta deve ser conduzido com base nos preceitos éticos que regem a profissão. O Código de Ética Profissional do Psicólogo orienta que a interrupção do atendimento deve ocorrer de forma justificada, sempre priorizando o bem-estar do paciente e garantindo-lhe suporte adequado, inclusive com possibilidade de retorno em caso de necessidade futura. Essa diretriz esteve presente em todas as decisões clínicas tomadas no caso em questão, incluindo a formulação da alta, o modo como ela foi comunicada ao paciente e os encaminhamentos registrados. A formalização da alta terapêutica também exige documentação técnica clara e alinhada às diretrizes clínicas da abordagem. Os registros de evolução, aliados à análise crítica em supervisão, forneceram os subsídios necessários para avaliar a prontidão do paciente e garantir a consistência das decisões clínicas. Tal documentação, quando sistematizada, não apenas respalda a alta, como também contribui para a continuidade do cuidado em casos de eventual retorno, conforme orientações da prática baseada em evidências e dos princípios éticos da atuação psicológica. Ao considerar os elementos discutidos, observa-se que o processo de alta terapêutica em TCC integra, de forma direta, os pressupostos centrais da abordagem: colaboração, estrutura, evidência empírica e foco na autonomia do paciente. A experiência em estágio supervisionado permitiu aplicar e observar, na prática, como os critérios teóricos se traduzem em decisões clínicas concretas. O caso acompanhado evidenciou que a alta, quando fundamentada em parâmetros técnicos e sustentada por supervisão qualificada, pode representar não apenas o encerramento do atendimento, mas a consolidação dos objetivos terapêuticos traçados desde o início da intervenção. A condução da alta terapêutica não apenas encerra um ciclo de acompanhamento, como representa uma competência clínica fundamental a ser desenvolvida durante a formação. A habilidade de avaliar criteriosamente o momento da alta exige do futuro profissional discernimento técnico, responsabilidade ética e domínio dos fundamentos da abordagem. Dessa forma, o processo de alta terapêutica em TCC, quando conduzido a partir de critérios clínicos validados, supervisão qualificada e documentação sistemática, representa uma etapa conclusiva coerente com os princípios da abordagem. A experiência em contexto de estágio clínico evidencia a importância da integração entre teoria, prática e ética profissional para que a alta ocorra de forma segura, planejada e centrada na manutenção da autonomia e estabilidade do paciente

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental; Processo de alta; Estágio Supervisionado Específico.