



**RELATO CLÍNICO EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL:  
INTERVENÇÕES COM ADOLESCENTES E ADULTOS**

*Dejane Arruda de Carli Zambrim*  
10º semestre do curso de psicologia do UNIVAG Campus Cuiabá. Email:dejane  
zambrim@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.

(1) **INTRODUÇÃO** O presente resumo expandido relata a experiência vivenciada no estágio curricular obrigatório, realizado no 10º semestre do curso de Psicologia, na clínica-escola do Centro Universitário Univag – Campus Cuiabá. A prática supervisionada em estágio constitui um pilar fundamental para a formação acadêmica em Psicologia, pois possibilita a integração equilibrada entre teoria e prática profissional.

A clínica do Univag, localizada no Campus Cuiabá, destaca-se por oferecer um ambiente supervisionado e estruturado, sob a responsabilidade técnica da professora Juliana Fitaroni. Nesse espaço, os estudantes têm a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso, desenvolvendo competências fundamentais, como a escuta clínica, sempre sob orientação e acompanhamento profissional. Essa supervisão qualificada garante não apenas o aprimoramento técnico, mas também o fortalecimento de uma postura ética e responsável frente às demandas da prática clínica.

Além disso, a orientação teórica contínua da professora Rosimeire Naves, oferece um suporte essencial para a prática dos estagiários. Durante o estágio, os estudantes recebem direcionamento sobre as estratégias e técnicas adequadas, além de feedbacks estruturados tecnicamente que contribuem para a reflexão crítica e a identificação de pontos de melhoria. Essa abordagem fortalece o aprendizado ao promover a aplicação prática dos conhecimentos teóricos, consolidando habilidades profissionais que serão fundamentais na atuação futura.

Nesse sentido, o presente trabalho busca refletir sobre a seguinte questão: quais são as implicações da experiência de estágio supervisionado no processo de aprendizagem da estagiária, especialmente no contexto da prática clínica orientada?

(2) **OBJETIVO**, O objetivo deste resumo é compartilhar a experiência vivenciada pela acadêmica de Psicologia durante o estágio supervisionado na clínica-escola, destacando a importância desse processo formativo sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). (3) **ORIENTAÇÃO TEÓRICA, CONTENDO ABORDAGENS, TEORIAS E CONCEITOS** As atividades clínicas realizadas durante o estágio supervisionado foram orientadas com base nos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), abordagem desenvolvida por Aaron Beck (2013). A TCC parte do pressuposto de que o modo como o indivíduo interpreta os eventos ao seu redor — ou seja, seus pensamentos e crenças — influencia diretamente suas emoções e comportamentos. Assim, o foco terapêutico está na identificação, avaliação e reestruturação desses padrões cognitivos disfuncionais, com o objetivo de promover mudanças significativas no estado emocional e nos comportamentos do paciente.

Durante o estágio, o atendimento clínico foi conduzido a partir da formulação cognitiva individualizada, construída com base nas queixas apresentadas pelo paciente e nas observações clínicas do terapeuta ao longo das sessões. Essa formulação orienta todo o processo terapêutico, permitindo intervenções direcionadas às necessidades específicas de cada caso. Um aspecto central da TCC, também enfatizado na prática do estágio, é a colaboração entre terapeuta e paciente. A participação ativa do paciente é essencial, já que a terapia é estruturada em torno de objetivos claros e metas bem definidas, o que favorece o engajamento e o monitoramento dos avanços terapêuticos.

As sessões foram organizadas de maneira estruturada, com a definição de uma agenda previamente elaborada, na qual se estipulavam os temas e as intervenções a serem abordados em cada encontro. Esse planejamento favorece a organização do processo terapêutico e contribui para a eficácia do tratamento, possibilitando o acompanhamento sistemático da evolução clínica do paciente.

(4) **PROCEDIMENTOS TÉCNICO-METODOLÓGICOS** Os atendimentos foram realizados na Clínica Escola do Centro Universitário Univag – Campus Cuiabá, durante o semestre letivo de 2025.1, sempre às segundas-feiras, nos horários das 11h e 12h, com duração de 60 minutos por sessão. Dois pacientes foram acompanhados ao longo de todo o semestre, com foco na aplicação de intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

A primeira paciente, os atendimentos foram iniciados em 2024, teve continuidade com foco na reestruturação de crenças centrais negativas relacionadas à incapacidade, desamor e ansiedade. A abordagem utilizada foi a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), sendo aplicadas diversas técnicas ao longo do processo.

No início do semestre, utilizou-se a ferramenta Roda da Vida para mapear áreas de insatisfação e estabelecer metas terapêuticas. Diante de indícios de dificuldades cognitivas, aplicou-se um questionário indicativo de discalculia e recomendou-se avaliação neuropsicológica. Buscou-se também uma entrevista familiar para levantamento de informações do desenvolvimento infantil, ainda não realizada por dificuldades no contato com a genitora.

No campo emocional, foi abordada a dependência afetiva da paciente em relação a um ex-namorado. Utilizou-se o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) para identificar e trabalhar cognições automáticas negativas. Complementarmente, foram aplicados exercícios de Treinamento de Habilidades Sociais e acadêmicas, com foco na superação de crenças de incompetência, especialmente ligadas à matemática e à língua portuguesa.

Com o avanço terapêutico, a paciente retomou os estudos, engajando-se em atividades escolares e demonstrando interesse por novos aprendizados, como idiomas estrangeiros. Para o manejo da ansiedade, foram adotadas técnicas de enfrentamento, como respiração diafragmática e uso de músicas relaxantes. Observou-se melhora significativa no humor, autoestima e funcionalidade geral.

Apesar de algumas faltas, a paciente demonstrou evolução consistente, com destaque para o fortalecimento da motivação, redução da ansiedade e maior autonomia frente aos desafios cotidianos. O caso evidencia a efetividade das técnicas da TCC na promoção de mudanças cognitivas, emocionais e comportamentais.

A segunda paciente, encaminhada pelo Hospital do Câncer, apresentava um quadro clínico delicado, marcado por intensas dores físicas, perda de peso e dificuldades na aceitação das mudanças impostas pela doença. Diante da gravidade do quadro e das limitações funcionais, o atendimento foi inicialmente realizado na Clínica de Atendimento Especial (CAE). Com a melhora do seu estado clínico, foi possível retomar os encontros presenciais regulares, o que favoreceu a continuidade do processo terapêutico.

A partir da anamnese e da avaliação cognitiva inicial, identificaram-se crenças centrais disfuncionais relacionadas à desvalorização pessoal, desamor e perda de identidade. Com base

nessas informações, elaborou-se uma formulação cognitiva individualizada, que norteou as intervenções clínicas. Como estratégia para definição de metas e engajamento, foi utilizada a ferramenta da Roda da Vida, permitindo à paciente visualizar as áreas de maior sofrimento e direcionar o processo terapêutico com foco nas suas necessidades reais.

Para o manejo da ansiedade e do sofrimento emocional, foram aplicadas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental, como respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo e o recurso "Calma-se". A paciente relatou alívio significativo após essas práticas, o que contribuiu para sua continuidade no processo. Também foi realizada a dessensibilização comportamental por meio da exposição gradual a interações sociais, favorecendo a retomada de vínculos com familiares e vizinhos, além do fortalecimento do autocuidado e da autoestima. A fim de enfrentar padrões de esquiva e isolamento, foram introduzidas tarefas de Treinamento de Habilidades Sociais, adaptadas às suas limitações físicas e planejadas conforme a intensidade da dor. Observou-se, ao longo das sessões, um avanço no envolvimento com a vida cotidiana, como demonstrado pela retomada de atividades domésticas, maior cuidado com a aparência e fortalecimento dos vínculos familiares, especialmente com o filho mais novo e com a mãe.

Para promover a reestruturação cognitiva e resgatar o senso de propósito, foi aplicado o formulário de colocação dos eventos em perspectiva, com a pergunta "O que ainda posso fazer após o tratamento quimioterápico?". A atividade resultou em importantes metas futuras relatadas pela paciente, como trabalhar, estudar, viajar e cuidar da família. O reconhecimento da importância da psicoterapia no enfrentamento da doença e o comprometimento com o tratamento mesmo diante das limitações físicas reforçaram sua motivação para a vida e para a reconstrução de sua identidade.

Em síntese, as técnicas da TCC mostraram-se fundamentais na promoção de mudanças significativas no funcionamento emocional, social e cognitivo da paciente. Houve avanços importantes na autoestima, na funcionalidade, na aceitação da nova imagem corporal e no desenvolvimento de perspectivas de futuro, evidenciando a eficácia da abordagem cognitivo-comportamental neste processo terapêutico.

(5) **CONSIDERAÇÕES FINAIS**, Diante disso, o estágio na clínica-escola representou uma experiência extremamente rica e colaborativa para minha formação acadêmica e profissional. É natural reconhecer que, no início, sentimentos de ansiedade e insegurança estiveram presentes diante da responsabilidade de atender pacientes, especialmente por se tratar do último semestre do curso. No entanto, a possibilidade de aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da graduação tornou-se uma fonte significativa de motivação, impulsionando a busca por aprofundamento teórico e o aprimoramento das intervenções clínicas.

À medida que o semestre avançou, tornou-se gratificante observar tanto o progresso dos pacientes quanto a minha própria evolução enquanto futura psicóloga. Foi possível perceber melhorias concretas na qualidade da escuta, no domínio técnico e na segurança das intervenções. Essa vivência evidenciou a importância da ética e do cuidado emocional no exercício da profissão, além de reforçar a necessidade de uma formação contínua e do zelo com a própria saúde mental.

O estágio também reafirmou o propósito da escolha profissional, proporcionando o desenvolvimento de competências práticas e interpessoais fundamentais para a atuação clínica. Assim, essa etapa formativa consolidou não apenas habilidades técnicas, mas também o compromisso com uma prática psicológica sensível, ética e humanizada.

**Palavras-chave:** Experiência de Estágio; Terapia Cognitivo-Comportamental; Intervenções.



**Referências:**

BECK, J. S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

Barroso, S. M. (2021). *Tarefas terapêuticas para clínica cognitivo-comportamental*. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora.

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental* (I. H. de Oliveira, Trad.). Porto Alegre: Artmed.