

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O ALCANCE DE METAS E OBJETIVOS DO PACIENTE

Michele de Brito Martins

Bacharel em Direito Unic), Pós Graduada em Direito Processual Civil (FESMP/MT), Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário - UNIVAG e Pós Graduada em Prática Baseada em Evidência em Psicologia Clínica (INPBE).
Email: mixelebrito@hotmail.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.
Email: alex.zopeletto@univag.edu.

Juliana Batista Fitaroni

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

Introdução. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) baseia-se na aplicação de princípios e técnicas voltadas ao processo psicoterapêutico direcionado ao alcance de metas e objetivos pessoais. Por sua natureza estruturada, colaborativa e orientada para a solução de problemas, oferece instrumentos eficazes para auxiliar o paciente a compreender e modificar padrões de pensamento e comportamento que dificultam seu progresso. Muitos indivíduos chegam ao contexto clínico relatando dificuldades em estabelecer e manter objetivos de vida claros e realistas, frequentemente associadas a crenças limitantes, falta de motivação, baixa autoestima e padrões cognitivos disfuncionais, o que gera um ciclo de frustração e autossabotagem. Diante disso, a TCC propõe um processo ativo e sistemático de identificação e reestruturação dessas crenças, favorecendo maior autoconhecimento, senso de responsabilidade e percepção de autoeficácia. A psicoterapia torna-se, assim, um espaço de aprendizado e transformação, no qual o paciente é estimulado a reconhecer seus modos de funcionamento, avaliar as consequências de suas escolhas e desenvolver estratégias práticas de enfrentamento. O papel do terapeuta é o de mediador da mudança, auxiliando o paciente a substituir pensamentos distorcidos por interpretações mais equilibradas e funcionais. O estágio foi realizado na Clínica Escola de Psicologia do Univag, no contexto de atendimentos clínicos individuais supervisionados. As sessões ocorreram semanalmente, com duração aproximada de cinquenta minutos, atendendo pacientes adultos encaminhados pela triagem institucional. O foco do trabalho consistiu na construção de um processo terapêutico voltado à promoção da autonomia, fortalecimento da autoestima e desenvolvimento de metas concretas e alcançáveis, promovendo mudanças cognitivas e comportamentais consistentes ao longo do acompanhamento. **Objetivo.** O objetivo deste trabalho é analisar o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental como ferramenta facilitadora do alcance de metas e objetivos pessoais, destacando sua aplicabilidade prática no contexto clínico. Especificamente, busca-se compreender as dificuldades cognitivas e comportamentais que interferem no planejamento e na execução de metas; aplicar técnicas da TCC voltadas para o aumento da motivação, regulação emocional e foco em objetivos de curto e médio prazo; e refletir sobre os resultados clínicos obtidos e suas implicações no

processo de mudança comportamental. **Orientação Técnica.** A Terapia Cognitivo-Comportamental parte do pressuposto de que pensamentos, emoções e comportamentos estão inter-relacionados, e que a modificação de padrões cognitivos disfuncionais pode gerar mudanças emocionais e comportamentais significativas. Segundo essa abordagem, a percepção que o indivíduo tem de si mesmo e das situações influencia diretamente sua forma de agir. O modelo cognitivo enfatiza a identificação e reestruturação de pensamentos automáticos negativos e crenças centrais que sustentam comportamentos desadaptativos. No processo de alcance de metas, esses pensamentos frequentemente se manifestam em forma de autocrítica, procrastinação, medo de fracasso e dificuldade em manter o foco. Entre as técnicas utilizadas, destacam-se o registro de pensamentos disfuncionais, o planejamento de metas graduais, a resolução de problemas, o treinamento de habilidades de enfrentamento e o uso de tarefas de casa como estratégia de generalização das mudanças para o cotidiano. Além disso, o modelo da TCC utiliza princípios da psicoeducação e da autorreflexão para promover maior consciência sobre o processo de mudança, fortalecendo a percepção de autoeficácia e a capacidade de autogerenciamento emocional. **Procedimento Técnico-Metodológico.** O estágio foi desenvolvido por meio de atendimentos psicoterapêuticos individuais, realizados semanalmente. O processo iniciou-se com a avaliação clínica inicial, contemplando anamnese, levantamento da queixa principal e identificação de áreas da vida impactadas. A partir do vínculo terapêutico estabelecido, foram utilizados instrumentos da TCC e durante o processo, foram introduzidas atividades práticas de reflexão, como a técnica “Por que não quero fazer o que não quero”, Leahy (2019), para promover consciência sobre conflitos internos e resistência à mudança, “Foco nos objetivos de curto prazo”, do mesmo autor, para estimular o planejamento realista e a ação gradual, registros de impulsividade e monitoramento de comportamento, visando ampliar o autocontrole e identificar gatilhos emocionais e reestruturação cognitiva, para modificar pensamentos automáticos relacionados a fracasso, incapacidade e desesperança, além da colaboração ativa, em que terapeuta e paciente compartilham responsabilidades no processo de mudança, e na avaliação contínua de progresso, com revisões semanais das metas estabelecidas e reflexão sobre obstáculos enfrentados. **Considerações Finais.** O estágio clínico possibilitou uma compreensão aprofundada sobre o papel da TCC no fortalecimento da autonomia e no alcance de metas pessoais. Observou-se que, ao compreender a relação entre pensamento, emoção e comportamento, o paciente desenvolve maior clareza sobre seus próprios padrões e adquire recursos para agir de maneira mais funcional e coerente com seus valores. As técnicas aplicadas mostraram-se eficazes na ampliação do foco, da autorregulação emocional e da persistência diante de desafios. O uso de tarefas estruturadas e o acompanhamento das metas semanais facilitaram o engajamento gradual em comportamentos construtivos, permitindo que o paciente reconhecesse pequenas conquistas como passos importantes em direção ao seu desenvolvimento pessoal. Além dos resultados clínicos observados, a experiência contribuiu significativamente para o crescimento profissional da estagiária, ampliando sua capacidade de manejar resistência, aplicar técnicas de forma planejada e adaptar intervenções às necessidades individuais de cada paciente. Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental representa um recurso terapêutico eficaz e acessível para o trabalho com metas e objetivos pessoais. Ao promover a autorreflexão, a responsabilidade e o enfrentamento gradual de desafios, a TCC favorece a construção de planos de ação realistas e sustentáveis, além de fortalecer o senso de autoconfiança, autonomia e propósito. Dessa forma, o processo psicoterapêutico transcende o alívio sintomático, configurando-se como um instrumento de desenvolvimento humano e transformação pessoal.

Palavras-Chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Metas Pessoais; Mudança Comportamental.



Referências Bibliográficas

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

LEAHY, R. L. *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2019.

KNAPP, P. (Org.). *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed, 2004.

DOBSON, K. S.; DOZOIS, D. J. *Rumo a uma ciência da TCC: teoria, pesquisa e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ELLIS, A. *Rational-emotive behavior therapy: it works for me – it can work for you*. New York: Prometheus Books, 2003.