



**A CONSTRUÇÃO DA AUTOPRESERVAÇÃO, DOS LIMITES E DA
AUTOESTIMA NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL:
REFLEXÕES A PARTIR DA PRÁTICA CLÍNICA 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

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

Introdução: O presente trabalho tem como objetivo apresentar reflexões sobre a prática clínica em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), realizadas durante o estágio supervisionado no segundo semestre do curso de Psicologia. A partir dos atendimentos clínicos individuais realizados na clínica-escola, foi possível observar a emergência de temáticas comuns entre as pacientes, especialmente a dificuldade em estabelecer limites nas relações interpessoais, o comprometimento da autoestima e a negligência de práticas de autopreservação. A abordagem cognitivo-comportamental, com sua proposta estruturada e centrada na formulação de caso, ofereceu o suporte teórico e técnico necessário para a condução das intervenções, favorecendo o desenvolvimento dessas habilidades ao longo do processo terapêutico. **Justificativa:** A escolha pelo tema “Limites, autopreservação e autoestima” surgiu a partir da escuta clínica e das demandas trazidas por pacientes adultos, entre 34 e 47 anos, atendidos durante o estágio. Mesmo sem relatar aqui os casos de forma individualizada, observa-se que essas pacientes apresentavam em comum a dificuldade de se posicionar perante padrões familiares, profissionais e sociais internalizados ao longo da vida, os quais geravam sofrimento emocional, exaustão e comportamentos de autossilenciamento. A TCC mostrou-se eficaz no processo de psicoeducação e reestruturação cognitiva em torno dessas questões, especialmente por meio da identificação de pensamentos automáticos, crenças intermediárias e centrais relacionadas à invalidação pessoal, medo de rejeição e necessidade constante de agradar aos outros. **Objetivos:** Este resumo visa discutir como os conceitos de limites, autopreservação e autoestima foram trabalhados à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental, evidenciando o impacto da intervenção clínica na mudança de padrões de comportamento disfuncionais. Busca-se também refletir sobre o aprendizado adquirido enquanto estagiário, diante de temáticas emocionalmente complexas e recorrentes no cenário clínico. **Metodologia:** Os atendimentos foram conduzidos de forma individual, com frequência semanal, duração média de 50 minutos e registro contínuo em prontuário psicológico, sob supervisão de profissional habilitado. Foram utilizadas ferramentas e técnicas da TCC, tais como: identificação de

pensamentos automáticos, reestruturação cognitiva, escuta ativa, construção de plano de ação, questionamento socrático, linha do tempo e tarefas de casa voltadas à experimentação de novos comportamentos. A avaliação do progresso clínico ocorreu por meio da observação dos relatos das pacientes, das sessões de supervisão e da análise reflexiva do estagiário a cada etapa do processo. **Resultados e Discussão:** Ao longo do processo, foi possível perceber mudanças importantes na forma como as pacientes começaram a se perceber nas relações, desenvolvendo maior clareza sobre seus limites pessoais e a importância de preservar sua saúde mental por meio de decisões mais autênticas e protetoras. As crenças desadaptativas ligadas à autonegligência foram sendo reformuladas gradualmente, à medida que se fortalecia a autoestima e o senso de valor pessoal. Segundo Judith Beck (2013), o processo terapêutico em TCC favorece a substituição de esquemas desadaptativos por novos modos de pensar mais realistas e funcionais, o que foi claramente observado quando as pacientes passaram a relatar melhora na assertividade, maior autonomia para tomada de decisões e menor sentimento de culpa ao dizer “não”. A TCC, por meio de sua estruturação e foco na solução de problemas, mostrou-se especialmente útil na construção de habilidades sociais voltadas ao enfrentamento de situações anteriormente evitadas ou mal administradas. Como destaca Wright et al. (2021), a abordagem cognitivo-comportamental oferece ao paciente um repertório de estratégias que promovem o fortalecimento da identidade e a ressignificação de papéis desgastantes ou impostos socialmente. **Conclusão:** A experiência de estágio supervisionado possibilitou compreender, na prática, como temas subjetivos como limites e autoestima podem ser trabalhados de forma sistemática e eficiente por meio da TCC, sem deixar de lado o acolhimento, a empatia e o reconhecimento da história de vida de cada paciente. O desenvolvimento da capacidade de autopreservação foi, em muitos casos, um marco de virada no processo terapêutico, permitindo que as pacientes tomassem decisões mais alinhadas com seus próprios valores e necessidades. Para o estagiário, essa experiência fortaleceu não apenas as competências técnicas, mas também a escuta clínica e a sensibilidade diante das vulnerabilidades trazidas pelas pacientes.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Limites Interpessoais. Autopreservação. Autoestima. Psicoterapia Breve. Estágio Supervisionado.

Referências Bibliográficas:

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

DOBSON, Keith S.; DOZOIS, David J. A. **Rumo a uma terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E.; BASCO, Monica R. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.