



INTERVENÇÕES INICIAIS EM TCC PARA AUTOEXIGÊNCIA E RUMINAÇÃO EM CONTEXTO ACADÊMICO

Juliano Miranda de Oliveira
julianooliveira.psicologia@gmail.com

Alex Zopeletto da Silva
alex.zopeletto@univag.edu.br

Introdução: O período de formação universitária pode intensificar padrões cognitivos e comportamentais desadaptativos, sobretudo em fases de maior exigência acadêmica, como nos estágios e práticas. Esses padrões, quando associados à ruminação excessiva, à autoexigência rígida e à procrastinação, tendem a gerar sobrecarga emocional, sentimentos de fracasso e dificuldades de desempenho. As reflexões desse Resumo advêm das atividades do Estágio Supervisionado Específico I: Políticas de Saúde. Nos atendimentos clínicos realizados no contexto do estágio acadêmico na clínica-escola, foi possível observar pessoas adultas jovens, universitárias, que apresentavam queixas relacionadas à procrastinação, ansiedade, dificuldade de manter uma rotina organizada e sofrimento associado a pensamentos de incapacidade e frustração. A partir desses acompanhamentos, foram implementadas intervenções iniciais em Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC), com foco na psicoeducação, no registro de pensamentos disfuncionais e em estratégias comportamentais de manejo da ruminação e da autoexigência. Assim, este trabalho apresenta, de forma reflexiva, parte desses processos clínicos em andamento, destacando intervenções iniciais, fundamentos teóricos utilizados e percepções construídas ao longo do acompanhamento como estagiário. **Objetivos:** O objetivo geral deste trabalho é descrever e refletir sobre intervenções iniciais em TCC voltadas à identificação e flexibilização de padrões cognitivos de autoexigência, ruminação de pensamentos e procrastinação em pessoas universitárias atendidas no contexto de estágio. Como objetivos específicos, buscou-se: promover psicoeducação sobre o modelo cognitivo e processos ruminativos; iniciar registros de pensamentos disfuncionais e reestruturação cognitiva; estimular práticas comportamentais de atenção plena e técnicas de esvaziamento mental; auxiliar na organização da rotina semanal como estratégia para reduzir a sobrecarga e aumentar o senso de controle em sua rotina; e favorecer o engajamento gradual das pessoas atendidas no processo terapêutico. **Orientação teórica:** A TCC parte do pressuposto de que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados (Beck, 2013). A forma como o indivíduo interpreta as situações influencia diretamente suas respostas emocionais e comportamentais. Segundo Beck et al. (1997), crenças centrais, muitas vezes formadas na infância, organizam a maneira como a pessoa percebe a si mesma, os outros e o mundo, podendo gerar padrões rígidos de interpretação. Nos atendimentos realizados, observou-se a presença de crenças relacionadas ao desvalor e à autoexigência elevada, manifestadas em pensamentos automáticos de fracasso e ineficácia quando tarefas não eram cumpridas integralmente no tempo estipulado. A procrastinação, nesse contexto, pode ser compreendida não apenas como um comportamento de adiamento, mas como parte de um ciclo disfuncional envolvendo padrões de pensamento rígidos, ruminação excessiva e emoções de frustração e ansiedade. A ruminação, entendida como o hábito de se prender repetidamente a eventos passados ou antecipações futuras, tende a elevar



estados emocionais negativos e dificultar a ação. As intervenções da TCC voltadas a esses padrões incluem: psicoeducação sobre o funcionamento cognitivo, identificação e registro de pensamentos automáticos, reestruturação cognitiva, planejamento de atividades, introdução de práticas comportamentais de atenção plena e, quando necessário, exploração de crenças centrais (Beck, 2013; Wright et al., 2019; Carvalho et al., 2019). Tais estratégias visam aumentar a consciência sobre os próprios padrões mentais e promover interpretações mais flexíveis, reduzindo a sobrecarga emocional e favorecendo mudanças comportamentais graduais. **Procedimentos técnico- metodológicos:** Os atendimentos foram realizados no contexto de estágio supervisionado em clínica-escola de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG. Inicialmente, foram conduzidas anamneses para levantamentos das histórias de vidas, queixas atuais e principais áreas de impacto. Entre os clientes atendidos, foram relatados históricos de procrastinação desde a adolescência, intensificados no período da graduação devido à rotina instável dos estágios e outras atividades acadêmicas. Também se observaram sentimentos de frustração intensa diante da não conclusão de tarefas nos prazos planejados, ruminações frequentes sobre eventos passados e preocupações futuras, além de dificuldades em estabelecer e manter uma rotina organizada, sono não reparador. Nas sessões iniciais, foi realizada psicoeducação sobre o modelo cognitivo, enfatizando a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, bem como os efeitos da ruminação no aumento da ansiedade e da autocrítica. Em seguida, foi proposta a criação de agendas semanais com as rotinas diárias, construídas junto com os clientes, de modo a visualizar compromissos fixos e abrir espaço para momentos de autocuidado, estudo e descanso. As agendas tiveram como função aumentar a previsibilidade e auxiliar no enfrentamento comportamental da procrastinação. Em etapas seguintes, foi introduzido o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), utilizado como ferramenta para identificar e analisar pensamentos automáticos relacionados a situações específicas, explorando alternativas mais realistas e equilibradas. Essa técnica foi trabalhada em sessão e proposta como tarefa para que fizessem em casa. Além disso, foram apresentadas técnicas breves de atenção plena e esvaziamento mental, como exercícios respiratórios, caminhadas conscientes e sugestão de práticas leves de yoga, com o objetivo de reduzir o engajamento em ruminações excessivas. Ao longo das sessões, foi possível observar que as pessoas atendidas passaram a relatar maior consciência sobre seus padrões cognitivos e sobre a maneira como a autoexigência rígida influenciava o humor e o comportamento. Como estagiário, foi necessário dosar a quantidade de tarefas e ajustar as intervenções, garantindo compreensão e aplicabilidade. **Considerações finais:** De modo geral, os clientes mostraram-se receptivos às intervenções e engajados nas tarefas propostas, embora ainda apresentassem dificuldades esperadas para esse momento inicial do processo. Os atendimentos realizados evidenciam a relevância clínica de compreender a procrastinação não apenas como um problema de comportamento, mas como parte de um padrão mais amplo que envolve ruminação, autoexigência rígida e crenças centrais de desvalor. As intervenções iniciais em TCC mostraram-se úteis para aumentar a consciência das pessoas acompanhadas sobre esses padrões e oferecer instrumentos práticos para seu manejo gradual. A experiência permitiu perceber a importância de intervenções estruturadas, mas flexíveis, que respeitem o ritmo de cada pessoa, priorizando o fortalecimento do vínculo terapêutico. Como estagiário, acompanhar esses processos foi significativo para consolidar habilidades de escuta clínica. O desafio de trabalhar com padrões rígidos e persistentes, como a ruminação e a autoexigência, reforçou a necessidade de intervenções graduais e de constante



supervisão para sustentar a condução clínica. Trata-se de um processo em andamento, que tem possibilitado avanços na compreensão mútua do funcionamento dos clientes e na aplicação prática das técnicas cognitivas e comportamentais.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Procrastinação. Ruminação. Autoexigência. Psicoterapia.

Referências

- BECK, Aaron T.; RUSH, A. John; SHAW, Brian F.; EMERY, Gary. Terapia Cognitiva da Depressão. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- CARVALHO, C. B. et al. Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica R.; THASE, Michael E. Aprendendo a Terapia Cognitivo- Comportamental: Um Guia Ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2019.