INTERVENÇÕES INICIAIS EM TCC PARA ANSIEDADE EM CONTEXTO CLÍNICO: REFLEXÕES A PARTIR DE ATENDIMENTOS EM ESTÁGIO

Discentes: Érika Batista de Carvalho, Juliano Miranda de Oliveira,
Email: erika_.carvalho@hotmail.com, julianooliveira.psicologia@gmail.com

***Docente orientador do estágio*:** Alex Zopeletto da Silva. Bacharel em Psicologia pela Universidade Federal de Mato Grosso. Mestre em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal de Mato Grosso. Especialista em Saúde do Adulto e do Idoso, no formato residência multiprofissional em saúde, pelo Hospital Universitário Júlio Müller (HUJM) e Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). Docente do Centro Universitário UNIVAG.
Email: alex.zopeletto@univag.edu.br

Introdução: A ansiedade é um dos fenômenos mais frequentes no contexto clínico contemporâneo, caracterizando-se por um estado de preocupação excessiva, antecipação de cenários negativos e dificuldade de controle dos pensamentos, impactando diretamente o funcionamento emocional e comportamental dos indivíduos. No contexto das relações familiares, especialmente quando envolve o papel parental, esse quadro pode se intensificar, estando associado a sentimentos de responsabilidade excessiva, necessidade de controle e dificuldade de tolerar incertezas. De acordo com o modelo cognitivo, a forma como o indivíduo interpreta os acontecimentos é determinante para suas respostas emocionais e comportamentais, sendo os pensamentos automáticos elementos centrais na manutenção do sofrimento psicológico (Beck, 2022). Esses pensamentos, muitas vezes distorcidos, podem gerar emoções intensas e comportamentos disfuncionais, formando ciclos que perpetuam a ansiedade. Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como uma abordagem estruturada e baseada em evidências, voltada à identificação e modificação desses padrões cognitivos e comportamentais. A atuação clínica em contexto de estágio supervisionado permite ao estudante compreender, na prática, como esses processos se manifestam e como podem ser manejados. Este trabalho tem como objetivo apresentar reflexões sobre intervenções iniciais em TCC a partir de dois casos clínicos acompanhados em estágio supervisionado, com foco na compreensão dos fatores envolvidos na ansiedade em contexto

ISBN: 978-85-88900-14-1

familiar e nas possibilidades de intervenção. **Objetivos:** O objetivo geral deste trabalho é descrever e analisar intervenções iniciais em Terapia Cognitivo-Comportamental voltadas ao manejo da

ansiedade em atendimentos clínicos realizados no contexto de estágio supervisionado. Como objetivos específicos, buscou-se identificar padrões cognitivos e comportamentais associados à

ansiedade, compreender fatores desencadeantes e mantenedores do sofrimento psíquico, aplicar estratégias iniciais de intervenção baseadas na TCC e refletir sobre o processo clínico a partir da análise de dois casos acompanhados. **Orientação teórica:** A Terapia Cognitivo-Comportamental fundamenta-se na premissa de que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados, sendo o pensamento disfuncional um elemento central nos transtornos psicológicos (Beck, 2022). Segundo esse modelo, os indivíduos não reagem diretamente aos eventos, mas sim às interpretações que fazem deles, o que explica a variabilidade das respostas emocionais diante de situações semelhantes. Os pensamentos automáticos são cognições rápidas e, muitas vezes, não questionadas, que surgem diante de determinadas situações e influenciam diretamente as emoções e comportamentos. Em quadros ansiosos, esses pensamentos tendem a apresentar distorções cognitivas, como catastrofização e superestimação de risco, contribuindo para o aumento da ansiedade (Wright; Basco; Thase, 2019). Além disso, as crenças centrais, desenvolvidas ao longo da vida, constituem estruturas cognitivas mais profundas, responsáveis por organizar a forma como o indivíduo percebe a si mesmo, os outros e o mundo. Crenças relacionadas à vulnerabilidade, responsabilidade excessiva e necessidade de controle são frequentemente observadas em indivíduos com ansiedade, influenciando diretamente seus padrões de funcionamento. Do ponto de vista comportamental, a ansiedade está frequentemente associada a estratégias como evitação e busca constante de segurança. Embora essas estratégias proporcionem alívio imediato, tendem a reforçar o ciclo ansioso, impedindo que o indivíduo desenvolva formas mais adaptativas de enfrentamento. Nesse contexto, a TCC propõe intervenções estruturadas que visam à identificação, avaliação e modificação desses padrões cognitivos e comportamentais, promovendo maior flexibilidade cognitiva e redução do sofrimento emocional.

ISBN: 978-85-88900-14-1

Procedimentos técnico-metodológicos: Os atendimentos foram realizados no contexto de estágio supervisionado em clínica-escola de Psicologia do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG. Com base na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, envolvendo dois casos de adultos com queixas relacionadas à ansiedade no contexto familiar. No primeiro caso, foram utilizadas intervenções iniciais voltadas à psicoeducação sobre o modelo cognitivo, com o objetivo de auxiliar o paciente

na compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. A partir dessa compreensão, foram trabalhados os pensamentos automáticos associados à preocupação excessiva com o filho, especialmente aqueles de conteúdo catastrófico. Foi introduzido o uso do Registro de

Pensamentos Disfuncionais (RPD) como estratégia para identificação e análise desses pensamentos no cotidiano do paciente. Por meio do RPD, buscou-se favorecer a identificação de situações gatilho, emoções associadas e interpretações disfuncionais, possibilitando o início do processo de questionamento cognitivo e construção de respostas mais realistas. Além disso, foram realizadas intervenções voltadas à redução de comportamentos de monitoramento constante e busca de segurança, incentivando maior tolerância à incerteza e reflexão sobre padrões de controle. No segundo caso, os atendimentos ocorreram em maior número de sessões, permitindo a observação da evolução clínica. Inicialmente, foram identificados padrões de ansiedade relacionados à preocupação com a filha e à sobrecarga no papel parental, associados a pensamentos automáticos de culpa e medo de falhar. As intervenções incluíram psicoeducação, identificação de pensamentos automáticos e exploração de crenças centrais relacionadas à responsabilidade excessiva. Essas intervenções possibilitaram ao paciente maior compreensão sobre seu funcionamento psicológico e sobre a relação entre seus pensamentos e suas respostas emocionais ao lidar com as demandas da filha. Ao longo do processo terapêutico, observou-se que o paciente passou a desenvolver maior consciência sobre seus padrões cognitivos e comportamentais, favorecendo a flexibilização de crenças e a redução dos sintomas ansiosos, o que contribuiu para a evolução clínica e posterior alta terapêutica. **Considerações finais:** Os casos analisados evidenciam que a ansiedade, especialmente no contexto familiar, está fortemente associada a padrões cognitivos disfuncionais, como

ISBN: 978-85-88900-14-1

catastrofização, necessidade de controle e dificuldade de lidar com incertezas. A presença de crenças centrais relacionadas à responsabilidade excessiva mostrou-se um elemento importante na manutenção do sofrimento psíquico em ambos os casos. As intervenções iniciais em Terapia Cognitivo-Comportamental mostraram-se eficazes na promoção de maior consciência sobre esses padrões, possibilitando mudanças cognitivas e comportamentais relevantes. Observou-se que, mesmo em fases iniciais do processo terapêutico, a psicoeducação e a identificação de pensamentos automáticos contribuem significativamente para o engajamento do paciente e para a compreensão de seu funcionamento. Além disso, a análise comparativa entre os casos evidencia a importância

de considerar as particularidades de cada indivíduo, uma vez que, embora apresentem padrões semelhantes, os desfechos podem variar de acordo com fatores como história de vida, contexto atual e nível de engajamento no processo terapêutico. A experiência no estágio supervisionado contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento do raciocínio clínico, da escuta

qualificada e da aplicação prática dos conceitos da TCC, reforçando a importância da supervisão na formação profissional e da utilização de abordagens baseadas em evidências.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Relações familiares; Autoexigência; Psicoterapia. Estágio.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica R.; THASE, Michael E. Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ISBN: 978-85-88900-14-1