

## Intervenções em Perfeccionismo: A eficácia da terapia cognitivo-comportamental

### Interventions In Perfectionism: The effectiveness of cognitive-behavioral therapy

### Intervenciones de Perfeccionismo: La eficacia de la terapia cognitivo-conductual

Recebido: 11/11/2024 | Revisado: 21/11/2024 | Aceitado: 22/11/2024 | Publicado: 24/11/2024

**Julia Beatriz Mendes e Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6635-9580>  
Faculdade Centro de Ensino Unificado do Piauí, Brasil  
E-mail: [juliabea2612@gmail.com](mailto:juliabea2612@gmail.com)

**Sara Cavalcanti Souza**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3795-7431>  
Faculdade Centro de Ensino Unificado do Piauí, Brasil  
Centro Universitário Uninovafapi, Brasil  
E-mail: [sara.cavalcanti@ceupi.edu.br](mailto:sara.cavalcanti@ceupi.edu.br)

#### Resumo

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) postula que a interpretação sobre determinada situação influencia diretamente as reações físicas, comportamentais e emocionais, existindo melhora nos sintomas quando há a modificação do pensamento disfuncional, o que resulta na mudança de crenças disfuncionais. O perfeccionismo pode afetar de maneira drástica os níveis de saúde mental e física, desenvolvendo um papel crítico nas psicopatologias, salientando os aspectos comportamentais e cognitivos. *Objetivo:* refletir sobre a formação discente proporcionada a partir de experiência de estágio clínico em uma Instituição de Ensino Superior (IES) em Teresina-Piauí, contribuindo para a prática e a formação de futuros profissionais. *Metodologia:* Trata-se de uma pesquisa de aprofundamento teórico do tipo qualitativo, baseada no modelo de experiência, cujo tipo de produção textual trata-se de uma vivência acadêmica, sendo a principal característica a descrição da intervenção. *Resultados:* As terapias cognitivo comportamentais vêm sendo sugeridas para diferentes públicos, demandas e contextos, levando em consideração os achados durante as sessões, é perceptível que as técnicas que tiveram melhor adesão ao tratamento do perfeccionismo.

**Palavras-chave:** Perfeccionismo; Intervenção; Terapia cognitivo comportamental; Ensino; Ensino superior.

#### Abstract

Cognitive-behavioral therapy (CBT) postulates that the interpretation of a given situation directly influences physical, behavioral, and emotional reactions, with symptom improvement occurring when dysfunctional thinking is modified, leading to changes in dysfunctional beliefs. Perfectionism can significantly affect mental and physical health levels, playing a critical role in psychopathologies and highlighting behavioral and cognitive aspects. Objective: To reflect on student training provided through clinical internship experience at a Higher Education Institution (HEI) in Teresina – Piauí, contributing to the practice and development of future professionals. Methodology: This is a qualitative research study of theoretical depth, based on an experiential model, where the type of textual production is an academic experience, with the primary characteristic being the description of the intervention. Results: Cognitive-behavioral therapies have been suggested for different audiences, demands, and contexts. Considering the findings during the sessions, it is evident that the techniques showed good adherence and effectiveness in treating perfectionism.

**Keywords:** Perfectionism; Intervention; Cognitive-behavioral therapy; Teaching; College teaching.

#### Resumen

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) postula que la interpretación de una determinada situación influye directamente en las reacciones físicas, conductuales y emocionales, existiendo una mejora en los síntomas cuando se modifica el pensamiento disfuncional, lo que resulta en un cambio de creencias disfuncionales. El perfeccionismo puede afectar de manera drástica los niveles de salud mental y física, desempeñando un papel crítico en las psicopatologías y ressaltando los aspectos conductuales y cognitivos. Objetivo: Reflexionar sobre la formación estudiantil proporcionada a partir de la experiencia de prácticas clínicas en una Institución de Educación Superior (IES) en Teresina – Piauí, contribuyendo a la práctica y formación de futuros profesionales. Metodología: Se trata de una investigación cualitativa de profundización teórica, basada en un modelo experiencial, en la que el tipo de producción textual es una experiencia académica, siendo la principal característica la descripción de la intervención. Resultados: Las Terapias Cognitivo-Conductuales han sido sugeridas para diferentes públicos, demandas y contextos. Considerando los hallazgos durante las sesiones, es perceptible que las técnicas mostraron buena adhesión y efectividad en el tratamiento del perfeccionismo.

**Palabras clave:** Perfeccionismo; Intervención; Terapia cognitivo-conductual; Enseñanza; Educación superior.

## 1. Introdução

O modelo cognitivo formulado por Aaron Beck no início da década de 60, por intermédio de suas pesquisas, teve como objetivo explicar os processos psicológicos na depressão. Desse modo, Beck pôde constatar pensamentos com conteúdo de fracasso, derrota e perda, nos quais os sintomas são vistos em termos cognitivos como interpretações desadaptativas de situações, tendo a ativação de representações negativas de si mesmo, do mundo pessoal e do futuro (Donadon *et al.*, 2023)

Quanto a interpretação sobre determinada situação influencia diretamente as reações físicas, comportamentais e emocionais, existe melhora nos sintomas quando há a modificação do pensamento disfuncional, o que resulta na mudança de crenças disfuncionais (Greenberger & Padesky, 2017).

Geralmente, o medo de fracasso, derrota e de perda, identificado durante este período de mudanças, pode desencadear um ciclo vicioso, permeado de autocrítica e ansiedade, gerando padrão de comportamento caracterizado por excessiva busca de excelência, denominado de perfeccionismo (Leahy, 2018).

Os primeiros estudos sobre o perfeccionismo datam do final da década de 1970, com o trabalho pioneiro de Hamacheck (König & Palma, 2021). O perfeccionismo é um traço psicológico é compreendida de diversas formas, Leung *et al* (2019) associam o perfeccionismo a temperamento, caracterizando sua parte biológica. Os avanços metodológicos e científicos na área sugerem que esse fenômeno possui componentes negativos e positivos. Dentre as características negativas, estão estabelecimento de padrões de alto desempenho e esforços para obtenção da perfeição (Rocha, 2021).

Rocha (2021), Diehl *et al* (2021) e Leung *et al* (2019) atestam que o perfeccionismo desadaptativo trata-se de traços onde o indivíduo é excessivamente autocrítico, com padrões pessoais altos e irrealistas, tem-se temor em não alcançar os objetivos propostos, grande preocupação em errar, incapacidade do indivíduo em reconhecer como válidos os seus melhores esforços e receio de frustrar as pessoas ao seu redor. König e Palma (2021) declaram que são uma expressão cognitiva, emocional e comportamental deste padrão que trazem consequências graves para os indivíduos sem diagnóstico e tratamento.

Em comparação, o perfeccionismo adaptativo é considerado um tipo saudável e normal, onde o indivíduo experimenta satisfação por atingir metas que exigem grande esforço, entretanto evita ser autocrítico durante contratempos ou falhas (Rocha, 2021).

Diehl *et al* (2021) destacam três categorias de perfeccionismo: auto orientado, socialmente prescrito e orientado para o outro. O perfeccionismo auto orientado diz respeito as cognições e comportamentos que determinam metas elevadas, padrões excessivamente exigentes, normas rigorosas para si e motivação pela busca da perfeição. O perfeccionismo socialmente prescrito representa a necessidade de alcançar expectativas e padrões exigidos por outras pessoas, onde existe o sentimento de cobrança e avaliação do outro, para alcançar a perfeição. Já o perfeccionismo orientado para o outro está associada as expectativas relacionadas a rigorosidade ao observar o desempenho dos outros ao seu redor e a capacidade de desempenho das outras pessoas, onde espera-se a perfeição.

O perfeccionismo pode afetar de maneira drástica os níveis de saúde mental e física (Rocha, 2021). Corroborando com esta afirmação, Smith *et al* (2019) e Limburg (2017) desenvolve um papel crítico nas psicopatologias, onde salienta-se os aspectos comportamentais e cognitivos, especialmente em sintomas caracterizados por medo persistente e excessivo, excitação física, evitação e preocupação podem demarcar o início de um transtorno patológico e pode contribuir para a manutenção de um distúrbio psicológico.

O presente trabalho tem como objetivo refletir sobre a formação discente proporcionada a partir de uma experiência de estágio clínico em uma Instituição de Ensino Superior (IES) em Teresina-Piauí, contribuindo para a prática e a formação de futuros profissionais. Trata-se de um relato de experiência realizado a partir do lugar de estudante de graduação em Psicologia decorrente da vivência no Estágio Supervisionado I, ofertada no curso de graduação de Psicologia, e refletida em parceria com a professora que ministrou a disciplina.

## 2. Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de aprofundamento teórico do tipo qualitativo, baseada no modelo de experiência. Cujo tipo de produção textual trata-se de uma vivência acadêmica, sendo a principal característica a descrição da intervenção (Mussi *et al*, 2021)

Durante o período de 06 de março a 12 de junho de 2024, realizou-se doze sessões semanais de 50 minutos que se utilizaram de supervisão mediada pelas tecnologias digitais e presencialmente. Os atendimentos ocorreram presencialmente no Serviço Escola de Psicologia de uma Instituição de Ensino Superior localizada na cidade Teresina – Piauí.

Trata-se de um relato de experiência a partir do lugar de estudante de graduação em Psicologia baseado na vivência no Estágio Supervisionado I, ofertada no curso de graduação de Psicologia, período letivo de 2024.1, e refletida em parceria com a professora mentora da disciplina.

A atividade desenvolvida teve como fundamento epistemológico e teórico a abordagem Terapia Cognitiva Comportamental, em que se utilizou técnicas do contexto clínico, durante o processo psicoterápico, a saber: seta descendente, time out, máquina do tempo, inventário de perfeccionismo, o que me agrada ou me incomoda, custos e benefícios do progresso e da perfeição, imaginário e lista de checagens.

Em relação ao perfil da pessoa atendida: trata-se de uma mulher idosa com características comportamentais associadas ao perfeccionismo. Durante as intervenções utilizou-se de folha A4 e canetas para realizar as atividades dirigidas propostas em contexto clínico.

As sessões psicoterápicas, na abordagem cognitiva comportamental fundamenta e organizada por Beck (2022) são divididas em etapas. Na parte inicial da sessão, promove-se momentos de estabelecimento do rapport, seguida da verificação do humor ou demais informações pontuais; escuta qualificada para identificação das demandas pontuais a serem trabalhadas na sessão em tese, estabelecendo a pauta da sessão; e, para encerrar a etapa inicial, solicita-se a pessoa atendida, elaboração das conquistas pautadas nas experiências semelhantes ou equivalentes vividas pela pessoa, atualizando a demanda do plano terapêutico firmado no início do acompanhamento, como estratégia de revisão das metas gerais.

Na etapa intermediária da sessão, busca-se avaliar a necessidade de intervenções adicionais e construção/atualização de plano terapêutico; e, desenvolver senso de comprometimento no processo terapêutico, efetivando a mudança e devolvendo ao cliente, compreensão equilibrada, entre pensamentos, comportamentos e emoções. Concluindo a estrutura da sessão, em uma última etapa para finalizar a sessão, necessita-se resumir os tópicos principais trabalhados na sessão; revisar o plano terapêutico para a sessão seguinte; e, verificar o feedback da pessoa atendida como forma de engajamento e continuidade do acompanhamento psicoterápico (Beck, 2022).

No que diz respeito as técnicas utilizadas durante os atendimentos semanais, foram utilizadas: seta descendente, time out, máquina do tempo, inventário de perfeccionismo, o que me agrada ou me incomoda, custos e benefícios do progresso e da perfeição, imaginário e lista de checagens.

A seta desce é uma técnica da terapia cognitiva comportamental, aplicada para a exploração de medos subjacentes. Tratando-se de uma importante ferramenta de reflexão, na qual ao perguntar o que um pensamento significa para o paciente, evoca-se crenças intermediárias, já ao se perguntar para a pessoa atendida o que um pensamento significa sobre ele, são evocadas crenças nucleares (Conceição, 2020). Time out tem como objetivo o manejo da ansiedade quando não se é possível sair do local ou ter uma ação efetiva. Manejar a ansiedade quando não é possível sair do local ou ter uma ação efetiva (Barroso, 2023). A máquina do tempo tem como finalidade tomar distância no tempo para auxiliar o paciente no gerenciamento dos seus pensamentos e sentimentos em relação as suas preocupações em uma semana, um mês e um ano (Leahy, 2018).

O que me agrada ou me incomoda possibilitou a verificação do grau de exigência da paciente em relação a si e aos outros, (Barroso, 2023). Os custos e benefícios do progresso e da perfeição refere-se ao processo de listar diferentes áreas que

desencadeiam autocrítica para então realizar anotações colaborativas com o paciente pelas várias formas que se pode progredir nessas áreas e quais os custos do comportamento de perfeccionismo (Leahy, 2018).

Imaginário solicitou-se que a paciente imaginasse a situação estressora como forma de desenvolver estratégias de enfrentamento. (Barroso, 2023). Lista de checagens teve-se como objetivo listar comportamentos repetitivos que a paciente imaginava ser verificações, narra a verificação de papéis e verificar canto da mesa danificado e que ao comparar-se com outra pessoa percebe que os outros não agiriam da mesma forma que ela (Leahy, 2018).

A análise das informações obtidas se pautará em um estudo reflexivo dos dados levantados durante o processo de atendimento e os achados da literatura sobre a temática abordada. Conforme o artigo primeiro, parágrafo único, alínea sete da resolução CNS n° 510 de 2016, que regulamenta pesquisa com seres humanos, dispensa o registro e avaliação pelo sistema CEP/CONEP quando a mesma envolve pesquisa com o objetivo de aprofundamento teórico de situações que emergem espontânea e contingencialmente na prática profissional, desde que não revelem dados que possam identificar o sujeito.

### 3. Resultados e Discussão

Inicialmente, em uma primeira sessão, utiliza-se a seta descendente com o objetivo de fazer com que o paciente refletisse sobre as crenças que influenciavam em seu comportamento, onde constatou-se o medo do adoecimento e ser um peso para outras pessoas, o que inicia a investigação do perfeccionismo.

O perfeccionismo trata-se de uma característica multidimensional da personalidade que é constituída pela definição de padrões excessivamente altos de desempenho acompanhados por avaliações extremamente críticas de seus próprios comportamentos e esforço constante em evitar falhas (Stoeber, 2017).

Quando o indivíduo exige perfeição do outro ou compreende o outro como exigente demais, tende-se a apresentar maiores dificuldades no relacionamento conjugal. Em contraste, quando este nível de exigência é voltado para si mesmo, não parece refletir de forma negativa em seus relacionamentos uma vez que não exige perfeição de seu parceiro e sim de si mesmo. Mesmo que essa característica abarque sofrimento para o indivíduo, fica restrito ao nível pessoal, não transbordando para a conjugalidade (Diehl *et al*, 2021).

Sendo relacionado com atitudes negativas, em busca de aconselhamento conjugal, e menores índices de satisfação conjugal. Este resultado relaciona-se ao entendimento que pessoas com traços de personalidade perfeccionista estabelecem padrões altos e os seguem rigidamente (Diehl *et al*, 2021).

Utilizando-se do inventário de perfeccionismo (Leahy, 2018) e considerando os dados produzidos a partir do mesmo, é possível perceber a tendência a experimentar sofrimento ou ansiedade devido a um erro, exigindo dos outros seus próprios ideais perfeccionistas, busca pela validação das outras pessoas, sensibilidade a críticas, preocupação com erros passados e com desempenho menos do que perfeitos ou erros futuros, planejamento com antecedência e a perseguir resultados perfeitos e padrões elevados.

Kannis-Dymand *et al* (2020) destacam que os aspectos afetados na vida de indivíduos perfeccionistas são: comprometimento, obsessividade, conscienciosidade, autocrítica, excesso de comprometimento e incapacidade de relaxar. Sendo a incapacidade de relaxar, no sentido de o indivíduo manter-se permanentemente tensos e preocupados com desafios e metas, além de estabelecimento de padrões muito elevados do que seria um desempenho aceitável.

Outra técnica aplicada, time out, em que é possível perceber a dificuldade da retirada cognitivamente da situação de estresse e ansiedade vivenciada, pode ser evidenciada a rigidez cognitiva gerada pelo perfeccionismo.

Hu *et al* (2019) propõem um modelo conceitual de como pensamentos disfuncionais impactam as emoções negativas e, como consequência, os sintomas de depressão, estresse emocional, ansiedade, entre outros.

Na aplicação da máquina do tempo, analisa-se que a busca por perfeição em si e no outro gera sofrimento e prejudica a relação com os outros, afetando sua percepção de si e dos outros.

Soares *et al* (2021) afirmam que a autoestima dentro da perceptiva da psicologia é amplamente diversificada e compreende desde a relação estabelecida com as próprias ideias e aspirações até o relacionamento entre a auto concepção e autoavaliação construída a partir da interação social. Correspondendo a uma avaliação do autoconceito criado pelos sentimentos e pensamentos referentes a si mesmo, que podem ser de orientação positiva (autoaprovação) ou negativa (depreciação).

Outra técnica empregada, o que me agrada ou me incomoda, em que é possível observar o grau de exigência autoimposto e imposto aos outros, onde o incomodo por não manter seus altos padrões impacta em suas emoções e gera preocupações no que diz respeito as atividades que realiza e na constante busca pela perfeição.

Ao realizar a aplicação da técnica custos e benefícios do progresso e da perfeição, demonstra-se que o pensamento voltado para aceitação do progresso não se desenvolve e mantêm-se o padrão rígido de exigência de perfeição.

König & Palma (2021) evidenciam que o perfeccionismo desadaptativo leva a manifestações disfuncionais, que podem ser consideradas como regras rígidas e comportamentos envolvendo excesso de trabalho, padrões extremos, exagero na quantidade de detalhes, checagens repetitivas, constante autoavaliação e procrastinação. Compreendendo dentro do padrão cognitivos distorções como pensamento dicotômico e atenção seletiva ao erro.

Dentro deste padrão de pensamento, é possível observar as metacognições, que se tratam de crenças que o indivíduo utiliza para justificar comportamentos disfuncionais com objetivo de controla-los, tais quais preocupação excessiva, rechecagens, ruminação e outros, induzindo o comportamento perfeccionista persistente, o que gera ansiedade patológica e depressão (Kannis-Dymand *et al*,2020).

Quando essa cadeia de pensamentos é rompida, manifesta-se como respostas disfuncionais com repercussão cognitiva, emocional e física, como sintomas ansiosos. É possível compreender que tais respostas sejam de natureza compensatória às crenças centrais de desamparo e desvalor, porém com caráter desadaptativo (Gottlieb *et al*, 2019).

Objetivando a criação de estratégias de enfrentamento, o uso da técnica imaginário revela sentimentos de angústia e estresse pela manifestação da crença perfeccionista de que seria julgada caso lhe percebessem em uma situação onde não tem o controle. Com a aplicação da lista de checagem é possível a verificação do comportamento que a pessoa tem e o insight de que outras pessoas não agiriam da mesma forma que ela caso experenciassem essas situações estressoras.

#### **4. Conclusão**

As terapias cognitivo comportamentais vêm sendo sugeridas para diferentes públicos, demandas e contextos, devido a sua intensa produção científica a partir da aplicabilidade em diversas áreas de atuação não se limitando a apenas a profissão da psicologia, mas ampliando perspectivas multiprofissionais. Nesse movimento, existem múltiplas vertentes que são agregadas as terapias cognitivo comportamentais, as quais não foram objetos discursivos nesse artigo; coube a referenciação global da relação entre o plano terapêutico e o objeto de intervenção; terapias cognitivas comportamentais e perfeccionismo.

A necessidade de ser evidenciadas práticas hesitas intervencionistas decorre da carência de publicações voltadas para a Psicologia no campo clínico. No Brasil, a demanda de sistematização de dados produzidas a partir da condição humana está modulada pelo Conselho Nacional de Saúde através da resolução 510/2016 na qual postula a dispensa de trânsito junto a comitê de ética em pesquisa em casos de estudos de aprofundamento teórico. Nesse âmbito, ressalta-se a relevância em transformar o fazer psicoterápico em conhecimento científico. Portanto, é imprescindível que através deste estudo contínuo o profissional possa desenvolver estratégias e habilidades para a sociedade.

Levando em consideração os achados durante as sessões, é perceptível que as técnicas, seta descendente, máquina do tempo, inventário do perfeccionismo, o que me agrada ou me incomoda tiveram melhor adesão no tratamento. Com a aplicação destas técnicas é possível acessar e refletir sobre as crenças que influenciavam o comportamento da pessoa atendida, a busca auto orientada para si e para o outro e a verificação do grau de exigência em relação a si e aos outros, o que impacta diretamente em sua auto percepção gerando sofrimento psíquico. A seta descendente é frequentemente usada durante as sessões afim de refletisse sobre pensamentos e crenças que norteavam seus sentimentos e comportamentos perfeccionistas.

As técnicas time out, imaginário, lista de checagens, custos e benefícios do progresso e da perfeição não tiveram boa adesão pela pessoa atendida, devido à dificuldade da retirada cognitiva de situação de estresse e situação vivenciada, ao não desenvolvimento de pensamento voltado para aceitação do progresso, o que mantém o padrão rígido de exigência da perfeição, incapacidade de listar comportamentos repetitivos e devido a isso se comparar com as outras pessoas por perceber que eles não agiriam como ela.

Sugere-se que futuras publicações se dedique a um aprofundamento teórico que explore novas técnicas e abordagens dentro da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), destacando sua aplicação para além de protocolos rígidos. Essas investigações devem buscar integrar a prática clínica com maior flexibilidade, valorizando a singularidade de cada caso e garantindo a autonomia profissional do psicólogo. Além disso, é essencial fomentar um diálogo contínuo entre os fundamentos teóricos e a prática clínica, fortalecendo a relação dialética e permitindo que o terapeuta adapte intervenções baseadas nas necessidades específicas do cliente, sem perder de vista os princípios estruturais da TCC.

## Referências

- Barroso, S. M. (2023). *Mais tarefas terapêuticas para clínica cognitivo-comportamental: atividades por objetivos clínicos*. Sinopsys Editora.
- Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. (3.ed.). Artmed.
- Brasil. (2016). Resolução N 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 24 de maio 2016.
- Conceição, J. & Bueno, G. (2020). *101 técnicas da terapia cognitivo-comportamental*. Mafra: UnC.
- Diehl, A. B. R. P., Euzebio, L. D. C., & Mosmann, C. P. (2021). Personalidade perfeccionista e o relacionamento conjugal: uma revisão sistemática. *Contextos Clínicos*. 14(1), 186–203. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822021000100010](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822021000100010).
- Donadon, M., Binhardi, B. A., & Braga, T. (2023). Implicações do perfeccionismo na ativação comportamental de paciente depressivo: um estudo de caso. *revista eixo*. 12(3), 87–96. <https://arquivorevistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/1107>.
- Gottlieb, M., Chung, A., Battaglioli, N., Sebok-Syer, S. S. & Kalantari, A. (2019). Impostor syndrome among physicians and physicians in training: A scoping review. *Medical Education*. 54(2), 116–24. <https://asmepublications.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/medu.13956>.
- Greenberger, D. & Padesky, C. A. (2016). *A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa*. Artmed Editora.
- Hu, K. S., Chibnall, J. T. & Slavin, S. J. (2019). Maladaptive Perfectionism, Impostorism, and Cognitive Distortions: Threats to the Mental Health of Pre-clinical Medical Students. *Academic Psychiatry*. 43(4), 381–5. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40596-019-01031-z>.
- Kannis-Dymand, L., Hughes, E., Mulgrew, K., Carter, J. D. & Love, S. (2020). Examining the roles of metacognitive beliefs and maladaptive aspects of perfectionism in depression and anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 48(4), 442–53. <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy/article/abs/examining-the-roles-of-metacognitive-beliefs-and-maladaptive-aspects-of-perfectionism-in-depression-and-anxiety/01C2590F3A67AD3F7E3A8A1369D41AE6>.
- König, L. & Palma, P. (2020). Impostorismo e perfeccionismo desadaptativo na formação médica: uma revisão à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental. *Psicologia Argumento*. 39(103), 158. <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/26864>.
- Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. Artmed.
- Leung, J., Cloninger, C. R., Hong, B. A., Cloninger, K. M. & Eley, D. S. (2019). Temperament and character profiles of medical students associated with tolerance of ambiguity and perfectionism. *PeerJ*. 7, e7109. <https://peerj.com/articles/7109/>.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2016). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 73(10), 1301–26. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22435>.
- Mussi, R., Flores, F. F., & Bispo, C. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*. 17(48), 1–18. <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010>.

Rocha, A. S. (2021). Perfeccionismo e a relação com psicopatologias: Estudo integrativo. *Research Society and Development*. 10(2), e59410213033-e59410213033. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13033>.

Senna, I., Vasconcelos, A. M. N., & Iglesias, F. (2021). Parque público e criminalidade: preditores ambientais da percepção de (in)segurança. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*. 14(1), 1–16. [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-82202020000300011&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1983-82202020000300011&script=sci_arttext).

Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analytic Review. *Sage Journals*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1088868318814973>.

Soares, A. K. S., Nascimento, E. F. do. & Cavalcanti, T. M. (2021). Fenômeno do Impostor e Perfeccionismo: Avaliando o Papel Mediador da Autoestima. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. 21(1), 116–35. <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/59373>.

Stoeber, J. (2017). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge. New York: Routledge.