

Relato de experiência a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

Experience report from Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)

Informe de experiencia de la terapia cognitivo-conductual (TCC)

Recebido: 19/06/2020 | Revisado: 01/07/2020 | Aceito: 06/07/2020 | Publicado: 20/07/2020

Adriana Sousa Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1623-8887>

Universidade Federal de Campina Grande, Brasil

E-mail: adriana.s.sousa@outlook.com

Mary Dayane Souza Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3144-7588>

Universidade Estadual da Paraíba, Brasil

E-mail: m.dayane.silva@gmail.com

Resumo

O presente texto objetiva o relato da experiência de estágio supervisionado específico II no Serviço-Escola de Psicologia de uma Universidade Federal, a partir dos fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O estágio ocorreu no período 2019.1, nos meses de março a junho de 2019 no Serviço de Assistência Especializada em HIV/Aids (SAE). Este componente curricular visou propiciar o desenvolvimento, a partir dos fundamentos histórico e filosófico da TCC, de habilidades teóricas e técnicas na condução de processo psicoterápico e oportunizar trocas de experiências entre os estagiários e destes com a supervisora. Concluiu-se assim que o estágio realizado propiciou o desenvolvimento de aprendizagens acerca da prática profissional, proporcionando aprimoramento da escuta. Os resultados obtidos também evidenciaram dificuldades na atuação do Psicólogo no atendimento a comunidade local e contrastes na formação teórico-prática dos estudantes. Espera-se que o presente trabalho, possa contribuir na formação de futuros profissionais voltados para o contexto da realidade social a qual estão inseridos, compreendendo a necessidade de disciplinas práticas que visem promover um processo crítico sobre sua atuação.

Palavras-chave: Estágio; Terapia cognitivo-comportamental; Psicologia.

Abstract

This text aims to report the experience of a specific supervised internship II in the Psychology Service-School of a Federal University, based on the foundations of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). The internship took place in the 2019.1 period, from March to June 2019 at the Specialized HIV/Aids Care Service (SAE). This curricular component aimed at promoting the development, based on the historical and philosophical foundations of CBT, of theoretical and technical skills in conducting the psychotherapeutic process and providing opportunities for exchanging experiences between interns and between them and the supervisor. It is concluded that the internship provided the development of learning about professional practice, providing improvement of listening. The results obtained also showed difficulties in the performance of the Psychologist in serving the local community and contrasts in the theoretical-practical training of students. It is expected that the present work can contribute to the formation of future professionals focused on the context of the social reality to which they are inserted, understanding the need for practical disciplines that aim to promote a critical process about their performance.

Keywords: Internship; Cognitive behavioral therapy; Psychology.

Resumen

Este texto tiene como objetivo informar la experiencia de una pasantía supervisada específica II en el Servicio de Psicología-Escuela de una Universidad Federal, basada en los fundamentos de la terapia cognitivo-conductual (TCC). La pasantía se realizó en el período 2019.1, de marzo a junio de 2019 en el Servicio Especializado de Atención de VIH/Sida (SAE). Este componente curricular tenía como objetivo promover el desarrollo, basado en los fundamentos históricos y filosóficos de la TCC, de habilidades teóricas y técnicas para llevar a cabo el proceso psicoterapéutico y proporcionar oportunidades para el intercambio de experiencias entre pasantes y entre ellos y el supervisor. Se concluye que la pasantía proporcionó el desarrollo del aprendizaje sobre la práctica profesional, mejorando la escucha. Los resultados obtenidos también mostraron dificultades en el desempeño del psicólogo en el servicio a la comunidad local y contrastes en la formación teórico-práctica de los estudiantes. Se espera que el presente trabajo pueda contribuir a la formación de futuros profesionales centrados en el contexto de la realidad social en la que se insertan, entendiendo la necesidad de disciplinas prácticas que tengan como objetivo promover un proceso crítico sobre su desempeño.

Palabras clave: Prácticas; Terapia de conducta cognitiva; Psicología.

1. Introdução

O curso de psicologia possui um papel importante e emblemático na função de formar futuros profissionais que em breve atuarão no atendimento a comunidade em diversos contextos, necessitando que os profissionais possuam experiências e conhecimentos adquiridos tanto no campo teórico durante a graduação quanto no prático a partir dos estágios supervisionados, devendo possuir uma formação qualificada voltada para os princípios que preconiza o código de ética da profissão na prestação de serviços à população, compreendendo de forma crítica sua prática diante do cenário político e social existente (Almeida & Malaris, 2011).

Diante desse posicionamento, se faz necessário que os cursos de graduação em Psicologia possuam disciplinas em sua estrutura curricular que possibilitem a inserção dos estudantes em vários contextos de atuação, os capacitando de forma ampla na construção de novos saberes acerca de suas práticas profissionais. Bock (2015), destaca que o ensino da Psicologia no Brasil deve se voltar para uma construção de saberes e práticas acerca da realidade social e de suas necessidades, na afirmação de um compromisso com a diversidade de seu povo estando em diálogo constante com os mais diversos conhecimentos na busca de uma Psicologia ativa e não submissa, aberta a uma leitura crítica e reflexiva sobre o contexto social e histórico aplicado à sua atuação.

De tal forma, a Psicologia pode ser então compreendida como um processo sistemático de intervenções psicológicas e solução dos problemas humanos, a partir de teorias ou abordagens psicológicas que apresentam uma pluralidade de informações acerca do seu objeto de estudo (Bock, Furtado & Teixeira, 2001). Dente as principais abordagem utilizadas no contexto brasileiro para o atendimento psicológicos destaca-se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) desenvolvida pelo psiquiatra Aaron Beck, que em seus estudos descobriu que os pacientes que se encontrava com depressão demonstravam ter uma visão negativa de seus comportamentos, obtendo uma melhora substancial em experimentos a que estavam expostos a partir de mudanças comportamento e pensamentos.

O modelo cognitivo da TCC tem como base o processamento dos elementos que compõe a conceituação cognitiva de tratamento na abordagem, sendo estes: a crença central, crenças intermediarias, pensamentos automáticos, bem como a reação do sujeito, diante de uma situação, compreendendo que os pensamentos agem sobre a emoção afetando, conseqüentemente, o comportamento e influenciando na forma como sujeito percebem e processam uma determinada situação (Beck, 2013).

Dutra (2004) corrobora com tal perspectiva ao destacar que é de extrema importância que a atuação psicológica considere a dimensão social do indivíduo, e o seu modo de ser e viver no mundo, indo-se além do diagnóstico psicopatológico. De tal forma, a clínica psicológica não se refere ao local em que se realiza, mas sim em uma atuação, escuta e acolhimento do sujeito que sofre a partir de sua singularidade (Moreira, Romagnoli & Neves, 2007).

Neste sentido, os serviços-escola dos cursos de psicologia, além da relevância educacional para estudantes apresentam uma função de caráter social. Tais locais além do aprendizado proporcionado possuem o papel de atender a população carente de um atendimento psicológico, contribuindo com a população de baixa renda (Amaral et al., 2012). Diante do exposto, o presente texto tem como relatar a experiência de estágio supervisionado específico II no Serviço-Escola de Psicologia de uma Universidade Federal, a partir dos fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por meio de um relato de experiência qualitativo, realizado durante a vigência do estágio no Serviço de Assistência Especializada em HIV/Aids (SAE).

2. Fundamentação Teórica

Segundo Figueiredo e Coutinho (1988), a Psicologia experimental recebeu grandes contribuições do Behaviorismo nos estudos desenvolvidos por Watson, impulsionado o surgimento de novas teorias e ganhando a credibilidade da comunidade científica devido as críticas direcionadas pela falta de comprovação de sua eficácia e de uma metodologia que pudesse basear seus experimentos.

O descontentamento científico com as abordagens vigentes, deu-se início a partir dos anos de 1950 do movimento denominado de terapia comportamental e análise do comportamento, que consolidou e expandiu suas teorias e técnicas durante o século XX (*Ibidem*, 1988).

A terapia comportamental utilizou dos princípios da aprendizagem experimental no intuito de modificar o comportamento, considerado não adaptativo por meio de experimentos e de sua descrição, desconsiderado os eventos privados da vida dos sujeitos, focando apenas no ambiente e nos seus fatores externos e internos. A abordagem recebeu fortes críticas dos demais estudiosos por acreditar que esta possuía um foco excessivo no ambientalíssimo, ignorando o impacto que os eventos privados teriam sobre os sujeitos (Figueiredo & Coutinho, 1988).

Contrários a esta perspectiva, os críticos da abordagem, decidiram dar ênfase ao desenvolvimento de estratégias que privilegiassem os estudos dos pensamentos ao invés de intervir diretamente no contexto interno e externo, buscando compreender como os eventos privados poderiam afetar os sujeitos e sua percepção sobre o mundo (Barbosa & Borba, 2010). O destaque dado a investigar e compreender tais eventos foi fundamental para diferenciar a terapia comportamental com base no comportamento respondente e operante da terapia cognitivo (TC) que envolve a cognição e importância de sua compreensão.

Beck (2013) em seus estudos descobriu que os pacientes que se encontrava com depressão obtinham uma melhora substancial em experimentos bem-sucedidos a que estavam expostos, demonstrando que pessoas depressivas tem uma visão negativa de seus comportamentos. Diante desta descoberta o referido autor procurou desenvolver teorias que pudessem compreender a cognição como sendo uma estrutura que forma significados e interpretações sobre o mundo, destacando que a emoção, memória, comportamento e a atenção formavam padrões dentro de uma categoria específica de significados construídos pelo sujeito, podendo ser corretos ou não em relação a seu contexto, nomeando de tríade cognitiva a relação entre o self, ambiente e o futuro (Bahls & Navolar, 2004).

Todas as formas de terapia cognitivo-comportamental estão baseadas em uma formulação cognitiva que caracterizam um tratamento específico, o tratamento também se baseia em uma conceituação ou compreensão de cada paciente, suas crenças e padrões de comportamento. Beck (2013) desenvolveu uma psicoterapia estrutura de curta duração voltada para o presente e direcionada a solução de problemas atuais, modificando pensamentos e comportamentos disfuncionais, ou seja, inadequados e inúteis.

O modelo cognitivo da TCC propõe que o pensamento disfuncional, influencia o humor e o pensamento do paciente, sendo comum em todos os transtornos psicológicos, ou seja, quando a pessoas conseguem avaliar seus pensamentos de forma mais realista e adaptativa, podem obter uma melhora no estado emocional, bem como no comportamento. Para que ocorra uma melhora duradoura do humor, os terapeutas cognitivos trabalham no nível mais profundo da cognição, as crenças básicas sobre si mesmo, o mundo e demais pessoas (*Ibid*, 2013).

Nesse sentido, as crenças nucleares são o nível fundamental da crença, sendo globais, rígidas e generalizadas, resultantes da interação com as demais pessoas e o mundo influenciados por uma predisposição genética. Entretanto, as crenças disfuncionais podem ser desaprendidas e novas crenças funcionais serem formadas e fortalecidas (Beck, 2013). Sendo assim, o terapeuta da TCC visa contribuir para que o paciente modifique as crenças nucleares

a partir da interpretação de situações problemáticas da sua vida de maneira acolhedora e empática.

3. Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo de caráter descritivo a partir de uma pesquisa de campo elaborado por meio de um relato de experiência vivenciada na disciplina Estágio Supervisionado Específico II, ministrada no 10 período do curso de Graduação em Psicologia de Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), que tem como objetivo fomentar a formação prática de estudantes universitários para atendimentos psicológicos a comunidade de local. A realização de estágio supervisionado permite o contato entre a prática profissional e a teoria estudada estimulando de alguma forma o interesse dos alunos pelas disciplinas do curso (Pereira et al., 2018).

Para Merriam (2009) o estudo qualitativo tem o intuito de ajudar o pesquisador a compreender e explicar como determinado fenômeno social se comporta, objetivando minimizar o distanciamento entre o observado e o seu ambiente natural. De acordo com *Ibidem* (2018, p. 67) no método qualitativo “é importante a interpretação por parte do pesquisador e suas opiniões sobre o fenômeno em estudo”. Estudos descritos permitem evidenciar descritivamente tais fenômenos, na medida em que possibilitam ao pesquisador intercalar suas percepções e os detalhes acerca do fenômeno experienciado (*Ibid*, 2009).

A abordagem de campo consiste na observação de fatos e fenômenos que ocorrem de forma espontânea no intuito de descobrir relações entre estes (Lakatos & Marconi, 2003). A pesquisa de campo do estágio ocorreu no período 2019.1, nos meses de março a junho de 2019 no Serviço de Assistência Especializada em HIV/Aids (SAE), nos espaços direcionados aos serviços psicológicos, servindo como um local prático de aprendizado do estudante de Psicologia, e como espaço de atendimento psicoterapêutico à comunidade local, sob a supervisão e orientação de um professor da universidade.

A carga horária estabelecida para atuação do estágio na referida instituição ocorreu de forma específica a partir da necessidade do curso de Psicologia, de acordo com a Lei nº 11.788 de 2008, que dispõe sobre esta prática.

4. Relato de Experiência no Serviço de Assistência Especializada em HIV/Aids (SAE)

Silva (2007) destaca que os Serviços de Assistência Especializada (SAE) tem a função

de dar suporte a rede de assistência ao SUS a pacientes portadores do vírus HIV e Aids, sendo referência no atendimento destas patologias incentivando a adesão do tratamento e aceitação do vírus, também demanda espontânea e aconselhamento pré e pós-teste para HIV e sífilis.

Segundo o Conselho Federal de Psicologia ([CFP], 2009) acerca das práticas profissionais do psicólogo no campo das DST/Aids, destaca o aconselhamento psicológico e a psicoterapia na intenção de oferecer atendimento durante o tempo de enfrentamento da doença. Diante disso, os atendimentos neste espaço devem ocorrer de forma individual como aos portadores de HIV/Aids e seus familiares, utilizando-se técnicas de apoio, aconselhamento ou psicoterapia breve.

Um das principais formas de atuação do psicólogo no SAE se refere ao acolhimento e na forma de recepção dos usuários, que pode ser realizado, inclusive, com pacientes após a realização de exame anti-HIV, neste espaço também, realiza avaliação inicial para identificar qual a principal demanda dos pacientes, a partir da anamnese e do psicodiagnóstico, quando necessário.

No entanto, apesar das diretrizes elaboradas pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) sobre a atuação do Psicólogo neste espaço, o que percebeu-se na realidade vivenciada foi a falta de conscientização dos pacientes acerca da importância do atendimento psicológico, assim como da equipe que compõe o serviço, não demonstrando conhecimentos necessários ao direcionamento para esta forma de atendimento.

O exposto corrobora com o que destaca a literatura a respeito das principais dificuldades encontradas na atuação do psicólogo na rede pública de saúde, fazendo-se necessária uma atuação firme e comprometida do psicólogo e a constante afirmação de sua importância para a equipe multidisciplinar (Silva, 2007). A atuação neste espaço durante o estágio específico II, demonstrou as diversas formas de contribuição que a Psicologia pode ofertar no atendimento público, desde ao atendimento individual com os usuários do serviço, até a forma coletiva por meio, de atividades que possam propiciar a integração da equipe com os pacientes.

Durante os atendimentos, foi evidenciado a necessidade no aprofundamento dos estudos da TCC e de aportes teóricos para os casos atendidos, a partir de questionamentos, como: quais pensamentos e crenças disfuncionais estão associados ao problema? Como o paciente está enfrentando suas cognições disfuncionais? No intuito de compreender os casos individuais dos atendimentos realizados, a conceitualização cognitiva ocorreu durante o primeiro encontro e ao longo de todo o tratamento.

De acordo com Wright, Basco e Thase (2008), a conceitualização envolve as seguintes

informações: diagnóstico e sintomas; contribuições das experiências da infância e outras influências do desenvolvimento; questões situacionais e interpessoais; fatores biológicos, genéticos e médicos; pontos fortes e qualidades; padrões típicos de pensamentos automáticos, emoções e comportamentos; e esquemas subjacentes.

Para realizar este processo de conceitualização dos atendimentos foi necessário, antes de tudo, a compreensão do modelo que embasa a Terapia Cognitivo-Comportamental destaca que as emoções, comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelas percepções que possuem de eventos. Sendo assim, não é a situação em si que determina o que o paciente sente, mas como ela interpreta uma situação.

Como destaca Knapp e Beck (2008), a TCC não é um conjunto de técnicas, mas é necessário que o terapeuta tenha competência e conhecimento numa ampla variedade de habilidades terapêuticas, a fim de guiar o paciente permitindo-o refletir sobre suas questões e para que possam surgir insights, o psicólogo usa o questionamento socrático, por meio da técnica da descoberta guiada. Entretanto, antes de qualquer ação, faz-se necessário criar uma boa relação terapêutica, a partir do empirismo colaborativo, com este procedimento, o terapeuta e pacientes podem trabalhar juntos a fim de alcançar os objetivos traçados (Beck, 2013).

De tal modo, como recomenda em orientação na supervisão de estágio, os pacientes foram preparados para o término da terapia e prevenção de recaídas. Quando o paciente começa a se sentir melhor é importante se ter uma discussão sobre o andamento da recuperação, podendo ocorrer retrocessos ou dificuldades, mas que o paciente estará bem instruído para lidar com elas. A prevenção de recaída foi utilizada durante toda a terapia, e as sessões discutidas, com o uso de combinação de soluções e respostas a pensamentos e crenças disfuncionais.

5. Considerações Finais

Diante do exposto é possível perceber o aprendizado e as competências desenvolvidas durante o estágio específico II. Pode-se dizer que este componente curricular foi uma atividade supervisionada que propiciou um aprendizado profissional humano e ético na prática do psicólogo. Destaca-se ainda que o estágio propiciou a prática da teoria aprendida durante o curso na universidade e, a partir desta ação, pôde-se repensar a própria teoria, por meio de sua aplicação em casos de pacientes específicos.

Além disso, foram momentos de diálogos de aprendizagem, a partir de uma orientação

que tornou esse processo mais criativo e imerso na realidade humana. O estágio mostrou-se de grande relevância, pois propicia a prática profissional atrelada a realidade do SUS e as possíveis formas de reinventar o psicólogo, proporcionando um momento de aprimoramento da escuta e encontro com o sujeito.

O presente estudo objetivou relatar a partir da TCC a percepção de uma realidade vivenciada pelo autor durante o estágio supervisionado. Neste sentido, compreende-se a necessidade de estudos que aprofundem tal temática a partir de casos clínicos que permitam a compreensão das emoções e comportamentos, afim de possibilitar a reflexão sobre as questões que afligem os pacientes do SAE, portanto, sugere-se como estudos futuros a realização de grupos focais para compreender afundo as percepções que os sujeitos possuem dos eventos vivenciados, à luz da TCC.

Por fim, o presente estágio reafirma a importância de uma atuação teórica e prática que possibilite o diálogo com a sociedade nas suas principais demandas, na medida em que contribui também com a formação em psicologia enquanto campo de saber teórico na construção de alternativas que possam reduzir ou minimizar as principais dificuldades apresentadas em seu contexto de atuação.

Referências

- Almeida, R. A., & Malaris, L. E. N. (2011). A prática da psicologia da saúde. *Revista Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 14(2), 183-202.
- Amaral, A. E. V., Luca, L., Rodrigues, T. C., Leite, C. A., Lopes, F. L., & Silva, M. A. (2012). Serviços de Psicologia em Clínicas-Escola: *Revisão da Literatura. Boletim de Psicologia*, vol. LXII (136), 37-52.
- Bahls, S. C., & Navolar, A. B. B. (2004). Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. *Revista Eletrônica de Psicologia*, Curitiba, 4, 1-11.
- Barbosa, J. I. C., & Borba, A. (2010). O surgimento das terapias cognitivo comportamentais e suas consequências para o desenvolvimento de uma abordagem clínica analítico comportamental dos eventos privados. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 12(1,2), 60-79.

Bock, A. M., Furtado O., & Teixeira, M. L. T. (2001). *Psicologias: uma introdução ao estudo da psicologia*. São Paulo: Saraiva.

Bock, A. M. B. (2015). Perspectivas para a formação em psicologia. *Psicologia: ensino & formação*, 6(2), 114-122.

Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* (Sandra Mallmann da Rosa, Trad.) 2. ed. Porto Alegre: Artmed.

Conselho Federal de Psicologia [CFP] (2009). *Prática profissionais dos(as) psicólogos(as) no campo das DST/aids / Conselho Federal de Psicologia*. Brasília: CFP. Recuperado de http://crepop.pol.org.br/wp-content/uploads/2010/11/livro_web3_FINAL2.pdf.

Dutra, E. (2004). Considerações sobre as significações da psicologia clínica na contemporaneidade. *Estudos de Psicologia*, 9(2): 381-387.

Figueiredo, L. C. M., & Coutinho, A. R. (1998). Bases teóricas e filosóficas da terapia comportamental. In Lettner, H. W., & Rangè, B. P. (Orgs.). *Manual de psicoterapia comportamental*. São Paulo: Manole.

Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30 (Supl. II), 54-64.

Lakatos, E. M., & Marconi, M. A. E., Fundamentos de metodologia científica. 5. ed. - São Paulo: Atlas 2003.

Merriam, S. B. *Qualitative research: a guide to design and interpretation*. San Francisco: Jossey-Bass, 2009.

Moreira, J. O., Romagnoli, R. C., & Neves, E. O. (2007). O surgimento da clínica psicológica: da prática curativa aos dispositivos de promoção da saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 27(4), 608-621.

Pereira A. S., Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Recuperado de https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1.

Silva, C. G. S. (2007). Serviço de Assistência Especializada (SAE): Uma Experiência Profissional. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 27(1): 156-163.

Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo comportamental: um guia ilustrado*. (Mônica Giglio Armando, Trad). Porto Alegre: Artmed.

Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito

Adriana Sousa Silva – 70%

Mary Dayane Souza Silva – 30%