



## CONCEITUAÇÃO COGNITIVA SEGUNDO A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL.

*Júlia Féfili Radis.*

Estagiária de Psicologia na Clínica escola do Univag, abordagem TCC, turma 20/1 Mat.  
Juliafefili2@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. Email:  
Alex.zopeletto@univag.edu.br.

O presente trabalho busca contextualizar a Conceituação Cognitiva de acordo com a abordagem Terapia Cognitiva Comportamental, abordagem esta que foi utilizada pela estagiária durante os semestres 24/1 e 24/2 na Clínica escola do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), onde utilizou a Conceituação Cognitiva para conhecer os pacientes, dar início ao processo de compreensão e formulação de casos, auxiliando no planejamento de terapias eficientes e efetivas. A Terapia Cognitiva Comportamental é baseada no modelo cognitivo, que se estrutura na ideia de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia do indivíduo são influenciados pelas percepções que o mesmo tem sobre os acontecimentos vivenciados. Onde não é a situação que vai determinar o que o indivíduo sente, e sim a forma que ele vai interpretar. As situações vivenciadas vão gerar pensamentos nos indivíduos, e esses pensamentos geram emoções. O terapeuta busca compreender o nível dos pensamentos trazidos pelos pacientes, os ajudando a identifica-los, e por seguinte a avaliar a validade dos mesmos. A TCC trabalha com os Pensamentos Automático (P.A) dos pacientes, os P.A como o próprio nome já diz, são pensamentos rápidos e breves que surgem de forma espontânea na mente do indivíduo, não sendo resultados de deliberação ou mesmo raciocínio. Esses pensamentos em sua maioria não são percebidos pelos pacientes, que se encontram mais focados na emoção ou comportamento que os P.As causaram, do que nele em si, onde não ocorre questionamentos dos mesmos, e sim uma conformação, tomando aquilo como verdade. Os Pensamentos Automáticos são advindos das crenças, elas são desenvolvidas durante a infância, onde é criado as ideias sobre si, o outro e o mundo, surgem no primeiro estágio de desenvolvimento, na tentativa de compreensão do ambiente, as mesmas influenciam na visão dos indivíduos em relação as situações, influenciando desse modo como irá pensar e se comportar. As crenças na TCC são

divididas em nucleares e intermediárias. As Crenças Nucleares são compreensões duradouras, ou seja, convicções profundas, que pouco são questionadas, pois são interpretadas como verdade absoluta, sendo rígidas, globais e em sua maioria super-generalizadas, elas podem ser subdivididas em três categorias desamparo, onde o indivíduo acredita ser incapaz, incompetente, inadequado etc, desamor, acreditando ser indesejável, indigno de amor, defeituoso, imperfeito, e por último desvalor, em que o indivíduo acredita não ter valor algum, se sente um lixo, uma derrota. As Crenças intermediárias são regras e pressupostos que são criados pelos indivíduos. Para a TCC existe uma hierarquia cognitiva, sendo ela de forma respectiva, Crença Nuclear, Crença Intermediária, Situação, Pensamento Automático e Reação. Seguindo essa linha hierárquica é possível identificar crenças como a de Desamparo, onde o indivíduo acredita ser incapaz, incompetente, inadequado, entre outros. Para chegar na hipótese da mesma em um caso é necessário realizar uma escuta ativa, analisando o que é trazido no discurso do paciente e perguntas sobre sua infância, por exemplo em um caso fictício onde o ou a paciente x relata que durante sua vida nunca se sentiu prioridade de ninguém, que mesmo sendo um(a) filho(a) exemplar não recebia a atenção que seus irmãos recebiam, apresentava dificuldades em algumas matérias da escola, onde escutou de sua mãe que era burro(a), relata que atualmente está com dificuldade em realizar leituras de livros específicos que auxiliariam na sua profissão; “ Isso é muito difícil, sou muito burro (a), nunca vou entender esses livros, nunca vou conseguir ser um bom profissional”, traz que assim que começa a leitura sente o corpo dolorido e pesado, onde acaba saindo do escritório e indo se sentar no sofá da sala para assistir alguma coisa em quanto tenta relaxar o corpo. Diante das falas do (a) paciente x foi possível identificar a Crença Nuclear de Desamparo, onde o (a) mesmo (a) acredita ser incompetente e fracassado (a). Estruturando de forma hierárquica, Crença Nuclear “sou incapaz de realizar as leituras”, Atitude “é terrível falhar”, Regra “eu devo desistir se um desafio parecer muito grande”, pressupostos “se eu tentar fazer alguma coisa difícil, vou falhar”, Pensamento Automático” isso é muito difícil eu sou tão burro (a)”, Reações emocionais” desanimo”, fisiológico “peso no corpo”, comportamental “evita as tarefas, ao invés disso assiste Tv”. Diante desse exemplo é possível observar que através do conhecimento da Conceituação Cognitiva é possível realizar intervenções mais centralizadas de acordo com as queixas trazidas, auxiliando os pacientes na conceituação e identificação das distorções, com o



objetivo de trabalhar a modificação dos Pensamentos Automáticos que são advindas das Crenças. A estagiária realizou durante seu estágio na Clínica Escola do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), a conceituação cognitiva com os pacientes, explicando todo o processo hierárquico, contextualizando de acordo com cada caso, desse modo proporcionando atendimentos mais direcionados e eficazes, trabalhando a compreensão do paciente de si e do mundo, gerando insights, onde chegará ao ponto que o próprio paciente conseguira identificar as distorções cognitivas e modifica-las, desse modo é notório a importância da compreensão e estudo da estrutura cognitiva segundo a abordagem Terapia Cognitiva Comportamental.

**Palavras-chave:** Cognitivo 1. Crença Nuclear 2. Crença Intermediária 3.