



CONDUTA TERAPÊUTICA E ADESÃO AO TRATAMENTO: UMA EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Camila Ribeiro Camargo
camila10camargo@hotmail.co
Matrícula: 1700207723

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.

alex.zopeletto@univag.edu.br

Este relato de experiência aborda a condução de um atendimento terapêutico na Clínica de Psicologia da UNIVAG, com foco nas dificuldades de engajamento de uma paciente que apresenta baixa motivação para o processo terapêutico. A prática no estágio permite observar e aplicar estratégias para aumentar a adesão ao tratamento, compreendendo as causas subjacentes à falta de interesse e buscando alternativas para fortalecer o compromisso da paciente com a terapia. Durante o estágio na Clínica de Psicologia da UNIVAG, foi conduzido o atendimento de uma paciente que apresenta falta de interesse e baixa motivação para o processo terapêutico. Esse tema mostra-se essencial na prática clínica, pois envolve a compreensão das dinâmicas que levam o paciente a não se engajar plenamente no tratamento e das implicações para o trabalho terapêutico. A experiência de estágio proporciona uma vivência prática valiosa, permitindo a aplicação de conceitos teóricos em situações reais e desafiadoras. O objetivo principal deste relato de experiência é compartilhar as estratégias e intervenções que são utilizadas para lidar com a falta de interesse da paciente na terapia, explorando tanto as possíveis causas desse comportamento quanto suas consequências. Refletir sobre os limites do terapeuta e a importância de o paciente estar genuinamente engajado no processo se torna essencial para que o tratamento tenha êxito. Adoto a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como orientação teórica, uma abordagem amplamente reconhecida e eficaz no tratamento de diversas condições psicológicas. A TCC baseia-se em uma colaboração ativa entre terapeuta e paciente, focando na identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos mal adaptativos que interferem na qualidade de vida. Neste caso, a falta de interesse da paciente associa-se a uma motivação extrínseca para a terapia, pois o encaminhamento foi realizado por familiares ou outros profissionais da saúde. A TCC oferece métodos para trabalhar a motivação, como a exploração de crenças centrais disfuncionais, que, nesse caso, incluem pensamentos como “não preciso de ajuda” ou “não sou capaz de mudar”. Para aumentar o engajamento da paciente, implemento diversas intervenções. Exploro crenças centrais para identificar e reformular pensamentos que contribuam para a falta de motivação, desafiando pensamentos automáticos disfuncionais. Em conjunto com a paciente, desenvolveu-se metas terapêuticas alinhadas aos seus valores e interesses, promovendo sua participação ativa e uma sensação de controle no processo. Foram utilizadas técnicas da entrevista motivacional, permitindo que a paciente identifique razões pessoais para participar do tratamento, explorando expectativas e objetivos de longo prazo. Experimentos comportamentais desafiam diretamente as crenças disfuncionais, encorajando mudanças pequenas que reforçam a importância do tratamento. A psicoeducação auxilia na compreensão do funcionamento da TCC, esclarecendo os potenciais benefícios do tratamento. Monitorou-se continuamente o progresso da paciente, ajustando o plano terapêutico para atender

melhor suas necessidades. As sessões ocorrem semanalmente às quintas-feiras na Clínica de Psicologia da UNIVAG, seguindo a estrutura e os princípios da TCC, com foco na identificação de pensamentos disfuncionais, desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e promoção de comportamentos saudáveis. Realizou-se uma avaliação inicial para compreender o histórico e as queixas da paciente, criando um plano terapêutico personalizado. Durante as sessões, discutiu-se as dificuldades encontradas, buscando soluções e fortalecendo o compromisso da paciente com a terapia. Uma questão fundamental observada ao longo do atendimento é a importância de cultivar uma relação terapêutica que incentive o paciente a desenvolver confiança e autonomia. Percebeu-se que a paciente frequentemente apresenta resistência a explorar aspectos mais profundos de suas crenças e emoções, o que pode ser interpretado como uma barreira diante do desconforto associado a possíveis mudanças. Ao longo das sessões, tornou-se importante para a estagiária a necessidade de criar um ambiente acolhedor, onde a paciente se sinta segura para abrir-se e examinar de maneira mais cuidadosa seus padrões de pensamento e comportamento. Nessa dinâmica, o papel do terapeuta não se limita a propor técnicas, mas envolve também ajustar a linguagem, a postura e o ritmo das intervenções de acordo com o estado emocional e a receptividade da paciente. Essa adaptação constante auxilia no fortalecimento da relação terapêutica, que se torna um alicerce essencial para o desenvolvimento de qualquer progresso terapêutico. Apesar de todos os esforços e das diversas estratégias aplicadas, a paciente não apresentou adesão significativa ao tratamento. Mesmo com o uso de ferramentas e intervenções personalizadas, a motivação e o interesse dela não se desenvolvem, e seu envolvimento nas sessões permanece limitado. A ausência de engajamento gera uma estagnação no processo, dificultando o alcance dos objetivos terapêuticos. Após discussões e avaliações contínuas sobre o progresso, optou-se pela finalização do atendimento, reconhecendo a importância de respeitar o momento e as limitações da paciente. A finalização é realizada de maneira ética e com explicações adequadas, preservando o vínculo e o respeito à sua decisão de não seguir com o processo. Essa experiência ressalta a relevância de respeitar a autonomia do paciente e de compreender que a eficácia da terapia também depende do comprometimento e disposição da própria pessoa, proporcionando um aprendizado importante sobre os limites do terapeuta e do processo terapêutico.

Palavras-chave: Conduta terapêutica 1. Terapia cognitivo-comportamental 2. Adesão ao tratamento 3.