



DA TEORIA À PRÁTICA: RELATO SOBRE O ESTÁGIO EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Julia Gabrielli Moraes Silva

Aluna do 10º semestre de Psicologia Juhcocola@gmail.com

Rosimeire Amorim Naves

Rosimeire.amorim@univag.edu.br

(1) Este trabalho trata-se de um relato de experiência de estágio que realizei na clínica-escola da Univag, localizada no Campus de Várzea Grande, onde são oferecidos ensino, supervisão profissional e atendimento psicológico gratuito, funcionando como um ambiente prático de formação para futuros psicólogos. Esse ambiente é supervisionado por professores como Rosimeire Naves, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e me ofereceu a oportunidade de vivenciar a prática clínica de forma orientada e segura. Todavia, a transição do conhecimento teórico para a prática clínica é um dos principais desafios enfrentados por nós, estudantes de Psicologia, durante o estágio.

(2) O presente trabalho tem como objetivo documentar e relatar minhas experiências como discente no 10º semestre do curso de Psicologia na Universidade de Várzea Grande (Univag), durante o cumprimento da disciplina Estágio Supervisionado Específico II: Políticas de Saúde, conforme a ementa do curso. Este relatório descreve a experiência de estágio na clínica-escola da Univag, evidenciando os desafios enfrentados na transição da teoria para a prática clínica. O propósito é analisar como o estágio contribui para o desenvolvimento de habilidades essenciais, como relação terapêutica e aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e discutir o impacto dessa vivência supervisionada na formação dos futuros psicólogos.

(3) A prática de estágio na clínica-escola da Univag foi guiada principalmente pela abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Segundo essa abordagem, desenvolvida por Aaron Beck, os pensamentos influenciam diretamente as emoções e comportamentos, sendo essencial identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais para promover mudanças terapêuticas. A TCC enfatiza a resolução de problemas no presente e o desenvolvimento de estratégias práticas para enfrentar desafios emocionais e comportamentais, o que torna essa abordagem especialmente eficaz no contexto do estágio. A abordagem é baseada na ideia de que pensamentos, sentimentos e comportamentos estão interconectados, e que a modificação de padrões disfuncionais de pensamento pode levar à mudança nos comportamentos e emoções. Dentro dessa perspectiva, utilizei como referência o modelo cognitivo de Aaron Beck, que propõe que as crenças centrais (ou esquemas) influenciam a forma como interpretamos o mundo e as experiências vividas. Durante o estágio, apliquei essa teoria para ajudar os pacientes a identificar e estruturar pensamentos automáticos negativos, contribuindo para a melhoria da sua saúde mental. (4) No 10º semestre do curso da Universidade de Várzea Grande, realizei o estágio supervisionado específico em Políticas de Saúde II, sob a supervisão da professora Rosimeire. O estágio ofereceu uma oportunidade para a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos, com ênfase no atendimento a pacientes. Fui responsável por marcar e agendar os atendimentos de acordo com a minha disponibilidade. As sessões eram realizadas uma vez por semana, com duração de 50 minutos, permitindo-me uma vivência real de gestão de tempo e de casos clínicos. A professora Rosimeire supervisionou cada etapa do estágio, tanto na parte prática quanto teórica. Os casos que atendi eram discutidos e avaliados, recebendo orientação detalhada, o

que contribuiu significativamente para o aprimoramento das minhas habilidades no atendimento e na compreensão das situações clínicas. O estágio foi uma experiência fundamental para a minha formação, com um foco específico nas políticas de saúde. Um dos maiores desafios metodológicos foi a transição da teoria para a prática. Para lidar com isso, participei de reuniões semanais com a supervisora, onde recebi feedback sobre os atendimentos e orientações sobre como manejar situações mais complexas, promovendo o desenvolvimento gradual da confiança e competência clínica. O acompanhamento constante ajudou a enfrentar as inseguranças iniciais e proporcionou um ambiente de aprendizado seguro e controlado. Assim, os procedimentos técnico-metodológicos do estágio combinaram prática supervisionada com reflexão crítica e suporte contínuo. Na prática do estágio supervisionado, os atendimentos psicológicos eram requisitados por meio da clínica-escola, que segue uma política de desligamento, o que resultou em alguns pacientes não continuarem ao longo do período. No entanto, ao fim do estágio, dois pacientes permaneceram em acompanhamento comigo. Um desses pacientes foi acompanhado desde o estágio supervisionado específico em Políticas de Saúde I, enquanto o segundo foi atendido desde a avaliação inicial. Durante a prática, notei um ganho de confiança à medida que estabelecia a relação terapêutica com os pacientes. Com o paciente acompanhado por mais tempo, o manejo da agenda tornou-se mais flexível, permitindo a aplicação de técnicas mais objetivas, uma vez que as demandas já estavam bem delimitadas. Já com a segunda paciente, houve uma maior dificuldade de manejo, especialmente em relação à compreensão do processo terapêutico e das técnicas de psicoeducação aplicadas na terapia cognitivo-comportamental. Essa experiência proporcionou um aprendizado significativo sobre o desenvolvimento da relação terapêutica e o ajuste das abordagens técnicas às necessidades de cada paciente. (5) As práticas de estágio supervisionado proporcionaram uma experiência rica e desafiadora, permitindo a aplicação dos conhecimentos teóricos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em contextos reais. Um dos principais aprendizados foi a importância da flexibilidade no manejo das técnicas terapêuticas, adaptando-as conforme as demandas específicas de cada paciente. Essa prática me mostrou que, embora a estrutura da TCC seja bem definida, a individualidade de cada paciente exige um olhar sensível para ajustar as intervenções e construir uma aliança terapêutica eficaz. A confiança no processo terapêutico também foi um ponto significativo. Ao longo do estágio, a interação com os pacientes me permitiu identificar como a relação terapêutica é central para o progresso das sessões, reforçando que, além das técnicas, o vínculo estabelecido desempenha um papel essencial na mudança cognitiva e comportamental, gerando assim, mais confiança ainda sendo estudante. Com isso, ficou evidente que o terapeuta precisa estar sempre atento tanto ao aspecto técnico quanto ao emocional, criando um ambiente seguro e acolhedor para o paciente. Por fim, o estágio foi uma oportunidade para desenvolver habilidades práticas, como a escuta ativa, a análise de padrões cognitivos e a aplicação de técnicas comportamentais. Essas vivências me prepararam para a prática clínica futura, consolidando

a certeza de que a TCC é uma abordagem eficaz, prática e adaptável, capaz de gerar mudanças significativas na vida dos pacientes quando aplicada de forma estruturada e colaborativa.

Palavras-chave: Estágio. Clínica-escola. Terapia Cognitivo-comportamental.