



## EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NA CLÍNICA-ESCOLA EM ATENDIMENTOS PELA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

*Tauana Lemos Melli*  
tauana\_melli@hotmail.com

*Rosimeire de Moraes Amorim Naves*  
rosimeire.amorim@univag.edu.br

*Juliana Batista Fitaroni*  
juliana.fitaroni@univag.edu.br

O presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência vivida no estágio obrigatório, realizado na clínica escola da Univag, no polo de Cuiabá, que ocorreu durante o primeiro e segundo semestres letivos do ano de 2024, a fim de cumprir as exigências da grade curricular do curso de Psicologia. Esse resumo expandido tem por objetivo documentar a experiência vivida na realização do estágio obrigatório específico, as dificuldades enfrentadas, a evolução do olhar clínico, a percepção do próprio estagiário acerca do seu desenvolvimento profissional e dos desafios enfrentados na prática profissional dentro do ambiente da clínica escola. Durante os atendimentos clínicos realizados nesse semestre letivo na clínica escola, tive a oportunidade de conhecer e me familiarizar com a abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental. Acerca da Terapia Cognitivo Comportamental, Judith Beck explica como essa abordagem entende o comportamento humano. O modelo cognitivo compreende que a forma como a pessoa entende ou interpreta as situações, ou seja, o funcionamento específico da sua cognição, impacta a maneira como nos sentimos e nos comportamos. Os pensamentos tem influência nos nossos sentimentos, comportamentos e até mesmo nas reações fisiológicas do nosso corpo. Esses pensamentos são baseados em crenças, e essas são formadas durante a nossa infância e adolescência, enquanto ainda estamos construindo a nossa personalidade. Para Beck, as crianças desenvolvem determinadas ideias sobre si mesmas, sobre as outras pessoas e o mundo. Essas crenças, com o tempo e experiências, se tornam crenças nucleares que vão basear os pensamentos e comportamentos de cada indivíduo. A autora ressalta que as crenças nucleares são globais, rígidas e super generalizadas. Já os pensamentos automáticos, que podem aparecer como palavras ou imagens que passam pela mente da pessoa, são específicos para as situações e podem ser considerados como o nível mais superficial de cognição, ou seja, é a partir do monitoramento desses pensamentos que podemos acessar as crenças da paciente. Dessa maneira, o objetivo principal da terapia na TCC é entender quais são as crenças disfuncionais do sujeito e concentrar os esforços em diminuir a potência dessas crenças. Beck ressalta a importância de tornar o processo compreensível tanto para o terapeuta quanto para o paciente, pois o ideal é o que o paciente entenda o seu funcionamento e seja capaz de se regular sem a necessidade de interferência externa. A psicoterapia deve ser conduzida de forma eficiente para aliviar o sofrimento tão rápido quanto possível, seguindo uma agenda semanal e ensinando ferramentas terapêuticas, com o cuidado de não se tornar mecânica ou impessoal. É importante participar o paciente do seu plano de tratamento pois assim ele sabe o que esperar, compreende suas tarefas, entende a sua responsabilidade no processo terapêutico e se sente parte de um time, com

uma ideia clara do progresso esperado ao longo das sessões. O objetivo maior é melhorar o humor do paciente durante a sessão e criar um plano para que ele se sintam melhor e funcione melhor durante a semana. Essas “tarefas” que devem ser realizadas em casa como parte do processo terapêutico, tem como objetivo aumentar a auto consciência e auto responsabilidade do paciente, a fim de que eventualmente ele seja capaz de se regular a si mesmo e não fique dependente da figura do terapeuta durante toda a sua vida. Para que isso seja possível, nos primeiros atendimentos é solicitado ao paciente que ele observe os seus pensamentos automáticos, começando a elaborar um registro de pensamentos disfuncionais para que possamos identificar as crenças disfuncionais e fazer futuros exames de evidência. Ainda nos primeiros atendimentos damos início ao processo terapêutico coletando informações acerca da vida do paciente, para então desenvolver junto a orientadora uma formulação de caso, ferramenta essencial na TCC, pois fornece um guia para o trabalho com o paciente, orientando cada intervenção, além disso, é crucial revisá-lo e atualizá-lo conforme necessário para garantir o melhor resultado. Se necessário, o terapeuta pode lançar mão de testes psicológicos ou instrumentos da Psicologia para auxiliar no diagnóstico e escolher o protocolo de tratamento correto. Diante da formulação de caso pronta, é hora de explicar ao paciente de forma simples o seu funcionamento cognitivo e pensar no plano de tratamento. Beck diz que a maneira mais rápida e eficiente de ajudar o paciente a se sentir melhor e a se comportar mais adaptativamente é facilitar a modificação direta das suas crenças nucleares disfuncionais porque, depois disso, o paciente tende a interpretar situações ou problemas futuros de maneira mais construtiva. Durante os atendimentos clínicos realizados na clínica escola, procurei conduzir todos os meus encontros de forma ética e comprometida, respeitando o código de ética da Psicologia e seguindo todas as orientações tanto da professora orientadora, quanto da professora supervisora de campo. As condutas foram pensadas e conduzidas a partir dos roteiros preestabelecidos, e da agenda de cada sessão discutida em supervisão. O início da experiência dos atendimentos clínicos foi marcado por alguns sentimentos comuns a quase todos os alunos: medo do desconhecido, de não ser capaz de atender a demanda trazida por aquele paciente, ansiedade por não estarmos familiarizados com o processo, constrangimento pela falta de traquejo e as vezes até uma atuação mais “robotizada” de quem segue um cronograma preestabelecido para não correr o risco de se perder no meio do caminho. Aos poucos, todo esse nervosismo foi dando espaço a muito estudo e preparação, o que me ajudou, enquanto estagiária, a saber o que fazer, em qual momento e com que objetivo. A entrevista inicial é um território seguro, parte por conta da experiência prévia da triagem em semestre anterior, parte por ser apenas uma conversa onde o objetivo é entender um pouco da história de vida daquela pessoa e a forma como a sua biografia moldou a construção das suas crenças. Percebi com a experiência em campo que desde o primeiro contato já se inicia o caráter terapêutico do acompanhamento psicológico porque a fala por si só já é organizadora. Após a coleta das informações importantes e a formulação do caso, começa a parte mais desafiadora, que é pensar e executar em conjunto com o paciente o plano de tratamento. O maior desafio nessa etapa é fazer uma boa leitura do caso e pensar em estratégias em que o paciente engaje e que realmente surtirão efeito positivo na sua vida. O fato de termos todo o aporte teórico e olhar treinado de um profissional experiente nos auxiliando nessa construção, torna essa análise muito mais fácil. Passada a parte do planejamento, é hora de colocar em prática tudo que, junto com a nossa orientadora, pensamos para aquele paciente (e toda a sua família, considerando que somos seres sociais e as mudanças vividas por nós impactam um bocado de outras pessoas). É realmente muito gratificante poder ser agente de transformação e, de alguma forma, guiar



as pessoas a uma versão melhor de si mesmo. O estágio na clínica foi uma experiência muito enriquecedora, colaborativa para minha formação e sem dúvidas motivou o início da construção da minha identidade profissional. Ao final do semestre, foi recompensador ver o progresso dos pacientes e perceber o impacto positivo da psicologia em suas vidas. Isso reforçou o propósito da minha escolha profissional e destacou a importância da formação contínua, do cuidado com minha própria saúde mental, os contornos éticos da prática psicológica, além de me fazer crescer como pessoa.

**Palavras-chave:** Estágio; TCC, Clínica-escola.