



**RELATO DE CASO: APLICAÇÃO DA TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE PACIENTE
COM TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO**

Myllena Haddad Araujo Patzlaff

Discente do curso de psicologia UNIVAG

E-mail: myllenhaddad1@gmail.com

Rosimeire de Moraes Amorim Naves

Docente do curso de Psicologia Univag

rosimeire.amorim@univag.edu.br

Aline Ramminger

Coordenadora da clínica escola do curso de Psicologia Univag

aline.ramminger@univag.edu.br

Introdução: Às clínicas-escola são centros de atendimento que prestam serviços à comunidade, estabelecendo uma colaboração entre profissionais experientes e estudantes. A clínica-escola da Univag oferece atendimento psicológico gratuito e tem um papel essencial na formação dos futuros psicólogos, ao integrar teoria e prática de forma equilibrada. Situada no Campus de Várzea Grande - MT, essa clínica proporciona um ambiente supervisionado pela professora Aline Mercedes Fonseca Ramminger, com orientação prática conduzida pela professora Rosimeire De Moraes Amorim Naves, baseada nos princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental. Nesse espaço, os estudantes desenvolvem importantes habilidades de escuta e atendimento psicológico, que são fundamentais para seu amadurecimento profissional. O trabalho na clínica-escola não só promove o desenvolvimento de competências como empatia e capacidade de análise, mas também possibilita o acesso a serviços psicológicos pela comunidade, cumprindo o papel social da Psicologia e contribuindo para o bem comum. A supervisão contínua de profissionais experientes garante que os alunos recebam orientações personalizadas, beneficiando-se da experiência e expertise dos orientadores, além de promover discussões de casos que enriquecem a prática e fortalecem o compromisso ético na atuação profissional. A variedade de casos clínicos abordados expõe os alunos a uma diversidade de desafios, preparando-os para o mercado de trabalho e ressaltando a importância da experiência prática em sua formação. Diante disso, este trabalho propõe a seguinte questão: quais são os impactos dessa experiência de estágio no aprendizado da aluna? **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é relatar a experiência de estágio na Clínica Escola da UNIVAG, onde foi aplicado o tratamento com Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em uma paciente diagnosticada com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Através da descrição detalhada do caso clínico, pretende-se analisar as técnicas terapêuticas empregadas, os resultados obtidos ao longo do processo e as intervenções específicas realizadas. Além disso, busca-se refletir sobre a aplicação prática da teoria da TCC no contexto clínico, enfatizando a importância da personalização do tratamento conforme as necessidades da paciente. Por meio deste relato, espera-se contribuir para a compreensão das dinâmicas envolvidas no tratamento do TEPT, abordando não apenas a eficácia das intervenções, mas também os desafios enfrentados durante o estágio. A intenção é compartilhar aprendizados significativos e insights sobre a relação terapêutica, a importância da supervisão clínica e o impacto das intervenções na

vida do paciente. Assim, o trabalho não apenas descreve a experiência da estagiária, mas também oferece uma visão crítica e reflexiva sobre a prática clínica na área da psicologia, ressaltando a relevância da TCC como uma abordagem eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade, especialmente no que diz respeito ao TEPT. **Orientação Teórica:** A TCC fundamenta-se na premissa de que os pensamentos disfuncionais influenciam diretamente as emoções e os comportamentos dos indivíduos, propondo que a reestruturação cognitiva e a modificação comportamental podem aliviar os sintomas do TEPT (BECK, 2013). No caso do TEPT, o paciente frequentemente apresenta pensamentos automáticos relacionados ao trauma, como o medo de reviver a experiência traumática ou de não ser capaz de lidar com suas emoções. Sendo assim, a TCC busca identificar esses pensamentos disfuncionais, substituindo-os por cognições mais racionais e adaptativas, permitindo ao paciente enfrentar suas emoções de maneira mais eficaz. O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é uma condição psiquiátrica caracterizada por reações emocionais e comportamentais debilitantes que ocorrem após a vivência de eventos traumáticos, como acidentes, agressões ou desastres naturais. Os sintomas incluem flashbacks, pesadelos, hipervigilância, entre outros, que comprometem significativamente a qualidade de vida do indivíduo. Esse quadro pode levar a um ciclo de ansiedade, evitação e sofrimento psicológico, demandando tratamentos eficazes. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida por sua eficácia no tratamento do TEPT, oferecendo uma abordagem estruturada que foca na reestruturação cognitiva e na modificação de comportamentos disfuncionais (BECK, 2013). Este relato de experiência descreve a aplicação da TCC em uma paciente diagnosticada com TEPT durante o estágio realizado na Clínica Escola da UNIVAG, enfocando as estratégias terapêuticas utilizadas e os resultados obtidos, além das reflexões geradas pela prática clínica. Além disso, a psicoeducação é uma técnica crucial na TCC, pois oferece ao paciente uma compreensão clara sobre a natureza de seu transtorno e os mecanismos subjacentes aos seus sintomas. Essa compreensão não só ajuda a normalizar a experiência do paciente, mas também facilita a aliança terapêutica, permitindo um espaço seguro para discutir emoções e experiências relacionadas ao trauma. **Procedimentos Técnico-Methodológicos:** O estágio foi realizado na Clínica Escola da UNIVAG, onde, sob supervisão, foi atendida uma paciente diagnosticada com TEPT. O tratamento seguiu os princípios da TCC, com sessões semanais de 50 minutos cada. A avaliação inicial do caso foi realizada no semestre 2024.1 (8 sessões), na qual a paciente relatou vivências de trauma, acompanhadas de sintomas de ansiedade generalizada, hipervigilância e comportamentos de evitação, como evitar situações que a lembrassem do evento traumático. Após coleta de informações da história da paciente, da avaliação clínica e sintomas apresentados, a paciente foi diagnosticada com TEPT no semestre de 2024.2 E em 4 (quatro) sessões foram iniciadas as intervenções e técnicas da TCC de forma gradual para o tratamento do transtorno. Entre as intervenções utilizadas, destacam-se: 1. Psicoeducação: informações sobre o TEPT e suas manifestações foram compartilhadas, capacitando a paciente a entender melhor sua condição e o processo terapêutico. 2. Técnica de regulação emocional: Respiração Diafragmática: A paciente foi ensinada a controlar a respiração como uma técnica de enfrentamento dos sintomas físicos de ansiedade, especialmente durante crises. 3. Registro Diário de Pensamentos Disfuncionais (RPD): A paciente foi instruída a identificar e registrar pensamentos automáticos relacionados ao trauma, como “não estou segura” ou “nunca vou conseguir superar isso”, e a substituí-los por alternativas mais realistas e adaptativas, através da técnica cognitiva de exame de evidências, foi possível ativar esses pensamentos mais adaptativos da paciente. 4. Dessensibilização Sistemática: A paciente foi exposta a situações relacionadas ao trauma de maneira hierárquica, iniciando com situações menos ansiosas e progredindo para aquelas que eram mais desafiadoras, promovendo o

enfrentamento e a redução da evitação. 5. Resignificação dos traumas: Estas técnicas serão utilizadas futuramente para ajudar a paciente a gradualmente confrontar e processar memórias traumáticas, reduzindo a ansiedade associada a essas recordações. O aprendizado dessas técnicas permite que o paciente tenha maior controle sobre seus sintomas durante as crises. Essas intervenções foram cuidadosamente planejadas e implementadas para promover a reestruturação cognitiva, a dessensibilização e regulação emocional, não apenas a diminuição dos sintomas do TEPT, mas também a facilitação do processamento adaptativo das experiências traumáticas. O enfoque terapêutico que ainda está ocorrendo, está permitindo à paciente desenvolver habilidades de enfrentamento e resiliência, promovendo a integração das memórias traumáticas de maneira a recuperar a autonomia e a funcionalidade em sua vida cotidiana. O Tratamento da paciente está em fase de intervenções e continuará em atendimento para aprofundamento das técnicas aplicadas e alcance de uma melhora consistente e sustentável. A continuidade do acompanhamento é vital para garantir que as mudanças cognitivas e emocionais se consolidam ao longo do tempo, contribuindo para o aumento da qualidade de vida da paciente. **Considerações Finais:** A prática do estágio na Clínica Escola da UNIVAG proporcionou uma valiosa oportunidade de aplicar teorias aprendidas ao longo do curso de Psicologia, especialmente no campo da TCC. O tratamento da paciente resultou em uma significativa redução da frequência e intensidade dos sintomas relacionados ao TEPT, assim como no aumento da confiança para enfrentar situações que antes eram evitadas. A técnica de respiração diafragmática demonstrou-se particularmente eficaz no controle dos sintomas físicos, enquanto o uso do Registro Diário de Pensamentos Disfuncionais facilitou uma reestruturação cognitiva que diminuiu a ansiedade antecipatória. Além disso, o estágio foi uma oportunidade transformadora para meu desenvolvimento profissional e pessoal. Posto que foi possível observar na prática como as teorias aprendidas em sala de aula se aplicam ao atendimento clínico. A experiência de atender uma paciente com TEPT traz desafios como desenvolver habilidades essenciais na prática clínica, tais como empatia, escuta ativa e a capacidade de formular intervenções adequadas às necessidades do paciente. A supervisão proporcionou um espaço seguro para discutir dúvidas e dificuldades encontradas, permitindo a reflexão sobre minha prática e feedback construtivo. Portanto, o contato direto com a realidade dos pacientes revelou a complexidade do tratamento do TEPT e a importância de um acompanhamento contínuo e sensível às particularidades de cada caso. A interação com outros estagiários e profissionais da clínica também enriquece a formação, promovendo a troca de experiências e conhecimentos que ampliam a visão sobre o trabalho terapêutico. Por fim, este relato reforça a literatura existente que demonstra a eficácia da TCC no tratamento do TEPT e destaca a importância de um tratamento estruturado e baseado em evidências para alcançar resultados eficazes.

Palavras chaves: Relato de experiência. Estágio na clínica escola. Terapia cognitivo-comportamental. Estresse pós-traumático (TEPT).