



## O PSICÓLOGO COMPORTAMENTAL E A UTILIZAÇÃO DE TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PSICOLÓGICOS

Elisa Cardoso Pessoa<sup>1</sup>

Cíntia Mendes Assis<sup>2</sup>

[cintiamendesassis@hotmail.com](mailto:cintiamendesassis@hotmail.com)

**ÁREA DE CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

**RESUMO:** A terapia cognitivo-comportamental (TCC) vem sendo uma abordagem muito utilizada em vários contextos, podendo, portanto, ser útil para auxiliar na manutenção e promoção da qualidade de vida das pessoas. A TCC apresenta com individualidade ser estruturada e voltada as demandas psicológicas da atualidade, com o intuito de solucionar os problemas e modificar os pensamentos, sentimentos e comportamentos que perturbam o sujeito. Conclui-se que esta abordagem teórica se destaca pelos fatores teóricos e práticos acerca da cognição, das emoções e do comportamento. Este artigo tem por objetivo pontuar qual a eficácia dos testes psicológicos, dos inventários e qual a finalidade. Com a aplicação de tais técnicas, o psicólogo poderá ter uma facilidade para conduzir sua sessão com o paciente e criar um vínculo, mostrando para ele que está ali para ajudá-lo e que possui diversas técnicas para que ele possa entender o que está sentindo e passar por isso, gerando assim o seu bem-estar.

**PALAVRAS-CHAVE:** terapia cognitivo comportamental, intervenção, comportamento, vínculo, técnicas, bem-estar.

### 1. INTRODUÇÃO

Testes psicológicos são instrumentos que são utilizados por profissionais da área da Psicologia para investigar e a avaliar diferenças individuais. Pasquali (2001) relatou que os testes utilizados para seleção pessoal são muito criticados, pois existem poucos testes elaborados para aquela profissão, ele também revela que não sabe se os testes que estão sendo utilizados são validados para tal fim. Os testes, inventários entre outros, são considerados ferramentas muito importantes nas empresas no âmbito de seleção de pessoal.

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia/ UNIVÉRTIX – Faculdade Vértice.

<sup>2</sup> Psicóloga e professora do Curso de Psicologia Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

Para Pasquali 2001:

Em um processo de seleção o teste psicológico é utilizado com o objetivo de avaliar conhecimentos e competências do candidato no momento em que ele concorre a uma vaga, e a partir daí tentar prever o seu desempenho associado ao trabalho pretendido. O psicólogo deve definir atributos e características a serem avaliadas, investigar na literatura especializada os melhores instrumentos disponíveis para cada objetivo desejado e, principalmente, avaliar as características psicométricas dos instrumentos a serem utilizados, tais como precisão, existência de normas específicas e atualizadas para a população brasileira e suas evidências de validade de acordo com o contexto nos quais são aplicados (PASQUALI, 2001 apud BAUMGARTL, V. O; PAGANO, A. P, LACERDA, J, 2010)

A escolha pela temática aqui abordada surgiu durante o período de Estágio Específico I, do curso de Psicologia Faculdade Vértice na disciplina de Estágio específico I. Diante do processo de estágio que estamos passando e as diversas temáticas e opções que nos são apresentadas ao observarmos a clínica e também os pacientes, percebe-se que os instrumentos psicológicos como testes e avaliações são uma fonte muito importante perante a Terapia Cognitivo Comportamental e algo que nos ajuda a ter uma facilidade maior para realizar diagnósticos mais rapidamente (TEIXEIRA,P.T. F,2021).

A questão principal que move o estudo é: O psicólogo Comportamental e a utilização de técnicas e instrumentos psicológicos (TEIXEIRA, P.T. F,2021).

Psicoterapia cognitivo-comportamental é uma prática de ajuda psicológica que se baseia em uma ciência e uma filosofia do comportamento caracterizada por uma concepção naturalista e determinista do comportamento humano, pela adesão a um empirismo e a uma metodologia experimental como suporte do conhecimento e por uma atitude pragmática quanto aos problemas psicológicos (RANGÉ, 2001a, p. 35 apud TEIXEIRA, P.T.F, 2021).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem da psicologia que tem por característica ser um modelo de psicoterapia mais “rápida”, estruturada e direcionada para resolver problemas atuais e modificar comportamentos e pensamentos disfuncionais (BECK, 1964 apud OLIVEIRA. C.T, DIAS.A.C.G,PICCOLOTO.N.M, 2013).



Constantemente, os problemas vividos pelos indivíduos surgem a partir da interpretação que fazem sobre determinado evento, o qual por sua vez, intervém no humor e no comportamento subsequente. O objetivo principal da TCC é quebrar esse ciclo que mantém e aumenta os problemas do indivíduo. Para isso, existe uma série de técnicas que são capazes de alterar os pensamentos automáticos e, conseqüentemente, eliminam o efeito da parcialidade no comportamento e no humor (KNAPP, 2004 apud OLIVEIRA. C.T, DIAS.A.C.G,PICCOLOTO.N.M, 2013).

A terapia cognitiva comportamental vem sendo utilizada no tratamento de vários transtornos mentais com pacientes de diferentes níveis, como na educação, renda, terapia de casal e famílias, reeducação alimentar, depressão, ansiedade, entre outros. (BECK, 2009; MEYER, 2004 apud OLIVEIRA. C.T,DIAS.A.C.G,PICCOLOTO.N.M, 2013).

O objetivo principal deste estudo é falar qual a importância desses testes durante as sessões e qual a eficácia para os pacientes. O objetivo deste artigo é enfatizar a importância da avaliação psicológica e de instrumentos que ajudem na condução do processo terapêutico em terapia cognitivo-comportamental.

Trabalhos como estes são importantes para embasar a terapia, e também para identificar nos pacientes alguns sintomas que ele mesmo pode não ser capaz de demonstrar com clareza. A partir daí, o psicólogo tem de onde falar sobre esses sintomas baseados nos testes e assim partem para uma sessão mais completa, com diagnósticos e técnicas para se utilizar e ter eficácia durante esse processo.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

A terapia cognitiva comportamental apresenta seus estudos voltados para analisar os fatores cognitivos que estão relacionados às mudanças das manifestações psíquicas e na manutenção dos sintomas. Conforme surgem novas concepções empíricas de pesquisas voltadas ao comportamento, também surgem estudos para o desenvolvimento do manuseio clínico por meio de técnicas voltadas no tratamento de fobias, obsessões, disfunções sexuais, entre outros. A Terapia Cognitiva Comportamental distingue-se pelos fatores teóricos e práticos acerca da



cognição, do comportamento e das emoções. (BAHLS; NAVOLAR, 2014 apud TEIXEIRA, P.T. F,2021).

CIZIL E BELUCO (2019) apud TEIXEIRA, P.T. F,2021 indicam que os propósitos do terapeuta cognitivo- comportamental são:

Os objetivos do terapeuta são de promover o alívio dos sintomas, facilitar a remissão do transtorno, ajudar o paciente a resolver seus problemas mais urgentes e ensinar habilidades para evitar a recaídas. As sessões de terapia cognitivo-comportamental são estruturadas. Nelas o terapeuta ensina os pacientes a identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais ajuda o paciente a identificar as principais cognições e a adotar ponto de vistas mais realistas e adaptáveis, levando o paciente a se sentir emocionalmente melhor, e se comportar de forma mais funcional (p.38).

O modelo cognitivo apresentado na TCC sugere que o pensamento disfuncional, que tem grande influência no humor e também no pensamento do paciente, é habitual em todos os transtornos. Dessa forma, pesquisas clínicas desenvolvidas na TCC apresentam que as pessoas sentem ou se comportam de acordo com interpretações que fazem diante de certa situação. Deste modo, entende-se então que é o processamento cognitivo que direciona o indivíduo a avaliar frequentemente os eventos e estes possuem significados próprios, interpretado como pensamentos automáticos (WRIGHT, 2018 apud TEIXEIRA,P.T. F,2021).

Os pensamentos automáticos são muito importantes para considerar se a pessoa condiz com os fatos como eles realmente são, ou se são idéias distorcidas. É preciso distinguir estes processos automáticos de informações para entender se existe ou não um grau de adoecimento na saúde mental e também para assimilar como ele reage às circunstâncias investigando suas crenças (GOMES, 2019 apud TEIXEIRA, P.T. F,2021).

Para isso, são feitas avaliações e testes psicológicos, que irão facilitar no entendimento do processo terapêutico e facilitar assim um diagnóstico para que possam desenvolver melhor a condução do terapeuta com o paciente.

Knapp (2008) apud TEIXEIRA, P.T. F,2021 relata que o papel do psicólogo clínico na terapia cognitivo comportamental é avaliar os comportamentos, analisar com

competência clínica e empatia as idéias cognitivas dos casos e quadros clínicos que surgem no dia a dia do indivíduo, para assim introduzir instrumentos de intervenção e dar continuidade com a elaboração de estratégias de avaliação de esquemas adaptativos e se for possível reduzir as influências dos esquemas desadaptativos, solicitando desempenho técnico na avaliação psicológica e conceitualização cognitiva.

Destaca-se como avaliação psicológica, na terapia cognitiva comportamental, o processo de base de intervenção para estratégias de tratamento, uma pequena ligação entre a avaliação e tratamento que tem como sugerir a criação de relações funcionais entre ambiente, comportamento, cognições e emoções, firmando emocionalmente o paciente e orientando a forma de presença do terapeuta quanto a quem ele assiste. Desta forma, ao avaliar, o terapeuta precisa estar para intervir, nesta intervenção, o terapeuta identifica a resposta do paciente para dar continuidade no tratamento (GOMES, 2019 apud TEIXEIRA, P.T. F,2021).

As técnicas como anamnese, conceitualização cognitiva, focado nas emoções e nos problemas, elaboração de hipóteses, entre outras coisas, proporciona uma dimensão na escuta e na análise em todo tratamento que o terapeuta desempenha com seu paciente, fazendo assim com que o terapeuta colete informações para o entendimento das confusões e crenças disfuncionais do indivíduo que ele assiste em seu consultório. Assim, o começo do tratamento é frisado por esta avaliação cognitiva, e fará parte de toda estrutura teórica de orientação interventiva nos quais serão fundamentais para um desenvolvimento psicoterápico baseado em evidências e instrumentos de (BECK, 2013 apud TEIXEIRA, P.T. F,2021).

Na terapia cognitiva comportamental, todo instrumento de avaliação começa desde o primeiro contato com o paciente, em sua aliança terapêutica, até as últimas sessões, visto que estes instrumentos permitem que o terapeuta consiga a elaboração de hipóteses relativa a cada caso, que podem ser ou não confirmadas, ou modificadas visto que novos dados vão sendo apresentados (CHIAPETTI, GALDINO, 2017 apud TEIXEIRA,P.T. F,2021).

Na aplicação de instrumentos para análise da procura do paciente, são utilizadas técnicas como: anamnese, entrevistas e técnicas voltadas às hipóteses que possam surgir, destacando que para estas técnicas incluem analisar: a história e situação de vida do paciente, os sinais, sintomas e diagnósticos clínicos, a história psiquiátrica e psicoterapêutica e a verificação do humor e o estado mental do paciente. Desta forma, entende que a TCC partilha do pressuposto básico de que a atividade e avaliação cognitiva induzem o comportamento, podendo ser alterada e monitorada, de tal forma que as mudanças na cognição provam mudanças no comportamento (HAYES, HOLLMANN, 2020 apud TEIXEIRA, P.T. F, 2021).

A terapia Cognitiva comportamental baseia-se no pressuposto teórico de que os comportamentos e as emoções do indivíduo são significantes em grande parte pelo seu modo de estruturar o mundo. As técnicas de terapia cognitivo-comportamental têm por meta influenciar o pensamento, o comportamento, o humor e a estimulação fisiológica do paciente (BECK, 2013 apud TEIXEIRA, P.T. F, 2021).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Tipo de Pesquisa**

O presente trabalho foi desenvolvido através da abordagem da pesquisa qualitativa, que segundo Augusto (2013) a pesquisa qualitativa analisa o mundo, significando que os pesquisadores estudam coisas em certas situações naturais, no qual compreendem certos fenômenos conceituais que as pessoas atribuem.

Ele também acrescenta que essa pesquisa proporciona grande importância a declarações de figuras sociais comprometidas a raciocínios e entendimentos difundidos por eles. (AUGUSTO, 2013).

#### **3.2 Tipo de coleta de dados**

A coleta de dados foi realizada através de revisão de literatura em variados bancos de dados, como scielo, bvs-psi entre outros. Segundo Sampaio *et al.*, (2006, p.85):



“Revisões da literatura são caracterizadas pela análise e pela síntese da informação disponibilizada por todos os estudos relevantes publicados sobre um determinado tema, de forma a resumir o corpo de conhecimento existente e levar a concluir sobre o assunto de interesse. Existem diversos tipos de estudos de revisão e cada um deles segue uma metodologia específica.”

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A Avaliação Psicológica é um agrupamento de procedimentos para a tomada de informações de que se necessita e não deve ser somente entendida como um momento único em que um instrumento poderia ser bastante para responder às questões relacionadas ao problema que se pretende investigar. (OLIVEIRA, 2003 apud SOUZA, CÂNDIDO, 2009)

A avaliação e as técnicas psicológicas são realizadas em psicologia com fins de diagnóstico, servindo de base para a avaliação da prática do profissional. Na terapia cognitiva, isso é típico, visto que o diagnóstico não é fechado no início, mas a cada intervenção as suposições e os objetivos de avaliação são revisados e novamente avaliados para uma intervenção futura (Araújo, Shinohara, 2002 apud SOUZA.I.C.W, CÂNDIDO.C.F.G. 2009 ).

Como apontam Araújo & Shinohara (2002) apud SOUZA.I.C.W, CÂNDIDO.C.F.G. 2009 , um terapeuta cognitivo poderá utilizar testes e inventários em sua avaliação, mas tais instrumentos são considerados auxiliares, e têm por base a teoria psicométrica em sua construção. Existe discordância entre a teoria e a prática profissional, mas a utilização de instrumentos próprios à teoria cognitivo-comportamental é consenso entre os profissionais.

As técnicas de avaliação diagnóstica é de suma importância para a atividade profissional do psicólogo.

Classificações como a CID-10 e o DSM-IV, quando utilizadas em diagnósticos psicológicos, por serem embasadas cientificamente, permitem a discussão entre profissionais de campos diferentes. O processo de avaliação cognitivo-comportamental é o início do desenvolvimento do tratamento terapêutico. Os terapeutas cognitivo-comportamentais vem desenvolvendo técnicas que visam

influenciar os pensamentos, os comportamentos e o humor (SOUZA.I.C.W, CÂNDIDO.C.F.G. 2009)

O entendimento dos fatos relacionados aos distúrbios psicológicos permite o planejamento de intervenções clínicas efetivas e personalizadas. Então, para os profissionais de abordagens diferentes, que fazem uso do diagnóstico psicológico, ferramentas como as classificações psiquiátricas são um importante instrumento para um diagnóstico preciso, para aprimorar a comunicação clínica com outros profissionais e aumentar a generalização e comparabilidade de conclusões diagnósticas. A avaliação é utilizada pela maior parte dos profissionais com a finalidade de diagnóstico e ao final de cada intervenção servindo de base para avaliação da prática do profissional (SOUZA.I.C.W, CÂNDIDO.C.F.G. 2009)

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Entende-se que as ações fundamentadas na TCC, apresentaram-se válidas, sendo capaz de colaborar para a promoção do bem-estar dos indivíduos nas várias psicopatologias que possam ser desenvolvidas no decorrer do tempo de vida.

Cabe aos profissionais continuar buscando aprimorar o conhecimento, mesmo porque, nós, seres humanos estamos em constante evolução, com suas possibilidades, potencialidades e sensibilidades, o que é o grande incentivador na continuidade da busca por atualização e aprimoramento profissional.

Uma boa percepção dos fatores que causam e/ou mantém distúrbios psicológicos, possibilita o planejamento de intervenções clínicas efetivas e individualizadas para cada pessoa, uma vez que cada um possui uma história de experiências e aprendizagens única.

Observa-se frente a diversos meios de leitura, que a TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) apresenta grande eficácia no tratamento e na prevenção de diversas psicopatologias, independente da fase do desenvolvimento humano. A aplicação desta abordagem no processo terapêutico torna-se eficaz para as mudanças no comportamento. Na pesquisa destaca-se a importância dos estudos aprofundados por psicólogos (as) capacitados, enfatizando o uso de técnicas para

que assim facilite o vínculo terapêutico, fazendo com que o paciente se sinta acolhido por saber que ali tem pessoas que estão fazendo de tudo para ajuda-lo e que ele não está só.

## REFERÊNCIAS

AUGUSTO.C.A,SOUZA.J.P,DELLAGNELO.E.H.L,CARIO.S.A.F. Pesquisa Qualitativa: rigor metodológico no tratamento da teoria dos custos de transação em artigos apresentados nos congressos da Sober (2007-2011). **Rev. Econ. Sociol. Rural.** v.51, n.4, 2013. Disponível em : <https://doi.org/10.1590/S0103-20032013000400007>. Acesso em : 05 de Março de 2021.

BAUMGARTL, V. O; PAGANO, A. P, LACERDA, J.A utilização de testes psicológicos em organizações de Minas Gerais. **Arq. bras. psicol.** [online], v.62, n.2, p. 178-186, 2010. Disponível em : <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v62n2/v62n2a16.pdf> . Acesso em: 14 de Maio de 2021.

SOUZA.I.C.W, CÂNDIDO.C.F.G. Diagnóstico psicológico e terapia cognitiva: considerações atuais. **Rev. bras.ter. cogn.** [online], v.5, n.2, p. 82-93, 2009. Disponível em :[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872009000200009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000200009). Acesso em: 14 de Maio de 2021.

OLIVEIRA.C.T,DIAS.A.C.G,PICCOLOTO.N.M. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica. **Rev. bras.ter. cogn.** [online]. v.9, n.1, p. 10-18. 2013. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872013000100003#:~:text=A%20terapia%20cognitivo%2Dcomportamental%20\(TCC\)%20%C3%A9%20uma%20abordagem%20da,disfuncionais%20\(Beck%2C%201964\)](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100003#:~:text=A%20terapia%20cognitivo%2Dcomportamental%20(TCC)%20%C3%A9%20uma%20abordagem%20da,disfuncionais%20(Beck%2C%201964)). Acesso em: 20 de Março de 2021.

TEIXEIRA,P.T. F. A terapia cognitiva comportamental e a relevância no processo terapêutico. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 06, Ed. 03, v.1, p. 86-97, 2021, Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva>. Acesso em: 20 de Março de 2021.

SAMPAIO.R.F, MANCINI.M.C. Quando o objeto de estudo é a literatura: estudos de revisão. **Rev. bras. fisioter.** v.10, n.4, São Carlos Oct./Dec. 2006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-35552006000400001>. Acesso em: 05 de Março de 2021.