Marco Aurélio Fernandes
Luiza Mariana de Sousa

PERSPECTIVAS MARANHENSES EM PSICOLOGIA

da teoria à prática

Volume 4

Pascal
Editora

MARCO AURÉLIO FERNANDES
LUIZA MARIANA DE SOUSA
(Organizadores)

PERSPECTIVAS MARANHENSES EM PSICOLOGIA: DA TEORIA À PRÁTICA

VOLUME 4

Editora Pascal
2026

2026 - Copyright© da Editora Pascal

Editor Chefe: Prof. Dr. Patrício Moreira de Araújo Filho
Edição e Diagramação: Romilson Carneiro Rodrigues
Edição de Arte: Romilson Carneiro Rodrigues
Bibliotecária: Rayssa Cristhália Viana da Silva – CRB-13/904
Revisão: Os autores

Conselho Editorial
Dr. Gabriel Nava Lima
Dr. Saulo José Figueiredo Mendes
Dr. José Ribamar Neres Costa
Drª Priscila Xavier de Araújo
Drª Maria Raimunda Chagas Silva
Drª Ivete Furtado Ribeiro Caldas
Drª Sandra Imaculada Moreira Neto
Dr. Claudio Alves Benassi

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F363p

Coletânea Perspectivas Maranhenses em Psicologia: da teoria à prática / Marco Aurélio Fernandes, Luiza Mariana de Sousa (Org). São Luís - Editora Pascal, 2026.

111 f. : il.: (Perspectivas Maranhenses em Psicologia; volume 4)

Formato: PDF

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-6068-223-8

D.O.I.: 10.29327/5827153

1. Psicologia. 2. Saúde mental. 3. Teoria e prática. 4. Pesquisa. I. Fernandes, Marco Aurélio. II. Sousa, Luiza Mariana. III. Título.

CDU: 159.9:616.89:001.8/.891

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores.

2026

www.editorapascal.com.br

APRESENTAÇÃO

“Toda psicologia é social”. Tal premissa, categoricamente sustentada por Silvia Lane não significa reduzir as áreas específicas da psicologia a psicologia social, mas, sim deixa clara a necessidade de cada uma assumir suas especificidades, considerando o homem e seu contexto sócio-histórico. Partindo desse pressuposto, é possível, ainda, salientar que, se toda psicologia é social, para que seja de fato uma psicologia autêntica, ela precisa ser estudada a partir de seu contexto, ou seja, onde a mesma ocorre, considerando o passado, presente, cultura, ideias e ideais de uma determinada sociedade. Desse modo, mesmo a psicologia clínica, precisa considerar o sujeito a partir de suas interações sociais, seus conceitos e preconceitos, sua idiossincrasia e atribuições sociais, enquanto um sócio da sociedade pois “[...] não se pode conhecer qualquer comportamento humano isolando-o ou fragmentando-o, como se este existisse em si por si”, Lane.

Este livro representa uma contribuição para a fecunda trajetória intelectual da Psicologia ludovicense, considerando o fazer psicológico, suas áreas específicas, sua cientificidade e suas diretrizes éticas. Esta obra objetiva levar o leitor a analisar as peculiaridades que envolvem as reflexões mais pertinentes no âmbito acadêmico/profissional, que exige compromisso ético-profissional com os fundamentos das relações sociais, bem como dos fenômenos psíquicos e comportamentais. As problemáticas aqui apresentadas partem de objetos de estudos e interesse da própria Psicologia Social que busca estudar e compreender os distintos movimentos sociais e o engajamento de uma sociedade, como o sujeito se observa no mundo e como a sociedade o influencia nas suas próprias decisões e o impacto dos fenômenos psicológicos no cotidiano. Dessa forma, os debates que subsidiaram as ponderações e análises se sustentam na premissa supracitada de Silvia Lane e que, por sua vez, analisa desde os fenômenos individuais aos coletivos que são objetos de estudo e intervenção das Psicologias.

Marco Aurélio Fernandes

ORGANIZADORES

Marco Aurélio Fernandes

Graduado em Psicologia pela Uninassau São Luís, Maranhão. Pós-Graduado em Saúde Mental e Dependência Química. Pós-Graduado em Psicologia Clínica. MBA em Gestão de Pessoas. Pós-Graduando em Neuropsicologia. Coordenador do Curso de Psicologia e Professor na Faculdade Anhanguera São Luís, onde ministro disciplinas específica do curso de Psicologia, como Diagnóstico de Intervenção, Orientação Profissional, Temas Emergentes em Psicologia, Teorias e Técnicas de Grupo, Teorias e Técnicas Psicoterápicas Gerais, Análise Experimental do Comportamento, Psicologia Social, e Estágios. Atuação em Psicologia Clínica e Social.

Luiza Mariana de Sousa

Possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Maranhão (2019), mestrado em Psicologia pela mesma universidade (2022). Especialista em Psicologia Escolar e Educacional pelo Conselho Federal de Psicologia. Atualmente é Psicóloga Escolar e Educacional vinculada à Associação das Irmãs Missionárias Capuchinhas/ Instituto Divina Pastora e Professora universitária na Faculdade Anhanguera - São Luís. Além disso, atua como psicóloga clínica.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 8
A TEORIA PSICANALÍTICA DA SEXUALIDADE HUMANA
Anny Karollayn Da Silva Garcês
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 2.....14
A COMUNICAÇÃO DO CASAL NA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA
Ana Rúbya Mendonça Farias
Thalita Mendonça Nobre

CAPÍTULO 3.....24
ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM DIÁLOGO COM A GESTALT-TERAPIA: O ADOECIMENTO EM CONTRASTE COM O AQUI-AGORA
Taynah de Oliveira Balata
Gabriel Batista Cutrim

CAPÍTULO 4 32
AS CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO APLICADA (ABA) NA INTERVENÇÃO PRECOCE DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA
Náthally Ciéllen Rios Barboza
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 5.....41
O DIAGNÓSTICO TARDIO DE TEA: UM ESTUDO ACERCA DOS IMPACTOS DO DIAGNÓSTICO DE TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA EM PESSOAS NA FASE ADULTA
Leda Maria dos Santos Carvalho
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 6.....50
O ESTRESSE CRÔNICO LABORAL COMO CAUSADOR DA SÍNDROME DE BURNOUT
Laura Vitória da Costa Guimarães

CAPÍTULO 7.....60
ABORDAGENS COMPORTAMENTAIS: A INTERSEÇÃO ENTRE A TERAPIA ABA E A PSICOLOGIA MODERNA
Isabella Cristina dos Santos Viana
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 8 68
A EXAUSTÃO PSICOLÓGICA DOS TRABALHADORES SOB A CLT
Stella Rosa Vieira Silva
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 9..... 77
A GESTALT-TERAPIA NO MANEJO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES
Allana Karoline Ramos Pavão
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 10 86
VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇA E ADOLESCENTE: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA SEXUAL
Driane Ferreira Silva
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 11 93
A IMPORTÂNCIA DE ACOLHER SUA CRIANÇA INTERIOR E COMO A TERAPIA PODE CONTRIBUIR NESSE PROCESSO
Andryelle Oliveira de Paulo
Luiza Mariana de Sousa

CAPÍTULO 12 101
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL ONLINE: DESAFIOS E POTENCIALIDADES NO ATENDIMENTO PSICOLÓGICO PÓS-PANDEMIA
Médelin Mascarenhas Nascimento
Luiza Mariana de Sousa

1

A TEORIA PSICANALÍTICA DA SEXUALIDADE HUMANA

THE PSYCHOANALYTIC THEORY OF HUMAN SEXUALITY

Anny Karollayn Da Silva Garcês
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

RESUMO

A sexualidade humana desempenha um papel fundamental na Psicanálise e Psicologia, estando intrinsecamente relacionada à construção da subjetividade e à formação da identidade individual. No contexto brasileiro, a presença de tabus e preconceitos enraizados em torno da sexualidade cria barreiras significativas para o estabelecimento de diálogos abertos e construtivos sobre o tema, impactando negativamente a educação sexual e o desenvolvimento pessoal dos indivíduos. Este estudo tem como propósito investigar de que maneira os tabus sociais associados à sexualidade limitam a compreensão e a comunicação sobre o assunto, almejando promover uma abordagem mais aberta, inclusiva e cientificamente informada que contribua para uma melhor compreensão da sexualidade. Os objetivos específicos abrangem a identificação dos principais tabus sociais, a compreensão dos processos culturais e históricos que os perpetuam e a análise dos impactos no desenvolvimento psicossocial e relações interpessoais. Foi conduzida uma revisão sistemática da literatura em PubMed, SciELO e Google Scholar, nos últimos dez anos, fundamentando-se em Psicologia e Psicanálise, que concebem a sexualidade como complexa e multifacetada. Espera-se promover um diálogo saudável, reduzir o silenciamento e a repressão, subsidiando práticas mais empáticas no âmbito da educação e da saúde mental.

Palavras-chave: Sexualidade, Psicanálise, Psicologia, Tabus Sociais, Preconceito

ABSTRACT

Human sexuality plays a fundamental role in Psychoanalysis and Psychology, being intrinsically related to the construction of subjectivity and the formation of individual identity. In the Brazilian context, the presence of taboos and prejudices rooted in sexuality creates significant barriers to establishing open and constructive dialogues on the subject, negatively impacting sex education and the personal development of individuals. This study aims to investigate how social taboos associated with sexuality limit understanding and communication about the subject, aiming to promote a more open, inclusive, and scientifically informed approach that contributes to a better understanding of sexuality. The specific objectives include identifying the main social taboos, understanding the cultural and historical processes that perpetuate them, and analyzing the impacts on psychosocial development and interpersonal relationships. A systematic literature review was conducted in PubMed, SciELO, and Google Scholar, covering the last ten years, based on Psychology and Psychoanalysis, which conceive of sexuality as complex and multifaceted. The aim is to promote healthy dialogue, reduce silencing and repression, and support more empathetic practices in the fields of education and mental health.

Keywords: Sexuality, Psychoanalysis, Psychology, Social Taboos, Prejudice

1 INTRODUÇÃO

A sexualidade humana é um tema central na Psicanálise, intrinsecamente ligado ao desenvolvimento e compreensão do indivíduo. Apesar de sua importância, permanece complexa e pouco explorada na sociedade, envolta em tabus e preconceitos. Sigmund Freud revolucionou a compreensão da sexualidade com suas teorias inovadoras, explorando-a como uma força fundamental do ser humano e desvendando a mente inconsciente. Freud aborda a sexualidade como parte integral do desenvolvimento humano, desde a infância até a idade adulta, influenciada pela sociedade, cultura e experiências individuais.

A Psicanálise e Psicologia destacam a importância da sexualidade no desenvolvimento humano, explorando complexidades e influências na formação da identidade e relações sociais. Contudo, a sociedade brasileira, marcada por cultura conservadora, ainda enfrenta limitações na abordagem aberta da sexualidade devido a tabus e preconceitos enraizados. De que maneira os tabus sociais dificultam a compreensão e o diálogo sobre a sexualidade humana? Analisar como os tabus sociais sobre a sexualidade humana e as barreiras dificultam o diálogo aberto e construtivo sobre o tema, e propondo maneiras de superar essas limitações para promover uma sociedade mais inclusiva e informada.

Diante disso, esta pesquisa se torna relevante por propor uma reflexão crítica sobre como os tabus sociais influenciam a forma como a sexualidade é compreendida e vivenciada. Ao abordar o tema sob a perspectiva da Psicologia e da Psicanálise, o trabalho busca contribuir para o entendimento dos efeitos psíquicos do silenciamento, da repressão e da falta de diálogo em torno da sexualidade.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente estudo foi realizado por meio de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva. Foram analisados livros, artigos científicos e outros materiais acadêmicos que abordam a Psicanálise e sua perspectiva sobre sexualidade humana. A pesquisa foi conduzida em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, visando reunir um conjunto de conhecimentos sobre o tema. A partir da análise das informações coletadas, busca-se entender como a Psicanálise ajuda a compreender a sexualidade humana e seus impactos psicológicos.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 A visão da sexualidade na psicologia

A sexualidade é um aspecto fundamental da experiência humana, envolvendo fatores biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Na Psicologia, a compreensão da sexualidade ultrapassa a mera reprodução ou prazer, abrangendo a identidade de gênero, orientação sexual, práticas sexuais, afetividade e os significados subjetivos atribuídos ao corpo e às relações interpessoais (Ribeiro, 2013).

Além das abordagens teóricas, a Psicologia contemporânea compreende a sexualidade como um fenômeno multifacetado, atravessado por questões de gênero, identidade, cultura, religião e normas sociais (Costa; Natividade, 2018). O Conselho Federal de Psicologia (CFP) orienta os profissionais a respeitarem a diversidade sexual e de gênero, posicio-

nando-se contra práticas discriminatórias e patologizantes, como a chamada “cura gay”, que é eticamente condenada (CFP).

A abordagem da sexualidade na Psicologia se diversificou ao longo do tempo. Inicialmente, correntes como a psicanálise, com Freud, compreenderam a sexualidade como parte central no desenvolvimento da personalidade, sendo responsável por conflitos inconscientes que influenciam o comportamento adulto (Freud, 1905/2000). Freud propôs que a sexualidade esteja presente desde a infância, manifestando-se em fases psicossexuais que, se mal resolvidas, podem gerar fixações e neuroses.

2.2.2 Compreensão da sexualidade humana

Ao pesquisarmos sobre a história da sexualidade, ou, ainda, das práticas sexuais, descortinamos um cenário curioso: o quanto essa história é repetitiva, para não dizer monótona (Gregersen, 1983). Exceto por algumas formas de perversão, encontramos em todas as culturas as mesmas expressões da sexualidade, assim como as chamadas “identidades sexuais”. O que a cultura ocidental, com a sua tendência a patologizar as subjetividades que fogem aos padrões socialmente construídos, denomina de “desvios” perversões, travestismos, transexualidades, bissexualidades, e até algumas décadas atrás as homossexualidades podem ser observadas em todos os grupamentos humanos, inclusive em outras espécies animais (Bagemihl, 1999).

Além disso, a maneira como os diversos grupamentos humanos lidam com as manifestações da sexualidade está, basicamente, atrelada a dois movimentos que afetam regiões psíquicas distintas, e que na maioria das vezes são tratados como se fossem da mesma ordem: o recalque do sexual e a repressão da sexualidade. (Adiante, faremos uma diferenciação entre o sexual e a sexualidade.)

O primeiro movimento, o recalque (*Verdrängung)*, diz respeito à barreira do incesto, que nos obriga a abandonar nossos primeiros objetos sexuais: “uma exigência cultural da sociedade” (Freud, 1905/1976). Presente em toda cultura, o recalque é condição inegociável para que ela exista; é o movimento que diferencia e organiza o humano. Para a Psicanálise a sexualidade não se limita ao corpo biológico, pois é produzida por experiências psíquicas inconscientes. Tanto que a Psicanálise relaciona as vivências da sexualidade infantil ao aparecimento de neuroses na vida adulta.

O desenvolvimento infantil manifesta curiosidades sobre sexualidade desde a primeira infância, onde as crianças investigam seu corpo em diferentes fases ao longo da vida (Kupfer, 2007, p. 81). Desde o nascimento, as crianças exploram seu próprio corpo e demonstram curiosidades sobre sua sexualidade, tornando essencial que essa exploração ocorra de forma saudável.

2.2.3 Preconceito e sexualidade

O preconceito contra expressões não normativas da sexualidade pode ser compreendido, portanto, como um mecanismo de defesa psíquica uma forma de projeção ou negação de desejos inconscientes que ameaçam o ego. Como aponta Dunker (2015). A homofobia, por exemplo, pode ser entendida como uma aversão ao desejo recalcado no sujeito, que retorna na forma de angústia e é projetado no outro

O desejo do homem é o desejo do outro. A homofobia, por exemplo, é uma rejeição do

desejo do Outro que retorna como estranho e inquietante" (Lacan, 1998).

A sexualidade humana não é algo dado e estável, mas um processo que se constrói ao longo do desenvolvimento, passando por fases onde o objeto e o fim sexual são variados e não necessariamente normativos (Freud, 1905/2016).

> Os fatos da história, as interações entre a natureza humana, o desenvolvimento cultural e os precipitados das experiências primitivas não passam de um reflexo dos conflitos dinâmicos entre o ego, o id e superego que a psicanálise estuda no indivíduo: são os mesmíssimos processos repetidos numa fase mais ampla (Sigmund Freud).

O preconceito é um tema clássico da psicologia, é um fenômeno tão antigo quanto o surgimento da sociedade. Em uma análise histórica, Snowden (1995) demonstra que atitudes preconceituosas existem desde a antiguidade greco-romana. Foi em 1950, no entanto, que Gordon Allport formulou uma das primeiras teorias consistentes sobre o assunto. Em seu livro " A Natureza do Preconceito", Allport (1979, p. 22) propõe o conceito de "uma atitude aversiva ou hostil em relação a uma pessoa que pertence a um grupo, simplesmente porque pertence a esse grupo e, portanto, presume-se que possua as qualidades questionáveis atribuídas ao grupo".

Desde Allport, teóricos de diferentes abordagens têm desenvolvido suas formulações sobre preconceito, mas a maioria desses estudos concentra-se nas especificidades do objeto ou em tipos específicos de sua manifestação, em vez de no preconceito como um fenômeno global (Duckitt, 1992). Crandall e Eshleman (2003) argumentam que, apesar dessa segmentação histórica dos estudos, o preconceito é principalmente um estado emocional que, como outros estados emocionais, gera uma tensão no corpo que pode servir de incentivo ou motivação para a ação. Assim, todos os tipos específicos de preconceito compartilham pelo menos o mesmo núcleo e podem, portanto, ser estudados em conjunto.

2.2.4 Psicanálise e sexualidade

A hipótese lacaniana apontada no *Seminário 20: Mais, ainda* (Lacan, 1972/1985), de que o inconsciente tem incidência sobre o corpo se inicia com Freud, ao demonstrar no sintoma histérico que a linguagem recorta o corpo sem que isso nada tenha a ver com a anatomia. Ao propor a etiologia sexual dos sintomas histéricos no final do séc. XIX, Freud causa uma ruptura com o determinismo biológico, demonstrando que a principal característica da sexualidade humana é ser *polimorfa*, ou seja, não ter um objeto sexual predeterminado geneticamente (o objeto de satisfação da pulsão sexual pode ser qualquer um).

Freud (1917/1996) vai mostrar que, em nossa espécie, a sexualidade não é regida pelo instinto, mas pelas pulsões, as quais visam objetos que nada têm a ver com uma finalidade reprodutiva. Ele descreve a sexualidade infantil como *perversa polimorfa*, ou seja, como uma espécie de amostra de todas as formas de perversão: "[...] a observação mostra facilmente que raras vezes um ou outro traço de perversão está ausente da vida sexual de pessoas normais". (p. 326)

Assim, constatamos que, para o humano, ser homem e ser mulher têm a ver com o que se nomeia por homem e mulher numa determinada cultura. A sexualidade humana não é da ordem da natureza, mas um efeito de fala, resultado das operações com os significantes impostos pela linguagem e pela cultura.

Para a psicanálise, a sexualidade do ser de linguagem do *falasser*, como denominou Lacan, não é um processo natural. A linguagem opera uma desnaturação do sexo: diferentemente dos animais, não possuímos um instinto sexual que visa um objeto natural (o sexo oposto) com a finalidade única de reprodução da espécie. Na natureza, tampouco existe sofrimento ligado ao sexo, porque cada indivíduo segue um conjunto de condutas universais e predeterminadas (o cio), que o guiam sem hesitação ao encontro do objeto sexual (Teixeira, 2013).

Outro ponto para situar no campo da psicanálise a problemática do corpo e da sexualidade é que é necessário dizer que o corpo é feito para gozar. Logo, o corpo que interessa à psicanálise se distingue do organismo e se define pela relação com o significante. Apoiados nessa formulação do inconsciente tomado como aparelho de gozo, podemos capturar o corpo através do sintoma, que dá testemunho de uma "anatomia significante". Tal como Lacan nos esclarece no *Seminário 20 (LACAN).*

3 CONCLUSÃO

A sexualidade humana é um aspecto fundamental da existência humana, e sua compreensão requer uma abordagem multidisciplinar. A música, como forma de expressão artística, oferece uma janela para a compreensão da sexualidade e sua relação com a subjetividade e a sociedade. Artistas como Cazuza, Rita Lee e Carol Biazin, com suas visões autênticas e libertárias, têm contribuído para a reflexão e a expressão da sexualidade, desafiando padrões e promovendo a inclusão e a diversidade. Ao reconhecer a importância da arte e da psicologia na compreensão da sexualidade, podemos trabalhar em direção a uma sociedade mais inclusiva e empática, onde as pessoas possam viver sua sexualidade de forma autêntica e livre de preconceitos.

REFERÊNCIAS

BIAZIN, Carol. **REVERSA**. São Paulo: Universal Music, 2021. Álbum musical.

CAZUZA. **Exagerado**. Rio de Janeiro: Som Livre, 1985. Álbum musical.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resolução CFP nº 01/99**. Brasília: CFP, 2018.

COSTA, A. B.; NATIVIDADE, M. T. S. da. **As cores do arco-íris:** subjetividades e militância LGBT no Brasil. Rio de Janeiro: Garamond, 2018.

FREUD, S. **Três ensaios sobre a teoria da sexualidade**. In: FREUD, S. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. v. VII.

KAPLAN, H. S. **The new sex therapy: active treatment of sexual dysfunctions**. New York: Brunner/Mazel, 1974.

Lacan, J. (1985). **O Seminário, livro 20:** Mais, ainda. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. (Originalmente publicado em 1972)

LEE, Rita. **Rita Lee:** uma autobiografia. São Paulo: Globo Livros, 2016.

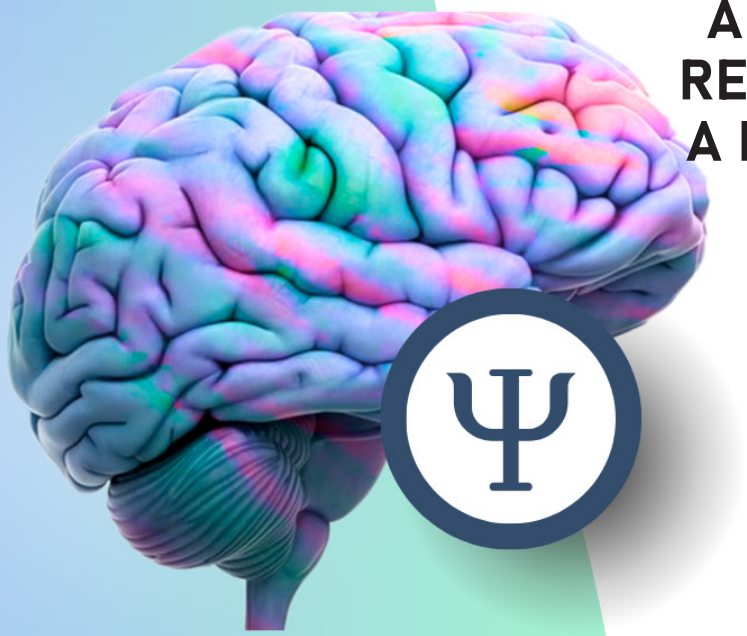
MASLOW, A. H. **Motivação e personalidade**. 2. ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1970.

RIBEIRO, M. A. **Sexualidade e subjetividade:** perspectivas contemporâneas. São Paulo: Paulus, 2013.

ROUDINESCO, É. **Por que a psicanálise?** Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

WINNICOTT, D. W. **O ambiente e os processos de maturação**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

2



A COMUNICAÇÃO DO CASAL NA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA

COUPLE COMMUNICATION IN CONFLICT RESOLUTION FROM THE PERSPECTIVE OF PSYCHOLOGY

Ana Rúbya Mendonça Farias
Thalita Mendonça Nobre

Pascal
Editora

Resumo

Este trabalho tem como objetivo analisar a influência da comunicação conjugal na resolução de conflitos, sob a perspectiva da Psicologia. Partindo do entendimento de que o conflito é uma ocorrência natural em qualquer relacionamento íntimo, buscou-se compreender de que forma os estilos e estratégias comunicacionais impactam na qualidade da convivência entre os parceiros. A metodologia utilizada foi uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, com base em publicações científicas dos últimos dez anos, selecionadas em bases de dados como SciELO, PePSIC, Google Acadêmico e bancos de teses e dissertações. A análise do material evidenciou que a comunicação é um fator determinante na forma como os casais lidam com suas diferenças e enfrentam situações de tensão. Casais que desenvolvem habilidades comunicativas mais empáticas, assertivas e colaborativas tendem a apresentar maior ajustamento conjugal e bem-estar emocional, enquanto padrões comunicacionais negativos, como evasão e crítica constante, intensificam o conflito e o distanciamento afetivo. Observou-se também que abordagens terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental e a Terapia Focada nas Emoções, têm se mostrado eficazes na promoção de mudanças positivas na comunicação do casal. Conclui-se que a comunicação não apenas reflete o estado da relação, mas também tem o potencial de transformá-la, sendo um recurso fundamental para a saúde conjugal. Sugere-se que futuras pesquisas explorem aspectos culturais, emocionais e sociais que influenciam o estilo comunicacional nos relacionamentos amorosos.

Palavras-chave: Comunicação Conjugal, Resolução de Conflitos, Psicologia das Relações, Ajustamento Conjugal, Terapia de Casal.

Abstract

This study aims to analyze the influence of marital communication on conflict resolution from the perspective of Psychology. Based on the understanding that conflict is a natural occurrence in any intimate relationship, the research sought to understand how communication styles and strategies impact the quality of coexistence between partners. The methodology used was a qualitative and descriptive literature review, based on scientific publications from the last ten years, selected from databases such as SciELO, PePSIC, Google Scholar, and thesis and dissertation repositories. The analysis of the material showed that communication is a determining factor in how couples deal with their differences and face tense situations. Couples who develop more empathetic, assertive, and collaborative communication skills tend to show greater marital adjustment and emotional well-being, while negative communication patterns, such as avoidance and constant criticism, intensify conflict and emotional distancing. It was also observed that therapeutic approaches, such as Cognitive-Behavioral Therapy and Emotion-Focused Therapy, have proven effective in promoting positive changes in couples' communication. It is concluded that communication not only reflects the state of the relationship but also has the potential to transform it, being a fundamental resource for marital health. It is suggested that future research explore cultural, emotional, and social aspects that influence communication styles in romantic relationships.

Keywords: Marital Communication, Conflict Resolution, Relationship Psychology, Marital Adjustment, Couples Therapy.

1 INTRODUÇÃO

As relações afetivas ocupam um lugar de destaque na vida das pessoas, exercendo influência direta sobre o equilíbrio emocional, psicológico e social. No cenário contemporâneo, os relacionamentos conjugais têm se tornado cada vez mais complexos, sendo impactados por fatores como a redefinição dos papéis sociais, o ritmo acelerado da rotina, o uso constante das tecnologias e as novas demandas emocionais. Dentro desse contexto, a comunicação entre os parceiros adquire papel essencial, pois é através dela que se expressam sentimentos, se compartilham necessidades e se constroem entendimentos mútuos. A maneira como o casal lida com os conflitos pode determinar se a relação será fortalecida ou se sofrerá um processo de desgaste gradual.

A Psicologia, enquanto ciência voltada à compreensão do comportamento humano e das relações interpessoais, contribui para o entendimento das dinâmicas que envolvem a convivência afetiva. Estudos sugerem que a comunicação eficaz está intimamente ligada à satisfação conjugal, à longevidade da relação e à forma como os parceiros enfrentam os desafios do cotidiano. Quando não há diálogo saudável, tendem a surgir mal-entendidos, distanciamento e ressentimentos; por outro lado, atitudes como escuta ativa, diálogo aberto e assertivo favorecem a resolução positiva dos desentendimentos.

No entanto, investigar a comunicação nos relacionamentos conjugais é fundamental para compreender os mecanismos que sustentam vínculos afetivos. Muitos casais buscam auxílio psicológico apenas quando o relacionamento já se encontra em crise, geralmente por dificuldades em se comunicar de forma clara e empática. Nesse sentido, compreender os aspectos psicológicos presentes no diálogo conjugal permite não apenas prevenir rupturas, mas também promover o fortalecimento e a maturidade emocional da relação.

Diante disso, o problema de pesquisa que orienta este trabalho pode ser formulado da seguinte maneira: “De que forma a comunicação influencia a resolução de conflitos no relacionamento conjugal?”. Essa questão busca investigar os fatores que interferem na comunicação entre os parceiros e como esses fatores impactam a resolução de impasses cotidianos, com foco nas estratégias que promovem a saúde emocional do casal.

O objetivo geral deste estudo é analisar como a comunicação no casal influencia a resolução de conflitos, com base nas contribuições da Psicologia. Para alcançar esse objetivo, pretende-se, de forma específica: identificar os principais tipos de comunicação presentes nas relações conjugais; compreender os fatores psicológicos que dificultam ou facilitam o diálogo entre parceiros; analisar estratégias comunicacionais que promovem uma resolução construtiva dos conflitos; e, por fim, refletir sobre a atuação do psicólogo na mediação e orientação de casais com dificuldades comunicacionais.

Dessa forma, este artigo propõe uma reflexão crítica sobre o papel da comunicação nos relacionamentos amorosos, considerando a complexidade das interações humanas e os aportes teóricos da Psicologia. Ao lançar luz sobre os padrões comunicacionais que permeiam os conflitos conjugais, busca-se contribuir para o desenvolvimento de práticas mais saudáveis, conscientes e empáticas no contexto das relações afetivas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo qualitativo, de natureza descritiva, com enfoque em revisão bibliográfica. A escolha por esse método justifica-se pela

intenção de reunir, analisar e discutir os principais estudos teóricos e empíricos já realizados sobre a temática da comunicação no relacionamento conjugal e sua influência na resolução de conflitos. A pesquisa qualitativa permite compreender de forma aprofundada os significados atribuídos aos fenômenos estudados, enquanto a abordagem descritiva busca identificar, registrar e interpretar padrões recorrentes nos materiais analisados.

Foram selecionadas publicações científicas, artigos, livros, dissertações e teses que abordassem a comunicação no contexto conjugal, os conflitos decorrentes de falhas comunicacionais e as estratégias utilizadas pelos casais para resolver tais conflitos, publicadas nos últimos dez anos, em português e inglês. O foco recaiu sobre a análise das contribuições da Psicologia para esse campo de estudo. A busca por materiais foi realizada em bases de dados reconhecidas na área da Psicologia e Ciências Humanas, como SciELO, PePSIC, Google Acadêmico, além de repositórios de universidades para consulta de teses e dissertações.

As palavras-chave utilizadas para a localização dos materiais foram: “comunicação do casal”, “conflitos na comunicação”, “resolução de conflitos conjugais” e “Psicologia”. A combinação desses termos possibilitou o refinamento dos resultados e a identificação de trabalhos que tratassem especificamente da inter-relação entre comunicação e resolução de conflitos dentro das relações afetivas. Além disso, foram considerados critérios de inclusão como a pertinência temática, a clareza na abordagem metodológica e a fundamentação teórica consistente.

Após a seleção dos materiais, foi realizada a leitura exploratória e, posteriormente, a leitura analítica, com o objetivo de identificar categorias temáticas relevantes. A partir dessa análise, buscou-se compreender como os estudos científicos abordam a influência da comunicação na dinâmica relacional dos casais, bem como refletir sobre o papel do psicólogo na mediação de conflitos e no fortalecimento das habilidades comunicacionais. Dessa forma, a metodologia adotada permitiu reunir um conjunto de informações que embasam teoricamente a discussão proposta neste artigo, favorecendo uma compreensão crítica e reflexiva do tema.

2.2 Resultados e Discussão

Os estudos revisados indicam que a comunicação conjugal pode assumir um papel central no manejo de tensões e divergências entre parceiros. Em particular, Schünke *et al.* (2022) mostram que casais que adotam um modelo de gerenciamento financeiro compartilhado tendem a apresentar comunicação mais aberta e construtiva, o que favorece o ajustamento conjugal. A comunicação transparente e o diálogo frequente são correlacionados com maiores níveis de consenso e menor ocorrência de conflitos emergentes. Esse achado evidencia que a forma de operar a comunicação se entrelaça diretamente com outras esferas da vida conjugal, como decisões financeiras.

Ainda no âmbito do manejo de dinheiro, Schünke *et al.* (2022) identificaram que os casais que optam pelo manejo independente tendem a recorrer mais a estratégias negativas de comunicação (evitação, ataque) e apresentam menor coesão financeira. Esse padrão sugere que, quando não há compartilhamento de responsabilidade ou de diálogo sobre recursos, os parceiros podem se distanciar emocionalmente e recorrer a posturas defensivas comunicacionais. Assim, a forma como o casal lida com recursos externos (como finanças) reflete e produz efeitos na qualidade da comunicação interna entre os parceiros.

No estudo de Koprowski *et al.* (2020), na revisão sobre conflito conjugal e sistema pa-

rental, observa-se que os conflitos relacionados à gestão do lar (rotinas, finanças, tarefas domésticas) são frequentemente catalisadores de desgaste comunicacional entre o casal. Esses conflitos tendem a ativar padrões repetitivos de comunicação negativa, nos quais os parceiros reagem de forma defensiva ou agressiva ao invés de dialogarem construtivamente. Esse aspecto corrobora a assertiva de que muitos dos conflitos conjugais emergem de questões corriqueiras, mas que, pela forma como são comunicados, escalam para rupturas emocionais.

Em relação ao estilo de resolução de conflito, Ünal e Akgün (2020) investigaram como diferentes estilos comunicacionais predizem o ajustamento conjugal e a satisfação marital, utilizando o modelo de interdependência ator-parceiro (*Actor–Partner Interdependence Model*). Os resultados apontaram que estilos de solução de problema considerados positivos predizem a satisfação conjugal via ajustamento individual e conjugal. Mais ainda, estilos negativos de resolução, como evasão e agressividade, podem prejudicar não só o bem-estar individual, mas a relação como um todo.

O estudo de Ünal e Akgün (2020) revela um dado interessante: os estilos de resolução adotados por um dos parceiros não apenas influenciam seu próprio nível de satisfação, mas também o da contraparte, por meio do ajustamento conjugal. Isso indica que a comunicação no casal é interdependente: aquilo que cada parte expressa e pratica reverbera para o outro. Em outras palavras, uma postura mais colaborativa no enfrentamento de um conflito tende a gerar ganhos mútuos, ampliando a sensação de entendimento e proximidade.

No campo da terapia e das intervenções, Chagas *et al.* (2021) destacam a importância das habilidades de comunicação treinadas em terapia cognitivo-comportamental para casais. Eles mostram que a intervenção focada no desenvolvimento de escuta ativa, reformulação cognitiva e assertividade contribui para reduzir padrões destrutivos e ampliar o repertório de respostas comunicacionais positivas. Essas contribuições práticas mostram que o que se observa nas pesquisas teóricas pode ser transformado em ação terapêutica estruturada.

Bohn e Mosmann (2020) enfocam como a prática de *mindfulness* pode modular a relação entre as estratégias de resolução de conflito e a qualidade da comunicação conjugal. Eles argumentam que casais com maiores níveis de *mindfulness* tendem a empregar menos reações impulsivas e mais regulação emocional durante os embates, favorecendo uma comunicação mais equilibrada. Esse achado sugere que fatores internos do sujeito (atenção plena, consciência emocional) funcionam como moderadores entre conflito e comunicação.

No estudo qualitativo de Luz *et al.* (2024), os autores exploram a dimensão lúdica no contexto terapêutico de casais como uma estratégia comunicacional inovadora. Eles propõem que intervenções lúdico-criativas ajudam o casal a sair de padrões rígidos de discurso e estimular novas formas de expressão emocional, renovando o canal comunicacional entre os parceiros. Esse recurso pode ser especialmente útil quando os casais estão presos em ciclos repetitivos de crítica e evasão, porque abre uma porta para exploração simbólica e menos defensiva.

Sales *et al.* (2025) discutem a aplicação da Terapia Focada nas Emoções (EFT) na psicoterapia de casais, enfatizando o impacto profundo das emoções primárias na dinâmica dos conflitos conjugais. Os autores argumentam que muitos casais se comunicam a partir de reações emocionais defensivas como raiva ou retraimento, sem reconhecer as emoções mais profundas por trás delas, como medo de abandono ou sensação de inadequação. A EFT trabalha para ajudar os parceiros a expressarem essas emoções de maneira mais au-

têntica e vulnerável, favorecendo um ambiente mais empático e seguro. Isso transforma significativamente o estilo de comunicação do casal, tornando os diálogos mais restauradores.

A importância da comunicação na vivência conjugal é igualmente destacada por Zanella Delatorre e Wagner (2021), que, ao investigarem a perspectiva de casais sobre o relacionamento, identificaram que o diálogo aberto e frequente é visto como um dos pilares da manutenção da relação. Os entrevistados relataram que a ausência de comunicação ou a comunicação enviesada como indiretas ou ironias, geralmente intensificam os conflitos existentes, além de gerar ressentimentos acumulados. Portanto, não se trata apenas de falar, mas de como se fala e do quanto se está disposto a escutar verdadeiramente o outro.

Complementando essa perspectiva, o estudo de Aoyama *et al.* (2020) reforça a relevância da comunicação como instrumento de transformação relacional. Ao analisarem grupos de reflexão com casais, os autores evidenciaram que a partilha de experiências e sentimentos promove um ambiente de aprendizado mútuo, no qual os participantes passam a reconhecer seus próprios padrões comunicacionais e a identificar comportamentos semelhantes nos relatos dos demais. Esse processo de espelhamento favorece o autoconhecimento e estimula mudanças positivas na forma de se expressar e de ouvir o parceiro. Assim, a comunicação é ressignificada como um meio de crescimento conjunto e não apenas como ferramenta de manutenção da rotina conjugal.

Leiria *et al.* (2020) reforçam a importância da comunicação na Psicologia, enfatizando que a comunicação humana é mediadora de quase todas as experiências relacionais. No contexto conjugal, essa mediação se torna ainda mais relevante, pois envolve convivência diária, negociação constante e gestão de emoções diversas. O estudo argumenta que a comunicação não é um "componente secundário" do relacionamento, mas sim o próprio campo de expressão da relação, em que desejos, frustrações, expectativas e afetos se manifestam e são reorganizados.

Por sua vez, a análise de Rocha (2024) sobre o ciclo evolutivo dos casais brasileiros oferece uma visão longitudinal da conjugalidade. Os dados apontam que, ao longo do tempo, as fontes de conflito mudam, mas a forma de comunicação permanece como um fator-chave para o enfrentamento das crises conjugais. Por exemplo, enquanto em estágios iniciais os conflitos se concentram em expectativas e adaptação à rotina, em fases mais avançadas as tensões podem girar em torno da criação dos filhos, sexualidade ou envelhecimento. Em todas essas fases, a comunicação aparece como mediadora essencial entre crise e reconciliação.

No campo internacional, Sheykh e Emadian (2020) conduziram um estudo de caso com casais atendidos em centros de psicologia no Irã e constataram que habilidades eficazes de resolução de conflitos, fundamentadas em comunicação clara e empática, estão diretamente associadas à saúde mental dos parceiros. Casais com estilos comunicacionais destrutivos apresentaram maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos. Isso reforça que a qualidade da comunicação conjugal ultrapassa o bem-estar da relação e impacta a saúde psicológica individual de cada parceiro.

A obra de Folger *et al.* (2024), ao tratar das estratégias de resolução de conflitos em diferentes contextos relacionais, oferece uma base teórica importante ao destacar que os conflitos não são por si só prejudiciais, o problema está na forma como são conduzidos. No ambiente conjugal, os autores identificam cinco abordagens principais: evitação, acomodação, competição, compromisso e colaboração. Destacam a colaboração como a mais eficaz a longo prazo, por promover ganhos mútuos e fortalecer a relação. Esse modelo tem sido incorporado em programas de treinamento de casais com resultados positivos.

A pesquisa de Gottman (2023), referência mundial nos estudos conjugais, aponta que a forma como os casais lidam com os conflitos nos primeiros anos de casamento pode prever, a probabilidade de um divórcio futuro. O autor identificou padrões comunicacionais altamente destrutivos, como críticas constantes, desprezo, defensividade e bloqueio, que chamou de "Os Quatro Cavaleiros do Apocalipse". A presença contínua desses elementos na comunicação diária do casal é um forte preditor de insatisfação e ruptura conjugal. A prevenção, portanto, passa por identificar e modificar esses padrões.

Em estudo com casais nigerianos, Adegoboyega (2021) analisou como a comunicação conjugal influencia a resolução de conflitos e identificou que fatores culturais e religiosos também modulam esses processos. O autor sugere que, embora a comunicação clara seja universalmente valorizada, seu conteúdo e forma são fortemente influenciados pelo contexto social. Em culturas mais hierárquicas, por exemplo, a comunicação pode ser mais indireta ou contida, o que dificulta a resolução aberta dos conflitos. A escuta empática e a validação emocional surgem, assim, como ferramentas para promover mudanças positivas, independentemente do contexto cultural.

Shaud e Asad (2020) destacam que padrões de comunicação divergente, como críticas e contra-ataques, não apenas aumentam a intensidade dos conflitos, mas também estão associados a níveis mais altos de sofrimento psicológico, especialmente entre mulheres. Essa constatação reafirma a importância de treinar casais em habilidades de regulação emocional e de escuta empática como ferramentas de prevenção ao desgaste relacional. A comunicação eficaz, neste contexto, não é apenas uma técnica relacional, mas um fator de promoção de saúde mental.

Ünal e Akgün (2020) apontam que estilos de resolução de conflitos como a colaboração e o compromisso são fortes indicadores de ajustamento conjugal. O interessante em seu modelo é que eles demonstram, com base no modelo de interdependência ator-parceiro, que não apenas o estilo próprio influencia o bem-estar conjugal, mas o estilo do parceiro também exerce impacto significativo. Assim, mesmo que apenas um dos membros do casal adote uma postura comunicacional mais aberta, é possível gerar mudanças positivas na dinâmica do relacionamento mostrando que o diálogo é contagiante quando praticado com intencionalidade.

A pesquisa de Asadi *et al.* (2020) complementa esses achados ao investigar a eficácia da Terapia Focada nas Emoções (EFT) sobre a satisfação conjugal e os sentimentos positivos em relação ao parceiro. Os resultados mostraram que, após o processo terapêutico, os casais não apenas relataram maior contentamento com a relação, mas também descreveram mudanças profundas em sua forma de se comunicar. Os participantes passaram a relatar mais empatia, compreensão mútua e disposição para compartilhar sentimentos antes reprimidos, reforçando que a comunicação emocionalmente sintonizada é uma via fundamental para a resolução de conflitos.

No estudo de Aoyama *et al.* (2020), os grupos de reflexão com casais mostraram não apenas melhora na convivência, mas também maior reconhecimento dos próprios padrões disfuncionais de comunicação. Muitos participantes relataram não perceber, antes da intervenção, como seus comportamentos, como interromper o parceiro, usar sarcasmo ou evitar conversas difíceis, impactavam negativamente o vínculo. Ao tomarem consciência desses hábitos, passaram a adotar estratégias mais respeitosas e assertivas, como dar espaço para o outro falar e validar seus sentimentos, promovendo assim uma mudança qualitativa na relação.

Chagas *et al.* (2021) reiteram a importância da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na modificação de padrões comunicacionais disfuncionais. Eles destacam que a TCC

trabalha com a reestruturação de pensamentos automáticos negativos que influenciam diretamente o comportamento comunicacional do casal. Um parceiro que interpreta erroneamente um comentário como crítica, por exemplo, tende a reagir defensivamente ou com agressividade. Ao aprender a reinterpretar essas situações de forma mais racional e empática, o casal desenvolve uma comunicação mais eficaz e menos reativa.

Segundo Leiria *et al.* (2020), a comunicação eficiente não depende apenas da intenção do emissor, mas da capacidade de o receptor compreender a mensagem como ela foi de fato transmitida. No contexto conjugal, isso significa que as distorções comunicacionais são comuns, e frequentemente os parceiros interpretam falas com base em suas próprias emoções, expectativas ou experiências anteriores. Esse ruído na comunicação pode levar a mal-entendidos, ressentimentos e escalada de conflitos. Por isso, o desenvolvimento de habilidades comunicacionais, falar sobre como se comunica, torna-se crucial.

No campo teórico-prático, a obra de Gottman (2023) oferece uma contribuição notável ao desenvolver o conceito de "reparos" durante conflitos, pequenas tentativas de amenizar o impacto emocional de uma discussão. Segundo o autor, casais que utilizam frases como "desculpe, não era isso que eu queria dizer" ou "vamos tentar de novo?" durante uma briga demonstram uma competência emocional e comunicacional muito maior, o que contribui para a longevidade da relação. Isso mostra que mesmo durante o conflito, a comunicação pode ser uma ponte para o reequilíbrio, e não apenas um campo de batalha.

A pesquisa de Folger *et al.* (2024) também oferece uma análise importante sobre como as estratégias de enfrentamento comunicacional são aprendidas e reproduzidas a partir de modelos familiares e sociais. No ambiente conjugal, muitos casais repetem padrões herdados de suas famílias de origem, muitas vezes sem consciência disso. Quando esses padrões são disfuncionais, como evitação de conflitos ou uso de agressividade passiva, a comunicação torna-se fonte de tensão. A intervenção psicológica, nesse sentido, precisa ajudar o casal a reconhecer esses roteiros internalizados e desenvolver um estilo comunicacional mais consciente e funcional.

O estudo de Rocha (2024), ao abordar os ciclos da vida conjugal, também aponta que a transição entre fases, como o nascimento de filhos ou a aposentadoria, pode exigir reajustes comunicacionais. Casais que mantêm um diálogo aberto e constante conseguem negociar essas mudanças com mais facilidade, ajustando expectativas, papéis e rotinas. Já aqueles com comunicação fragilizada tendem a experimentar essas fases como momentos de crise. Assim, o sucesso da adaptação não depende apenas dos eventos vividos, mas da qualidade da interação entre os parceiros durante esses momentos.

Zanella Delatorre e Wagner (2021), ao analisarem relatos de casais sobre a própria relação, observaram que a percepção de "ser ouvido" foi um dos aspectos mais valorizados na experiência conjugal. Isso indica que a comunicação eficaz não está apenas em saber falar, mas, sobretudo, em saber escutar com empatia e presença. Em muitos relatos, os parceiros descreveram que mesmo quando não havia acordo, o simples fato de serem escutados com atenção reduzia a tensão do conflito. Essa constatação reforça a ideia de que a escuta é tão ou mais poderosa que o discurso na manutenção da saúde relacional.

O estudo de Ünal e Akgün (2020) aponta ainda que casais que utilizam o estilo de comunicação colaborativa, ao invés de competitiva, tendem a manter níveis mais altos de satisfação mesmo diante de conflitos recorrentes. A postura colaborativa inclui elementos como validação mútua, proposta de soluções conjuntas e disposição para ceder em determinados pontos. Esse tipo de interação fortalece a confiança e constrói um histórico relacional positivo, que atua como um "amortecedor" emocional em momentos de maior tensão. A comunicação, nesse contexto, se torna uma ferramenta de fortalecimento do

vínculo e não apenas de resolução de problemas.

Por fim, a análise geral dos estudos revisados revela que a comunicação é um elemento transversal nas diferentes abordagens teóricas e práticas voltadas à conjugalidade. Seja na Terapia Cognitivo-Comportamental, na Terapia Focada nas Emoções ou nas propostas de grupos de reflexão, a comunicação aparece como o ponto de partida e de chegada no trabalho com casais. Desenvolver habilidades comunicacionais, portanto, não é apenas resolver conflitos pontuais, mas transformar o modo como o casal se relaciona cotidianamente. A Psicologia, ao oferecer ferramentas para esse desenvolvimento, pode cumprir um papel fundamental na promoção de relações mais saudáveis, empáticas e duradouras.

3 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo compreender de que maneira a comunicação no relacionamento conjugal influencia a resolução de conflitos entre os parceiros. Através da revisão bibliográfica realizada, foi possível identificar que a comunicação exerce um papel central na construção e manutenção do vínculo afetivo, sendo determinante para o enfrentamento saudável das divergências. Os objetivos propostos foram amplamente atendidos, permitindo uma análise aprofundada sobre os diferentes estilos comunicacionais, suas consequências para a relação e as estratégias terapêuticas voltadas à melhoria desse processo.

A principal resposta ao problema de pesquisa indica que não é a presença de conflitos que compromete a qualidade da relação conjugal, mas sim a forma como eles são comunicados e manejados. Casais que desenvolvem habilidades comunicativas empáticas, assertivas e colaborativas apresentam maior capacidade de enfrentar as adversidades, preservando o vínculo afetivo e a saúde emocional. Por outro lado, estilos de comunicação baseados na evasão, crítica excessiva ou agressividade tendem a agravar os conflitos e prejudicar o ajustamento conjugal. A comunicação, portanto, deve ser compreendida como uma ferramenta de transformação dentro da relação.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se o fato de se tratar de uma revisão bibliográfica, o que impede uma análise empírica direta dos comportamentos dos casais em diferentes contextos socioculturais. Além disso, algumas abordagens teóricas ainda são pouco exploradas no cenário nacional, o que limita a diversidade das perspectivas analisadas. Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos de campo com casais de diferentes formações, orientações e fases do ciclo vital, bem como investigações interdisciplinares que articulem comunicação, psicologia e cultura. Esses caminhos poderão enriquecer ainda mais a compreensão sobre os processos relacionais contemporâneos.

REFERÊNCIAS

ADEGBOYEGA, Lateef Omotosho. Influence of spousal communication on marital conflict resolution as expressed by married adults in Ilorin metropolis, Kwara State: Implications for counselling practice. **Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse**, v. 13, n. 1, p. 71-83, 2021.

AOYAMA, Patricia Cristina Novaki et al. Grupos de reflexão com casais e seus efeitos na convivência conjugal. **Akrópolis-Revista de Ciências Humanas da UNIPAR**, v. 28, n. 2, 2020.

ASADI, Masoud et al. The effectiveness of emotion-focused couple therapy on marital satisfaction and positive feelings towards the spouse. **Shahroud Journal of Medical Sciences**, 2020.

BOHN, Marcela; MOSMANN, Clarisse Pereira. O papel discriminante das estratégias de resolução de conflito conjugal nos níveis de mindfulness. **Avances en Psicología Latinoamericana**, v. 38, n. 3, p. 1, 2020.

CHAGAS, Amanda Santos; DE OLIVEIRA, João Paulo Santarém; MARTINS, Maria das Graças Teles. Habilidades de comunicação no relacionamento conjugal: contribuições da terapia cognitivo-comportamental na intervenção. **Estação Científica**, v. 15, n. 1/2, 2021.

FOLGER, Joseph P.; POOLE, Marshall Scott; STUTMAN, Randall K. **Working through conflict: Strategies for relationships, groups, and organizations**. Routledge, 2024.

GOTTMAN, John. **What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes**. Routledge, 2023.

KOPROWSKI, Ana Helena; GALINDO, Gabriela Senedese de Pauli; GOMES, Lauren Beltrão. Conflito conjugal e sistema parental: uma revisão integrativa da literatura nacional. **Pensando familias**, v. 24, n. 2, p. 15-31, 2020.

LEIRIA, M. et al. A aplicabilidade da comunicação na psicologia. **Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.**, v. 1, n. 1, p. 435-442, 2020.

LUZ, Claudia Chrystina Kozemekin Kato Cordeiro et al. **Aspectos psicológicos da conjugalidade: a importância do lúdico como potencial criativo na terapia de casal.** 2024.

ROCHA, Fabricio de Andrade. **O ciclo evolutivo vital de casais brasileiros: qualidade conjugal, conflitos, crises e estratégias de enfrentamento**. 2024.

SALES, Maria Vanderléia do N. et al. A TERAPIA FOCADA NAS EMOÇÕES NA PSICOTERAPIA DE CASAIS E FAMÍLIA. **PRÁXIS EM SAÚDE**, v. 3, n. 2, p. 01-09, 2025.

SCHÜNKE, Lídia Käfer; FALCKE, Denise; MOSMANN, Clarisse Pereira. Manejo do dinheiro na conjugalidade: Papel discriminante das estratégias de resolução de conflitos, comunicação e ajustamento. **Psicologia Clínica**, v. 34, n. 2, p. 407-427, 2022.

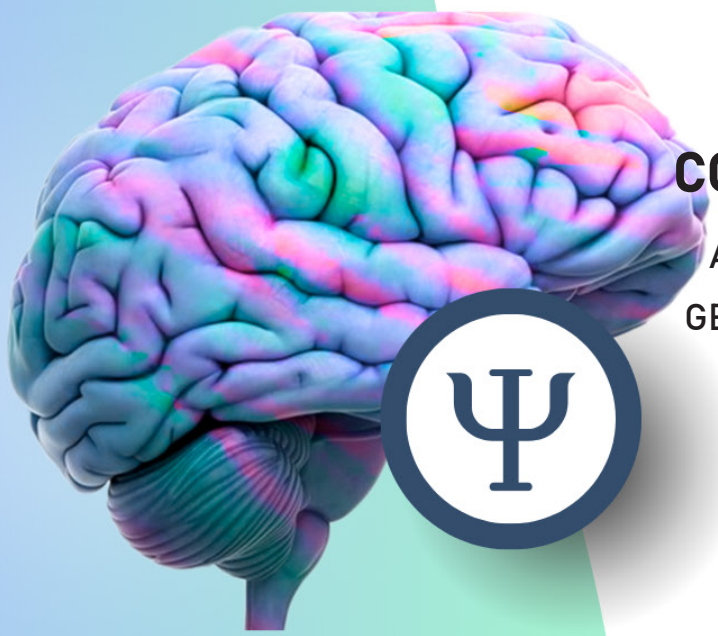
SHAUD, Shawal; ASAD, Sara. Marital adjustment, convergent communication patterns, and psychological distress in women with early and late marriage. **Current Psychology**, v. 39, n. 6, p. 2326-2333, 2020.

SHEYKH, Seyedeh Fatemeh Mousavi; EMADIAN, Seyedeh Oliya. Investigating the relationship between the conflict resolution skills among couples on the level of marital conflict and their mental health (Case study: Centers of psychological and counseling services of Qaemshahr City). **Journal of Social Sciences and Humanities Research**, v. 8, n. 1, p. 38-44, 2020.

ÜNAL, Özge; AKGÜN, Serap. Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: An actor–partner interdependence model. **Journal of Family Studies**, v. 28, n. 3, p. 898-913, 2020.

ZANELLA DELATORRE, Marina; WAGNER, Adriana. A relação conjugal na perspectiva de casais. **Ciências psicológicas**, v. 15, n. 1, 2021.

2



ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM DIÁLOGO COM A GESTALT-TERAPIA: O ADOECIMENTO EM CONTRASTE COM O AQUI-AGORA

ANXIETY AND DEPRESSION IN DIALOGUE WITH GESTALT THERAPY: ILLNESS IN CONTRAST WITH THE HERE-AND-NOW

Taynah de Oliveira Balata
Gabriel Batista Cutrim

Pascal
Editora

Resumo

Esta revisão bibliográfica estuda como a Gestalt-terapia, com ênfase no “aqui e agora”, pode contribuir no tratamento terapêutico da ansiedade e da depressão. Foram consultadas obras clássicas da Gestalt e publicações de estudos renomados dos últimos dez anos, localizadas em bases científicas como SciELO, Pepsic e Google Acadêmico, abordando fundamentos bases da Gestalt, conceitos de sofrimento emocional e técnicas aplicáveis. Os resultados desse estudo indicam que o foco no presente favorece a percepção da consciência e a autorregulação emocional, auxiliando indivíduos que possuem preocupação excessiva com o futuro ou fixação no passado. Técnicas como se expressar criativamente, diálogo, exercícios respiratórios e trabalho com polaridades, mostraram potencial para desenvolver o equilíbrio emocional e melhora na qualidade de vida. Conclui-se que a Gestalt-Terapia possui grande importância com seus recursos para profissionais da psicologia no tratamento desses transtornos, sendo ela uma abordagem focada no paciente e suas vivências.

Palavras-chave: Consciência. Autorregulação. Emocional.

Abstract

This literature review examines how Gestalt therapy, with an emphasis on the “here and now,” can contribute to the therapeutic treatment of anxiety and depression. Classic Gestalt works and reputable studies published over the last ten years were consulted, found in scientific databases such as SciELO, Pepsic, and Google Scholar, addressing fundamental principles of Gestalt, concepts of emotional suffering, and applicable techniques. The results of this study indicate that focusing on the present enhances awareness and emotional self-regulation, assisting individuals who experience excessive worry about the future or fixation on the past. Techniques such as creative expression, dialogue, breathing exercises, and working with polarities showed potential for fostering emotional balance and improving quality of life. It is concluded that Gestalt therapy holds significant importance, with its resources supporting psychology professionals in the treatment of these disorders, as it is an approach centered on the patient and their lived experiences.

Keywords: Awareness. Self-regulation. Emotional.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos psicológicos de ansiedade e depressão atingem milhares de pessoas no mundo, causando um grande impacto em várias áreas da vida desses indivíduos. O elevado número de casos a cada ano faz com que pesquisadores e profissionais da saúde mental se dediquem a buscar maneiras e abordagens diversas que possam combater os danos e ajudar essas pessoas.

A Gestalt-terapia se apresenta como uma abordagem focada no presente, nas experiências e sentimentos que perpassam o aqui e agora, podendo ser de extrema importância no tratamento desses transtornos.

Essa abordagem tem como base a consciência de si no momento em que se está vivendo, admitindo o ser humano a pensar no passado, e o futuro no presente de forma saudável. Perls, Hefferline e Goodman (1951) destacam que a consciência de si mesmo no momento presente é fundamental para o crescimento pessoal, pois quanto mais o indivíduo está atento a si, maior é sua liberdade para promover mudanças. Buscando assim trazer o paciente para um entendimento de si como um ser vivente que possui comportamentos, emoções e sentimentos que se relacionam simultaneamente.

Desse modo, a Gestalt se mostra precisa em tratamentos como o da ansiedade, em que encontramos preocupação exacerbada com o futuro, e o da depressão, que é quase sempre associada ao passado.

Este estudo busca responder à seguinte questão: De que forma a abordagem do “aqui e agora” da Gestalt-terapia pode auxiliar no manejo da ansiedade e da depressão? A importância dessa análise é observar e compreender como essa abordagem e suas técnicas podem ser relevantes no tratamento desses transtornos, contribuindo para o manejo dos profissionais da área de psicologia.

A pesquisa se baseará em revisão bibliográfica de livros e artigos científicos que abordem a Gestalt-terapia e o tratamento da ansiedade e depressão. Com essa verificação, espera-se contribuir para o conhecimento acerca da Gestalt-terapia e suas técnicas, visando à melhoria da saúde mental dos indivíduos acometidos por esses transtornos.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente estudo foi realizado por meio de revisão bibliográfica, com abordagem qualitativa e descritiva. Foram analisados livros, artigos científicos e outros materiais acadêmicos que tratam da Gestalt-terapia e sua perspectiva sobre a ansiedade e a depressão. A pesquisa será conduzida em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO, Pepsic e periódicos especializados, com o objetivo de reunir tanto referências clássicas quanto estudos dos últimos dez anos sobre o tema. A partir da análise das informações coletadas, pretende-se identificar as principais estratégias da Gestalt-terapia para auxiliar no tratamento desses transtornos psicológicos.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Ansiedade e Depressão Segundo os Manuais Psiquiátricos

Esse cenário se torna ainda mais relevante quando analisado no contexto brasileiro. Em 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apontou o Brasil como o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo: aproximadamente 18,6 milhões de brasileiros, o que correspondia a 9,3% da população, conviviam com transtornos de ansiedade. Para que seja caracterizado como Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) segundo o DSM-5-TR, o indivíduo deve apresentar preocupação excessiva com diversas atividades ou eventos do cotidiano (como desempenho acadêmico ou profissional), ocorrendo na maioria dos dias por um período igual ou superior a seis meses. Essas preocupações são de difícil controle e geralmente se acompanham de, pelo menos, três dos seguintes sintomas: fadiga fácil, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, alterações no padrão de sono e agitação ou sensação persistente de nervosismo.

Além dos altos índices de ansiedade, a depressão também se destaca como um problema relevante de saúde pública. Estudos epidemiológicos, do Ministério da Saúde, apontam que aproximadamente 15,5% dos brasileiros apresentam, em algum momento da vida, um episódio depressivo. Já a Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que a prevalência de depressão na atenção primária à saúde é de 10,4%, ocorrendo tanto de forma isolada quanto associada a condições físicas.

Segundo o DSM-5-TR, No episódio de Depressão Maior, os sintomas característicos permanecem por, no mínimo, duas semanas e incluem humor deprimido, anedonia, fadiga, diminuição da concentração e da autoestima, sentimento de culpa ou inutilidade, além de alterações no sono e no apetite. Esses sinais devem causar prejuízo no funcionamento psicossocial ou sofrimento significativo, é necessário que cinco destes critérios estejam presentes para confirmação do diagnóstico.

2.2.2 A abordagem Gestalt-Terapia

A Gestalt terapia se apresenta como uma abordagem que possui um olhar diferenciado para o indivíduo, compreendendo que cada um possui sua especificidade e que o homem está intrinsecamente conectado entre mente, corpo e ambiente. “A Gestalt é tão antiga, como antigo é o próprio universo” (Perls, 1969, p. 16), “pois ela é baseada nos princípios da organização que sustentam a vida” (Latner, 1973, p. 10) A Gestalt é um mundo movimentado, cheio de atividades com ação e transações constantes, um lugar em fluxo contínuo.

Dentro desse fluxo, existem duas linhas de raciocínio sobre o self. A primeira é a de Fritz Perls (1969), que enfatiza: “O self não é uma coisa, mas um processo. O self existe na fronteira, no contato, no agora” (tradução nossa), sendo um conglomerado de experiências do indivíduo. A segunda linha de raciocínio é a de Goodman (1951), que afirma: “O self é o sistema de contatos em qualquer momento. Ele é a figura cujo fundo é o campo organismo–ambiente” (tradução nossa), dependendo assim do momento, da cultura, do contexto e do ambiente.

Assim, o homem busca tomar consciência da sua existência, ou seja, de sua própria consciência, uma conscientização, sendo conhecida como *awareness*. Para Ribeiro (2006) *awareness* é mais que estar atento, é um dar-se conta, um olhar para dentro, final e conclusivo, a partir do qual dificilmente se passará pelo mesmo lugar com a mesma roupagem intelectual e emocional.

Dessa forma, o homem entra em contato com o meio/campo a todo momento onde surgem trocas que o influenciam no seu modo de agir na vida, dentro desse ciclo existe uma relação entre campo-meio-organismo, cada um interferindo dentro do outro, para a Gestalt, qualquer que seja o acontecimento ocorrerá dentro de um campo espaço/temporal, onde diversas forças agem simultaneamente, de modo que constroem a realidade do momento atual. É nesse campo que o ser humano vai se constituindo e se encontra inteiro (Ribeiro, 2006). Esse sistema de relações da *self,* onde se mistura presente, passado e futuro de forma atemporal, é chamado de contato. Contato é o modo como nos relacionamos, e depende tanto do agente quanto do objeto (Belmino, 2020, p. 82). Ao entrar em contato com algo, o individuo pode estar consciente ou não da troca com o meio, sendo o contato a transformação daquilo que é para aquilo que irá ser. Nota-se que o ser humano estar em constante interação com o ambiente, sendo ele um ser de relações e a partir delas busca se ajustar criativamente para que o organismo se sinta "bem". O organismo se autorregula com o saber existente em si, porém em algumas situações ele recorre a criação de ferramentas para que possa se regular. Somos sempre afetados por variáveis psicológicas, como emoções, sentimentos, afetos, e por variáveis não-psicológicas, como a altura, o calor, o tamanho, o peso. (Ribeiro, 2006, p. 64). Por isso, o ser humano está em constante mudança, sendo mutável e não estático.

O indivíduo está sempre em movimento e, ao serem observadas mudanças consideradas não habituais que se sobressaem em determinado momento da vida do sujeito, devemos nos perguntar qual o motivo ou comportamento que desencadeou a abertura daquela Gestalten distorcida. Nesse sentido, para Koffka (1935), Gestalten seria a formação de totalidades perceptivas, organizando a realidade em estruturas coerentes que permitem a compreensão do mundo. Segundo o Manual Diagnóstico e Estratégico de Transtorno Mentais (DSM-5-TR), é afirmado que "a característica comum dos transtornos de ansiedade e depressão é a presença de humor triste, vazio ou irritabilidade, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo" (APA, 2014, p. 155). E a depressão é observada quase sempre acompanhada de quadros ansiosos, podendo ser uma comorbidade da outra.

2.2.3 Ansiedade e Depressão na visão da Gestalt-Terapia

A saúde mental na Gestalt é considerada como a capacidade do homem em formar e desfazer figuras de forma natural e adequada ao momento.

Quando essa elaboração entre figura e fundo não é feita de forma proporcional, temos a possibilidade de uma patologia (Hycner, 1995). A ansiedade surge como o resultado de uma queixa pessoal, uma tensão ligada a situações cotidianas, que trazem expectativas causadoras de algum medo, angústia ou preocupação, levando a um incômodo do indivíduo, não conseguindo se concentrar no aqui-agora (Lacerda; Macedo, 2019). Pode-se observar um conglomerado de excitação e tensão que pode desencadear um nível alto de angústia e por consequência problemas de cunho fisiológicos no dia a dia do indivíduo. "Na ansiedade há contenção e estreitamento de aspectos fisiológicos, tais como a retenção da respiração e do sistema muscular, como também do sistema sensorial, entre outros" (Perls, 1977, citado por Faria; Santos, 2006, p. 05). "É justamente a resposta vivida pelo corpo de tentativa de forçar a inibição reprimida a liberar a excitação contida (...) a experiência neurótica é caracterizada justamente por essa vivência de ansiedade, sendo ela esse disparate entre o novo e o velho, entre o hábito e a novidade, entre o ajustamento e a criação, a ansiedade é sentida como falta de ar, pois a respiração é o nosso suporte mais fundante de enfrentamento ao conflitivo" (Belmino, 2020, p. 212). Diante dessas evi-

dências, observa-se que, em uma sociedade que tende à supressão de conflitos em vez de sua resolução, ocorre um progressivo acúmulo de energia no indivíduo, intensificando a sensação de mal-estar. Esse movimento da literatura evidencia que a vivência de eventos conflituosos é inevitável e essencial para a autorregulação do organismo, confirmando a perspectiva gestáltica de que o indivíduo está em constante interação com seu campo ambiental e consigo mesmo.

Pessoas depressivas encontram-se em um estado de tristeza muito elevado que consequentemente, perdem o interesse por coisas do dia a dia e acabam ressignificando sua existência para algo sem sentido ou sem valor. Pode ser representada pela tristeza, perda de interesse ou prazer pelas coisas, acompanhados de sentimento de culpa ou baixa autoestima. Alterando o sono e o apetite. Um estado de cansaço e sem causa aparente, falta de concentração pelo novo ou o que já é de costume. Podendo acompanhar até mesmo dores físicas ou relacionadas (Brasil, 2018). A depressão é uma maneira que o indivíduo encontra de se ajustar às situações aversivas existentes na vida, o ajustamento depressivo tem como importante função compor a vida afetiva (Yano, 2016), se relacionando com uma forma de existir mais introspectiva e de vivência a um dos sentimentos de sobrevivência humana, o estado emocional de tristeza (Teixeira; Oliveira, 2017). Por isso, é preciso ressignificar o modo que este indivíduo ver e vivência o mundo, pois na visão da Gestalt-Terapia, esse processo de ressignificação é possibilitado pela ampliação da consciência no "aqui e agora", permitindo que o indivíduo possa se perceber dentro do modo como constrói seu contato com o ambiente e quais interrupções de contato o levam a ter a experiência depressiva. Segundo Freitas (2016), o trabalho do gestalt-terapeuta é apoiar seus clientes no processo de descoberta de si, acompanhando-os nesta jornada de maneira a ampliar sua *awareness*, seu crescimento e amadurecimento pessoal, com possibilidades de construir relações vitalizadoras.

"A patologia é apenas mais uma das várias partes do todo que aquele indivíduo é, e sua "doença" é encarada como a maneira mais "saudável" que encontrou para enfrentar situações insuportáveis ou conscientemente inconciliáveis" (Freitas, 2016, p. 89). Desse modo a depressão pode ser vista como um ajustamento criativo diante de situações de dor ou sobrecarga. O trabalho terapêutico da Gestalt-Terapia, portanto, busca auxiliar na tomada de consciência, a reintegração de aspectos fragmentados da experiência e a possibilidade de novas e melhores formas de contato, promovendo uma maior qualidade de vida para o indivíduo.

3 CONCLUSÃO

Este estudo possibilitou observar como a Gestalt-terapia, com ênfase no "aqui e agora", pode contribuir significativamente para o tratamento da ansiedade e da depressão, atendendo as demandas expostas. A partir da revisão bibliográfica, constatou-se que o foco na consciência do momento presente (awareness) e na percepção do contato com o ambiente ao seu redor, favorece a autorregulação emocional, permitindo ao indivíduo reconhecer padrões de comportamento "ruins" e ajustamentos criativos disfuncionais diante de situações aversivas.

Os dados epidemiológicos, como os apresentados pela OMS e pelo Ministério da Saúde, evidenciam o grande problema da ansiedade e da depressão no Brasil, reforçando a necessidade de abordagens terapêuticas efetivas nestes casos. A Gestalt-terapia mostra-se adequada para lidar com esses transtornos, pois considera o ser humano em sua totalidade: mente, corpo e ambiente. Trabalhando no ajustamento de experiências, na amplia-

ção da consciência e no fortalecimento de novas formas de contato.

Portanto, a Gestalt permite que o indivíduo ressignifique sua experiência emocional, desenvolvendo maior equilíbrio e qualidade de vida. Além disso, oferece um olhar integrativo complementando os diagnósticos clínicos, como os do DSM-5-TR e do CID, fornecendo importantes recursos para o acompanhamento e suporte terapêutico de pessoas com ansiedade e depressão. Por fim, o presente estudo confirma que a Gestalt-terapia não apenas atende aos objetivos propostos, como também se apresenta como uma abordagem de grande valor para os profissionais da psicologia, ao trabalhar com seu foco na vivência do aqui e agora.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BELMINO, Deyse. **Psicopatologia fenomenológica e Gestalt-terapia: contribuições para a clínica gestáltica**. São Paulo: Appris, 2020.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Depressão. Brasília: Ministério da Saúde,** [2025]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao. Acesso em: 12 set. 2025.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Mental.** Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

CAVALER, Franciele; CASTRO, Larissa. **A medicalização da infância: uma discussão crítica sobre o uso de psicotrópicos.** Revista Psicologia em Foco, v. 6, n. 2, p. 1–10, 2018.

FARIA, Amanda; SANTOS, Adriana dos. **A autoimagem na Gestalt-terapia: contribuições para a clínica.** Revista da Abordagem Gestáltica, v. 12, n. 1, p. 1–10, 2006.

Freitas, J. R. C. B. (2016). **A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica.** Revista IGT na Rede, 13(24), 85-104.

GOODMAN, Paul; PERLS, Fritz; HEFFERLINE, Ralph. **Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality.** Nova Iorque: Pantheon Books, 1951.

HYCNER, Richard. **Between person and person: Toward a dialogical psychotherapy.** Highland, NY: Gestalt Journal Press, 1995.

IPSOS. **Ipsos World Mental Health Day 2024** — Global charts (PDF). Oct. 2024. Disponível em: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-10/Ipsos%20World%20Mental%20Health%20Day%202024%20Global%20Charts.pdf. Acesso em: 12 set. 2025.

LACERDA, Ana Paula; MACEDO, Kátia. **Fundamentos da psicoterapia gestaltista: reflexões contemporâneas**. São Paulo: Pearson, 2019.

LATNER, Joel. **The Gestalt therapy book: a holistic guide to the theory, principles, and techniques of Gestalt therapy developed by Frederick S. Perls and others.** New York: Julian Press, 1973.

KOFFKA, Kurt. **Princípios de Psicologia da Gestalt.** São Paulo: Cultrix, 1975.

PERLS, Frederick S.; HEFFERLINE, Ralph F.; GOODMAN, Paul. **Terapia Gestalt: excitação e crescimento da personalidade humana.** São Paulo: Summus, 1980.

PERLS, Fritz. **A abordagem Gestáltica. Vol. 1.** São Paulo: Summus, 1977.

PERLS, Fritz. **Ego, fome e agressão.** São Paulo: Summus, 2002.

PERLS, Fritz. **Gestalt therapy verbatim.** Moab, Utah: Real People Press, 1969.

POLSTER, Erving; POLSTER, Miriam. **Gestalt therapy integrated: contours of theory and practice**. São Paulo: Summus, 2001.

RIBEIRO, Mônica Botelho. **Gestalt-terapia: fundamentos e práticas clínicas.** Petrópolis: Vozes, 2006.

ROMERO, Tânia. **Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e implicações clínicas.** Campinas: Alínea, 1994.

SADOCK, Benjamin J.; SADOCK, Virginia A. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica.** 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

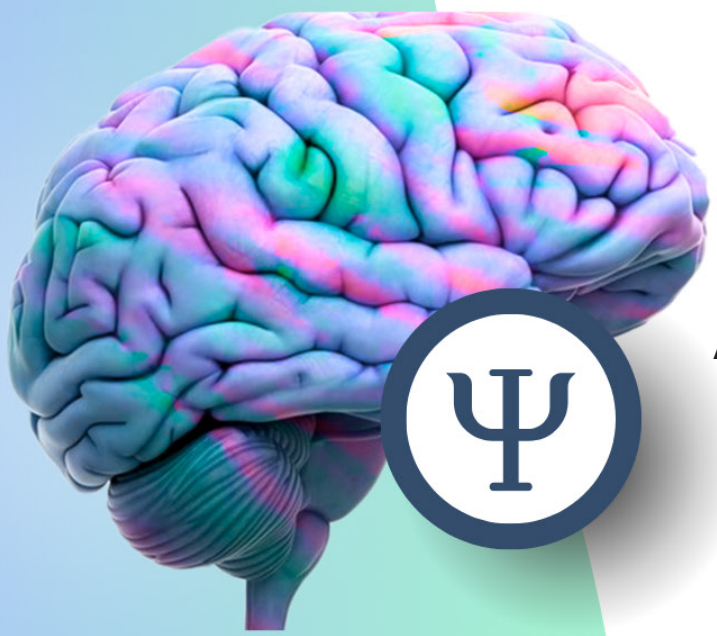
TEIXEIRA, Mariana; OLIVEIRA, Carla. **Gestalt-terapia e sofrimento psíquico na contemporaneidade.** Revista Brasileira de Psicologia, v. 2, n. 1, p. 87–101, 2017.

TELLEGEN, Auke. **Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report.** In: TUMA, A. H.; MASON, J. W. (Eds.). **Anxiety and the anxiety disorders**. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1984.

YANO, Yuki. **Gestalt-terapia e psicopatologia: uma abordagem fenomenológica existencial da clínica gestáltica.** São Paulo: Summus, 2016.

ZINKER, Joseph. **O processo criativo na terapia Gestalt.** São Paulo: Summus, 2001.

4



AS CONTRIBUIÇÕES DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO APLICADA (ABA) NA INTERVENÇÃO PRECOCE DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

THE CONTRIBUTIONS OF APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS (ABA) IN THE EARLY INTERVENTION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Náthally Ciéllen Rios Barboza
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

Resumo

O Transtorno do Espectro Autista é uma condição do neurodesenvolvimento que compromete áreas essenciais do desenvolvimento infantil, especialmente a de comunicação, interação social e comportamentos adaptativos, destacando a necessidade de intervenções adequadas desde os primeiros anos de vida para que haja uma melhor adaptação dessa criança ao mundo. Desse modo, o presente trabalho tem como objetivo geral investigar de que modo a Análise do Comportamento Aplicada contribui para o desenvolvimento das crianças com Transtorno do Espectro Autista na intervenção precoce, considerando seus impactos no desenvolvimento social, comunicativo e comportamental. A pesquisa foi realizada por meio de revisão de literatura, utilizando bases de dados nacionais e internacionais e selecionando estudos publicados entre 2010 e 2025 que apresentavam relação direta com o tema. Os resultados evidenciam que o diagnóstico precoce, aliado a intervenções estruturadas, favorece progressos significativos devido à plasticidade cerebral infantil, facilitando a aquisição de habilidades e a redução de comportamentos desadaptativos. A Análise do Comportamento Aplicada se destaca como uma abordagem eficaz por utilizar procedimentos individualizados que auxiliam na construção de repertórios sociais, comunicativos, cognitivos e de autonomia, além de colaborar para a inclusão social e melhoria da qualidade de vida da criança e de sua família. Conclui-se que a intervenção precoce baseada na ABA desempenha papel essencial no desenvolvimento infantil, sendo uma estratégia que potencializa resultados positivos e contribui para um prognóstico mais favorável ao longo do tempo.

Palavras-chave: Análise do Comportamento Aplicada. Intervenção precoce. Autismo. Terapia. Comportamento.

Abstract

Autism Spectrum Disorder is a neurodevelopmental condition that affects essential areas of child development, especially communication, social interaction, and adaptive behaviors, highlighting the need for appropriate interventions from the early years of life to promote better adaptation of the child to the world. Thus, the present work aims to investigate how Applied Behavior Analysis contributes to the development of children with Autism Spectrum Disorder in early intervention, considering its impact on social, communicative, and behavioral development. The research was conducted through a literature review, using national and international databases and selecting studies published between 2010 and 2025 that presented a direct relationship with the topic. The results show that early diagnosis, combined with structured interventions, favors significant progress due to the brain plasticity of young children, facilitating the acquisition of skills and the reduction of maladaptive behaviors. Applied Behavior Analysis stands out as an effective approach for using individualized procedures that help build social, communicative, cognitive, and autonomy repertoires, in addition to contributing to social inclusion and improving the quality of life of the child and their family. It is concluded that early intervention based on ABA plays an essential role in child development, being a strategy that enhances positive outcomes and contributes to a more favorable long-term prognosis.

Keywords: Applied Behavior Analysis. Early intervention. Autism. Therapy. Behavior.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista é uma condição do neurodesenvolvimento que tem como suas principais características os déficits na comunicação e interação social, também os padrões de comportamentos, interesses ou atividades restritas e repetitivas (American Psychiatric Association [APA], 2013). Diante desse cenário, se faz necessário intervenções focadas no desenvolvimento das áreas afetadas pelo TEA, principalmente quando o diagnóstico é feito ainda nos primeiros anos de vida, onde a plasticidade cerebral é mais acentuada, o que torna a intervenção precoce fundamental nesse processo, por aproveitar a capacidade adaptativa do cérebro para promover melhorias no desenvolvimento, minimizar os déficits apresentados e melhorar a qualidade de vida (Dawson et al., 2012).

A análise do Comportamento Aplicada é uma das abordagens mais utilizadas na intervenção precoce em terapias, utilizando um modelo terapêutico baseado nos princípios do comportamento humano para desenvolver habilidades sociais, cognitivas e comportamentais, através de estratégias como reforço positivo, ensino por tentativas discretas (DTT) e a modelagem.

A escolha do tema "As contribuições da Análise do Comportamento Aplicada (ABA) na intervenção precoce de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA)" se justifica pelo crescente uso e importância da ABA na intervenção precoce e todas as contribuições que são feitas através dessa abordagem no desenvolvimento infantil. O uso da ABA nas terapias de intervenção vem demonstrando resultados positivos em relação ao desenvolvimento de crianças neuroatípicas e seus estudos científicos já são respaldados por grandes instituições, a título de ilustração, pode-se mencionar a American Psychological Association (APA). Diante desse contexto, questionou-se: De que maneira o uso da Análise do Comportamento Aplicada na intervenção precoce colabora para o desenvolvimento infantil de crianças com Transtorno do Espectro Autista?

O objetivo dessa pesquisa foi analisar quais são os benefícios e impactos no desenvolvimento infantil de crianças com Transtorno do Espectro Autista causados pelo uso da Análise do Comportamento Aplicada (ABA) na intervenção precoce. Com objetivos específicos: Investigar o Transtorno do Espectro Autista e seus impactos no desenvolvimento infantil, compreender os fundamentos da Análise do Comportamento Aplicada (ABA) e sua aplicação na intervenção precoce no Transtorno do Espectro Autista (TEA) e analisar os benefícios da ABA no desenvolvimento social, comunicativo e comportamental de crianças com TEA

Este estudo torna-se relevante pelo potencial dele de cooperar para a compreensão sobre como a Análise do Comportamento Aplicada pode ser utilizada na intervenção precoce com crianças diagnosticadas com TEA de forma eficaz. Vários estudos já apontam a eficácia da ABA e sua relação com o TEA, porém ainda se faz necessário uma maior compreensão de como ela pode ser trabalhada e adaptada para cada criança e suas necessidades específicas, também explorando os resultados a longo prazo apresentados com o uso da ABA na intervenção precoce, devido a sua eficácia.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para a elaboração deste trabalho foi realizada uma revisão de literatura, conforme exigido pelas diretrizes do curso. As bases de dados em que a pesquisa se apoiou foram:

Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Periódicos CAPES. Foram utilizadas obras publicadas nos últimos 15 anos (2010-2025) e descartadas obras de anos inferiores aos períodos citados. Foram pesquisados livros, dissertações e artigos científicos, onde o critério para a inclusão deles se deu pela sua pertinência com o tema central e os objetivos da pesquisa. As palavras-chave utilizadas na busca foram: “Análise do Comportamento Aplicada”, “Intervenção precoce no TEA” e ”ABA no autismo”.

2.2 Resultados e Discussão

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do neurodesenvolvimento que se caracteriza principalmente pelos déficits na comunicação e interação social, também pelos padrões de comportamentos, interesses ou atividades restritas e repetitivas (APA, 2013). Esses déficits e padrões se manifestam ainda nos primeiros anos de vida do indivíduo, podendo variar a forma de manifestação devido aos diferentes níveis de comprometimento funcional desse transtorno. A APA (2013) também acrescenta que pessoas que se enquadram no espectro possuem dificuldades na linguagem, compreensão, regulação emocional e comportamental.

Nesse contexto, ainda existem muitas dúvidas e dificuldades científicas para compreender as causas e origem e como o TEA se desenvolve ao longo da vida, haja visto que as características mudam e se moldam conforme a experiência de cada indivíduo dentro do espectro (Martins e Monteiro, 2017).

Os manuais nosológicos, como o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) e a Classificação Internacional de Doenças (CID-11), objetivam trazer uma definição dos critérios diagnósticos do TEA, porém apresentando as manifestações comportamentais de forma essencialmente descritiva, o que desperta questionamentos sobre como mensurar de maneira objetiva os domínios comportamentais observados nas pessoas. Desse modo, alguns instrumentos e modelos de avaliação são utilizados, em conjunto com os critérios diagnósticos formais, para auxiliar no processo de identificação e diagnóstico desse transtorno (Seize e Borsa, 2017). Entre eles, destacam-se os instrumentos de rastreio, que identificam indícios iniciais do transtorno; as observações sistematizadas do comportamento, realizadas em contextos controlados (Marques e Bosa, 2015); e as avaliações do padrão de desenvolvimento e do perfil sociocognitivo, que investigam as habilidades sociais, cognitivas e comunicativas do indivíduo (Demetriou et al., 2018; Fernandes, Fichman & Barros, 2018; Happé & Frith, 2014). Além das entrevistas iniciais e outros itens de triagem e rastreadores, não se abstendo de levar em consideração a própria avaliação neuropsicológica.

O DSM-5 e a CID-11 entendem o autismo dentro de um espectro ou categoria, baseado na funcionalidade (DSM-5) ou em níveis de deficiência intelectual e linguagem funcional (CID-11), Além de ambos nomearem como Transtorno do Espectro Autista (Fernandes, Tomazelli, e Girianelli, 2020). Fernandes, Tomazelli e Girianelli (2020) acrescentam que compreender a evolução dos critérios diagnósticos promove o desenvolvimento da avaliação clínica quanto aos conjuntos de regras, etapas ou procedimentos clínicos usados para chegar a um diagnóstico, potencializando o diagnóstico de forma precoce e as intervenções necessárias para um melhor prognóstico.

O diagnóstico precoce ainda é uma temática desafiadora, quando tratado do reconhecimento acerca dos sinais de alerta por parte dos pais e cuidadores (Fernandes, Tomazelli, & Girianelli, 2020). Cavalcante et al. (2023) aponta que é necessário que pais e cuidadores estejam conscientizados sobre os primeiros sinais e sintomas de alerta e, consequente-

mente, procurar profissionais especializados que possuam experiência com TEA. O tratamento do TEA iniciado de forma tardia pode não alcançar os mesmos resultados, visto que depois de uma longa data sem intervenção o tratamento torna-se mais difícil, embora não impossível.

Em decorrência dessas características, esse transtorno afeta não somente o indivíduo com TEA, mas também seus familiares e pessoas de seu convívio, pois os impactos do TEA no desenvolvimento abrangem diversas áreas como linguagem, cognição, habilidades motoras, comportamentos sociais e a própria autonomia do indivíduo (Cavalcante et al., 2023). Além disso, comorbidades presentes podem atrasar ainda mais os desafios enfrentados e dificultar ainda mais a adaptação do indivíduo ao ambiente social, escolar, acadêmico e qualquer outro que ele se insira ou esteja inserido.

Diante desse cenário, o reconhecimento precoce dos sinais do autismo que se manifestam desde os primeiros anos de vida se faz essencial, pois a identificação do TEA precocemente, acompanhada de intervenções adequadas, pode promover grandes melhorias no desenvolvimento da criança devido à sua plasticidade cerebral, que proporciona melhores capacidades adaptativas do cérebro, assim favorecendo respostas mais eficazes às intervenções terapêuticas nessa fase (Dawson et al., 2012). Fiusá e Azevedo (2023) trazem que, em decorrência dessa plasticidade neural, o comportamento da criança pode ser facilmente moldado, pois o cérebro da criança é capaz de se reestruturar em função dos novos estímulos recebidos. Dessa forma, tratar de forma precoce os sinais e sintomas apresentados, torna as chances de impedir que os sintomas do TEA se manifestem de forma completa, melhorando o desenvolvimento e funcionalidade da criança, assim como a qualidade de vida dela como um todo.

Cavalcante et al. (2023) também evidencia que é importante obter um diagnóstico, pois os pais e cuidadores podem tomar atitudes mais assertivas com relação ao cuidado de pessoas com TEA. Fernandes, Tomazelli e Girianelli (2020) (2020) ainda dizem que o diagnóstico precoce do autismo possibilita intervenções mais cedo, assim favorecendo o desenvolvimento de habilidades comprometidas e proporcionando uma adaptação melhor para o indivíduo e família.

A intervenção precoce é considerada uma das estratégias mais eficazes para a promoção do desenvolvimento de crianças com TEA. Quanto mais cedo a intervenção ocorrer, menores são as possibilidades de agravos desse quadro (Visani & Rabello, 2012). Segundo Daniolou et al. (2022), as intervenções precoces em crianças com TEA apresentam benefícios relevantes, sobretudo na melhora de habilidades motoras e de vida diária, embora os resultados em outras áreas, como linguagem e cognição, estejam diretamente relacionados à intensidade e à qualidade metodológica das terapias aplicadas. Dawson et al. (2012) completa que com terapias e programas especializados, é possível potencializar habilidades sociais, comunicativas, motoras e cognitivas, também reduzir comportamentos desadaptativos frequentemente associados ao Transtorno do Espectro Autista.

Além disso, as intervenções baseadas em métodos estruturados, que possuem rigor científico e que são devidamente validadas, como a Análise do Comportamento Aplicada (ABA), quando iniciadas precocemente, se fazem necessárias para o processo de desenvolvimento criança, permitindo uma melhoria na qualidade de vida (Fernandes, Tomazelli, & Girianelli, 2020). A ABA se enquadra nesse perfil de método estruturado por possuir diversas evidências científicas de ser um dos métodos de tratamento mais eficazes devido à eficiência de suas técnicas utilizadas (Fernandes e Amato, 2013). A Análise do Comportamento Aplicada (ABA) é uma abordagem terapêutica baseada nos princípios da ciência comportamental, com foco em promover mudanças socialmente relevantes no repertório

comportamental do indivíduo com o ensino de novas habilidades. Não aplicada apenas em demandas do TEA, mas também em qualquer demanda socialmente relevante que envolva comportamentos (Gomes e Silveira, 2016). As autoras também acrescentam que a ABA não é uma intervenção pronta ou igual para todas as pessoas, ela precisa ser adaptada ao contexto de cada indivíduo entendendo suas necessidades, por isso há a necessidade da elaboração e supervisão de um analista do comportamento com formação nesse processo.

A ABA no TEA se faz importante porque avalia e possibilita o ensino de novas habilidades e a criação de programas específicos e personalizados, que intervém de modo multifatorial, atuando na cognição, linguagens, relações sociais e outros, para auxiliar no ensino-aprendizagem, que buscam aumentar comportamentos socialmente relevantes e reduzir comportamentos considerados inadequados por meio de técnicas aplicadas a partir de um levantamento da realidade social de cada criança (Kodak & Bergmann, 2020). Para Marques e Bosa (2015), esse conjunto de intervenções resultam também em melhoria de habilidades, estruturação da linguagem de forma mais clara, construção e fortalecimento de vínculos sociais, comportamentos autolesivos e heteroagressivos, regulação de crises ansiosas. No entanto, apesar da eficácia do método ABA, é importante que haja acompanhamento complementar com demais profissionais, gozando de uma equipe multidisciplinar no acompanhamento dessas crianças.

Gomes e Silveira (2016) destacam que um dos aspectos fundamentais para o sucesso da intervenção ABA no autismo é o ensino sistemático e simultâneo de habilidades em várias áreas do desenvolvimento. Significa dizer que muitos comportamentos serão ensinados ao mesmo tempo. As autoras complementam para título de ilustração alguns objetivos dos programas de intervenção, como habilidades adaptativas, imitação motora, treino de toalete, habilidades motoras, sociais e de linguagem.

A ABA pode ser aplicada ao tratamento do autismo das seguintes formas: Aplicada a uma demanda específica, onde o profissional pode utilizá-la para fazer uma intervenção delimitada, com um objetivo específico a ser atingido. Nesse caso, o profissional foca em uma ou poucas demandas da criança no espectro; Aplicada auxiliando uma intervenção padrão, no caso, há uma outra intervenção ocorrendo, que se utiliza dos princípios da análise do comportamento para trabalhar com a criança e, por fim, aplicada na intervenção comportamental intensiva, onde ocorre o acompanhamento por 15 a 40 horas semanais, tendo um educador que estimula várias áreas do desenvolvimento ao mesmo tempo, como comunicação, cognição, autocuidado, acadêmicas, sociais, dentre outras, tentando aproximar, ao máximo, o desenvolvimento da criança autista ao de uma criança neurotípica, auxiliando nos comportamentos que a mesma ainda não é capaz de realizar de forma completa e que deixam o desenvolvimento dela em atraso (Gomes e Silveira, 2016). As autoras Gomes e Silveira (2016) afirmam que é indicado a intervenção comportamental intensiva para melhores resultados e que seja iniciado precocemente.

As intervenções e técnicas devem ser individualizadas e se basearem no princípio fundamental da ABA, que é a ideia de que o comportamento é influenciado pelo ambiente, sendo mantido ou modificado por meio de contingências de reforçamento. Dentre as técnicas utilizadas têm-se o reforço positivo, que consiste em impor consequências às respostas consideradas adequadas e esperadas, que podem ser reforço primário, tangível ou social; modelagem, que é utilizada para ensinar novos comportamentos por meio do reforço gradual; discriminação de estímulo; extinção, que consiste em suspender o reforço que mantém tal comportamento; encandeamento, onde há uma sequência de pequenas partes de uma atividade estabelecida, no qual a recompensa é entregue na última parte da atividade dada; dentre outras (Petersen e Wainer, 2011).

Na intervenção precoce, a ABA demonstrou eficácia na melhoria de habilidades como a comunicação não verbal e verbal, interações sociais, habilidades cotidianas de autonomia como pentear o cabelo, escovar os dentes e/ou se vestir, dentre outros comportamentos mais complexos (Parker et al., 2017). Autores como Andalécio et al. (2019) relatam que cinco anos de intervenção comportamental intensiva resultaram em avanços expressivos no desenvolvimento cognitivo, linguístico e social de uma criança com TEA, demonstrando a eficácia a longo prazo da ABA. Desta forma, a terapia iniciada precocemente, com auxílio de uma equipe multidisciplinar e acompanhada de pais e cuidadores engajados tem maior eficácia, por ter os comportamentos considerados inadequados modificados e as habilidades minimizadas, permitindo que a criança possa se desenvolver de forma adequada para conviver em diferentes meios, atingindo sua independência ao longo da vida, a depender de suas limitações (Gomes e Silveira, 2016)

A ABA também promove inclusão social de crianças, adolescentes, adultos e idosos com TEA devido ao apoio no desenvolvimento de habilidades sociais essenciais, como contato visual, a iniciação e manutenção de interações sociais e compreensão de regras sociais (Martins & Camargo, 2023).

Ensinar essas habilidades a crianças autista é fundamental para melhorar o seu desenvolvimento como um todo. Gomes e Silveira (2016) afirmam que “de nada adianta saber montar um quebra cabeça complexo e não brincar com outras crianças ou decorar falas de um desenho animado, mas não manter diálogo com outras pessoas”.

Em acréscimo, a ABA oferece um aparato para o desenvolvimento comunicativo do indivíduo com TEA, com ensino de linguagem expressiva e receptiva, verbal ou não verbal, com técnicas como o Treinamento de Respostas Verbais para auxiliar na ampliação do repertório. No mais, destaca-se a sustentação a longo prazo dos resultados positivos das intervenções baseadas em ABA, principalmente quando o tratamento é iniciado precocemente e realizado de forma intensiva e sistemática, em diversas áreas do desenvolvimento, como a comunicação, habilidades sociais, comportamentos autônomos e significativos (REICHOW et al., 2014). A técnica da Análise do Comportamento Aplicada auxilia na ampliação dos horizontes cognitivos que pertencem e executam as funções do neurodesenvolvimento cognitivo de crianças que possuem o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (Cavalcante et al., 2023).

3 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como propósito analisar as contribuições da Análise do Comportamento Aplicada na intervenção precoce de crianças com Transtorno do Espectro Autista, buscando compreender de que maneira essa abordagem colabora para o desenvolvimento infantil. Foi possível concluir, ao longo do estudo, o quanto a ABA contribui significativamente para o aprimoramento de habilidades sociais, comunicativas, cognitivas e comportamentais, oferecendo intervenções estruturadas e individualizadas que favorecem um progresso mais consistente durante a infância, principalmente quando o conjunto de intervenções ocorre precocemente, onde a plasticidade neural da criança é mais acentuada, possibilitando um melhor engajamento e resultado nos terapia. Os resultados apresentados, concluem que, ao introduzir a ABA como intervenção nos primeiros anos de vida, aumentam as chances da criança com TEA ter uma melhor qualidade de vida em diferentes e diversos contextos, com os comportamentos aprendidos e moldados.

Dessa forma, considera-se que o presente artigo atingiu o objetivo principal de investigar os benefícios causados pela ABA na intervenção precoce de crianças com TEA e os

demais objetivos também. Permitindo compreender a relevância da intervenção precoce e sua relação direta com o desenvolvimento global da criança. Sendo bem amparado na literatura científica, haja visto que tanto o TEA, quanto a ABA são temas que cada vez mais estão sendo discutidos e pesquisados devido à grande incidência de diagnósticos ocorrendo nas últimas décadas.

O problema de pesquisa também pôde ser respondido, visto que a revisão da literatura demonstrou que a ABA desempenha papel central na promoção de comportamentos adaptativos e na redução de dificuldades associadas ao TEA, tornando-se uma ferramenta valiosa para melhorar a qualidade de vida do indivíduo e de sua família. Ainda assim, observou-se que a efetividade da intervenção depende de fatores como intensidade, continuidade, supervisão qualificada e participação ativa dos cuidadores, o que evidencia a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar. Como limitação do estudo, destaca-se o fato de que a pesquisa se baseou exclusivamente em materiais disponíveis nas bases selecionadas, o que pode restringir a amplitude de abordagens e práticas existentes em outros contextos.

Recomenda-se que estudos futuros explorem comparações entre diferentes modelos de intervenção precoce, investiguem o impacto da ABA a longo prazo em distintas faixas etárias e considerem também a perspectiva das famílias sobre os desafios e avanços no processo terapêutico. Outras pesquisas podem aprofundar a compreensão sobre adaptações da ABA para perfis variados dentro do espectro, ampliando estratégias que respeitem as singularidades individuais. Assim, espera-se que o presente trabalho contribua para fortalecer a discussão sobre práticas efetivas e humanizadas no cuidado de crianças com TEA, incentivando novas investigações e aprimoramentos na área.

REFERÊNCIAS

ABDEL-AAL, R.E.; AL-GARNI, Z. Forecasting Monthly Electric Energy Consumption in eastern Saudi Arabia using Univariate Time-Series Analysis. **Energy**, v. 22, n.11, p.1059-1069, 1997. (Modelo revista).

ABRAHAM, B.; LEDOLTER, J. **Statistical Methods for Forecasting**. New York: John Wiley & Sons, 1983. (Modelo livro).

MAKRIDAKIS, S.; WHEELWRIGHT, S.; HYNDMAN, R.J. **Forecasting Methods and Applications**. 3. ed. New York: John Wiley & Sons, 1998. (Modelo livro).

PELLEGRINI, F.R.; FOGLIATTO, F. Estudo comparativo entre modelos de Winters e de Box-Jenkins para a previsão de demanda sazonal. **Revista Produto & Produção**, v. 4, número especial, p.72-85, 2000. (Modelo revista).

ANDALÉCIO, A. C. G. S. A. M. et al. Efeitos de 5 Anos de Intervenção Comportamental Intensiva no Desenvolvimento de uma Criança com Autismo. **Revista Brasileira de Educação Especial**, v. 25, n. 3, p. 389–402, set. 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CAVALCANTE, S. S. et al. Benefícios da Análise do Comportamento Aplicada para Intervenção Precoce no Transtorno do Espectro do Autismo (TEA). **Research, Society and Development**, v. 12, n. 3, p. e10812340531, 2023.

DANIOLOU, S.; PANDIS, N.; ZNOJ, H. The Efficacy of Early Interventions for Children with Autism Spectrum Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Clinical Medicine**, v. 11, n. 17, p. 5100, 2022.

DAWSON, G. et al. Early behavioral intervention is associated with normalized brain activity in young children with autism. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**. v. 51, n. 11, p. 1150-1159, 2012.

DEMETRIOU, E. A. et al. Autism spectrum disorders: a meta-analysis of executive function. **Molecular psy-**

chiatry, v. 23, n. 5, p. 1198-1204, 2018.

FERNANDES, C. S.; FICHMAN, H. C.; SOUZA, B. P. Evidências de diagnóstico diferencial entre Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno do desenvolvimento intelectual (TDI): análise de casos. **Revista Neuropsicologia Latinoamericana**, v. 10, n. 2, p. 29-41, 2018.

FERNANDES, C.S.; GIIRIANELLI, V.R.; TOMAZELLI, J. Diagnóstico de autismo no século XXI: evolução dos domínios nas categorizações nosológicas. **Psicologia Usp**, v. 31, p. e200027, 2020.

FERNANDES, F. D. M.; Amato, C. A. D. L. H. Análise de Comportamento Aplicada e Distúrbios do Espectro do Autismo: revisão de literatura. In: CoDAS. **Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia**, 2013. p. 289-296.

FIÚSA, H. D. S,; AZEVEDO, C. T. O. Transtorno do Espectro Autista: benefícios da intervenção precoce para o desenvolvimento cognitivo e adaptativo da criança. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 23, n. 5, p. e13078-e13078, 2023.

GOMES, C.; SILVEIRA, A. **Ensino de Habilidades Básicas para Pessoas com Autismo:** Manual para Intervenção Comportamental Intensiva. 1. ed. Curitiba: Appris, 2016.

HAPPÉ, F.; FRITH, U. Annual research review: Towards a developmental neuroscience of atypical social cognition. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 55, n. 6, p. 553-577, 2014.

KODAK, T.; BERGMANN, S. Autism spectrum disorder: Characteristics, associated behaviors, and early intervention. **Pediatric clinics of North America,** v. 6, n. 3, p. 525-535, 2020.

MARTINS, J.S.; CAMARGO, S. P. H. A adaptação de crianças com autismo na pré-escola: estratégias fundamentadas na Análise do Comportamento Aplicada. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 104, 2023.

MARQUES, D. F.; BOSA, C. A. Protocolo de avaliação de crianças com autismo: evidências de validade de critério. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 31, n. 1, p. 43-51, 2015.

MARTINS, A. D. F.; MONTEIRO, M. I. B. Alunos autistas: análise das possibilidades de interação social no contexto pedagógico. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 21, n. 2, p. 215-224, 2017.

PETERSEN, C. S.; WAINER, R. **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

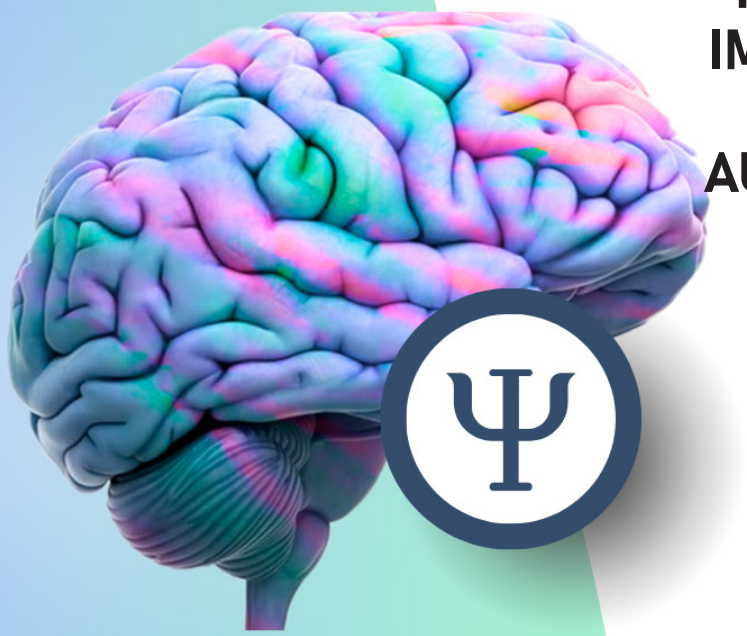
PARKER, M.; MOLTENI, J. Structural Family Therapy and Autism Spectrum Disorder: Bridging the Disciplinary Divide. **American Journal of Family Therapy**, v. 45, n. 3, p. 135-148, 2017.

REICHOW, B. et al. Early Intensive Behavioral Intervention (EIBI) for Young Children with Autism Spectrum Disorders (ASD): A Systematic Review. **Campbell Systematic Reviews**, v. 10, n. 1, p. 1-116, 2014.

SEIZE, M. M; BORSA, J. C. Instrumentos para rastreamento de sinais precoces do autismo: revisão sistemática. **Psico-Usf**, v. 22, p. 161-176, 2017.

VISANI, P.; RABELLO, S. Considerações sobre o diagnóstico precoce na clínica do autismo e das psicoses infantis. **Revista Latino-americana de Psicopatologia Fundamental**, v. 15, p. 293-308, 2012.

5



O DIAGNÓSTICO TARDIO DE TEA: UM ESTUDO ACERCA DOS IMPACTOS DO DIAGNÓSTICO DE TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA EM PESSOAS NA FASE ADULTA

LATE DIAGNOSIS OF ASD: A STUDY ON THE IMPACTS OF AUTISM SPECTRUM DISORDER DIAGNOSIS IN ADULTS

Leda Maria dos Santos Carvalho
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

RESUMO

No que se refere às pesquisas relacionadas ao Transtorno do Espectro Autista (TEA), é comum encontrar trabalhos voltados a esta temática, porém correlacionados à infância, ou ao tratamento de crianças com TEA. Por sua vez, o presente artigo buscou dialogar acerca do TEA, entretanto, questionando os efeitos do diagnóstico tardio em pessoas adultas, sobretudo, no tocante a inserção social de pessoas adultas diagnosticadas com TEA, visto que, por vezes os estigmas sociais afastam essas pessoas de seus direitos e vivências mais autênticas. Portanto, este artigo buscou compreender quais são os desafios enfrentados por adultos diagnosticados com TEA e como o diagnóstico atravessa as suas vivências. Através da presente revisão de literatura, se tornou possível compreender que o diagnóstico conversa com a possibilidade de o sujeito compreender melhor a si e, desta forma, buscar vivências mais saudáveis e melhor qualidade de vida, a partir da compreensão das suas limitações e potencialidades. Desta forma, se ressalta a importância da Psicologia, enquanto ciência e profissão, atuando como ferramenta de promoção de saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Diagnóstico; Adultos; Neurodivergentes; TEA.

ABSTRACT

Research on Autism Spectrum Disorder (ASD) frequently focuses on childhood or on interventions directed at children with the condition. In contrast, this article examines ASD by exploring the effects of late diagnosis in adults, particularly regarding their social inclusion. Social stigma often distances these individuals from their rights and from more authentic forms of living. This study therefore seeks to understand the challenges faced by adults diagnosed with ASD and how the diagnostic process shapes their experiences. Through this literature review, it became evident that receiving a diagnosis can support individuals in better understanding themselves and, consequently, pursuing healthier experiences and improved quality of life based on the recognition of their limitations and strengths. The findings highlight the importance of Psychology as both a science and a profession as a key tool for promoting health and quality of life.

Keywords: Diagnosis; Adults; Neurodivergent individuals; ASD.

1 INTRODUÇÃO

Neste artigo, buscou-se dialogar acerca do diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA), em pessoas adultas, visto que, o diagnóstico tardio pode ser o catalisador de mudanças significativas na vida da pessoa diagnosticada. Isto acontece, devido a busca e possível elucidação de questionamentos que as pessoas enfrentam, enquanto tentam entender a si e as suas relações com o ambiente.

Com base na quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), é possível compreender o Transtorno do Espectro Autista (TEA), enquanto uma condição que acomete o neurodesenvolvimento dos sujeitos, incorrendo em prejuízos para a socialização, bem como, a ocorrência da repetição de padrões de comportamentos, interesses e atividades. Quando o diagnóstico é realizado na infância, existe a possibilidade de tratamentos com uma equipe multidisciplinar que possibilitará, que a pessoa desenvolva ferramentas para a socialização de uma maneira mais efetiva, reduzindo a possibilidade de prejuízos sociais, afetivos e emocionais.

Entretanto, no que se refere ao diagnóstico tardio, os prejuízos decorrentes do TEA, podem estar encobertos, o que além de dificultar a compreensão diagnostica, pode incorrer em sofrimentos psicoemocionais para estes sujeitos. Desta forma, a Psicologia, através do seu viés científico, deve estar comprometida com pesquisas, para o desenvolvimento das compreensões acerca desta condição, assim como, fomentar ferramentas interventivas para propiciar melhores condições de vida para as pessoas diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista na fase adulta.

Com base nos fatores supracitados, o presente artigo, construiu em suas análises, compreensões acerca dos impactos e desafios do diagnóstico tardio do Transtorno do Espectro Autista (TEA) em pessoas adultas, com a finalidade de contribuir e fomentar as discussões acadêmicas acerca da temática. Através do estudo das fontes selecionadas, o presente trabalho focou as suas interpretações para as possibilidades de cuidado e terapias que objetivam propiciar o incremento da qualidade de vida de pessoas adultas que são diagnosticadas com TEA.

Em suas asserções, o presente artigo buscou dialogar acerca do fato de ser relevante, compreender que o diagnóstico tardio de Transtorno do Espectro Autista (TEA), ainda que pareça uma limitação, representa uma possibilidade de compreensão da identidade do diagnosticado, colaborando para que este sujeito amplie a sua compreensão do self. Este tipo de entendimento acerca de si, possibilita que a pessoa recém diagnosticada consiga estabelecer seus limites e construir relações saudáveis, assim como, interações mais saudáveis com o ambiente.

Convém ainda estabelecer que a escolha de abordar esta temática no artigo que se construiu, se ancora ao fato que o desenvolvimento de pesquisas que busquem compreender os impactos do diagnóstico tardio do Transtorno do Espectro Autista (TEA) em adultos, é importante para o campo de pesquisa da Psicologia, enquanto saber científico, primeiramente, porque existe maior quantidade de estudos sobre as crianças com TEA, sobretudo, porque é mais comum que o diagnóstico seja realizado na infância, em comparação à quantidade de pesquisas voltadas ao TEA em adultos. Todavia, essa relevância também se dá, através do fato que estudos acerca do TEA diagnosticado em pessoas adultas, pode ser um fator contributivo para concepções mais assertivas acerca do tratamento correto para estes sujeitos.

Durante as suas análises, o presente artigo buscou enfatizar que quando o diagnóstico de uma pessoa com TEA ocorre na infância, este sujeito terá o suporte necessário e

adequado para desenvolver-se enquanto ser social. Por outro lado, quando o diagnóstico acontece na fase adulta, como descrevem Nalin *et.al.* (2022), este sujeito enfrentará situações que podem prejudicar a sua capacidade de socialização, assim como, a sua inserção na vida acadêmica e no mercado de trabalho. Portanto, fomentar diálogos que privilegiem esta temática representa uma forma de jogar luz sobre a problemática em questão, possibilitando a construção de informações que contribuam para a melhoria da qualidade de vida destes sujeitos.

Portanto, no decorrer de suas asserções, o presente trabalho de viés científico, buscou, por meio de uma revisão de literatura, dialogar acerca da promoção de saúde mental para pessoas diagnosticadas com TEA na fase adulta. Reconhecendo que, ao voltar-se o olhar para a compreensão do diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista em adultos, também colabora para o entendimento das diferenças fundamentais entre o TEA na infância e o TEA na idade adulta, considerando que a pessoa que amadureceu sem o diagnóstico, aprendeu a camuflar seus sintomas para conseguir socializar.

Através das asserções supramencionadas, ressalta-se que este trabalho se mostrou relevante, pelo fato de ter dialogado acerca do diagnóstico de pessoas adultas com TEA, o que representou um mecanismo de fomentar debates em âmbito acadêmico, sobretudo, por se tratar de uma temática que muitas vezes não é observada, evidenciando ainda, a necessidade de pensar em práticas interventivas que possibilitem que as pessoas adultas diagnosticadas com TEA, recebam o suporte adequado, para que consigam acessar melhor qualidade de vida.

Portanto, convém destacar que em suas pesquisas, o presente artigo ancorou seus questionamentos no problema central, que foi compreender quais são os impactos e desafios enfrentados por pessoas que são diagnosticadas com TEA na fase adulta. Além disto, apresentou enquanto objetivo geral a compreensão dos impactos do diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) em pessoas adultas. Paralelamente a isto, traçou um caminho para alcançar seus objetivos específicos, que se referiam a contextualizar o diagnóstico de TEA em pessoas adultas, descrever os desafios enfrentados por pessoas adultas que são diagnosticadas com TEA e discutir possibilidades de intervenções psicoterápicas para as pessoas em contexto de diagnóstico tardio de TEA.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

No que se refere ao desenvolvimento metodológico do presente artigo, compreendeu-se que, pesquisar acerca do diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) em pessoas adultas, solicitou uma busca aprofundada nas fontes que permeiam a temática, para que o trabalho possuísse a consistência necessária. Desta forma, foi necessário, primeiramente, compreender metodologicamente como o trabalho deveria ser constituído, portanto, se elucidou que, o presente artigo corresponde a uma revisão de literatura, que se fundamentou através de uma análise qualitativa das fontes que foram pesquisadas e selecionadas.

Portanto, se torna fundamental pontuar que a uma pesquisa de revisão de literatura, não se refere à um compilado de textos publicados, mas, se traduz em uma curadoria de fontes que foram criteriosamente avaliadas e interpretadas, com o propósito de fundamentar um trabalho que possua criticidade e que facilite diálogos contundentes acerca da temática escolhida, como descreve Minayo (2014), a revisão de literatura é um tipo de

trabalho que deve obedecer critérios pertinentes ao rigor do trabalho cientifico.

Outra característica que se apresentou durante a construção deste artigo, se refere ao aspecto qualitativo das fontes que foram selecionadas, portanto, ainda segundo asserções de Minayo (2014), foi possível compreender que o viés qualitativo de uma pesquisa científica, é intrínseco às compreensões históricas e sociais de um fenômeno, ou seja, quando se parte de uma compreensão qualitativa das fontes, necessariamente busca-se compreender o contexto histórico, social e cultural do grupo em análise. Estas compreensões quando postas em conjunto às investigações dos impactos do diagnóstico de TEA em pessoas na fase adulta, por exemplo, corroboraram para a expansão da compreensão de quais são as reais demandas e desafios destes sujeitos.

No que refere a seleção das fontes que fundamentaram este trabalho, se enfatiza que esta revisão de literatura se construiu a partir de artigos científicos extraídos de bancos de dados online como o Google Acadêmico e Scientific Eletronic Library Online – SciElo. O recorte temporal das fontes, abarcou publicações realizadas entre os anos de 2019 e 2025, além disto, é importante ressaltar, que os critérios para a escolha de um artigo fonte, foram os temas abordados por estes.

Neste caso, a busca avaliou e selecionou artigos que discorriam acerca do Diagnóstico de TEA; Saúde Psicoemocional de pessoas com TEA; Qualidade de vida da população adulta diagnostica com TEA. Para a elaboração do presente trabalho acadêmico, foram investigados o total de quinze (15) artigos científicos e um livro (01), neste contexto, foram selecionados nove (09) artigos científicos e um (01) livro, para compor a lista final de referências utilizadas.

2.2 Resultados e Discussões

Quando se dialoga acerca do Transtorno do Espectro Autista – TEA, se faz necessário compreender as características que corroboram para o fechamento do diagnóstico, desta forma, é importante observar os aspectos comportamentais e psicomotores que estão associados à referida condição. Portanto, é relevante destacar as asserções de Menezes (2020):

> Os comportamentos restritos e repetitivos são características fundamentais do TEA e manifestam-se como interesses restritos, intensos e específicos e atividades com rituais e rotinas, inclusive em movimentos corporais. Dessa forma, surgem os desafiadores comportamentos disruptivos, agressividade, birra, autolesão, uso e abuso de substâncias e comportamentos sexuais impróprios, os comportamentos de estimulação repetitiva, de não complacência e afeto anormal, os quais são considerados como formas do paciente comunicar algo, na impossibilidade de articular a linguagem para tal (Menezes, 2020, p.13).

Em consideração as asserções expostas, se observa que a condução observacional que resultará no fechamento do diagnóstico, deve ser realizada a partir dos critérios relacionados e correspondentes à real existência do transtorno, o que contribuirá para um diagnóstico assertivo e responsável, características essenciais para o desenvolvimento de estratégias de acompanhamento terapêutico para a pessoa diagnosticada com TEA. Portanto, quando é realizada uma investigação comprometida com a identificação das características sintomáticas psicomotoras e comportamentais, observando ainda questões como a socialização e interação do sujeito em análise, a possibilidade de um diagnóstico

correto será aumentada viabilizando melhores formas de tratamento (Menezes, 2020).

No que se refere ao diagnóstico tardio de Transtorno do Espectro Autista – TEA, alguns aspectos devem ser sublinhados, desta forma, segundo Sousa *et.al.* (2023), os adultos diagnosticados com TEA, passam por dificuldades de integração ou socialização, muitas vezes não compreendendo piadas ou figuras de linguagens que são parte de uma conversa natural entre sujeitos, além disto, podem se comunicar de forma muito direta, aspectos que podem ser considerados enquanto ruídos na comunicação interpessoal, contribuindo para o surgimento de obstáculos nas dinâmicas de trabalho e relacionamentos afetivos.

Todavia, no tocante aos comportamentos repetitivos, característicos do referido transtorno, estes tendem a diminuir na idade adulta, possivelmente porque os sujeitos desenvolvem alguns mecanismos de adequação. Ainda que aconteça esta forma de aprendizado, Sousa *et.al.* (2023), ressaltam a importância do diagnóstico na infância, principalmente, quando a família identifica os comportamentos característicos do TEA. Pois, quando o diagnóstico é realizado com antecedência, aumentam as possiblidades da pessoa com TEA construir melhor qualidade de vida e aprimorar dinâmicas sociais.

Ressalta-se ainda que, um fator contributivo para a perda da qualidade de vida de adultos com TEA, está relacionado aos estigmas sociais, que resultam em preconceito e exclusão, portanto, quanto maior for a demora na obtenção do diagnostico e, consequentemente, na condução do tratamento correto, maior a possibilidade de uma pessoa com TEA sentir dificuldade em participar da vida em comunidade (Sousa *et.al,* 2023).

Outro fator que incorre em dificuldades enfrentadas por adultos diagnosticados com TEA, se refere às questões socioeconômicas, sobretudo, no que se refere a inserção no mercado de trabalho. Portanto, é relevante ressaltar que, as pessoas diagnosticadas com TEA, são encaixadas na lei que resguarda o direto de Pessoas Com Deficiência – PCD (Lei 12.764/2012), portanto, estão resguardadas por um mecanismo jurídico específico, que garante à pessoa com TEA a inserção no sistema de cotas para a contratação (Talarico *et.al*, 2019).

Todavia, ainda que exista uma ferramenta jurídica que auxilie a contratação de pessoas com TEA, existe a necessidade do desenvolvimento de programas que incentivem a permanência das referidas pessoas em seus empregos, no sentido de comunicar, informar e preparar o ambiente. É irrefutável que o preconceito e a falta de informação, são fatores que dificultam a permanência de pessoas com TEA no mercado de trabalho, pois adultos com TEA algumas vezes podem necessitar de um ambiente de trabalho adaptado, para que consigam desenvolver suas tarefas com maior eficácia, isto pode gerar constrangimentos ou o afastamento dos colegas, culminando na evasão do trabalho (Talarico *et.al,* 2019).

Além disto, é importante ressaltar que as empresas precisam estar preparadas para receber pessoas com TEA, desde o processo seletivo, assim como, ressaltam Bacchin e Barnabé (2024), apontando que, para além das adaptações no ambiente de trabalho, se faz necessário que as empresas possibilitem adaptações organizacionais durante os processos seletivos, para que estes não se tornem processos excludentes. É fundamental que as empresas levem em consideração as individualidades no decorrer dos processos de seleção e contratação de funcionários.

Para além das considerações expostas acerca do trabalho, é relevante destacar, neste contexto, as considerações acerca da educação propiciada para adultos diagnosticados com Transtorno do Espectro Autista – TEA. Portanto, sublinham-se as considerações de Felippe *et.al.* (2025), que por meio de uma análise profunda do censo demográfico brasileiro fomentado pelo IBGE no ano de 2022, observou que a ausência de diagnóstico de TEA, foi um fator contribuitivo para a evasão escolar. Todavia, quando estas pessoas, já diagnosticadas, retornavam para os bancos escolares com a finalidade de concluir os seus estudos,

enfrentavam problemas estruturais que dificultavam o aprendizado. Portanto, a retomada escolar destes adultos, era confrontada por um ambiente capacitista, o que demonstra a falta de preparo dos profissionais, para atender esta demanda.

Em consideração ao exposto, é relevante que se compreenda que a sociedade precisa estar preparada para lidar com as questões que permeiam o diagnostico de Transtorno do Espectro Autista, primeiramente, porque o transtorno pode se apresentar em níveis diferentes e impactar a vida das pessoas de formas diferentes. Estas diferenças também podem apresentar características de gênero, por exemplo, já que os estudos organizados por Santos *et.al.* (2024), apontam que é mais comum que mulheres tenham o diagnostico tardio, em comparação aos homens, isto ocorre porque culturalmente as mulheres são desde cedo ensinadas e cobradas acerca de seus comportamentos, culminando em maior facilidade de aprender ou desenvolver mecanismos de camuflagem social, o que colabora para que os sintomas comportamentais comumente associados ao TEA se tornem sutis.

Acerca do diagnostico tardio de TEA em pessoas adultas, se faz relevante analisar as considerações de Santos *et.al.* (2024), através do exposto:

> O diagnóstico tardio também é uma questão crítica para adultos com TEA, que enfrentam desafios únicos relacionados ao reconhecimento e aceitação de sua condição. Em muitos casos, a falta de diagnóstico precoce leva a uma luta contínua entre aceitar a identidade autista e atender às pressões sociais e de gênero. A camuflagem social desenvolvida por muitos adultos pode resultar em exaustão significativa e maior vulnerabilidade a comorbidades, como distúrbios alimentares e problemas de saúde mental. Esses desafios destacam a importância de estratégias de diagnóstico e suporte mais adaptadas às necessidades individuais dos adultos com TEA (Santos *et.al*, 2024 p.5).

Através do exposto, sublinha-se que a ausência de diagnóstico contribui para que a pessoa com TEA encontre dificuldades em compreender a sua identidade, impossibilitando a autoaceitação, já que o não diagnóstico pode representar uma lacuna na vida deste sujeito, podendo ser um fator desencadeador de adoecimentos psíquicos, gerando um quadro de comorbidade que resultará na perda da qualidade de vida da pessoa com TEA. Portanto, o fechamento do diagnóstico também está associado à um fator de autoaceitação, que consistirá em uma melhor compreensão da pessoalidade e melhor construção da individualidade**.**

Desta forma, é fundamental compreender a importância da construção identitária para vida dos sujeitos em sociedade, sobretudo, porque reconhecer a si possibilita que as pessoas consigam compreender seus limites, assim como, suas potencialidades. Como destaca Silva (2021), quando afirma que a compreensão do self, colabora para a sua expressão. Portanto, expressar a si, possibilita que a pessoa neurodivergente consiga, para além de construir relações sociais saudáveis, ocupar espaços dos quais normalmente é excluída.

Corroborando com a ampliação da discussão acerca da importância da compreensão do self, para pessoas adultas diagnosticadas com Transtorno do Espectro Autista (TEA), destacam-se as seguintes asserções de Silva (2021):

> No contexto de uma sociedade marcada pelo permanente dinamismo, a construção da identidade pessoal passa a ser moldada pelas histórias de vida que vivenciamos todos os dias, fato que colabora para a formação de nossa subjetividade e autoarticulação expressiva. A fim de encontrar o sentido de quem somos, precisamos saber de onde viemos e para onde queremos

> chegar, o que requer a experiência da construção narrativa de nossa história. Saber reconhecer se como protagonista, condutor e diretor da própria história é fortalecer as nossas escolhas individuais de vida, nossos alicerces morais, projetando uma identidade narrada em primeira pessoa (Silva, 2021 p.51-52).

Através do exposto, elucida-se que a compreensão diagnóstica pode agir enquanto fermenta de reconhecimento pessoal. Para a pessoa neurodivergente, tal capacidade de reconhecimento, representa uma forma potente de constituir-se enquanto ser social. Além disto, a possibilidade de se reconhecer, pode se tornar um agente transformador de experiências de medo e apagamento, para vivências fortalecidas pelo domínio da própria narrativa.

No tocante ao diagnóstico tardio de TEA, pessoas adultas também podem encontrar dificuldades em receber o suporte necessário para o manejo dos transtornos, isto pode acontecer, pois no que se refere a capacitação dos profissionais da área de saúde, estes comumente estão melhor preparados para atender crianças, ressaltando que o manejo com adultos é diferente, pois os adultos possuem necessidades diferentes, esta condição pode representar um obstáculo para o encontro de cuidados adequados e humanizados (Santos *et.al*, 2024).

Ainda que estudos científicos com relação ao Transtorno do Espectro Autista - TEA tenham aumentado consideravelmente, ainda existe uma deficiência em estudos voltados ao diagnóstico de pessoas adultas, desta forma, se ressalta que o diagnóstico, ainda que tardio, é fundamental para a manutenção da qualidade de vida de pessoas com TEA, favorecendo o suporte adequado à estas pessoas (Santos *et.al*, 2024).

Todavia, é relevante ressaltar as asserções de Duarte *et.al.* (2024), que apontam que para assegurar melhor qualidade de vida para as pessoas com TEA, é fundamental preconizar o diagnóstico na infância, visto que o diagnóstico tardio tende a dificultar ainda mais as dinâmicas familiares, resultando em desafios para lidar com os membros diagnosticados, trazendo à luz a importância de pensar em práticas interventivas que incluam também a família do paciente. Porém, se torna fundamental destacar que, partindo da perspectiva da importância do diagnostico, independente do contexto ou fase de vida, esta ferramenta precisa estar disponível ao paciente, porque será essencial para a execução do tratamento adequado e respeitoso à condição do paciente.

3 CONCLUSÃO

Através do trabalho que aqui se construiu, foi possível compreender que existem vários aspectos que permeiam o diagnóstico tardio de Transtorno do Espectro Autista (TEA), seja este relacionado ao estigma e o preconceito que as pessoas com TEA sofrem, ou ainda, com relação, a melhor compreensão acerca de quem se é. Todavia, é fundamental salientar que, o diagnóstico é de extrema importância, pois se traduz em uma forma de propiciar que a pessoa com TEA encontre o tratamento adequado, possibilitando o aumento da qualidade de vida deste sujeito.

Além disto, convém destacar que a sociedade precisa estar preparada para compreender e acolher pessoas neurodivergentes, sobretudo, precisa reconhecer que o Transtorno do Espectro Autista, não se trata de uma condição relacionada somente a crianças, mas que adultos com TEA existem e não podem ter suas pautas e necessidades invisibilizadas pela sociedade civil, assim como, pelo Estado. O não reconhecimento de pessoas adultas com TEA implica em obstáculos, para que estes sujeitos consigam estabelecer relações e vivências saudáveis.

A Psicologia enquanto ciência e profissão, deve estar atenta à esta pauta, como forma de contribuir para o refinamento do diagnóstico tardio de adultos com TEA, assim como, promover diálogos que possibilitem que pessoas neurodivergentes recebam o suporte necessário para o tratamento, possibilitando maior e melhor inserção social destas pessoas, para que estas consigam desfrutar de suas vidas de uma forma satisfatória e independente.

Portanto, o diagnóstico de pessoas adultas, é uma ferramenta fundamental para possibilitar que pessoas neurodivergentes sejam acolhidas da maneira devida, bem como, compreendam mais de si, para que se projetem no mundo de forma segura. Além disto, também um catalisador de aprendizado, propiciando que estes sujeitos aprendam a lidar com suas emoções e comportamentos, de forma autêntica sem mascarar seus reais sentimentos, entendendo de forma ampla suas capacidades e necessidades, lutando por seus espaços.

REFERÊNCIAS

Bacchin, Nathalia Janaina Santos. Barnabé, Renata Cristina Santos. Inclusão de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) no Mercado de trabalho. Trabalho de conclusão de Curso Superior de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos. Fatec São Carlos, São Carlos, 2024. **Repositório Institucional do Conhecimento RIC-CPS**. Disponível em:< http://ric-cps.eastus2.cloudapp.azure.com/handle/123456789/33424>. Acesso em: 19 de novembro de 2025.

Duarte, Luana Matos; *et.al.* A Influência do diagnóstico tardio no desenvolvimento em adultos com Transtorno do Espectro Autista. **Revista Contemporânea**, *[S. l.]*, v. 4, n. 11, p. e6555, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N11-069. Disponível em: https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6555. Acesso em: 19 nov. 2025.

Felippe, José Neto de Oliveira; *et.al.* Itinerários escolares de adultos com tea no Brasil – uma análise inédita dos dados do censo 2022 sobre frequência em instituições escolares entre pessoas com autismo acima dos 25 anos. **OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA**, *[S. l.]*, v. 23, n. 8, p. e10941, 2025. DOI: 10.55905/oelv23n8-015. Disponível em: https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/10941. Acesso em: 19 nov. 2025.

Menezes, Michele Zaíra Maciel. O diagnóstico do transtorno do espectro autista na fase adulta. **Repositório Institucional da UFMG - Monografias**. 14/mar, 2020. Disponivel em:< https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/35946>. Acesso em: 25 de setembro de 2025.

Minayo, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2014.

Nalin, Luisa Macedo; *et.al.* Impactos do diagnóstico tardio do Transtorno do Espectro Autista em adultos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 16, 2022. Disponível em: <rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38175>. Acesso em: 23 de maio de 2025.

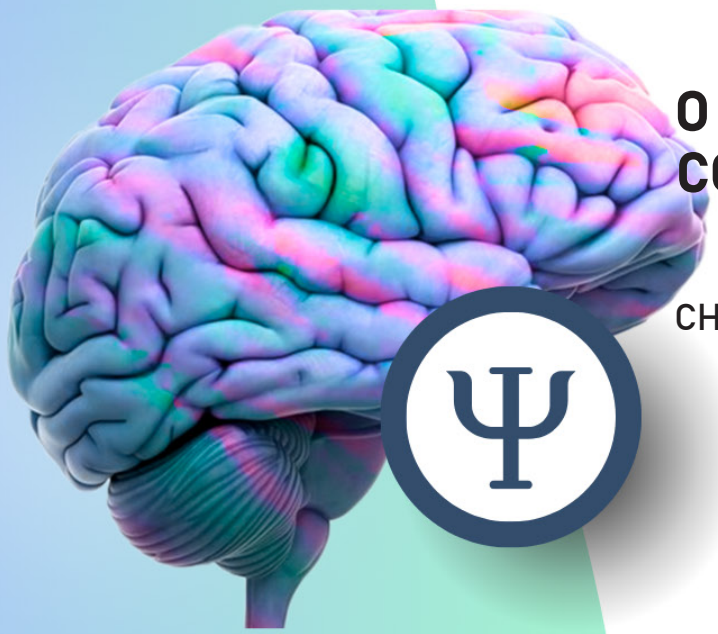
Santos, Luís Henrique; *et.al.* O impacto do diagnóstico tardio de TEA em adultos: Desafios clínicos e Implicações para o tratamento. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, *6*(9). Disponivel em:< https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/3622>. Acesso em: 25 de setembro de 2025.

Silva, Francisco Gabriel Alves da. “Ser diferente é normal”: a expressividade do self de pessoas autistas em mídias sociais da internet e suas lutas por reconhecimento. 2021. 156 f., il. Dissertação (Mestrado em Sociologia) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021. Disponivel em:< https://repositorio.unb.br/handle/10482/42197>. Acesso em: 01 de outubro de 2025.

Sousa, Brenda Medeiros de. *et.al.* Os impactos do diagnostico tardio no TEA – Transtorno do Espectro Autista: Revisão narrativa de literatura. **Rev. De Trabalhos Acadêmicos Universo**, n.11 ano 8. Goiânia, 2023. Disponível em<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=view&path%5B%5D=11338>. 25 de setembro de 2025.

Talarico, Mariana Valente Teixeira da Silva. *et.al.* A inclusão no mercado de trabalho de adultos com Transtorno de Espectro do Autismo: Uma revisão bibliográfica. **Revista Educação Especial**, vol. 32, 2019, -, pp. 1-19

6



O ESTRESSE CRÔNICO LABORAL COMO CAUSADOR DA SÍNDROME DE BURNOUT

CHRONIC WORK-RELATED STRESS AS CAUSE OF BURNOUT SYNDROME

Laura Vitória da Costa Guimarães

Pascal
Editora

Resumo

Este trabalho tem como objetivo a Síndrome de Burnout dentro do contexto organizacional, observando e destacando os fatores contribuintes para o seu desenvolvimento, bem como suas implicações na saúde mental dos trabalhadores e até mesmo da produtividade das empresas. Apresentando resultados que apontam o Estresse Crônico Laboral após pressão constante por resultados e longas jornadas de trabalho – sem a ausência de um suporte adequado, desencadeando o Burnout e consequentemente uma má Qualidade de Vida no trabalho por meio de fatores determinantes que resultam em uma queda de produtividade significativa que reflete no desempenho geral, principalmente dentro da organização. A partir disto entra a Psicologia Organizacional como uma ferramenta que emerge para a promoção de um ambiente de trabalho ideal, trazendo tratamento e prevenção através de uma gestão mais humanizada e integrada, prevenindo o adoecimento psíquico. A metodologia utilizada foi realizada através de uma revisão de literatura bibliográfica em conjunto com uma pesquisa qualitativa-descritiva, baseada em livros, artigos científicos e estudos recentes na área da Psicologia Organizacional, buscando analisar de forma crítica as causas, impactos e medidas preventivas relacionadas ao esgotamento profissional. Por fim conclui-se que a implementação de estratégias para uma boa gestão que cause um bom equilíbrio na vida profissional, e, consequentemente no pessoal, sendo fundamental para reduzir o adoecimento mental.

Palavras-chave: Adoecimento Mental. Burnout. Psicologia Organizacional. Qualidade de Vida.

Abstract

This work aims to examine Burnout Syndrome within the organizational context, observing and highlighting the contributing factors to its development, as well as its implications for the mental health of workers and even the productivity of companies. It presents results that point to Chronic Work-Related Stress after constant pressure for results and long working hours – without adequate support – triggering Burnout and consequently a poor Quality of Life at work through determining factors that result in a significant drop in productivity, reflecting on overall performance, especially within the organization. From this, Organizational Psychology emerges as a tool to promote an ideal work environment, providing treatment and prevention through more humanized and integrated management, preventing mental illness. The methodology used was a bibliographic literature review combined with qualitative-descriptive research, based on books, scientific articles, and recent studies in the field of Organizational Psychology, seeking to critically analyze the causes, impacts, and preventive measures related to professional burnout. Finally, it is concluded that implementing strategies for good management that creates a good balance in professional life, and consequently in personal life, is fundamental to reducing mental illness.

Keywords: Mental Illness. Burnout. Organizational Psychology. Quality of Life.

1 INTRODUÇÃO

O indivíduo se forma dentro de vários ambientes que o levarão a fazer escolhas e a agir da forma que se espera enquanto convive com outros, ao adentrar o ambiente de trabalho, esse sujeito muitas vezes passa por momentos de tensões, desafios e exigências tanto como trabalhador quanto como indivíduo – que o moldam ao decorrer do tempo, transformando a sua identidade de acordo com este ambiente a qual está inserido. Além de garantir sustento e estabilidade, sendo um dos pilares fundamentais da vida humana, marcado de transformações e competitividade.

As nuances da saúde mental dentro da história mundial e humana foram muitas, com diversas mudanças e transformações ao decorrer do tempo (VALENTE, 2025). Mesmo na era moderna, com a chegada de novas tecnologias que mudaram bastante o papel dos trabalhadores, ainda podemos notar que existe uma expectativa sobre como esses profissionais devem se comportar. O trabalho, que deveria ser uma fonte de identidade e realização pessoal e social, muitas vezes acaba se tornando um motivo de sofrimento e problemas emocionais. Um exemplo disso é a síndrome de Burnout, considerada – pela Organização Mundial da Saúde (OMS) – uma doença ocupacional que se refere não apenas ao desgaste físico, mas também emocional, visto que sua causa se dá pelo estresse crônico vivenciado por profissionais que vivem em constante pressão – estas divergências podem vir a resultar nesse desgaste ao trabalhador, acarretando estresse psíquico que pode gerar sintomas compostos de incertezas, frustações, medos etc.

De que maneira o estresse laboral pode causar a síndrome de burnout? Por meio desse estudo foi possível compreender a relevância desta pesquisa e responder de que maneira o estresse crônico laboral pode vir a gerar a síndrome de burnout, propondo uma visão a respeito de como se relaciona seus fatores e as consequências – que interfere não só o desenvolvimento pessoal como a produtividade e qualidade dos serviços ofertados para a necessidade tanto da empresa quanto do empregado.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A pesquisa foi realizada através de uma revisão de literatura bibliográfica através de pesquisa qualitativa e descritiva, por meio de trabalhos publicados nos últimos dez anos e composta pelas estatísticas que trazem perspectivas, apontamentos e possam comprovar o problema dentro dos critérios de inclusão e exclusão por meio de seus locais de busca como Google Acadêmico, SciELO, Dissertações etc.; através de palavras-chave: Síndrome de Burnout, Psicologia Organizacional, Qualidade de Vida.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Resultado

Com a crescente industrialização a psicologia industrial se tornou parte das organizações, coexistindo como psicologia organizacional e sendo substituída por esta visto que seu olhar se volta para atribuições dentro das organizações, dando espaço para cresce ainda mais, surgindo em seguida a psicologia do trabalho que só passa a ser colocada em ação após a sua regulamentação no ano de 1960 (BORGES, 2010). As três fases serviram para auxiliar e abranger ainda mais os processos funcionais e cognitivos daqueles que

estão presentes na empresa, simbolizando suas funções e contribuições – dando espaço para que o homem deixe de ser o sujeito que só trabalha pela necessidade e passe a ser o sujeito que trabalhe por prazer e para alcançar seus próprios desejos e esforços, de forma que a sua saúde e seu bem-estar sejam preservado, evitando seu adoecimento psíquico gerado pela falta de motivação dentro de seu ambiente de trabalho.

De acordo com Ligmongi-França (2008), o contrato psicólogo é um fenômeno psicossocial que ocorre sempre que se constroem vínculos, em que entra em jogo a satisfação de necessidade de duas ou mais partes. Mesmo que a psicologia organizacional ainda esteja em construção, ela serve para auxiliar o meio, tornando-o mais unido, proveitoso e organizado para ambas as partes, se tornando cada vez mais ampla e reconhecida – indo para além do recrutamento, seleção e aplicação de testes e avaliações psicológicas – passando a treinar e estar presente no funcionamento e desenvolvimento da empresa com o empregado. Deve-se compreender e intervir sobre os indivíduos e as organizações, analisando os multifatores e contribuindo para a melhor elaboração de estratégia e reestruturação da qualidade de vida dentro e fora das organizações, pois não é somente dentro dela que se deve responder as demandas sociais e assumir uma identidade e um papel (Gurka e Nogueira, 2019).

Ao considerar o psicólogo organizacional deve ser pensado uma psicologia não tecnicista voltado para uma ferramenta de transformação no trabalhador e no mundo em que está inserido, mas sim como uma psicologia que abrange tanto o profissional quanto seu bem-estar dentro da qualidade de vida organizada com a empresa e os setores organizacionais, servindo de forma essencial e necessária para todas as partes sem priorizar somente uma.

A Síndrome de Burnout manifesta-se por meio de uma série de sintomas físicos, emocionais e comportamentais; os principais incluem: esgotamento emocional, despersonalização e redução da realização pessoal, outros sintomas podem incluir insônia, irritabilidade, dores musculares, problemas gastrointestinais, queda da imunidade, ansiedade e depressão. Para uma observação adequada dos sintomas, o psicólogo tem um papel central tanto no cuidado quanto no tratamento da síndrome, as quais podem ser realizadas tanto individual no atendimento clínico quanto nas organizações, buscando a melhoria do ambiente laboral em sua qualidade de vida. Visto que a escuta qualificada e um conhecimento adequado, através de estratégias auxilia de forma eficaz no tratamento; contribuindo também para uma conscientização a respeito do contexto laboral e a saúde mental referente a organização.

O tratamento da Síndrome de Burnout deve ser integrado e individualizado, podendo envolver: medicação, psicoterapia, mudança no estilo de vida e afastamento de forma temporária do trabalho; o psicólogo e a empresa atuando em conjunto se torna mais essencial para um tratamento sem que ocorra recaídas, além de redes como: Atenção Psicossocial e até mesmo o Sistema Único de Saúde, entre outros

Por fim, quando se observa os resultados obtidos nas discussões, podemos definir que a Psicologia Organizacional coopera para uma Qualidade de Vida decente a todos os colaboradores, ampliando a sua atuação frente aos desafios, o estresse crônico laboral e relacionando estratégias para evitar a Síndrome de Burnout, ao mesmo tempo em que procura um meio de gestão mais humanizado. Podemos compreender como o fenômeno "gestão" nos coloca em contato com outros para que possamos atingir metas e objetivos individuais, a partir disso a nossa qualidade de vida se volta para como funcionam essas organizações.

Diante dessa relação nas organizações, os indivíduos se dedicam ao seu trabalho para

que recebam recursos fundamentais a suas necessidades, esperando uma troca justa dentro desta organização sem que ocorra conflito entre subordinado e gerente – e, nota-se que o trabalho sempre se relacionou ao contexto de sobrevivência e não somente necessidade básica, servindo para constituir e desenvolver a identidade do indivíduo dentro deste meio, e ao definir isto é possível compreender como a atividade laboral pode gerar adoecimento.

2.2.2 Discussão

Ao analisar os artigos e estudá-los, foi possível obter elementos que cooperem para a compreensão do Estresse Laboral como causador da Síndrome de Burnout, ainda se é possível perceber como as empresas causam o estresse crônico laboral que vem gerando a síndrome de burnout – visto que no momento que se percebe como de fato é importante, ocorrerá uma mudança adequada que levará a novas transformações.

No momento em que não é tratado, esse estresse laboral pode evoluir para algo mais agravante como a Síndrome de Burnout, identificada como uma condição psicológica que se caracteriza pelo esgotamento emocional, despersonalização e até mesmo uma diminuição da realização profissional e sua satisfação – sendo um fenômeno psicossocial que acomete, principalmente profissionais que atuam dentro das empresas com uma responsabilidade muito grande, além de ser gerado pela sobrecarga de tarefas, pressão por resultados, falta de autonomia e apoio organizacional insuficiente; estudos indicam que esses profissionais que estão expostos a altos níveis de exigências e que tem baixo apoio no trabalho irão apresentar um maior risco para desenvolver essa síndrome e que consequentemente pode levar a depressão já que o burnout é somente negativo.

2.3 Qualidade de Vida do Trabalho

O conceito de QVT evoluiu ao longo das décadas, incorporando diferentes dimensões. Segundo Walton (1973), a QVT envolve oito categorias principais: compensação justa e adequada; condições de trabalho seguras e saudáveis; oportunidade de uso e desenvolvimento de capacidades; oportunidade de crescimento contínuo e segurança; integração social na organização; constitucionalismo; trabalho e espaço total de vida; e relevância social da vida no trabalho. Essas categorias visam alinhar os objetivos individuais dos trabalhadores com os objetivos organizacionais, promovendo um ambiente de trabalho mais satisfatório e produtivo. Diversos modelos foram propostos para avaliar a QVT nas organizações. Além do modelo de Walton, destacam-se os modelos de Hackman e Oldham (1975), que enfatizam as características do trabalho que influenciam a motivação e a satisfação dos empregados, e o modelo de Limongi-França (1996), que propõe uma abordagem integrada, considerando fatores físicos, psicológicos e sociais.

Quando pensamos na qualidade de vida do trabalhador não pensamos somente na busca de uma resolução de problemas referente as empresas, como também na busca de satisfação do trabalhador dentro da empresa e como anda sua produtividade. O psicólogo atuando de forma ética buscará uma qualidade de vida adequada que deixe o ambiente mais leve, estável e saudável, buscando um lado mais humanista e não só mecanicista – já que de fato muitas empresas procuram focar apenas em seu capital, ignorando os seus empregados. Quando não ocorre essa qualidade de vida dentro da empresa, os empregados frequentemente adoecem não só fisicamente, mas mentalmente também, pois eles pedem a motivação e a motivação é um fator principal para que o indivíduo se satisfaça.

Em suma, a qualidade de vida é uma junção de vários fatores que possibilitam um equilíbrio e bem-estar ao sujeito – e que, quando negligenciados, podem provocar consequências na qualidade de vida do indivíduo, trazendo impactos severos e ela auxilia para a melhora do desempenho básico, o que consequentemente gera satisfação ao trabalhar. Bonfim et al. (2017) diz que a QTV se refere a um construto complexo de aspectos físicos, psicológicos e ambientais no local de trabalho, diz de uma satisfação pessoal, bem-estar físico, mental e social. De modo geral, ela está intimamente ligada à satisfação e motivação, o que gera o senso de percepção dentro do ambiente laboral definindo se ele é positivo ou negativo. Uma gestão organizacional que busca realizações pessoais visando os interesses das organizações, cria funcionários motivados que geram produtividade e têm mais envolvimento com a empresa (SILVA; ESTENDER, 2015).

No Brasil a qualidade de vida nas empresas ainda é mínima e que não existe uma única definição para este conceito, mas que ela pode ser vista como uma estratégia para alinhar os interesses individuais aos da organização para, desta forma, atingir um bem comum. Os autores enfatizam também que não há um padrão satisfatório de qualidade de vida no trabalho para todos, já que cada pessoa tem sua própria necessidade a ser atingida. É importante que as organizações tenham uma boa gestão da qualidade de vida e consigam diminuir ao máximo as dificuldades do coletivo, e assim tornar o ambiente de trabalho mais produtivo (Ribeiro e Santana et al., 2015). Uma melhora na qualidade de vida pode impactar positivamente no desempenho dos trabalhadores, atualmente a qualidade de vida está sendo cada vez mais espalhados pelo mundo, pois com sua implantação é possível proporcionar condições de desenvolvimento pessoal do trabalhador e o seu bem-estar (TOMAZ et al., 2016)

2.4 O Estresse Laboral e a Síndrome de Burnout

Selve foi quem primeiro definiu e descreu o conceito de estresse, sendo este essencialmente visto como o grau de desgaste total causado pela vida; apesar de não haver um concesso a respeito do termo, podemos definir de maneira geral entendemos o estresse laboral como um estado onde coexiste a tensão emocional e física, a qual se desenvolve em decorrência da exposição prolongada de exigências profissionais que são desgastantes, da pressão constate em relação de resultados e da jornada extensa de trabalho sem suporte organizacional – estresses que ultrapassam os limites e acabam por se tornar um problema persistente que vem a afetar diretamente o trabalhador no meio organizacional em que ele se encontra, o estresse pode ser apresentado tanto em seus aspectos positivos quanto positivos. A partir de Lazarus (1994) foi descrito 4 pressupostos que precisam ser observados:

1) um agente causal interno ou externo que pode ser denominado de estressor;
2) uma avaliação que diferencia tipos de estresse (dano, ameaça e desafio);
3) os processos de *coping* utilizados para lidar com os estressores;
4) um padrão complexo de efeitos na mente ou no corpo, frequentemente referido como reação de estresse.

Sendo assim, o estresse não é causado somente por fatores potencializadores, mas também individuais – na maneira como cada indivíduo reage às pressões do dia a dia, não só relacionadas a fatores culturais, mas também socias, visto que existem inúmeros conflitos dentro de um mesmo contexto que gerem esse estresse patológico.

2.5 A Síndrome de Burnout e a Psicologia

Vasques-Menezes e Codo (1999) retratam o burnout como a síndrome da desistência já que nessa situação os indivíduos deixam de investir e se sentir realizado com seu trabalho, o que gera uma incapacidade que muitas vezes vem acompanhada de fadiga, ansiedade, depressão, falta de motivação e estresse, o que pode causar efeitos fisiológicos quando este se encontra sob extrema pressão. É importante que se compreenda como a saúde o trabalho se encontram nos aspectos sociais e psicológicos, refletindo no bem-estar de todos os profissionais e como estão diretamente envolvidos no "processo de adoecimento" e como se a causalidade linear – compreendendo a complexidade de todos os processos que levam ao adoecimento, causando a síndrome de burnout, ignorando todos os aspectos organizacionais que influenciam o ambiente de trabalho. A saúde não é somente um estado inerte a qual piora ou melhora mesmo que se esteja em um ambiente, mas é também um processo mutável e multifatorial que se torna influenciável por todos os aspectos possíveis, seja ele social, cultural, organizacional e ambiental. É importante que as empresas valorizem e participem ativamente com seus trabalhadores para que assim ocorra segurança e uma promoção em relação a condição laboral, passando a observar o seu empregado como individuo, gerando então um trabalho mais humanizado.

Entretanto, a mais influente definição de *burnout* foi desenvolvida por Maslach e Jackson em 1986. Sua definição multidimensional inclui três componentes: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. A exaustão emocional é definida como um sentimento forte de tensão que produz logo em seguida uma sensação não só de esgotamento mas falta de energia também, o que gera um empecilho ao lidar com sua rotina profissional, representando uma dimensão individual da síndrome; a despersonalização se define como o resultado de um desenvolvimento repleto de sentimentos e atitudes negativas que muitas vezes é indiferente e cínica em torno das pessoas a qual esse profissional entra em contato dentro da sua demanda e seu objeto de trabalho, representando um risco – mesmo que seja por proteção, aqui já adentra no interpessoal da síndrome; por fim, a redução da realização pessoal a qual se caracteriza por uma tendência que afeta habilidades interpessoais no trabalho, relacionadas dentro da prática profissional e influenciando diretamente em como esse profissional atende e entra em contato com as pessoas.

No momento em que o trabalhador se encontra "dentro" da síndrome, ele perde o sentido de sua relação com seu trabalho, onde as coisas não irão importar mais e os seus esforços parecem inúteis; devido a carga de trabalho excessiva e o ritmo acelerado que muitas vezes não é bem gerenciado, no Brasil existe alguns instrumentos validados que servem para avaliar os aspectos relacionados à carga, controle e até mesmo ao suporte social, dentre outros que também servem para avaliar a saúde psicossocial deste trabalhador em seu ambiente trabalhista. Essas avaliações servem para que se obtenha dados a respeito da realidade enfrentada e para que sirva em uma promoção de mudanças que respeitem as limitações e a subjetividade dos fatores psicossociais de cada trabalhador, evitando esta síndrome causa por estresse elevado que leva a altos níveis que esgotamento físico e mental.

No mês de janeiro de 2022 ocorreu um reforçamento a respeito da compreensão da síndrome de burnout, através da Organização Mundial da Saúde que oficializou na Classificação Internacional de Doenças (CID-11), decisão que foi tomada em maio de 2019 no decorrer da Assembleia Mundial da Saúde. É importante lembrar também que agora em 1° de janeiro de 2025, o Brasil adotou essa mesma oficialização, como uma doença ocupacional reconhecida pelo código QD85. Essas decisões trouxeram mudanças significativas

não só para a obtenção de um diagnóstico como também para um tratamento adequado dos trabalhadores que estão frente a esse esgotamento físico e mental no ambiente de trabalho, demonstrando o impacto das condições de trabalho na vida profissional e pessoal de cada um.

A classificação permite que o diagnóstico seja mais claro e facilita o acesso ao tratamento e incentiva as empresas a desenvolverem estratégias que previnam a síndrome, criando ambientes mais saudáveis; para o diagnóstico, existem quatro concepções teóricas baseadas na possível etiologia da síndrome: clínica, sociopsicológica, organizacional, sociohistórica (Murofuse *et al*., 2005). Nesse meio, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é vista como a principal abordagem (cognitiva) da atualidade, por constituir uma diversidade de conceitos e até mesmo técnicas (cognitivo-comportamentais), sendo efetiva e consistindo em diversas formas de psicoterapia. Essa abordagem busca auxiliar na percepção de pensamentos automáticos que são distorcidos ou disfuncionais, ajudando na percepção dos acontecimentos e como eles afetam o comportamento, a emoção e o sentimento – validando a maneira como os indivíduos percebem e processam a realidade, mostrando que esta influenciará a maneira como eles se sentem e se comportam, cooperando para uma análise mais objetiva, identificando os diagnósticos e sintomas da síndrome de burnout para uma prevenção correta.

3 CONCLUSÃO

Com base nesse estudo foi possível responder ao questionamento, mostrando que a Síndrome de Burnout representa um dos maiores desafios dentro da saúde ocupacional – apesar dos avanços, a competitividade e a busca por resultados acabaram gerando um espaço de pressão constante que quando negligenciado, gera um estresse crônico inicial para depois vir a causar o burnout.

O burnout não é somente uma parte isolada, mas é uma parte gerada por um conjunto de fatores dentro de uma organização, incluindo o perfil corporativo e individual de cada trabalhador. Adentrando em uma sobrecarga de tarefas, falta de reconhecimento e autonomia, dificuldade de estabelecer limites pessoais e organizacionais, além da falta de um suporte ideal antes do quadro e até mesmo depois do quadro se agravar.

Os impactos são diversos e por isso, o cuidado com a saúde mental do trabalhador deve ser visto não somente como um fator estratégico, mas como uma questão de bem-estar; com isso, o psicólogo vem atuando de forma integrada que auxilie não só para um ambiente de trabalho equilibrado, mas para que haja empatia e até mesmo uma boa qualidade de vida. Incluindo programas fundamentais dentro das organizações, que sirvam para auxiliar no desenvolvimento não somente da empresa, mas do autoconhecimento próprio, trazendo um propósito para ambas as partes e o sentimento de pertencimento dentro daquele ambiente.

Apesar dos avanços que ocorreram ao decorrer do tempo, ainda é possível observar que muito precisa ser feito no campo prático, aprofundando análises sobre programas preventivos ou a eficácias destes dentro das empresas, buscando avaliações que promovam o bem-estar e causem um impacto direto na produtividade – algo que irá gerar satisfação nos trabalhadores, refletindo um bom trabalho e melhorando o processo grupal dentro das empresas. Sendo relevante também explorar o papel dos líderes ao enfrentar o burnout e como estes geram ambientes motivadores, considerando as dinâmicas de uma jornada de constante conexão e união.

Em suma, as intervenções psicológicas específicas que sejam direcionadas aos trabalhadores com a síndrome de burnout, irão servir para uma boa análise de resultados a longo prazo, com práticas no âmbito organizacional – e até mesmo clínico – que gere uma melhora dentro destes ambientes laborais, os fazendo ser mais equilibrado, humanizado e até mesmo mais empático.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L.; STOLL, I.; RAMOS, L. S.; BAUMGARDT, R. A.; KRISTENSEN, C. H. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 26, n. 3, p. 460-475, 2006.

ANJOS, E. S.; BATISTA, J. A.; COIMBRA, L. P.; DORNELAS, K. C. A. A contribuição do psicólogo organizacional sobre a qualidade de vida no trabalho. *Revista Esfera Acadêmica Humanas*, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2021/05/revista-esfera-humanas-v05-n01-artigo01.pdf. Acesso em: 10 ago. 2022.

BERTOCCHINI, Vítor. *O que é burnout? Sintomas, medidas de ataque e de prevenção*. Meditt.space, 2019. Disponível em: https://meditt.space/blog/3/o-que-e-o-burnout-pode-provocar-depressao-meditacao-mindfulness-pode-ajudar. Acesso em: 22 out. 2025.

BONFANTE, L. C.; OLIVEIRA, A. L. de; NARDI, H. C. A importância da qualidade de vida no trabalho (QVT) dentro das organizações. *Revista Científica Semana Acadêmica*, v. 11, 2023. Disponível em: https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/100_a_importancia_da_qvt_nas_organizacoes_0_0.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

BONFIM, E. V. S.; VASCONCELOS, C. C.; GREGÓRIO, S. A.; SALDANHA, O. J. A qualidade de vida no trabalho e a gestão de conflitos: um estudo teórico. *Educação, Gestão e Sociedade: Revista da Faculdade Eça de Queirós*, Ano 7, n. 28, nov. 2017. ISSN 2179-9636. [Link não informado]. Acesso em: 22 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Brasília: Ministério da Saúde, [2025]. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout. Acesso em: 24 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Brasília: Ministério da Saúde, [2025]. Disponível em: https://www.gov.br/saude-recebe-mais-4-1-milhoes-de-doses-de-vacinas-covid-19-da-fiocruz/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout. Acesso em: 27 maio 2025.

CARDOSO, H. F.; VALENTINI, F.; HAUCK-FILHO, N.; BAPTISTA, M. N. Escala Brasileira de Burnout (EBB): estrutura interna e controle de aquiescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 38, e38517, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/0102.3772e38517.pt.

DAMASCENO, E. C. S. M.; SAFIEH, J. P. de M. *Mindfulness: uma alternativa não medicamentosa para tratar os sintomas da Síndrome de Burnout*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Centro Universitário do Rio Grande do Norte, 2023.

FERREIRA, H. P. de S. Associação entre mindfulness com burnout e com qualidade de vida em profissionais. 2025. Tese (Mestrado) — Universidade de São Paulo, 2025.

FERREIRA, M. C. *Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores*. 2. ed. Brasília: Paralelo 15, 2012. [Link não informado]. Acesso em: 5 maio 2020.

GURKA, D. P. Q.; NOGUEIRA, M. S. Psicólogo organizacional: a evolução do saber e da prática dentro da organização. 2016. Disponível em: http://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/108/107. Acesso em: 18 abr. 2022.

MARQUES, W. R.; COELHO, A. M.; MARQUES, F. R. Estresse e cultura organizacional: o papel do psicólogo na prevenção e tratamento da Síndrome de Burnout. *Conjecturas*, v. 22, n. 1, p. 193-207, 2022.

MONTEIRO, D. Qualidade de vida no trabalho (QVT). 2011. [Link não informado]. Acesso em: 20 abr. 2017.

PACHECO, V. A. *Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores*. Mário César Ferreira. Brasília: Paralelo 15, 2012. 341 p. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 18, n. 5, p. 745–747, 2014. DOI: https://doi.org/10.1590/1982-7849rac20141629.

PAIVA, S. de P. C.; NERY, S. F.; MARQUES, A. M. dos S. et al. Intervenções Baseadas em Mindfulness para Profissionais de Saúde na Pandemia da COVID19: uma estratégia para redução do estresse e promoção de saúde mental. *Revista Médica de Minas Gerais*, v. 31, e31210, 2021.

SALOMÃO, P. E. A. et al. Saúde mental e bem-estar no trabalho: o impacto do estresse e do burnout na produtividade. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 1, n. 2, p. 110, fev. 2025. DOI: https://doi.org/10.61164/rmnm.v1i2.3527.

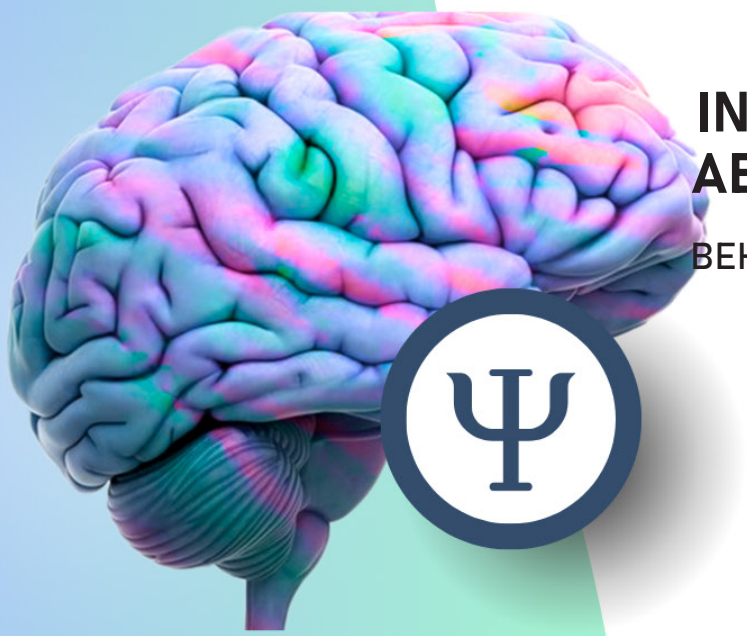
SANTOS, D. C. dos; SILVA JÚNIOR, S. C. O psicólogo na promoção da qualidade de vida no trabalho. *Revista Científica Eletrônica de Psicologia FAEF*, v. 34, n. 2, 2020. Disponível em: https://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/d7hI8eGMtpXJ2dg_2021-3-17-8-23-18.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

SILVA, L. A. da; SOUZA, M. A. O papel da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da Síndrome de Burnout. *Revista Eletrônica de Atualização Científica*, v. 5, n. 1, p. 45-58, 2021.

TRIERWEILER, L. Qualidade de vida no trabalho: o papel da psicologia organizacional. *Núcleo do Conhecimento*, 2019. Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicologia-organizacional. Acesso em: 24 maio 2025.

WALLAU, S. M. de. Estresse laboral: o desgaste psíquico no trabalho e a Síndrome de Burnout. *Revista Gestão e Desenvolvimento*, v. 1, n. 1, 2016.

7



ABORDAGENS COMPORTAMENTAIS: A INTERSEÇÃO ENTRE A TERAPIA ABA E A PSICOLOGIA MODERNA

BEHAVIORAL APPROACHES: THE INTERSECTION BETWEEN ABA THERAPY AND MODERN PSYCHOLOGY

Isabella Cristina dos Santos Viana
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

RESUMO

O presente artigo discute as interseções entre a Terapia Comportamental Aplicada (ABA) e a Psicologia Moderna, explorando como abordagens comportamentais têm sido integradas e aplicadas em contextos clínicos e terapêuticos contemporâneos. A Terapia ABA, desenvolvida inicialmente para o tratamento de indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA), possui uma base teórica sólida que se alinha com princípios da psicologia moderna, tais como a análise do comportamento e intervenções baseadas em evidências. O objetivo deste estudo é analisar como a interação entre essas abordagens pode enriquecer a prática psicológica, além de investigar os benefícios e limitações de sua aplicação na terapia. O artigo destaca a importância da formação de profissionais capazes de integrar diferentes linhas teóricas, promovendo uma compreensão mais abrangente e eficaz do comportamento humano. Os resultados sugerem que a sinergia entre a Terapia ABA e a Psicologia Moderna pode resultar em intervenções mais adaptativas e personalizadas, beneficiando a saúde mental de diversas populações.

Palavras-chave: Terapia Comportamental Aplicada. Psicologia Moderna. Abordagens Comportamentais.

ABSTRACT

This article discusses the intersections between Applied Behavior Therapy (ABA) and Modern Psychology, exploring how behavioral approaches have been integrated and applied in contemporary clinical and therapeutic contexts. ABA Therapy, initially developed for the treatment of individuals with Autism Spectrum Disorder (ASD), has a solid theoretical basis that aligns with principles of modern psychology, such as behavior analysis and evidence-based interventions. The aim of this study is to analyze how the interaction between these approaches can enrich psychological practice, as well as to investigate the benefits and limitations of their application in therapy. The article highlights the importance of training professionals capable of integrating different theoretical lines, promoting a more comprehensive and effective understanding of human behavior. The results suggest that the synergy between ABA Therapy and Modern Psychology can result in more adaptive and personalized interventions, benefiting the mental health of diverse populations.

Keywords: Applied Behavior Therapy. Modern Psychology. Behavioral Approaches.

1 INTRODUÇÃO

A interseção entre a Terapia ABA (Análise do Comportamento Aplicada) e a Psicologia Moderna representa um campo fascinante e em constante evolução dentro da saúde mental e do desenvolvimento humano. O objetivo geral deste artigo é explorar as abordagens comportamentais em terapia, especificamente a terapia ABA, e como elas dialogam com os desenvolvimentos e práticas contemporâneas da psicologia. Isso inclui investigar como os princípios da análise do comportamento podem ser integrados a conceitos e técnicas da psicologia moderna para oferecer uma compreensão mais abrangente e eficaz do comportamento humano.

Para atingir esse objetivo, propomos um objetivo específico: analisar os fundamentos teóricos da Terapia ABA, suas práticas e aplicações, assim como suas intersecções e divergências em relação a abordagens psicológicas modernas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e outras terapias integrativas. Este artigo se concentrará nas implicações práticas dessas abordagens na promoção do bem-estar e no tratamento de diferentes transtornos psicológicos.

O problema que norteia este estudo é a necessidade de maior integração entre as abordagens comportamentais e a psicologia moderna, muitas vezes vistas como disciplinas separadas ou até mesmo opostas. Essa separação pode limitar a eficácia dos tratamentos e a compreensão completa do comportamento humano. Assim, levantamos a hipótese de que uma abordagem integrada, que combine os métodos da Terapia ABA com as inovações da psicologia contemporânea, pode resultar em intervenções mais eficazes e personalizadas para o tratamento de transtornos mentais.

Ao longo deste artigo, buscaremos articular essas ideias e propor uma reflexão crítica sobre a validez e a relevância das abordagens comportamentais no contexto da prática psicológica atual.

2 DESENVOLVIMENTO

A psicologia, enquanto campo de estudo e intervenção, tem se expandido ao longo das últimas décadas, incorporando diversas abordagens para compreender o comportamento humano. Dentre elas, destacam-se as abordagens comportamentais, particularmente a Análise Comportamental Aplicada (ABA - Applied Behavior Analysis) e suas interseções com a psicologia moderna, que incluem, entre outras, a psicologia cognitiva e humanista.

A Análise Comportamental Aplicada é uma prática baseada em princípios científicos que se dedica à compreensão e modificação do comportamento por meio de técnicas sistemáticas. Segundo Skinner (1953), o comportamento humano é influenciado por fatores externos, e a ABA enfatiza a observação e a análise do ambiente como formas de promover mudanças comportamentais adaptativas. A utilidade da ABA se estende a várias áreas, como intervenções educativas para crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), além de tratamento de fobias e outros comportamentos disfuncionais (Cooper, Heron; Heward, 2007).

Por outro lado, a psicologia moderna se caracteriza por uma pluralidade de abordagens e a inclusão de fatores cognitivos, emocionais e sociais na compreensão do comportamento humano. A psicologia cognitiva, por exemplo, concentra-se nos processos mentais e em como eles afetam as percepções e ações dos indivíduos. Beck (1976) destaca a importância dos pensamentos na formação das emoções e comportamentos, enfatizando

a necessidade de intervenções que considerem essas variáveis.

2.1 Princípios fundamentais da análise do comportamento

Aplicada (ABA), sua origem e principais conceitos, como reforço, punição e condicionamento. Serão discutidos os métodos utilizados na terapia ABA para modificar comportamentos e como esses princípios são baseados na observação e análise do comportamento humano. Citações de autores como B.F. Skinner e suas contribuições para a teoria do comportamento serão incluídas para fundamentar essa seção.

A Análise Comportamental Aplicada é uma prática baseada em princípios científicos que se dedica à compreensão e modificação do comportamento por meio de técnicas sistemáticas. Segundo Skinner (1953), o comportamento humano é influenciado por fatores externos, e a ABA enfatiza a observação e a análise do ambiente como formas de promover mudanças comportamentais adaptativas. A utilidade da ABA se estende a várias áreas, como intervenções educativas para crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), além de tratamento de fobias e outros comportamentos disfuncionais (Cooper; Heron; Heward, 2007).

Por outro lado, a psicologia moderna se caracteriza por uma pluralidade de abordagens e a inclusão de fatores cognitivos, emocionais e sociais na compreensão do comportamento humano. A psicologia cognitiva, por exemplo, concentra-se nos processos mentais e em como eles afetam as percepções e ações dos indivíduos. Beck (1976) destaca a importância dos pensamentos na formação das emoções e comportamentos, enfatizando a necessidade de intervenções que considerem essas variáveis.

A interseção entre a ABA e a psicologia moderna se torna evidente quando se observa a importância de um modelo integrativo que aborde não apenas o comportamento em si, mas também as cognições e emoções que frequentemente o acompanham. A combinação de técnicas da ABA com princípios da terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode resultar em intervenções mais eficazes e abrangentes. Segundo Hayes *et al.* (2006), a aceitação e compromisso (ACT - Acceptance and Commitment Therapy) é uma abordagem que integra a análise do comportamento com aspectos cognitivos, promovendo não apenas a modificação comportamental, mas também o desenvolvimento da flexibilidade psicológica.

Esse panorama ressalta a necessidade de revisar e articular essas abordagens de maneira que suas potencialidades sejam exploradas em conjunto, oferecendo um suporte mais robusto às intervenções terapêuticas e contribuindo para uma prática profissional que reconheça a complexidade do comportamento humano.

2.2 Princípios fundamentais da análise do comportamento

Neste subitem, será abordado o que caracteriza a Análise do Comportamento Aplicada (ABA), sua origem e principais conceitos, como reforço, punição e condicionamento. Serão discutidos os métodos utilizados na terapia ABA para modificar comportamentos e como esses princípios são baseados na observação e análise do comportamento humano. Citações de autores como B.F. Skinner e suas contribuições para a teoria do comportamento serão incluídas para fundamentar essa seção.

Análise do Comportamento é uma disciplina que se concentra no estudo dos prin-

cípios que governam o comportamento humano e animal. Fundada por B.F. Skinner no início do século XX, esta abordagem se estabelece em uma base empírica, utilizando métodos rigorosos de observação e experimentação para entender como as interações entre o ambiente e o comportamento influenciam o aprendizado e a adaptação.

Um dos princípios fundamentais da Análise do Comportamento é a relação entre comportamento e ambiente. Skinner (1953) argumenta que "o comportamento é a resposta de um organismo em um ambiente específico", o que enfatiza a importância do contexto na análise comportamental. Isso significa que, para entender um comportamento, é essencial considerar não apenas o próprio comportamento, mas também as condições ambientais que o precedem (antecedentes) e as consequências que se seguem a ele. A manipulação dessas variáveis pode levar a mudanças significativas no comportamento.

Outro conceito central na Análise do Comportamento é o reforço e a punição. O reforço é qualquer consequência que aumenta a probabilidade de um comportamento ocorrer novamente, enquanto a punição diminui essa probabilidade (Skinner, 1974). Skinner (1953) destacou que "o uso adequado do reforço é crucial na modificação do comportamento". A aplicação destas técnicas é uma prática comum na Terapia ABA (Análise Comportamental Aplicada), que utiliza essas estratégias para promover o aprendizado e a modificação comportamental, principalmente em populações com autismo.

O condicionamento operante é um dos pilares da Análise do Comportamento. Skinner (1953) define o condicionamento operante como "um processo pelo qual a frequência de um comportamento é determinada por suas consequências". Essa forma de aprendizagem implica que os indivíduos aprendem a associar comportamentos com seus resultados e, assim, ajustam suas ações futuras com base nessas experiências. O condicionamento operante oferece uma estrutura robusta para a compreensão e intervenção em diversos contextos, desde a educação até a terapia clínica.

Os princípios fundamentais da Análise do Comportamento proporcionam uma estrutura teórica e prática para entender e modificar comportamentos humanos. A interseção entre a Terapia ABA e a Psicologia Moderna é um campo em expansão, que se beneficia das descobertas e práticas desenvolvidas ao longo do tempo. Ao aplicar esses princípios, profissionais da área têm a capacidade de criar intervenções eficazes que promovem mudanças comportamentais significativas e sustentáveis.

2.3 Interação com teorias da psicologia moderna

Aqui, foi realizada uma análise das intersecções entre a terapia ABA e outras abordagens contemporâneas na psicologia, como a psicologia cognitiva e a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Este subitem explorará como a integração de métodos behaviorais com teorias cognitivas pode oferecer um entendimento mais amplo do comportamento humano. Serão discutidas evidências empíricas que suportam a aplicação integrada e a eficácia dos tratamentos multidisciplinares.

A interação entre as abordagens comportamentais e as teorias da psicologia moderna representa um campo fértil para a compreensão do comportamento humano. A Análise do Comportamento, especialmente a Terapia ABA (Análise Comportamental

Aplicada), destaca-se como uma abordagem que se concentra na modificação do comportamento por meio de princípios de aprendizado. Skinner (1953) enfatizou que "o comportamento é moldado e mantido por suas consequências", uma premissa central da Análise do Comportamento que ressoa com várias teorias contemporâneas.

Por outro lado, a psicologia moderna, com suas diversas correntes — como a psicologia cognitiva, humanista e psicodinâmica — oferece um contexto mais amplo para entender o ser humano. A psicologia cognitiva, por exemplo, investiga os processos mentais e suas interações com o comportamento, revelando a importância dos pensamentos e crenças. Beck (1976) argumenta que "os padrões de pensamento são fundamentais para a compreensão do comportamento". Essa interseção entre cognição e comportamento destaca como técnicas da ABA podem complementar intervenções cognitivas, proporcionando uma abordagem mais holística.

Além disso, as propostas da psicologia positiva, que promovem o fortalecimento de emoções e comportamentos benéficos, têm encontrado terreno em práticas de análise comportamental. Segundo Seligman (2011), "focar nas forças e virtudes humanas é essencial para o bem-estar". Essa perspectiva pode ser aplicada em contextos terapêuticos, onde intervenções comportamentais são usadas para cultivar hábitos positivos e aumentar a resiliência emocional.

Em suma, a interação entre as abordagens comportamentais e as teorias da psicologia moderna oferece uma compreensão mais profunda da complexidade do comportamento humano. A colaboração entre essas perspectivas pode proporcionar intervenções mais eficazes e abrangentes, atenta às multifacetadas dimensões do indivíduo.

2.4 Aplicações práticas e impactos na intervenção

As abordagens comportamentais têm se mostrado fundamentais na prática clínica contemporânea, especialmente através da Análise Comportamental Aplicada (ABA), que se destaca por sua eficácia no tratamento de condições como o Transtorno do Espectro Autista (TEA). A interseção entre a terapia ABA e a psicologia moderna evidencia a evolução das intervenções terapêuticas, enfatizando a importância de metodologias baseadas em evidências.

A Terapia ABA se fundamenta em princípios comportamentais, como o reforço positivo e a modificação do comportamento, proporcionando ferramentas práticas que visam não apenas o tratamento de condições específicas, mas também o desenvolvimento de habilidades sociais e adaptativas. Segundo Cooper, Heron e Heward (2007), "A Análise Comportamental Aplicada é a aplicação sistemática de intervenções baseadas na análise do comportamento para melhorar a vida de indivíduos e resolver problemas socialmente relevantes".

As aplicações práticas da ABA são amplas; variam desde intervenções educacionais em ambientes de sala de aula até programas de treinamento para cuidadores e familiares. Estudos têm demonstrado que a utilização de estratégias de ABA pode aumentar significativamente as competências sociais e acadêmicas de indivíduos com TEA (Lovaas, 1987). Além disso, as intervenções comportamentais são frequentemente complementadas por abordagens da psicologia moderna, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), integrando práticas que consideram tanto os aspectos comportamentais quanto os cognitivos no tratamento.

Os impactos dessas abordagens na intervenção clínica são evidentes. A combinação de técnicas da ABA com teorias da psicologia moderna permite uma compreensão mais holística do indivíduo, promovendo intervenções que abordam não só o comportamento, mas também a cognição e a emoção. McFall (2010) argumenta que "uma abordagem integrativa não somente enriquece as práticas terapêuticas, mas também melhora os re-

sultados do tratamento ao considerar a individualidade e as necessidades específicas de cada paciente".

Em suma, a interseção entre a terapia ABA e a psicologia moderna representa um marco na evolução das intervenções comportamentais, otimando os resultados terapêuticos e promovendo uma visão mais abrangente das necessidades dos pacientes. Essa articulação prática não apenas melhora a eficácia dos tratamentos, mas também contribui para um avanço significativo na qualidade de vida dos indivíduos atendidos. Esses subitens permitirão uma análise abrangente do tema proposto, esclarecendo o papel da terapia ABA dentro do contexto mais amplo da psicologia moderna.

2.5 Metodologia

A presente pesquisa, intitulada "Abordagens Comportamentais: A Interseção Entre a Terapia ABA e a Psicologia Moderna", adota uma metodologia de cunho bibliográfico. Esse tipo de metodologia é particularmente adequado para a compreensão teórica e conceitual de temas complexos, como as interações entre diferentes abordagens psicológicas.

Foram selecionados materiais teóricos relevantes, incluindo livros, artigos acadêmicos, teses e dissertações, que abordam a Análise do Comportamento Aplicada (ABA) e suas relações com correntes contemporâneas da Psicologia, como a Psicologia Cognitivo-Comportamental e a Psicologia Humanista. As matérias foram escolhidas com base em sua relevância, atualidade e reconhecida contribuição para a pesquisa em psicologia comportamental.

3 CONCLUSÃO

Este trabalho buscou explorar a interseção entre a Terapia ABA (Análise do Comportamento Aplicada) e as abordagens da Psicologia Moderna, enfatizando como as duas áreas podem dialogar e enriquecer-se mutuamente. A análise do comportamento, fundamentada por princípios científicos e empíricos, se mostra essencial para entender e modificar comportamentos, sendo amplamente aplicada no tratamento de transtornos do desenvolvimento, principalmente no Transtorno do Espectro Autista (TEA). Por outro lado, a Psicologia Moderna abrange uma diversidade de abordagens teóricas que, ao integrar-se à análise do comportamento, pode proporcionar uma compreensão mais holística do ser humano.

Uma das principais contribuições deste estudo é destacar a importância das abordagens comportamentais como uma ferramenta não apenas para intervenções práticas, mas também para a formação de um modelo teórico que considerem a complexidade da experiência humana. É crucial reconhecer que cada indivíduo é único, e, portanto, as intervenções devem ser personalizadas, respeitando as particularidades de cada caso.

Além disso, a pesquisa mostrou que a integração de diferentes abordagens psicológicas e teóricas pode levar a práticas mais eficazes e abrangentes. As teorias cognitivas, por exemplo, podem enriquecer a prática da Terapia ABA ao fornecer uma compreensão mais profunda dos processos mentais e emocionais que influenciam o comportamento.

Por fim, é fundamental destacar a necessidade de continuidade nas investigações sobre a interseção entre essas áreas. Estudos futuros podem aprofundar a compreensão das aplicações práticas dessa integração, contribuindo para o desenvolvimento de novas

técnicas e intervenções que atendam às necessidades dos indivíduos de maneira mais efetiva e empática. A colaboração entre profissionais de diferentes vertentes da psicologia é, portanto, uma extensão natural desse caminho, promovendo um campo mais diversificado e inclusivo.

REFERÊNCIAS

COOPER, J. O., HERON, T. E., & HEWARD, M. R. (2007). *Applied Behavior Analysis*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

BECK, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin Books.

LOVAAS, O. I. (1987). Behavioral treatment and normal educational and psychological functioning in young autistic children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(1), 3-9.

MCFALL, J. (2010). *The empirical status of psychotherapeutic interventions: A meta-analysis and recommendations for future research*. *American Psychologist*, 65(6), 465-479.

SELIGMAN, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Atria Books.

SKINNER, B. F. (1953). Science and Human Behavior. New York: Macmillan.

8

A EXAUSTÃO PSICOLÓGICA DOS TRABALHADORES SOB A CLT

THE PSYCHOLOGICAL EXHAUSTION OF WORKERS UNDER THE CLT (BRAZILIAN LABOR LAW).

Stella Rosa Vieira Silva
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

Resumo

O presente estudo investigou os elementos que favorecem o esgotamento mental nos profissionais sob o regime da CLT, levando em conta o contexto atual de aumento das exigências do trabalho. Considerando o estado da empresa, as normas e questões relacionadas a saúde mental ligando-as aos trabalhadores além de debater condutas para a prevenção. A pesquisa foi realizada através de análise bibliográfica de forma descritiva e qualitativa, usando estudos de dez anos atrás, extraídos do Google Acadêmico e SciELO. Incluindo trabalho sobre Síndrome de Burnout, esgotamento mental e saúde mental no ambiente de trabalho. Resultados mostram que a falta de harmonia entre vida pessoal e trabalho, longas jornadas de trabalho, cobrança por mais produtividade aumentam o sofrimento mental dos trabalhadores levando-o a exaustão mental, depressão e ansiedade. Tal discussão mostrou a importância de iniciativa de saúde mental no trabalho, projetos de bem-estar e apoio psicológicos como forma de prevenção.

Palavras-chave: Saúde Mental. Exaustão Psicológica. Síndrome de Burnout. Trabalho. CLT.

Abstract

The present study investigated the elements that contribute to mental exhaustion among professionals working under the Brazilian Consolidation of Labor Laws (CLT), considering the current context of increasing work demands. It examined organizational conditions, regulations, and mental health issues affecting workers, as well as strategies for prevention. The research was conducted through a descriptive and qualitative bibliographic analysis, using studies from the past decade extracted from Google Scholar and SciELO. These included works on Burnout Syndrome, mental exhaustion, and mental health in the workplace. The results show that the lack of balance between personal life and work, long working hours, and pressure for higher productivity intensify workers' psychological distress, leading to mental exhaustion, depression, and anxiety. This discussion highlights the importance of workplace mental health initiatives, well-being programs, and psychological support as preventive measures.

Keywords: Mental Health; Psychological Exhaustion; Burnout Syndrome; Work; CLT.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho nasce com a própria sociedade humana, inicialmente voltado às necessidades biológicas de sobrevivência. As primeiras formas, como criação de artefatos para a caça, evoluíram com a agricultura, marcando a transição do nomadismo para os assentamentos. Esta mudança introduziu a divisão do trabalho e o surgimento das primeiras hierarquias sociais, com o tempo o trabalho se moldou a diferentes épocas e espaços, dano origem a relações exploratórias.

A escravidão compartilhada como um sistema difuso, em que milhões de pessoas foram forçados a viver em condições desumanas e insalubres, dedicando-se à construção de impérios e a manutenção de seus senhores. Uma transformação significativa aconteceu de forma lenta e gradual do Capitalismo, catalisado pelas Revoluções Industriais e Tecnológicas. O trabalhador perdeu a sua autonomia artesanal e se torna um operário, vendendo sua força de trabalho em troca de salário. Tal condições desumanas de trabalho levaram ao levante, greves e ao nascimento de sindicatos, na busca por melhores condições de trabalhos. Dado a exploração desenfreada surge o Direito trabalhista como um sistema legislativo, que tem como objetivo principal tutelar a classe trabalhadora, que até então é vista como o “elo fraco” na relação com o empregador.

Estabelecida em 1943 a CLT (Consolidação das Leis Trabalhista), unificou um diploma legal em um conjunto de direitos trabalhistas que antes passavam despercebidos, representando assim um marco histórico e jurídico. Propondo garantir uma proteção mínima ao trabalhador, melhorias na relação entre empregado e empregadores, fixando regras sobre a contagem de jornada, férias, forma de pagamentos dos salários e demais condições de trabalho.

Tornou-se um meio legal de extrema importância em uma época em que a exploração da força de trabalho desmedida e a proteção jurídica quase inexistente, construindo assim, um avanço civilizado no meio trabalhista. Contudo, bem mais de oito décadas após o seu decreto, o mundo do trabalho mudou drasticamente. Em meio ao processo de globalização, reformulação produtiva, incorporação tecnológica e busca constante por competitividade, resultou em uma organização de trabalho qualitativamente diferente. Atualmente temos um ambiente de crescente exigências profissionais, incerteza econômicas e de responsabilidades expandidas do trabalhador. Se por um lado houve importantes vitórias na esfera do direito, por outro, estão os desafios da saúde mental e física do ser humano.

Neste contexto, a exaustão psicológica tem se destacado como uma das consequências mais graves da vida laboral contemporânea. Manifestando-se através da perda de motivação, baixa realização profissional, exaustão emocional e sentimento de despersonalização. Portanto, quando a saúde mental é omitida dentro do ambiente laboral, o sofrimento psicológico pode evoluir para quadros clínicos graves, como ansiedade generalizada, depressão e Síndrome de Burnout. Tais reflexos transcendem o campo individual e alcançam diretamente o percurso organizacional, comprometendo a qualidade de vida do trabalhador e a eficiência das rotinas produtivas. Neste contexto, se torna mais frequente a ausência do indivíduo, a baixa produtividade e a rotatividade, fatores estes que, além de comprometer a dinâmica interna da empresa, geram também custos sociais e econômicos.

O interesse neste tema se justifica através da necessidade de reflexão sobre os limites jurídicos atribuídos pela CLT nos choques com as novas demandas do mercado e com a intensificação de trabalho no século XXI. Conhecer os determinantes que levam a especificação psicológica permite, não apenas avaliar a extensão do problema, mas em oferecer

subsídios teóricos e práticos na elaboração das estratégias de prevenção. Ademais essa discussão ajuda no processo de política pública e organizacional na direção de promoção da saúde mental e o bem-estar do trabalhador. Em continuidade, destaca-se que este estudo busca verificar a seguinte questão: quais são os fatores que provocam a exaustão psicológica nos trabalhadores pela CLT, e de que forma as organizações podem impedir o cenário atual a crise profissional?

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Esta atividade trata-se de uma revisão bibliográfica, de natureza descritiva e qualitativa, sendo um delineamento viável, uma vez que foi necessário reunir, selecionar e aplicar criticamente fontes acadêmicas que se referem ao esgotamento psicológico e à Síndrome de Burnout no ambiente laboral, em especial aqueles trabalhadores regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).

Priorizando a pertinência e o frescor das informações, selecionamos obras publicadas na última década, em português e inglês, acessíveis em plataformas com SciELO e Google Acadêmico.

Na busca de empregamos palavras-chave como “exaustão psicológicas”, “Síndrome de Burnout”. Adotamos como critério a inclusão de artigos, livros e teses que oferecem discussões extensas sobre a temática. Excluímos resumos, impressões iniciais, revisões preexistentes e materiais desprovidos de uma avaliação crítica robusta.

Tal percurso, permitiu elaborar uma síntese teórica bem alicerçada, visando entender o efeito do esgotamento psicológico em profissionais sob regime CLT, além de detectar ações preventivas e táticas empresariais voltadas ao desenvolvimento da saúde mental.

2.2 Resultados e Discussão

Uma análise minuciosa da literatura atual revela que a Síndrome de Burnout (SB) tornou-se um foco importante na saúde mental relacionada ao trabalho na última década. O que crescimento das taxas desse problema, antes atingia principalmente profissões de ajuda intensiva como saúde e ensino, agora alastra-se a vários setores produtivos da sociedade, mostrando sua abrangência e natureza multifacetada (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002).

A SB surge como resultado direto da pressão contínua no trabalho, envolvendo três elementos cruciais: exaustão emocional (a sensação de esgotamento de recursos físicos e mentais), despersonalização (sentimento de desconexão e atitudes cínicas em relação ao trabalho e aos clientes) e baixa realização pessoal (uma percepção de incompetência e insucesso profissional). Essa combinação afeta a saúde biopsicossocial do trabalhador e abala sua ligação e dedicação a organização.

No contexto brasileiro, é imprescindível analisar essa questão sob a lente da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). Decretada durante o governo de Getúlio Vargas, no ano de 1943 a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) representou um avanço jurídico crucial ao regulamentar e agrupar as normas trabalhistas no Brasil. Estabelecendo assim, direitos fundamentais, como férias renumeradas, a obrigatoriedade do descanso semanal e período de trabalho regulamentado. A CLT firmou-se como um instrumento de proteção social capaz de equilibrar, em parte, as disparidades inerentes às relações de emprego (REVISTA

DE DIREITO DO TRABALHO, 2020).

Contudo, a discussão contemporânea revela que os desafios atuais do trabalho transcendem o que está explicitamente previsto na CLT. As transformações aceleradas no mundo do trabalho, impulsionadas pela globalização, pela digitalização e pelo aumento das exigências de produtividade e flexibilidade, trouxeram novas e complexas pressões. Tais pressões ameaçam a saúde biopsicossocial dos trabalhadores, exigindo uma reavaliação das condições laborais e do seu bem-estar. O artigo que trata da Jornada Exaustiva de Trabalho e do Dano Existencial ilustra essa lacuna legal, ao criticar a persistência do trabalho exaustivo, que fere a dignidade do ser humano por subtraí-lo do convívio familiar e do lazer, questionando a eficácia da proteção constitucional em face da realidade de sobrecarga.

Nesse sentido, a exaustão emocional emerge como o resultado mais claro do modelo de trabalho vigente. Estudos mostram, a sobrecarga de responsabilidade, competição desmedida, desvalorização no trabalho e as condições laborais instáveis podem, individualmente ou em conjunto, impulsionar a Síndrome de Burnout. A análise da literatura por Tamayo e Tróccoli (2002), por outro lado, confirmou que o desgaste emocional é mesmo o âmago do Burnout, influenciado notavelmente pela excessiva carga de trabalho e carência de apoio no meio da empresa.

Para as organizações, o Burnout impacta negativamente na produtividade, elevando a chance de erros, falhas profissionais, alta rotatividade e custos com afastamento e processos judiciais. Isso evidencia que, mesmo com a garantia de condições mínimas de trabalho pela CLT, a capacidade de o ambiente corporativo se adaptar às novas demandas do século XXI é limitada, pois muitas dessas condições não abordam diretamente a saúde mental como um aspecto fundamental e passível de reparação.

Outro ponto crucial destacado pelos estudos é a relação mediadora entre o suporte organizacional e as estratégias de enfrentamento (coping) do trabalhador. Tamayo e Tróccoli (2002) demonstram que, embora a falta de apoio social e a sobrecarga de trabalho aumentem exponencialmente o risco de exaustão emocional, o uso de estratégias ativas de enfrentamento (e não de escape) pode ser um grande aliado na redução da vulnerabilidade ao adoecimento.

A literatura aponta, ainda, que certos grupos profissionais estão em maior risco, como os trabalhadores da saúde e, especificamente, os enfermeiros, devido às elevadas exigências emocionais e à constante exposição ao sofrimento alheio). Da mesma forma, os professores são descritos como uma categoria de alto risco, devido à desvalorização, baixo salário e carga horária excessiva. Tais constatações ampliam a concepção da Síndrome de Burnout, não a vendo como uma falha pessoal, mas como um problema estrutural e organizacional que exige políticas públicas e estratégias institucionais para sua intervenção.

Adicionalmente, estudos recentes sobre engajamento no trabalho trouxeram uma dimensão inversa ao burnout. Características como vigor, dedicação e absorção, relacionadas ao engajamento, tendem a gerar sentimentos positivos e maior produtividade. Contudo, a má gestão desse alto envolvimento pode se manifestar como sobrecarga, paradoxalmente elevando o estresse e o risco de Burnout. Este aspecto ressalta a contradição fundamental no ambiente de trabalho moderno: as empresas demandam dedicação e envolvimento, mas o suporte oferecido muitas vezes é insuficiente ou desalinhado com essas necessidades, perpetuando o ciclo de desgaste.

A análise crítica dos resultados reitera a necessidade urgente de reformular as práticas organizacionais e as políticas públicas para torná-las mais efetivas e humanizadas. Destaca-se também que, saber sinais de aviso e usar estratégias de prevenção são importantes para reduzir os efeitos ruins e fazer um lugar que seja sustentável. Essas estratégias

devem ser multidimensionais, atuando em diferentes níveis:

- Nível Individual: Foco em autocuidado, terapia e desenvolvimento de estratégias ativas de coping.
- Nível Grupal: Criação de grupos focais e redes de apoio para fortalecer a comunicação e o suporte entre pares.
- Nível Organizacional: Priorização de ambientes de trabalho saudáveis, adoção de políticas de reconhecimento, combate à sobrecarga e implementação de arranjos laborais mais humanos e flexíveis (embora a mera flexibilização não garanta a redução da exaustão, como um dos artigos sugere.

Em síntese, os resultados e discussões apontam que a exaustão psicológica dos trabalhadores sob a CLT não pode mais ser compreendida apenas como uma falha individual. É um reflexo direto de condições laborais que exigem urgente revisão. Se, por um lado, a CLT representou um marco histórico na proteção dos direitos trabalhistas, por outro, o cenário contemporâneo exige que sua aplicação seja complementada por estratégias modernas de gestão e políticas voltadas para a saúde mental, reconhecendo o trabalhador como um sujeito biopsicossocial inserido em contextos cada vez mais complexos e desafiadores.

2.2.1 A Importância do Psicólogo no Contexto da Exaustão Psicológica

A literatura revisada reforça que a atuação do psicólogo, notadamente do Psicólogo Organizacional e do Trabalho (POT), é central e insubstituível na prevenção, identificação e enfrentamento da exaustão psicológica dos trabalhadores. Segundo Camargo e Macedo (2020), a Psicologia Organizacional e do Trabalho não é sobre produzir mais, ela mergulha em "várias facetas que moldam a dinâmica e a vida de pessoas, organizações e grupos de trabalho", desenvolvendo planos para melhorar a saúde e a qualidade de vida. O foco do psicólogo então, se volta a análise e o estudo do comportamento humano e da experiencia individual nas organizações.

Na busca por estabelecer um ambiente de trabalho saudável, o psicólogo responsável especializado em ambiente organizacional desempenha um papel chave na promoção na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT). Sua atribuição vai além de simplesmente avaliar o desempenho, englobando fatores emocionais, sociais e motivacionais que se ajustam a vivência dos colaboradores nas empresas. Segundo Pereira e Trevelin (2020), a QVT se mostra como uma abordagem crucial para alinhar as demandas pessoais e profissionais dos trabalhadores, originando um espaço mais harmonioso, colaborativo e equilibrado.

Sampaio (2012) apoia essa perspectiva ao afirmar que a humanização do trabalho é o foco central da QVT, defendendo uma visão das organizações que prioriza as necessidades humanas em vez de metas unicamente voltadas para a produção. Para o autor, o psicólogo é o profissional mais adequado para implementar essa visão centrada nas pessoas, integrando fatores técnicos e subjetivos, tanto individuais como coletivos, com o objetivo de desenvolver uma cultura organizacional ética e participativa.

O psicólogo também está mais preparado para compreender os fatores que interferem na satisfação e no desempenho, atuando tanto na prevenção de doenças ocupacionais, como a síndrome de Burnout, quanto no fortalecimento da motivação e do senso de pertencimento. Ele é responsável por desenvolver programas que estimulem o reconhecimento, a comunicação eficaz e o engajamento coletivo, promovendo relações mais éticas e colaborativas entre líderes e equipes. Assim, sua presença nas organizações contribui para a construção de uma cultura voltada ao bem-estar biopsicossocial, à valorização hu-

mana e à sustentabilidade institucional, demonstrando que cuidar das pessoas é condição essencial para o sucesso organizacional.

Neste cenário de alta pressão e demandas crescentes, o papel do psicólogo é atuar como uma ponte essencial entre os objetivos de desempenho da empresa e as carências emocionais e estruturais dos colaboradores, buscando harmonizar a performance no trabalho e o bem-estar biopsicossocial. A SB estabeleceu-se como um dos principais desafios enfrentados pelos psicólogos que atuam no contexto organizacional. Tal quadro, que exige uma revisão profunda de valores e práticas institucionais, de modo a priorizar a saúde mental individual e coletiva. A presença crescente do estresse crônico indica que não é possível sustentar uma vida laboral saudável sem intervenções que promovam equilíbrio, prevenção e acolhimento psicológico. Desta forma, compreende-se que enfrentar o Burnout torna-se parte fundamental do trabalho profissional, estabelecendo condições para que o psicólogo possa de forma efetiva mediar as tensões existentes entre as demandas organizacionais e as necessidades humanas dos trabalhadores.

A complexidade da Síndrome de Burnout demanda uma atuação multifacetada do profissional, que se desdobra em três vertentes de intervenção interligadas, conforme sugerido pela literatura. Nível Individual (Clínico e de Aconselhamento): O psicólogo atua no apoio direto ao colaborador, ajudando-o a desenvolver estratégias ativas de enfrentamento (coping) e a manejar a sobrecarga (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). Além disso, é o profissional capacitado para o diagnóstico preciso e para o tratamento dos sintomas já instalados, facilitando o reposicionamento do indivíduo em relação às demandas e ao significado de seu papel, minimizando o descompasso entre trabalhador e ambiente organizacional. Nível Grupal (Relacional e Preventivo): O profissional contribui na gestão de conflitos, no fortalecimento das relações interpessoais e na criação de redes de suporte social, um fator protetor crucial contra a exaustão emocional. Sua atuação inclui a implementação de programas de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e treinamentos focados em comunicação e apoio entre pares, fomentando um senso de comunidade e pertencimento (MULLER, 2021). Nível Organizacional (Estratégico e Estrutural): Este é o papel mais estratégico. O psicólogo é responsável por identificar as causas ambientais do adoecimento (a sobrecarga de trabalho, a falta de suporte, a desvalorização profissional etc.) e traduzir esses achados em políticas institucionais concretas. Ele auxilia líderes a criarem normas e regras de valorização mais humanas, a desenvolverem planos de carreira justos e a elaborarem projetos de prevenção primária que diminuam os riscos para a saúde mental. Sua expertise é essencial para abordar a SB como um problema estrutural e não mais como uma fragilidade individual.

A importância desse profissional fica ainda mais clara quando se observa o impacto do Burnout sobre o bom funcionamento das empresas. O trabalho do psicólogo não apenas fortalece a saúde mental dos colaboradores, mas contribui diretamente para a sustentabilidade organizacional.

Ao atuar na prevenção, ele reduz os custos gerados pelo Burnout – com afastamentos médicos, absenteísmo, presenteísmo (estar no trabalho, mas sem produtividade) e alta rotatividade. Em um contexto jurídico onde a SB é reconhecida como doença ocupacional, a intervenção do psicólogo é crucial para que a empresa cumpra sua responsabilidade legal de garantir um ambiente de trabalho seguro e saudável, minimizando a exposição a litígios por negligência e dano existencial.

Em uma perspectiva ampliada, sua atuação também favorece a implementação de políticas públicas mais eficazes, alinhadas à realidade contemporânea do trabalho sob a CLT. O descompasso entre trabalhador e ambiente organizacional é um fator crítico para

o adoecimento. Ao fornecer dados concretos sobre essa dinâmica e intervir nas estruturas organizacionais, o psicólogo capacita a sociedade e o Estado a complementarem o marco legal de 1943 com diretrizes que considerem a saúde mental como um direito inegociável do trabalhador.

3 CONCLUSÃO

Esta pesquisa ajudou a entender que o esgotamento mental dos trabalhadores celetistas é algo mais profundo. Não se resume apenas a problemas pessoais e sim fruto de várias coisas ligadas às mudanças no mercado trabalho. Horários maiores, cobranças por resultados, aumento do trabalho e dificuldade de equilibrar trabalho e vida pessoal deixam os trabalhadores mais vulneráveis.

Descobrimos que, mesmo com a CLT sendo uma lei importante na proteção dos direitos do trabalhador, ela não abrange diretamente a saúde mental. Essa falta mostra que é preciso atualizar as empresas e criar políticas públicas que cuidem do bem-estar psicológico, valorizando o trabalhador como um ser completo.

Nesse contexto, o trabalho do psicólogo nas empresas é fundamental. Ele junta as necessidades da empresa com o cuidado com a saúde mental, ajudando a evitar que as pessoas fiquem doentes e manter a empresa funcionando bem, evitando falhas, rotatividade e queda no desempenho. Ações de cuidado com a saúde mental, treinamentos, apoio emocional e uma gestão mais humana devem ser vistos como investimentos, não como gastos.

Concluindo, para lidar com o esgotamento mental na CLT, é preciso que todos se unam: trabalhadores que conheçam seus limites, empresas que criem ambientes de trabalho saudáveis, políticas públicas que funcionem e psicólogos que atuem de forma forte. Só assim será possível criar um mundo de trabalho mais justo, saudável e equilibrado, como precisamos no século XXI.

REFERÊNCIAS

ABDALA, Isméria Espíndula. Jornada exaustiva de trabalho: dano existencial. Revista Jurídica do Nordeste Mineiro, v. 1, p. 1-10, jan. 2020. Disponível em: https://jrnm.ojsbr.com/juridica/article/view/273 . Acesso em: 24 out. 2024.

ANDRADE, Vitória Juvenço; VIRGÍNIO, Vívian Hellen Campos; SILVA, Lielton Maia. Fatores associados ao estresse em professores. Revista Encontros Científicos UNIVS, Icó, v. 6, n. 2, p. 141-142, jan./jun. 2024. Disponível em: https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7564/6377. Acesso em: 25 out. 2024.

CAMARGO, R. M.; MACEDO, M. P. Psicologia Organizacional e do Trabalho: práticas e desafios contemporâneos. Revista de Psicologia e Organizações, São Paulo, v. 14, n. 2, p. 59-70, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.5433/1679-0383.2020v41n1p63. Acesso em: 14 set. 2025.

FERNANDES, Caroline Rodrigues de Freitas; FREITAS, Dayana Lúcia Rodrigues de; PAIVA, Luciano Luan Gomes (orgs.). Caminhos da ciência: estudos interdisciplinares. 1. ed. Natal: Editora Amplamente, 2024. v. 1. ISBN:978-65-89928-60-7. DOI: 10.47538/AC-2024.14

HONORATO, E. C.; SANTOS, F. J. S.; SILVA, W. J. Atribuições de psicólogos no acompanhamento de pacientes com síndrome de Burnout. IFASC, 2023. Disponível em: https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2024/05/09-ATRIBUICOES-DE-PSICOLOGOS-NO-ACOMPANHAMENTO-DE-PACIENTES-COM-SINDROME-DE-BURNOUT.pdf. Acesso em: 25 out. 2024.

MATOS, Joise Gomes; MARQUES, Ana Maria Almeida; SOUZA, Daniel Barreto de; BASTOS, Marina Sales; BER-

NARDO, Rayanne de Oliveira. Trabalho e exaustão: responsabilidade do empregador no desenvolvimento do burnout. In: CONEXÃO UNIFAMETRO 2024: XX Semana Acadêmica. Revista Acadêmica da Unifametro, Fortaleza, v. 3, n. 1, p. 45-60, 2024. Disponível em:https://grcmlesydpcd.objectstorage.sa-saopaulo-1.oci.customer-oci.com/p/OQwcvnO-c63O08Gc2Kv4OTbJttj5ik60dguiDlyyQ0wuo5SWn-jHOLW9wNbylNqI/n/grcmlesydpcd/b/dtysppobjmntbkp01/o/media/doity/submissoes/artigo-a7e5a5023eb42cb89e6184d1aef-239283410f108-segundo_arquivo.pdf Acesso em: 23 set. 2025.

PAULINO, L. C. P.; CESAR, A. P. P.; SOUZA, J. S. de; TAVARES, A. L. Síndrome de burnout: análise da saúde mental dos profissionais de um laboratório na cidade de Sinop/MT e o papel do psicólogo organizacional. Revista Mato-grossense de Gestão, Inovação e Comunicação, [S. l.], v. 2, n. 1, p. 71–90, 2024. Disponível em: https://revistas.fasipe.com.br/index.php/REMAGIC/article/view/318 . Acesso em: 24 out. 2024.

PEREIRA, Marriete Nágela; TREVELIN, Ana Teresa Colenci. Qualidade de vida no trabalho: a importância das pessoas nas organizações. Revista Administração em Foco, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 120–134, jan./jun. 2020. Disponível em: https:// https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/pt_BR/article/view/716/463 . Acesso em: 20 out. 2025.

PEREIRA, R. L. et al. Intervenções psicológicas no ambiente de trabalho: prevenção e enfrentamento do Burnout. Revista de Psicologia Organizacional e do Trabalho, v. 24, n. 1, p. 12-25, 2024. DOI: 10.5935/rpot.2024.01.002.

PORTO, K. J.; DINIZ, C. A. L. Impactos da síndrome de Burnout na vida profissional e bem-estar de enfermeiros: uma revisão integrativa. Faculdade Integrada da Amazônia (FINAMA), 2024. Disponível em: https://www.finama.edu.br/uploads/biblioteca/files/2024/09/48-1.pdf. Acesso em: 25 out. 2024.

FREITAS, B.L.T; DOURADO, D.S; BOAVENTURA, G.F; ALMEIDA, K.R.B.A. A história do trabalho e a criação da CLT. Revista de Direito do Trabalho, São Paulo, v. 46, n. 211, p. 95-118, 2020. Disponível em: https://laborjuris.emnuvens.com.br/laborjuris/article/view/38/35. Acesso em 25 de set. 2025.

RUIZ-FERNÁNDEZ, M. D. et al. Burnout, compassion fatigue and compassion satisfaction in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 17, n. 19, p. 1-23, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17197258.

SALOMÃO, Pedro Emílio Amador; NERY, Daniele Guimarães de Castro; RODRIGUES, Daniel de Matos; MATOS, Geise Cardoso de; MARQUEZ, Joyce Amely Rodrigues; SOUZA, Marcelo Henrique Xavier de; FERREIRA, Márcia Keli Carvalho; SILVEIRA, Marlise Almeida da; SOUTO, Nicholas Sander; GARCIA, Priscila Marques; PAIVA, Rinaldo Conceição; AROEIRA, Tarciana Oliveira da Silva; TEIXEIRA, Daniel de Azevedo. Saúde mental e bem-estar no trabalho: o impacto do estresse e do burnout na produtividade. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 2, 2025. ISSN 2178-6925. Disponível em: https://www.revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/3527/3556 Acesso em 30 out.2024.

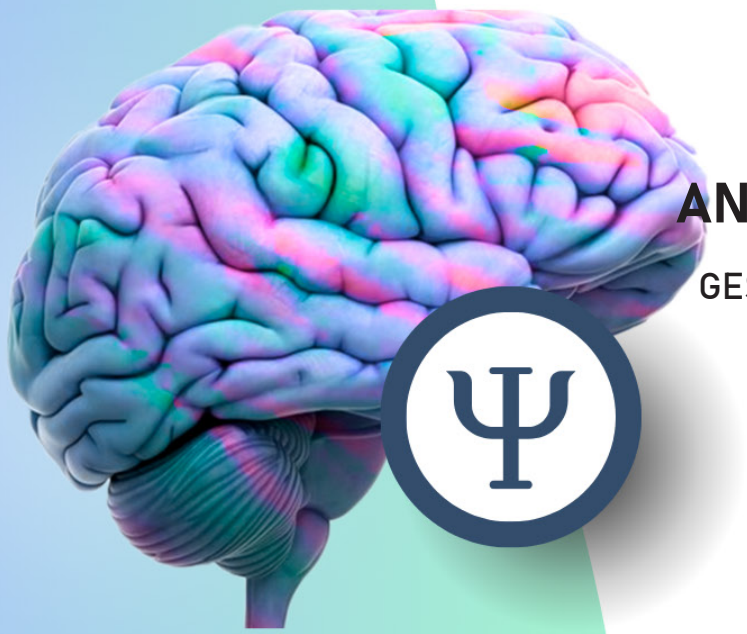
SAMPAIO, Jáder dos Reis. Qualidade de vida no trabalho: perspectivas e desafios atuais. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, Minas Gerais v. 12, n. 1, p. 121–136, jan./abr. 2012. Disponível em https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v12n1/v12n1a11.pdf. Acesso em: 20 out. 2025.

SANTOS, Inggryd Eduarda Possidônio de Souza et al. Entendendo a Síndrome de Burnout: impactos, sintomas e estratégias de intervenção. Periódicos Brasil – Pesquisa Científica, v. 3, n. 1, p. 141-150, maio 2024. Disponível em: https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/19/21 Acesso em: 25 out. 2024.

TAMAYO, Mauricio Robayo; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. Estudos de Psicologia (Natal), Brasília, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002. https://doi.org/10.1590/S1413-294X2002000100005 .

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. Revista de Psiquiatria Clínica (São Paulo), v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007. https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000500004 .

9



A GESTALT-TERAPIA NO MANEJO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

GESTALT-THERAPY IN MANAGING DEPRESSION AND ANXIETY IN ADOLESCENTS

Allana Karoline Ramos Pavão
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

Resumo

A adolescência é um período de intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais, que podem favorecer o surgimento de transtornos como depressão e ansiedade. Essas condições afetam diretamente o bem-estar e o desenvolvimento dos jovens, tornando essencial a busca por abordagens psicoterapêuticas eficazes. Nesse contexto, a Gestalt-terapia se destaca por enfatizar o "aqui e agora", a autoconsciência e a valorização da experiência subjetiva, permitindo que o adolescente entre em contato com suas emoções de forma autêntica e integradora. Por meio de uma revisão bibliográfica qualitativa, este estudo analisou as principais técnicas gestálticas utilizadas no manejo da depressão e ansiedade em adolescentes, como a self-box, a cadeira vazia, o mindfulness e os exercícios de consciência corporal. Essas práticas mostraram-se eficazes na ampliação da awareness, na autorregulação emocional e no fortalecimento da autonomia. O papel da família também se revelou fundamental, visto que o suporte e a validação familiar contribuem significativamente para o êxito terapêutico. Os resultados apontam que a Gestalt-terapia promove um espaço de acolhimento e crescimento, no qual o sofrimento é compreendido como oportunidade de aprendizado e reorganização interna. Ainda assim, destaca-se a necessidade de pesquisas empíricas que aprofundem a aplicação prática das técnicas gestálticas em diferentes contextos clínicos, especialmente com o público adolescente.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Adolescência; Depressão; Ansiedade; Psicoterapia

Abstract

Adolescence is a period of intense physical, cognitive, and emotional transformations, which can favor the emergence of disorders such as depression and anxiety. These conditions directly affect the well-being and development of young people, making the search for effective psychotherapeutic approaches essential. In this context, Gestalt therapy stands out for emphasizing the "here and now," self-awareness, and the valuing of subjective experience, allowing adolescents to connect with their emotions in an authentic and integrative way. Through a qualitative literature review, this study analyzed the main Gestalt techniques used in the management of depression and anxiety in adolescents, such as the self-box, the empty chair, mindfulness, and body awareness exercises. These practices proved effective in increasing awareness, emotional self-regulation, and strengthening autonomy. The role of the family also proved fundamental, since family support and validation contribute significantly to therapeutic success. The results indicate that Gestalt therapy promotes a space of acceptance and growth, in which suffering is understood as an opportunity for learning and internal reorganization. However, the need for empirical research to deepen the practical application of Gestalt techniques in different clinical contexts, especially with adolescents, is highlighted.

Keywords: Gestalt therapy; Adolescence; Depression; Anxiety; Psychotherapy

1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a adolescência é um período de mudanças significativas na vida do indivíduo, onde ocorrem alterações no modo de perceber a si e ao mundo a sua volta. Segundo Papalia e Martorell (2022), a adolescência é uma fase de transição marcada por mudanças físicas, cognitivas e psicossociais significativas, que influenciam o comportamento e o desenvolvimento emocional dos indivíduos. Todos esses fatores, além das experiências vividas por cada indivíduo, podem desencadear impactos emocionais que levam ao desenvolvimento de transtornos.

A depressão e a ansiedade são atualmente os transtornos mais evidentes entre essa faixa etária. Essas condições interferem diretamente no bem-estar, no desenvolvimento pessoal e nos relacionamentos dos adolescentes, o que torna fundamental a busca por formas adequadas e eficazes de tratamento e acolhimento, a fim de proporcionar-lhes uma adequada qualidade de vida.

A psicoterapia é uma forma eficaz de tratamento, e entre suas abordagens destaca-se a Gestalt-terapia, baseada na autoconsciência, no "aqui e agora" e na valorização da experiência subjetiva, esta abordagem coloca o indivíduo em contato com suas emoções de maneira autêntica. A possibilidade de reconhecer e expressar seus sentimentos e desenvolver maneiras para lidar com suas angústias, torna a perspectiva da Gestalt valiosa para os adolescentes.

Este estudo foi relevante diante da necessidade de expandir cada vez mais os cuidados direcionados aos adolescentes, relacionando os aspectos característicos dessa fase da vida e o que acaba tornando-se patológico. Compreender esse processo sob a perspectiva da Gestalt-terapia é essencial para profissionais, familiares, comunidade acadêmica e principalmente para os adolescentes.

Diante dessa perspectiva buscou-se compreender quais são as principais técnicas da Gestalt-terapia aplicadas ao manejo da depressão e ansiedade em adolescentes e quais seus impactos na prática clínica. Analisando suas principais técnicas, a relação da adolescência com a depressão e a ansiedade, o impacto da abordagem na saúde mental dos adolescentes, bem como o papel da família no processo terapêutico.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Este estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica, um método de pesquisa qualitativa e descritiva. Para o desenvolvimento deste estudo foram utilizados livros de autores contemporâneos, que estudam sobre a Gestalt-terapia e o manejo clínico na adolescência, e também artigos a partir de bases de dados científicos: Scielo (Scietific Eletronic Library Online), BVSalud (Biblioteca Virtual em Saúde), Web of Science, Google Scholar e Pepsic (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), compreendendo uma delimitação de tempo entre 2015 e 2025. Não foram utilizados artigos de revisão ou resumos, bem como trabalhos que ultrapassem o intervalo de tempo da publicação. As palavras-chave utilizadas para a pesquisa bibliográfica foram uma combinação entre os seguintes descritores: "Gestalt-terapia", "depressão e ansiedade em adolescentes", "adolescentes" ou "adolescência" e "manejo clínico".

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 A Relação da Adolescência com a Depressão e a Ansiedade

Diante das transições ocasionadas nessa fase da vida e a desregulação emocional enfrentada pelos adolescentes, está cada vez mais evidente o desenvolvimento de transtornos como a depressão e a ansiedade. Para Nigg (2017), regulação emocional se refere a processos que gerenciam o início, a duração e a intensidade da resposta emocional.

Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (2022), cerca de um bilhão de pessoas, em 2019, incluindo 14% dos adolescentes, sofriam de algum transtorno mental, tendo o número de casos de ansiedade e depressão agravados em cerca de 25% apenas no início da pandemia. A Organização Mundial de Saúde (2023), nos traz os dados de quê cerca de 280 milhões de pessoas sofram de depressão no mundo. Além da depressão, corresponder a uma das principais causas de incapacidade, esta também é responsável pelo suicídio de mais de 700 mil pessoas todos os anos. Destaca-se que o suicídio é a quarta principal causa responsável pela morte de adolescentes entre 15 a 29 anos.

O desenvolvimento da depressão e da ansiedade em adolescentes, pode estar associada a vários fatores, como, por exemplo, questões familiares, crescente expectativa sobre o futuro, problemas com a autoimagem, relações interpessoais, uso excessivo de redes sociais, entre outros. Em adolescentes há maior prevalência entre 12 a 15 anos e a tendência é que os sintomas piorem ao decorrer do tempo, sendo muito importante a observação dos pais dentro casa, pois comumente ignoram e preferem negar a doença apresentada pelos filhos (Lopes e Santos, 2018).

Percebe-se que o período da adolescência é marcada por uma série de mudanças que afetam a sua saúde mental, marcado por uma série de preocupações, como seu futuro, o que causam sentimentos de incapacidade, favorecendo um cenário para o desenvolvimento dos transtornos de ansiedade e que ocasionam várias sequelas e consequências para o desenvolvimento dos jovens (Pasini et al.,2020). O transtorno de ansiedade, é caracterizado pelo excesso de preocupações e pensamentos disfuncionais, ao ponto de interferir no bem-estar do indivíduo.

Segundo Guilherme *et al*. (2020), a depressão é uma doença mental que afeta significativamente a infância e a adolescência, sendo caracterizada por sintomas como humor deprimido, perda de interesse ou prazer, alterações no apetite e no sono, fadiga, sentimentos de inutilidade ou culpa, dificuldade de concentração e pensamentos de morte ou suicídio. Os quadros depressivos costumam ser complexos nessa faixa etária, requerendo atenção e a busca por intervenções eficazes.

Segundo Moreira, Bastos (2015), às mudanças associadas ao desenvolvimento de responsabilidades podem gerar angústias e conflitos que contribuem para o sofrimento psíquico dos adolescentes. O que torna cada vez mais necessários os cuidados direcionados para este público, buscando atendimento psicológico especializado.

2.2.2 Impactos da Gestalt-Terapia na Saúde Mental dos Adolescentes

A Gestalt-terapia é uma abordagem que trabalha o “aqui e agora”, ou seja, é voltada para o momento presente. Ela volta o seu olhar para o ser humano em sua totalidade, abrangendo corpo, mente, emoções e ambiente. Para Pinheiro (2015), o Gestalt-terapeuta deve direcionar seu atendimento para a dinâmica dos acontecimentos em momento da vida do adolescente. Ele deve usar um modelo descritivo e não explicativo, ou seja, procura

investigar o que está acontecendo com o cliente e como está acontecendo".

> O terapeuta deve ser criativo e atento às necessidades do cliente durante as sessões. De acordo com o tema de cada encontro, proporá experimentos que facilitem a expressão das dificuldades, possibilidades e emoções do cliente, bem como o contato com elas. Podemos utilizar fotografias, desenhos, tintas, argila, telas, filmes, desenho do contorno do corpo, colagem, textos, frases a completar, signos do zodíaco, cartas de tarô, enfim, tudo que possa facilitar o contato do adolescente com seus conflitos, dificuldades, potencialidades e características da personalidade. Os jogos de tabuleiro também constituem excelente recurso para trabalhar frustrações, cooperação e competitividade (Antony e Zanella, 2016, p. 102).

As propostas da Gestalt-terapia envolvem a atenção e concentração do indivíduo em sua experiência atual, incluindo a sensação, a motricidade e a linguagem, com a finalidade de aumentar o nível de autoconsciência sobre si a partir de sua experiência, e auxiliar o indivíduo a tomar consciência da inibição e favorecer sua resolução (Muller-Granzotto e Muller-Granzotto, 2016).

Por tratar-se de uma forma de terapia de autorregulação, a Gestalt busca conduzir o cliente de forma que o mesmo desenvolva seus próprios recursos, o que ocorre por meio da sua tomada de consciência (awareness). No que tange a psicoterapia com adolescentes, autores afirmam que:

> deve ser orientada para as temáticas específicas trazidas por esse público, identificando e explorando a figura dominante do ciclo de formação figura e fundo ligado aos seus desejos e necessidades. O adolescente, como criança, vive o presente, o problema imediato, por isso a terapia terá mais êxito se focalizar o aqui e agora do processo terapêutico e da vida atual do adolescente, voltando-se para a awareness de seu funcionamento mente-corpo-ambiente (Antony e Zanella, 2016, p 107).

A Gestalt-terapia propõe que, ao tomar consciência de suas emoções e comportamentos no presente, o indivíduo pode integrar suas experiências passadas e modificar padrões disfuncionais que perpetuam o sofrimento (Kepner, 2020). Tal enfoque é particularmente útil no tratamento da depressão, pois permite que o adolescente desenvolva uma compreensão mais profunda de suas angústias e encontre formas de lidar com elas de maneira saudável (Yontef, 2019).

A perspectiva da Gestalt-terapia em relação à ansiedade envolve a compreensão da fronteira de contato, a consciência de si, a percepção e o contato com o ambiente e o foco no presente. Por meio desses aspectos, é possível desenvolver um manejo mais eficaz da ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos pacientes (Erskine e Moursund, 2018). Dessa forma, o trabalho terapêutico busca ampliar a consciência do adolescente sobre suas experiências no aqui e agora, favorecendo a integração entre pensamento, emoção e ação. A ansiedade, então, deixa de ser vista apenas como um sintoma a ser eliminado e passa a ser compreendida como um sinal de interrupção do contato autêntico com o ambiente. Ao restabelecer esse contato, o paciente torna-se mais capaz de lidar com suas necessidades e de responder de maneira criativa e ajustada às demandas da realidade.

2.2.3 As Principais Técnicas no Manejo da Depressão e Ansiedade

Na prática clínica com adolescentes, a Gestalt-terapia utiliza técnicas interativas como role-playing, exercício de conscientização sensorial, práticas de atenção plena, cadeira vazia e self-box. Entre as técnicas citadas, uma das mais utilizadas tem sido a *Self-box* - a caixa do eu - é um recurso lúdico artístico em que a pessoa coloca em uma caixa, objetos e fotos que são importantes para ela, compartilhando esse conteúdo com o terapeuta. Trata-se de uma ferramenta interessante, uma vez que o adolescente, muitas vezes, pede opinião de colegas, pais e professores sobre o que colocar na caixa. Ao entrar em contato com tais objetos, ele revisita sua história e a reconfigura (Antony e Zanella, 2016, p. 105).

Desse mesmo modo temos o Mindfulness, como técnica de atenção plena, se mostra uma possibilidade de trabalho complementar, ainda que venham de bases teórico-práticas distintas, alguns pontos da Gestalt-terapia se relacionam com a prática do mindfulness, como o foco no aqui e agora (Nunes e Souza, 2020). Buscar esse contato mais próximo com o momento presente é algo a ser encorajado a todo momento dentro do processo psicoterapêutico com o adolescente.

A atenção ao processo corporal e postura, bem como o convite para mover o corpo e se expressar, são também modos de trazer a atenção para o momento presente, através do corpo (Phil e Sills, 2016). Dessa maneira, tanto a Gestalt-terapia quanto o mindfulness contribuem para o desenvolvimento da autorregulação, da consciência emocional e do fortalecimento do senso de presença, aspectos essenciais no manejo da ansiedade e da depressão em adolescentes.

Antony e Almeida (2018) enfatizam que o trabalho da compreensão gestáltica é fundamentado no que o terapeuta observa, sejam movimentos, gestos, expressões, postura, o tema mais vivencial do sujeito e os temas que se repetem. E para além de técnicas, a Gestalt enfatiza sempre o papel fundamental da família no processo terapêutico de adolescentes.

2.2.4 O Papel da Família no Processo de Enfrentamento

A família desempenha papel fundamental no processo terapêutico infantojuvenil, diante do enfrentamento da depressão e ansiedade. A observação dos sintomas e a validação dos desconfortos expressados, são de grande importância já que

> Uma criança que, ao expressar seus desconfortos, os vê sendo desconsiderados, invisíveis aos olhos do adulto, vive uma violência, pois, não sendo confirmada nos seus sentimentos, que confiança terá em si mesma e no mundo? Se ela é empurrada para decisões que ela ainda não tem condições de tomar, tendo que ocupar o lugar de adulto, que é um universo diferente do seu, ela está vivendo uma violentação nas suas possibilidades. Infelizmente, no processo educacional atual, quanto mais uma criança é semelhante a um adulto, mais os pais se orgulham dela, “exibindo-a” ao mundo (Schillings, 2022, p. 27).

Segundo Pinheiro e Zanella (2015), a coesão e o suporte familiar estão fortemente relacionados à saúde mental do adolescente. Famílias que promovem uma comunicação aberta e que oferecem um ambiente emocionalmente seguro podem ajudar a reduzir os sintomas depressivos, enquanto conflitos familiares e falta de suporte podem agravar o quadro. O Gestalt-terapeuta irá buscar trabalhar o sistema familiar, a fim de criar um ambiente equilibrado, saudável e que proporcione a melhora do adolescente.

Para que o processo terapêutico ocorra de maneira satisfatória, é necessário haver a legitimação desse adolescente por parte da família e do terapeuta, diante disso vale ressaltar que:

> no trabalho de acompanhamento aos pais no processo terapêutico de crianças e adolescentes, bem como na psicoterapia de famílias, garantimos que eles tenham voz entre os adultos. O "olhar" deles sobre os fenômenos precisam ser considerados. Nesse sentido, investimos em uma comunicação no setting terapêutico que esteja "à altura" deles, que os envolvem, de que eles possam participar (Magalhães e Machado, 2023, p. 18).

O entendimento da importância da família no processo terapêutico ainda pode representar um obstáculo a ser ultrapassado. Santos e Amorim (2024), ressaltam que muitas pessoas, infelizmente, ainda não compreendem totalmente como o suporte familiar pode ser extremamente benéfico para o processo terapêutico, levando a uma resistência significativa por parte de alguns membros da família em participar ativamente no processo.

A Gestalt-terapia ao utilizar-se de técnicas terapêuticas atreladas ao apoio familiar, é uma abordagem eficaz no acompanhamento e tratamento de adolescentes. Segundo Ribeiro e Bezerra (2021), ao focar no presente, na autoconsciência e na responsabilidade pessoal, essa abordagem oferece uma ferramenta poderosa para ajudar os adolescentes a se libertarem dos padrões emocionais que perpetuam a depressão, promovendo uma vida mais plena e saudável.

3 CONCLUSÃO

Este estudo buscou compreender de que forma as técnicas da Gestalt-terapia podem contribuir para o manejo da depressão e da ansiedade em adolescentes, analisando seus impactos na prática clínica e no desenvolvimento emocional desse público. A partir da revisão bibliográfica, foi possível perceber que a Gestalt-terapia oferece um caminho de acolhimento e autodescoberta, no qual o adolescente é convidado a entrar em contato com suas emoções de forma autêntica, consciente e integrada. As técnicas gestálticas, como a self-box, o mindfulness, a cadeira vazia e os exercícios de consciência corporal, mostraram-se ferramentas significativas para ampliar a percepção de si e favorecer o contato com o momento presente. Assim, o objetivo proposto foi alcançado, confirmando a relevância da abordagem gestáltica na promoção da saúde mental dos adolescentes.

Refletir sobre a adolescência sob a ótica da Gestalt-terapia permite compreender essa fase não apenas como um período de crise, mas como uma oportunidade de crescimento e reorganização. Ao oferecer um espaço terapêutico pautado na presença, no diálogo e na valorização das experiências do "aqui e agora", o terapeuta auxilia o adolescente a reconhecer suas potencialidades e desenvolver recursos para lidar com as demandas da vida. Essa relação favorece a autonomia e o senso de responsabilidade, permitindo que o jovem compreenda suas emoções de forma mais integrada e construtiva. A Gestalt-terapia, portanto, não busca eliminar a dor, mas torná-la compreensível, transformando-a em fonte de aprendizado e desenvolvimento.

Apesar dos resultados positivos apontados, é importante reconhecer as limitações deste estudo, que se baseou exclusivamente em uma revisão bibliográfica. A ausência de pesquisas empíricas impede uma análise mais profunda dos efeitos das técnicas gestálticas na prática clínica. Além disso, há escassez de produções recentes voltadas à aplica-

ção da Gestalt-terapia com adolescentes, o que reforça a importância de novos estudos. Recomenda-se que pesquisas futuras incluam estudos de caso e investigações interdisciplinares que integrem o olhar gestáltico com os contextos familiar e escolar, ampliando o campo de compreensão sobre o cuidado emocional na adolescência.

Por fim, este trabalho convida à reflexão sobre o papel do psicólogo diante das demandas emocionais dos adolescentes contemporâneos. Em um mundo marcado pela pressa e pelo excesso de estímulos, a Gestalt-terapia surge como um convite à pausa, ao encontro e à consciência. Reconhecer o adolescente como um ser em construção, que precisa ser ouvido e validado em suas experiências, é reconhecer também o poder transformador do contato autêntico e da escuta sensível. Assim, mais do que uma abordagem terapêutica, a Gestalt se revela uma forma de estar no mundo — aberta à experiência, à presença e à possibilidade constante de se tornar.

REFERÊNCIAS

ANTONY, Sheila; ALMEIDA, Ediléia Menezes. **Crianças vítimas de violência sexual intrafamiliar – uma abordagem gestáltica.** *Revista Nufen - Phenom Interd*, v. 10, n. 2, p. 184-201, maio-ago. 2018.

ANTONY, Sheila; ZANELLA, Rosana. **(Re) construindo o contato com o novo eu emergente.** In: FRAZÃO, Lilian Meyer; FUFUMITSU, Karina O. *Modalidades de Intervenção Clínica em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2016. p. 83-109.

ERSKINE, R. G.; MOURSUND, J. P. ***Fundamentos teóricos e princípios da Gestalt-terapia.*** New York: Springer Publishing Company, 2018.

GUILHERME, A. P. A.; ALEXANDRE, M. M.; PINC, M. M.; OTÊNIO, J. K.; DONADEL, G.; TEIXEIRA, D. G.; JESUS, R. A. de; COGO, J.; ALBERTON, O.; CERANTO, D. de C. F. B.; LOURENÇO, E. L. B.; SABEC, G. Z. **Depressão e suas características na infância e na adolescência.** *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, p. e4319108697, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.8697. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/8697. Acesso em: 26 abr. 2025.

KEPNER, J. ***Corpo, self e campo: uma abordagem gestáltica para a saúde e bem-estar.*** São Paulo: Summus Editorial, 2020.

LOPES, K. C. da S. P.; SANTOS, W. L. dos. **Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão***, v. 1, n. 1, p. 45–50, 2018. Disponível em: https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/47. Acesso em: 17 mar. 2025.

MAGALHÃES, Daniela; MACHADO, Carla. ***Sofrimentos infantojuvenis na abordagem gestáltica.*** Curitiba: Juruá Editora, 2023. p. 18.

MOREIRA, L. C. de O.; BASTOS, P. R. H. de O. **Prevalência e fatores associados à ideação suicida na adolescência: revisão de literatura. *Psicologia Escolar e Educacional***, v. 19, n. 3, p. 445-453, 2015. DOI: https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0193857.

MULLER-GRANZOTTO, M. J.; MULLER-GRANZOTTO, R. L. ***Fenomenologia e Gestalt-terapia.*** 3. ed. São Paulo: Summus, 2016.

NIGG, J. T. **Annual research review: on the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology.** *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 58, n. 4, p. 361-383, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1111/jcpp.12675. Acesso em: 23 mar. 2025.

NUNES, Andrea Loss; SOUZA, Mariane Lima de. **Meditação mindfulness e Gestalt-terapia: um encontro possível para a saúde humana. *Phenomenology, Humanities and Sciences***, v. 1, n. 1, p. 164-176, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). ***Transtorno depressivo (depressão).*** 2023. Disponível em: https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/depression. Acesso em: 24 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo.** Washington, D.C.: OPAS, 2 mar. 2022. Disponível em: https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-

-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em. Acesso em: 30 set. 2025.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. ***Desenvolvimento humano.*** 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

PASINI, A. L. W.; SILVEIRA, F. L. da; SILVEIRA, G. B. da; BUSATTO, J. H.; PINHEIRO, J. M.; LEAL, T. G.; CARLESSO, J. P. P. **Suicídio e adolescentes na adolescência: fatores de risco e de prevenção.** ***Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento***, v. 9, n. 4, p. e36942767, 2020. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2767/2131. Acesso em: 17 mar. 2025.

PHIL, Joyce; SILLS, Charlotte**.** ***Técnicas em Gestalt: aconselhamento e psicoterapia.*** Trad. Vera Joscelyne. Petrópolis: Vozes, 2016. cap. 19, p. 274-299.

PINHEIRO, Lia. Adolescente? Dá pra atender. In: ZANELLA, Rosana (org.). ***A clínica gestáltica com adolescentes: caminhos clínicos e constitucionais.*** São Paulo: Summus, 2013. p. 77-103.

PINHEIRO, M. C.; ZANELLA, A. V. **Família e adolescência: o papel da coesão familiar no tratamento da depressão.** *Revista de Psicoterapia e Saúde Mental*, v. 13, n. 1, p. 35-47, 2015.

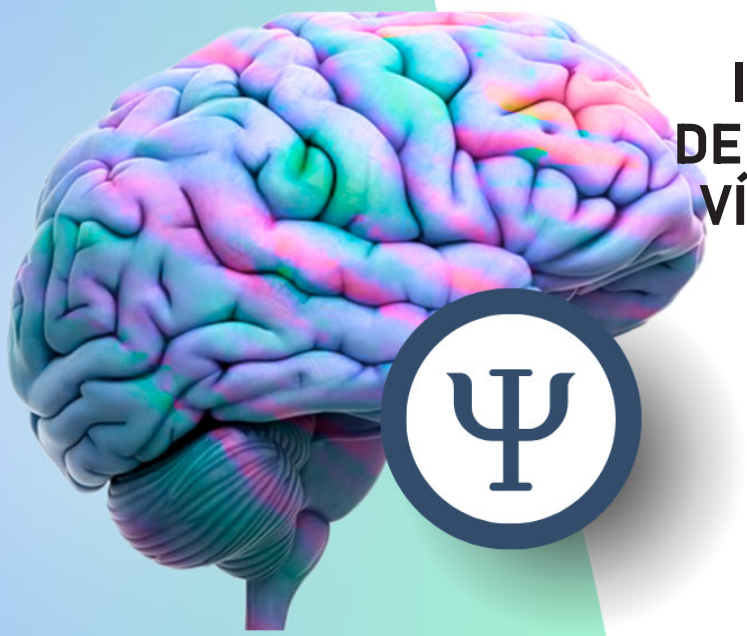
RIBEIRO, C. P.; BEZERRA, J. F. **Consciência plena na Gestalt-terapia: aplicabilidade em adolescentes depressivos.** *Revista Brasileira de Psicoterapia*, v. 23, n. 2, p. 89-100, 2021.

SANTOS, A.; AMORIM, R. **Depressão na adolescência: a importância do suporte familiar e acompanhamento psicológico em Gestalt-terapia.** ***Revista de Gestão e Secretariado (GeSec)***, v. 15, n. 11, p. 1-18, 2024.

SCHILLINGS, A. **Abrindo as janelas dos sofrimentos emocionais. In: ALEGRIA, C.; SILVA, D. (orgs.).** ***Psicopatologia na clínica gestáltica: expressões do contato em sofrimento.*** Curitiba: Juruá, 2022.

YONTEF, G. ***Processo e diálogo em Gestalt-terapia.*** São Paulo: Summus Editorial, 2019.

10



VIOLÊNCIA SEXUAL CONTRA CRIANÇA E ADOLESCENTE: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA SEXUAL

SEXUAL VIOLENCE AGAINST CHILDREN AND ADOLESCENTS: IMPACTS ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS VICTIMS OF SEXUAL VIOLENCE

Driane Ferreira Silva
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

Resumo

Este artigo tem como tema a violência sexual contra crianças e adolescentes e seus impactos na saúde mental. É uma revisão bibliográfica de cunho descritivo e qualitativo da literatura científica brasileira publicada entre os anos de 2015 e 2025; a busca foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e Periódicos CAPES. Na escolha dos documentos, utilizaram-se os seguintes descritores: “criança e adolescente” ou “violência sexual contra criança” ou “transtorno mental decorrente de violência sexual”. A pesquisa compreendeu 10 estudos, os quais demonstraram que os impactos psicossociais são diversos, causando danos na vida social e escolar e podendo se perpetuar até a vida adulta. Entre os principais impactos identificados estão o desenvolvimento de transtorno do estresse pós-Traumático (TEPT), ansiedade, depressão e déficit de atenção. Conclui-se que os impactos são diversos e que o acompanhamento terapêutico é peça fundamental para as vítimas.

Palavras-chave: Criança, Adolescente, Violência, Sexual, Transtorno.

Abstract

This article addresses the issue of sexual violence against children and adolescents and its impacts on mental health. It is a descriptive and qualitative literature review of Brazilian scientific publications from 2015 to 2025; the search was carried out in the Google Scholar, SciELO, and CAPES Journals databases. The following descriptors were used in the selection of documents: “child and adolescent” or “sexual violence against children” or “mental disorder resulting from sexual violence.” The review comprised 10 studies, which showed that the psychosocial impacts are diverse, causing harm to social and school life and potentially persisting into adulthood. Among the main impacts identified are the development of post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety, depression, and attention deficit. It is concluded that the impacts are varied and that therapeutic follow-up is a fundamental component for victims.

Keywords: Child, Adolescent, Violence, Sexual, Disorder.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente no Brasil, uma grande parcela da população infanto-juvenil sofre ou já sofreu violência sexual, perpetrada por desconhecidos, e/ou por pessoas do seu convívio social e familiar. Nota-se que o momento pós violência leva a criança e ao adolescente a ter uma mudança na visão de segurança e proteção, além do desencadeamento de possíveis transtornos mentais.

Compreende-se que dentre as diversas formas de violação de direitos dessa população, a violência sexual é uma das que mais causam danos à saúde física e mental em curto, médio e longo prazo, gerando assim consequências na vida adulta principalmente quando as vítimas não têm o direito de ter A relevância desse estudo se deve à importância de esclarecer para a sociedade que traumas e/ou vivências do passado podem ser fatores de desencadeamento de transtornos mentais, assim como aponta a importância do processo terapêutico para ressignificação dos traumas.

Nota-se que a violência sexual é um fator de risco para o desenvolvimento de uma gama de transtornos mentais e problemas de saúde psicológica que a população infanto-juvenil pode vir a desenvolver após passar por uma situação de violência, acarretando danos muitas vezes irreversíveis.

Portanto, este estudo é relevante por proporcionar conhecimento à sociedade e demais interessados na temática e ainda destacar o papel importante do acompanhamento terapêutico no decorrer do processo, trazendo assim qualidade de vida para as vítimas e familiares.

O objetivo desta pesquisa é compreender os impactos negativos gerados na vida de pessoas que sofreram violência sexual, conhecer transtornos mentais que podem ter como agente causador a violência sexual, assim como descrever a importância do acompanhamento terapêutico para as crianças e adolescentes vítimas desse tipo de violência.

2 METODOLOGIA

O presente Trabalho de Conclusão de Curso utiliza a metodologia de revisão bibliográfica de cunho descritivo e qualitativo, cujo objetivo é aprofundar o conhecimento do tema a partir de livros, dissertações e artigos publicados nos últimos dez anos. Foram incluídos artigos, livros e dissertações publicados em português e excluídos materiais em língua estrangeira. Foi conduzido buscas em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO e Periódicos CAPES, utilizando as palavras chaves “criança e adolescente”, “violência sexual contra criança” e “transtorno mental decorrente de violência sexual”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Resende *et al* (2022) a violência sexual vem sendo um problema presente desde os primórdios da sociedade e mesmo após serem criadas legislações que especifiquem o que de fato configura uma violência sexual, legislações que protegem a vítima e sua família e ainda legislações que punem o agressor, infelizmente existem muitas subnotificações nas comunidades, muitas vezes por medo de ser expor, de serem desacreditadas pela família, sociedade e autoridades, e ou, ameaçadas, as vítimas e suas famílias optam por não formalizarem denúncias. Esse tipo comum de atitude que aparentemente parece ser um ato de proteção e cuidado acaba por prejudicar a saúde mental e o desen-

volvimento saudável das vítimas.

Quando se observam os estudos sobre a violência em tela, fica notória a relação de inferioridade existente entre abusador que em sua maioria é um adulto do sexo masculino e a vítima que geralmente é uma criança ou adolescente do sexo feminino (Egry *et al*., 2021).

> O abuso sexual contra crianças e adolescentes é considerado um grave problema de saúde pública, pois tem manifestações complexas referentes ao desenvolvimento individual, familiar e comunitário da vítima. Aliado a isso, o enfrentamento do fenômeno também perpassa a mobilização de toda uma rede social tanto de cunho jurídico-penal, quanto de proteção e promoção da saúde sexual dos indivíduos (Chaves; Costa, 2018, p.479).

Assim foi mencionado que "A experiência vivenciada na forma de violência é um problema social que atinge crianças e adolescentes, independente de classe social, podendo influenciar direta ou indiretamente seu desenvolvimento físico e emocional" (Aguiar, Ferreira, 2020, p. 82). A violência sexual contra crianças e adolescentes não está relacionada à classe social ou à cor; esse é um tabu que precisa ser quebrado, para que seja compreendido que todos são suscetíveis a passar por este tipo de violência que tem um efeito devastador a curto, médio e longo prazo.

Segundo Brandão *et al*. (2019, p. 34), "abuso sexual é um fenômeno complexo e com consequências emocionais profundas tanto em adultos quanto em crianças". O abuso sexual precisa ser compreendido pela sociedade em geral como uma das formas mais cruéis de violação de direitos humanos de crianças e adolescentes que pode gerar traumas para a vida, principalmente quando não existe um acompanhamento terapêutico sistemático da vítima e de sua família.

> O primeiro estágio é a Preparação, no qual há uma aproximação do agressor da vítima com o objetivo de construir uma "relação especial" entre eles, seguido dos Episódios, quando a violência sexual começa a ser cometida, por meio de exposição da vítima a atos sexuais, carícias, toques, penetração, que muitas vezes não são percebidos como sendo algo inadequado. O silencio ocorre, inicialmente, porque a vítima não tem entendimento do caráter inadequado dos atos e, após, por conta da utilização de ameaças e chantagens por parte dos agressores (Duarte; Patias; Hobendorff, 2022, p. 636).

Entende-se que crianças e os adolescentes são pessoas em desenvolvimento, tanto físico quanto mental e emocional, logo qualquer ação ou omissão que altere a graduação saudável desse desenvolvimento acarretará danos muitas vezes irreversíveis para a saúde física e mental desse grupo. "É necessário evidenciar, dentre as consequências dessa violação, os transtornos mentais, como depressão, ansiedade, déficit de atenção" (Resende *et al.,* 2022, p. 1198).

Segundo Gomes, Costa e Souza (2022), "Pessoas que vivenciam violência sexual podem apresentar sinais e sintomas psíquicos, físicos e sociais que duram por pouco tempo, já outras ficam com sequelas que se estendem ao longo da vida com diversos prejuízos biopsicossociais". Esse aspecto nos leva a compreender que cada indivíduo na sua singularidade absorve interferências no seu desenvolvimento de uma forma única, nos remetendo à importância da escuta ativa como forma de compreensão de cada indivíduo violentado.

> A experiência de abuso sexual pode afetar o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social de crianças e adolescentes de diferentes formas e intensidades e seu impacto está relacionado a três conjuntos de fatores: fatores intrínsecos à criança, tais como vulnerabilidade e resiliência pessoal; fatores extrínsecos, envolvendo a rede de apoio social e afetiva da vítima; e, fatores relacionados com a violência sexual em si, como por exemplo: duração, grau de parentesco/confiança entre vítima e agressor, reação dos cuidadores não-abusivos na revelação e presença de outras formas de violência. E devido à complexidade e à quantidade de fatores envolvidos no impacto da violência sexual, ressaltam que esta experiencia é considerada um importante fator de risco para o desenvolvimento de patologias (Aguiar; Ferreira, 2020, p. 87).

Segundo Gomes, Costa e Souza. (2022) "Adolescentes vítimas de violência sexual muitas vezes apresentam sofrimento psíquico do trauma vivido". Vem reforçar a importância do atendimento terapêutico para vítimas de violência, uma vez que os traumas podem ficar para a vida toda, prejudicando inclusive a interação social dos vitimados.

Assim foi mencionado que "essas alterações comportamentais podem dar origem a Transtorno Dissociativo, Transtorno Depressivo Maior, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e Transtornos Alimentares" (Aguiar; Ferreira, 2020, p. 88). Isto posto, nos cabe compreender que essa violência afeta a percepção que essas crianças e adolescentes têm de si mesmos, trazendo sérios impactos devastadores na vida familiar, social e escolar.

Segundo Brandão *et al*. (2019), o apoio terapêutico é indispensável em casos de violência sexual, principalmente quando as vítimas forem crianças e adolescentes por se tratar de pessoas em estado de desenvolvimento. Cabe aos profissionais que forem prestar esse cuidado o dever de serem atenciosos e empáticos, procurando não minimizar o sofrimento de cada paciente.

> Desta forma, é importante que situações de abuso sexual sejam identificadas e trabalhadas para que as crianças de menor idade tenham um desenvolvimento menos desconfortável, apesar do trauma, e que os profissionais que iniciam o cuidado, a partir da notificação, sejam sensíveis à gravidade da situação. Recomenda-se que haja um acompanhamento psicossocial e familiar para que a criança possa se desenvolver de forma efetiva, elaborando o trauma, para que não afete de forma drástica sua vida relacional, familiar, escolar e tudo o que diz respeito à sua integração no convívio com os demais. (Bandão *et al*., 2019, p. 38).

Segundo Gomes, Costa e Souza. (2022) "Observar, conversar e acolher as demandas do indivíduo é importante para que se tenha êxito no cuidado". Além do papel do cuidar ser fundamental no atendimento de vítimas de violência sexual, temos a família como peça fundamental quando inserida no tratamento, assim como na identificação em seus lares e comunidades de possíveis vítimas. A sociedade precisa estar atenta às crianças e adolescentes e o Estado precisa investir cada vez mais em políticas públicas de proteção e cuidado para a criança e o adolescente, para que todos tenham o mesmo direito de crescer e se desenvolver livre de qualquer forma de violência e crueldade.

Compreender e avaliar a extensão das consequências do abuso sexual infanto-juvenil não é trabalho fácil, pois existe uma enorme carência de estudos longitudinais que se proponham a acompanhar as vítimas por um longo período (Florentino, 2015, p. 140).

É importante destacar que, segundo Schneider e Hohendorff (2016), o trabalho da psicologia no contexto clínico é parte do trabalho que deve ser desenvolvido por uma rede complexa de instituições que visam à proteção, promoção de saúde e garantia de direitos de crianças e adolescentes vítimas de violência sexual. Com intervenções psicoterápicas pode-se obter a redução dos sintomas apresentados pela vítima, garantindo assim, qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura possibilitou a descrição dos impactos psicossociais da violência sexual no desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, levando em consideração que são pessoas em desenvolvimento físico, mental, social e emocional, apontando uma gama de problemas mentais que podem acometer este público durante e pós-violência.

A violência sexual que geralmente acontece junto com outros tipos de violência, como a física e a psicológica, gera impactos profundos e duradouros, causando danos para a vida inteira. Isso ocorre principalmente quando faltam políticas públicas eficazes de proteção e enfrentamento a esses tipos de violência, deixando as vítimas e seus familiares sem acompanhamento terapêutico contínuo, perpetuando o ciclo de sofrimento.

O estudo traz informações importantes merecedoras de reflexão e estudo, pois retrata uma realidade da sociedade atual, trazendo em seu escopo o quão cruel e devastadora é a violência sexual na vida de crianças e adolescentes. Esse tipo de violência compromete o desenvolvimento emocional, social e cognitivo das vítimas, podendo acarretar ainda depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e déficit de atenção.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, Beatriz Regina P. *et al*. **A Importância da Psicoterapia em Casos de Abuso Sexual de Crianças**. 2019 – Faculdade UNINASSAU. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acessado em: 19 março de 2025.

CHAVES, E. & Fortunato Costa, L. (2018). **Doutrina da proteção integral e o Sistema de Garantia de Direitos de Crianças e Adolescentes -** Universidade de Brasília, 2018. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acesso em 30 setembro 2025.

DUARTE, Thaina de Moraes. *et al*. **Crenças de Professores sobre Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes** – Atitus Educação, Universidade Federal de Santa Maria, Instituto Meridiona, Rio Grande do Sul,2022. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acesso em 30 setembro 2025.

EGRY, Emiko Yoshikawa. *et al.* **Infância Violada: Estudo de Reportagens Veiculadas na Imprensa Sobre a Menina Vítima de Estupro e Consequente Aborto** - Universidade de São Paulo, 2021. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acessado em: 30 setembro 2025.

GOMES, Andressa Castro Bernardo. *et al*. **Saúde mental e violência: uma análise com adolescentes atendidos pelo programa de pesquisa, assistência e vigilância à violência**. 2022 – URJ. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acessado em 19 março de 2025.

HOHENDORFF, Jean Von. *et al.* **Psicoterapia para Crianças e Adolescentes Vítimas de violência Sexual no Sistema Público:** Panorama e Alternativas de Atendimento – Universidade Católica, Universidade Federal, Rio Grande do Sul, 2015. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acessado em 30 setembro 2025.

RESENDE, Isabela Costa. *et al*. **O impacto do abuso sexual infantil na saúde mental das vítimas: Uma revisão sistemática**. 2022 – Brazilian Journal of Health Review, Curitiba. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acessado em 19 março de 2025.

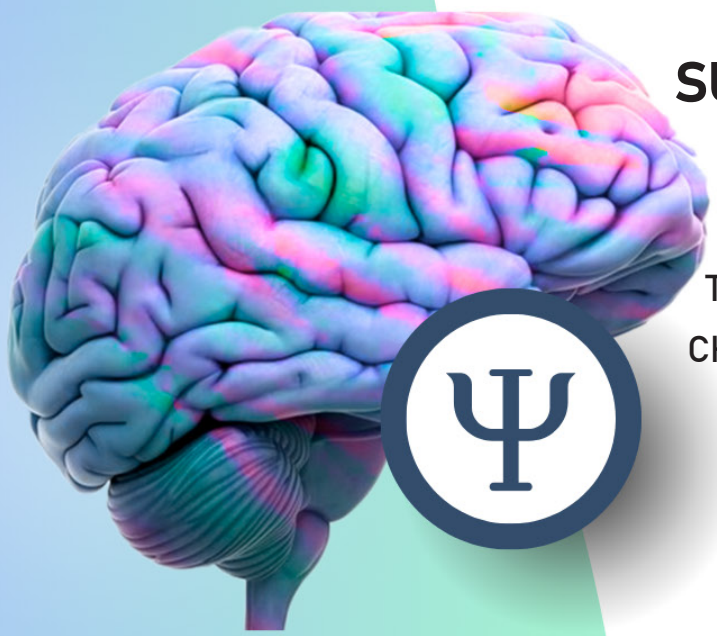
REVISTA ELETRÔNICA ACERVO SAÚDE. Manaus: Universidade Federal do Amazonas, Prefeitura Municipal de Manaus, 2024 - ISSN 2178-2091. DOI 10.25248/15947-2024. Disponível em: https://scholar.google.com.br.

Acesso em: 30 setembro 2025.

REVISTA PSICOLOGIA E SAÚDE EM DEBATE. 2020- ISSN 2446922X. DOI10.22289/2446-922X-2020. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acesso em: 30 setembro 2025.

REVISTA DE PSICOLOGÍA. Universidade Federal de São João Del Rei, 2015 – ISSN 139-144.DOI 10.1590/1984-0292/805. Disponível em: https://scholar.google.com.br. Acesso em: 30 setembro 2025.

11



A IMPORTÂNCIA DE ACOLHER SUA CRIANÇA INTERIOR E COMO A TERAPIA PODE CONTRIBUIR NESSE PROCESSO

THE IMPORTANCE OF EMBRACING YOUR INNER CHILD AND HOW THERAPY CAN CONTRIBUTE TO THIS PROCESS

Andryelle Oliveira de Paulo
Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

RESUMO

Este trabalho estuda como a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), pode contribuir no processo de acolher a criança interior através de Revisão de Literaturas publicadas nos últimos dez anos, acessadas em plataformas como a Google acadêmico e Scielo, abordando fundamentos teóricos da TCC e o Conceito da criança interior e suas consequências na vida adulta. Os resultados desse artigo são de conscientizar sobre a importância de acolher feridas adquiridas na infância e como a TCC pode trabalhar nesse processo com indivíduos que sofrem com crenças disfuncionais. Recursos como, escrita terapêutica, cartão de enfrentamento e treino de assertividade, são recursos com potencial para trabalhar com essa demanda e desenvolver uma melhora na qualidade de vida. O acolhimento da criança interior esta interligado a capacidade do individuo de entender e ressignificar seus padrões de comportamentos adquiridos na infância. Na psicoterapia é possível trabalhar e investigar esses aspectos, ajudando o paciente a entender suas emoções e atitudes.

Palavras-chave: Psicoterapia clínica. Infância. Traumas.

ABSTRACT

This work studies how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) can contribute to the process of embracing the inner child through a literature review of publications from the last ten years, accessed on platforms such as Google Scholar and SciELO, addressing the theoretical foundations of CBT and the concept of the inner child and its consequences in adult life. The results of this article aim to raise awareness about the importance of embracing wounds acquired in childhood and how CBT can work in this process with individuals suffering from dysfunctional beliefs. Resources such as therapeutic writing, coping cards, and assertiveness training are resources with the potential to work with this demand and develop an improvement in quality of life. Embracing the inner child is linked to the individual's ability to understand and reframe their behavioral patterns acquired in childhood. In psychotherapy, it is possible to work on and investigate these aspects, helping the patient to understand their emotions and attitudes.

Keywords: Clinical psychotherapy. Childhood. Trauma.

1 INTRODUÇÃO

A criança interior é vista como a representação do individuo enquanto criança que fica no inconsciente onde guarda, experiências, desejos, criatividades, brincadeiras e emoções reprimidas da infância. Essas experiências podem ser influenciadas por pessoas consideradas importantes durante esse período. Com base nesse conceito compreendesse que algumas pessoas ao se tornarem adultas, buscam atendimentos psicológicos para lidarem com demandas emocionais, que foram enraizadas na sua infância e não foram resolvidas, essas demandas podem se tornar um gatilho para crises de ansiedade ou outras demandas patológicas emocionais.

A síndrome da boazinha é um exemplo que afeta grande parte das pessoas, sendo um comportamento originado na infância, normalmente vinda de experiências traumáticas. Este comportamento é caracterizado pela a necessidade de agradar constantemente outras pessoas, mesmo que abdique de suas necessidades e gostos. Esse padrão pode tornar o individuo dependente emocionalmente de aprovações externas e o levando em um ciclo vicioso de agradar. Geralmente pessoas com essa síndrome tem dificuldade de tomar suas próprias decisões, o que pode atrapalhar seu equilíbrio emocional.

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) pode ajuda no processo, guiando o paciente a identificar suas “feridas emocionais”, o levando a identificar de onde veio essas demandas e incentivando a mudar o padrão de pensamentos automáticos, pode-se utilizar durante esse processo recursos terapêuticos, um ótimo exemplo é o caderno terapêutico que ajuda o paciente a organizar e observar suas emoções no simples ato de escrever, assim ele consegue identificar suas crenças, seus gostos, o paciente começa a se observar.

Este trabalho justifica a necessidade de investigar e conscientizar sobre como as experiências adquiridas na infância, influenciam aos aspectos emocionais e bem-estar do individuo na vida adulta. Ao acolher a criança interior é possível ter contato aos traumas e podendo assim acolher e ressignificar, trazendo o bem-estar emocional do individuo.

Diante de um publico cada vez mais proposto a conhecimentos voltados a saúde mental. O problema de pesquisa proposto para esse trabalho foi; Como traumas adquiridos na infância pode influenciar na vida de um adulto e como um psicólogo clínico pode ajudá-lo a superar?

O objetivo geral desse trabalho é de enfatizar a importância de acolher sua criança interior, através da abordagem psicoterapêutica que contribui no processo de reconciliação, e traumas não resolvidos na infância. Os objetivos específicos são: Relatar os impactos psicológicos e emocionais em pacientes com trauma e emoções reprimidas da infância e apresentar o conceito de criança interior e sua importância em comportamento disfuncional.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente artigo foi realizado através de Revisão Literária. Foram utilizados livros e artigos científicos que abordavam fundamentos teóricos da terapia Cognitiva Comportamental (TCC), conceito de criança interior e traumas na infância e resultados na vida adulta. A pesquisa foi acessada nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico e SciElo, o período dos artigos consultados foram nos últimos 10 anos. As palavras chaves usadas para a busca foram: “criança interior”, “traumas na infância” e “psicoterapia clinica”.

2.2 Resultados e Discussão

2.2.1 Impactos dos traumas na infância

Uma pesquisa realizada por pesquisadores do Centro de Pesquisa e Inovação em Saúde Mental (CISM), mostra que traumas na infância afetam a memória, aprendizado e emoção.

Este estudo brasileiro envolvendo 795 participantes com a idade entre 6 **à** 21 anos investigou como os traumas adquiridos na infância pode influenciar no desenvolvimento estrutural do cérebro, sendo mais específico no hipocampo, região importante para a memória, aprendizagem e regulação emocional. Os autores analisaram exames de ressonância magnética dos participantes em três momentos distintos. Além de observarem exames de imagens, os pesquisadores combinaram relatos fornecidos pelos pais dos participantes com a intenção de identificar os níveis de exposição aos traumas. Os resultados apontam para os traumas na infância e ao longo da adolescência. (DORETTO et al., 2024, p. 4529).

É possível observar que altos níveis de exposição ao trauma na infância esta associada a uma redução no volume do hipocampo direito. Foi constatado que esse efeito mesmo após um ajuste de outros fatores, como a presença de transtornos mentais e características genéticas que influenciam o volume de hipocampal. Já o hipocampo esquerdo se mostra menos suscetível a alterações estruturais, apresentando diferenças entre os dois lados do cérebro (DORETTO et al., 2024, p. 4529).

O hipocampo desempenha um papel crucial nas funções cognitivas e em como o cérebro responde ao estresse. Danos nessa região podem contribuir para problemas emocionais e cognitivos a longo prazo, como dificuldade no aprendizado, aumento na vulnerabilidade ao estresse e maior risco de transtornos como depressão e ansiedade. Com base na pesquisa a cima é possível observar que traumas na infância além de prejudicar a psique também prejudica na parte neurológica do individuo. Sendo assim é essencial que com uma equipe multidisciplinar em saúde, proponham uma intervenção para tratar danos causados por esses traumas (DORETTO et al., 2024, p. 4529).

Em uma meta-análise Teicher e Samson (2013) apresentaram que experiências estressantes na infância podem resultar em diferentes patologias, como, transtorno de humor, ansiedade, depressão, sendo possivelmente responsável por distinções clínicas e neurobiológicas, tornando o paciente com histórico de estresse precoce. Entende-se que uma grande recorrência de traumas durante o desenvolvimento do individuo, aumenta na condição clínica do paciente, que pode desenvolver um trauma pós traumático (CLOITRE et al., 2009).

A expressão “Criança Interior” pode parecer algo poético, mas na psicologia é uma parte importante da nossa experiência emocional. Ela simboliza aquela parte da mente onde ficam registradas nossas memórias, sentimentos e experiências vividas durante a infância, sejam elas alegres ou dolorosas. Carl Jung (1981) foi um dos primeiros a falar dessa dimensão, chamando essa parte de *puer aeternos*, ou o “jovem eterno”, que representa a pureza emocional, a criatividade e a espontaneidade do ser humano. Segundo Jung (1981), essa parte nunca deixa de existir dentro de nós, mesmo depois de crescermos, influencia silenciosamente nossa forma de agir e sentir. Com base dessas evidências é possível identificar com um olhar clínico e uma escuta terapêutica que de fato experiências negativas adquiridas na infância podem sim influenciar a forma de agir de uma pessoa adulta, porém com um bom plano de ação terapêutico e colaboração do paciente é possível reestruturar certos comportamentos e padrões viciosos.

2.2.2 Da criança interior ao adulto consciente: teorias psicológicas sobre efeitos dos traumas infantis

Quando olhamos para nossas lembranças de infância, percebemos o quanto essas experiências influenciam o que nos tornamos. John Bowlby (1988), conhecido mundialmente pela Teoria do Apego, explicou que a forma como a criança se relaciona com seus responsáveis cria um modelo de vínculos emocionais no futuro. O autor enfatiza que o "apego seguro é a base para o desenvolvimento de uma personalidade saudável" (BOWLBY, 1988) enquanto relações instáveis, podem gerar inseguranças que se manifestam como medo de abandono, dificuldade de confiança e busca por aprovações na vida adulta. Muita das vezes essas inseguranças têm raízes profundas de feridas da criança interior que ainda não foi curada. Com base no que foi exposto é possível observar o quanto a criação de uma pessoa influencia diretamente na formação de sua personalidade. Quando há excesso de cobranças no ambiente familiar, é comum que o individuo desenvolva um comportamento marcado por autocobrança excessiva na vida adulta.

No livro "A síndrome da boazinha" de Harriet B.Braiker (2012), ela utiliza o termo dado ao título da obra como um padrão de comportamento onde as pessoas tende a ter a necessidade de agradar mesmo que isso ultrapasse suas limitações, tende a ter dificuldades de se impor e sempre estão em busca de aprovações. Muitas pessoas aprendem, na infância, que precisam ser "boas" para serem aceitas, o que significa agradar os outros mesmos que ultrapasse seus limites. Esse comportamento pode gerar ansiedade, estresse, baixo autoestima e medo excessivo de rejeição. Braiker divide o livro em três pontos essenciais.

a) Primeira: reconhecer os pensamentos e crenças que sustentam esse padrão;

b) Segundo: identificar pensamentos automáticos e substitui-los por algo mais realista;

c) Terceiro: mudar o comportamento.

Trazendo em um caso clínico, após identificar as crenças e pensamentos automático complementaria a segunda e terceira parte do livro de Braiker, trazendo planos de ação e exposição gradual, onde aos poucos iriamos modificar os comportamentos disfuncionais.

Alice Miller (1994), estudou intensamente as consequências dos traumas da infância, ressaltou a importância de ouvir a criança interior para que o adulto consiga se libertar de suas dores. Ela diz que o "Observar o conhecimento do passado arquivado no nosso corpo e conectá-lo a nossa consciência. É um caminho desconfortável, mas é o caminho que oferece liberdade da prisão da infância e nos transformando de vítima inconsciente do passado, para pessoas conscientes de suas histórias" (MILLER,1994, p.1). Para Miller, o primeiro passo para a cura é reconhecer e validar suas emoções, dando espaço para que elas sejam acolhidas e transformadas. No livro "O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido" de Philippa Parry (2025), traz em um dos pontos importantes em seu livro sobre a importância de reconhecer e validar os sentimentos da criança e praticar a escuta ativa e empática, isso contribui para o desenvolvimento da criança, a confiança e autoestima.

Jeffrey Yong (2009), criador da terapia do esquema, acreditava que as experiências vividas na infância poderiam influenciar o comportamento e a forma de lidar com as situações da vida adulta. Segundo Yong, uma criança que cresceu em um ambiente onde suas necessidades emocionais não são atendidas como se sentir amada, protegida e valorizada, ela tende a desenvolver padrões emocionais e comportamentais disfuncionais, conhecidas como esquemas, estes esquemas se tornam a forma como esse paciente enxerga a si e o mundo.

A terapia do esquema (TE), além de ser uma forma avançada da Terapia Cognitiva--Comportamental, também representa uma contribuição ao campo da perspectiva da personalidade e no desenvolvimento humano. Em suas teorias sobre desenvolvimento de transtorno de personalidade, Young (1990) acabou tornando uma serie de aspectos importantes para a compreensão da personalidade normal ou patológica, como por exemplo, a relação entre genética e aprendizagem, aspectos cronológicos relacionados á evolução de identidade pessoal e efeitos de experiências continuadas com cuidadores e figuras de afeto na infância.

A grande influência dos pais e da família sobre a evolução psicológica de uma criança foi bem definida pela TE (YOUNG KLOSKOR; WEISHAAR, 2008). Ao mesmo tempo que reconhecemos que cada individuo representa uma "arquitetura psíquica" única, gerada por interações entre temperamento, nível de necessidades emocionais, a repercussão dos cuidados paternos e maternos nos primeiros anos de vida é considerado fundamental.

A terapia do esquema, enxerga a criança interior em duas partes. A primeira como criança vulnerável, que representa uma parte do inconsciente que se sente indefeso, desamparado e triste. A segunda como criança Inadaptada, sendo a parte que aprendeu a lidar com frustrações de forma agressiva e se defender das dores passadas. Esses padrões, segundo a teoria, moldam crenças centrais que podem persistir na vida adulta, afetando a forma como o sujeito reage emocionalmente a situações de estresse e relacionamentos (YONG, 2008).

2.2.3 Terapia cognitivo-comportamental: ressignificando feridas

A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC), é uma abordagem da psicologia desenvolvida por Aaron Beck (1997). Beck desenvolveu uma forma de psicoterapia na década de 1960 e 1970, a qual denominou originalmente como "terapia cognitiva" um termo usado muitas das vezes como sinônimo de " terapia Cognitiva comportamental" (TCC). Beck concedeu uma psicoterapia para depressão estruturada, de curta duração e voltada para o presente (BECK,1964).

Desde aquela época, ele e outros autores tiveram sucesso na adaptação dessa terapia. Essas adaptações alteraram o foco, as técnicas e a duração do tratamento. Em todas as formas de TCC derivadas do modelo de Beck, o tratamento está baseado em uma formulação cognitiva: as crenças mal-adaptativas, as estratégias comportamentais e a manutenção dos fatores que caracterizaram um transtorno específico (ALFORD; BECK, 1997).

A TCC vem ser uma abordagem estruturada e focada na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, identificando padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Esta abordagem é muito utilizada atualmente, auxiliando o paciente a identificar e questionar suas crenças que surgem de suas experiências na infância. Aaron Beck (1997) mostrou que nossos pensamentos influenciam diretamente nossas emoções e comportamento. Ao utilizar recursos como registro de pensamentos e emoções, o individuo pode começar a identificar seus padrões que aprendeu na infância. A TCC oferece estratégias praticas e facilita a ressignificação das feridas emocionais.

O modelo cognitivo de Back trabalha com a hipótese de que as relações emocionais e comportamentais dos pacientes estão interligadas da maneira como eles si percebe, diante de uma situação (BECK et al., 1997). Assim a interpretação do paciente diante de uma situação influencia seus sentimentos e comportamentos. As crenças centrais são ideias profundas e rígidas que o paciente tem sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo

(BECK et al., 1997) Elas são desenvolvidas na infância.

Beck aponta que as crenças cognitivas podem ser observadas através de três perspectivas, que ele denominou como tríade cognitiva (BECK et al., 1997). A tríade cognitiva consiste em padrões na qual o paciente interpreta fatores sobre si, sobre o outro e sobre o mundo.

A finalidade das psicoterapias aplicadas às vítimas de traumas psicológicos é atribuir, experiência traumática passada, que não ocorre mais no presente (PERES et al., 2005). Com base nessa citação com a TCC é possível pegar essas experiências traumáticas, acolher e ressignificar, identificando a interpretação do paciente e reestruturando seus pensamentos automáticos e crenças centrais.

Sarma (2008 apud BARBOSA, 2001) comenta que as pessoas têm áreas que mobilizam em situações que envolve adversidades, desafios e problemas que exige a necessidade de superação. Essas áreas podem estimular manifestações de crenças profundas, como por exemplo capacidade de resolução de problema, de se sentir amado e se perceber como uma pessoa interessante.

Falcone (2001 apud DEL PRETTE e DELL PRETTE, 2006) comenta sobre a dinâmica da TCC, que aponta para a mudança das crenças disfuncionais que alteram as emoções e comportamentos do paciente. “Suas demandas incluem: soluções de problemas; reestruturação de pensamentos disfuncionais; papel ativo por parte do terapeuta e do paciente; definição de metas; adesão as tarefas de autoajuda” (p. 149).

Grande parte das técnicas utilizadas na TCC, tem o objetivo de “ajudar as pessoas a” (WRIGHT et al., 2008, p.28):

1) romper padrões de evitação ou desesperança;

2) enfrentar gradativamente situações temidas;

3) desenvolver habilidades de enfrentamento;

4) reduzir emoções dolorosas ou excitação.

3 CONCLUSÃO

Este artigo possibilitou observar como o trauma e a negligencia na infância pode ter influencias significativas nos comportamentos, emoções e pensamentos disfuncionais manifestados na vida adulta. As experiências adquiridas na primeira infância podem deixar marcas profundas na estrutura psíquica e no desenvolvimento emocional do paciente. Essas experiências quando não são elaboradas, tendem se manifestar na vida adulta.

A partir da revisão bibliográfica, constatou-se que traumas e negligencias na infância afetam tanto a psique quanto o desenvolvimento neurológico, comprometendo a capacidade de regulação emocional. Estes impactos podem contribui para o surgimento de transtornos mentais, tais como, ansiedade e depressão. Com base nisso é possível ressaltar a importância de reconhecer e acolher a criança interior, permitindo que o paciente possa identificar e ressignificar suas experiências dolorosas da infância. Existe então uma necessidade de um tratamento precoce com psicólogos clinico onde possa realizar um plano terapêutico baseado em evidencias que possa identificar e reestruturar suas crenças disfuncionais.

REFERÊNCIAS

Alford, B. A.; Beck, A. T. The integrative power of cognitive therapy. New York: Guilford Press, 1997.

Beck, Judith S., and Sandra Costa. **"Terapia cognitiva: teoria e prática."** *Terapia Cognitiva: teoria e prática*. 1997. 350-350.

Braiker, Harriet. **A síndrome da boazinha.** Grupo Editorial BestSeller, 2012

Bowlby, John. ***Apego: a natureza do vínculo***. Martins Fontes, 1984.

DE MORAES, Laísa Silva Kasmalski; DA ROCHA, Fátima Niemeyer. **Resiliência no Trauma-a possibilidade de manejo na Terapia Cognitivo-Comportamental**. **Revista Mosaico**, v. 8, n. 1, p. 03-10, 2017.

DORETTO, Victoria Fogaça et al. Childhood maltreatment and the structural development of hippocampus across childhood and adolescence. Psychological Medicine, v. 54, p. 4528–4536, 2024.

Miller, Alice. **O drama da criança bem dotada: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocianal dos filhos**. Grupo Editorial Summus, 1997.

Parry, Phillippa. **O livro que você gostaria que seus pai tivessem lido.** Grupo Edital Fontanar, 2020

PRATES, Priscila Flores et al. **Realidade virtual nas técnicas da terapia cognitivo-comportamental: Transtornos de traumas, ansiedade e depressão**. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 16, n. 2, p. 624-643, 2016.

STAHL, Stefanie, and ANIE ST. **"Acolhendo sua criança interior."** (2022)

Revista Veja. **Trauma: pesquisa mostra como maus-tratos na infância afetam memória, aprendizado e emoção**. (2025). Disponível em: veja.abril.com.br/saude/trauma-pesquisa-mostra-como-maus-tratos-na-infancia-afetam-memoria-aprendizado-e-emocao/

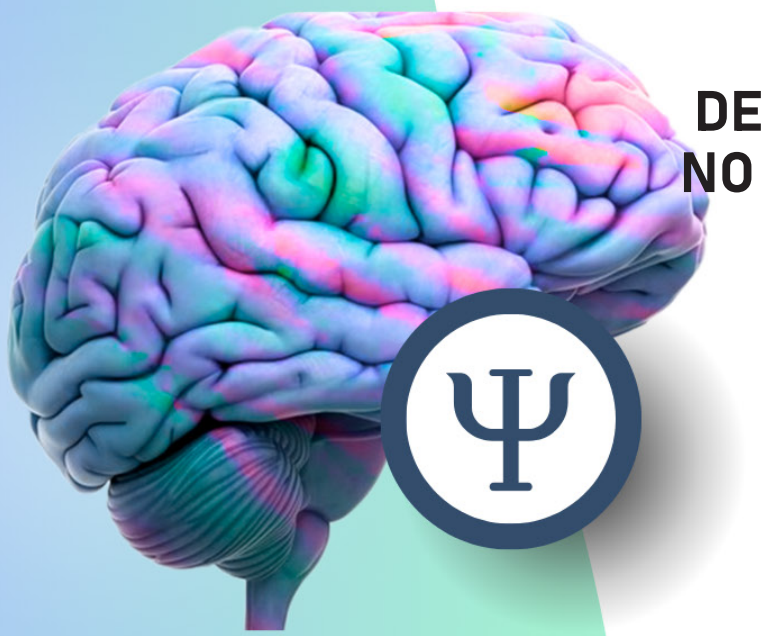
TRACTENBERG, Saulo Gantes et al. **Intervenções em terapia cognitivo-comportamental para trauma complexo**: Uma revisão sistemática. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 2, p. 533-547, 2016.

TEODORO, Maycoln Leôni Martins; OHNO, Priscilla Moreira; FROESELER, Mariana Verdolin Guilherme. **Estrutura fatorial e propriedades psicométricas do Inventário da Tríade Cognitiva**. **Psicologia: teoria e prática**, v. 18, n. 1, p. 87-99, 2016.

Winnicott, Donald Woods. **O brincar e a realidade**. Ubu Editora, 2020.

Young, Jeffrey E., Janet S. Klosko, and Marjorie E. Weishaar. **Terapia do esquema: Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. Artmed Editora, 2009

12



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL ONLINE: DESAFIOS E POTENCIALIDADES NO ATENDIMENTO PSICOLÓGICO PÓS-PANDEMIA

ONLINE COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY: CHALLENGES AND POTENTIAL IN PSYCHOLOGICAL CARE POST-PANDEMIC

Médelin Mascarenhas Nascimento

Luiza Mariana de Sousa

Pascal
Editora

RESUMO

O avanço das tecnologias digitais e a necessidade de isolamento social aceleraram a transição de práticas clínicas presenciais para o formato virtual, criando novos desafios e oportunidades para profissionais e pacientes. Nesse cenário, a psicoterapia online deixou de ser uma alternativa emergencial para se tornar uma modalidade consolidada de cuidado psicológico, exigindo reflexão sobre seus aspectos éticos, técnicos e metodológicos. O estudo tem como objetivo geral analisar os desafios e as potencialidades da utilização da Terapia Cognitivo Comportamental, (TCC) em atendimentos virtuais após a pandemia, buscando compreender de que modo essa abordagem se reconfigura diante da virtualização do contato terapêutico. A metodologia adotada foi de natureza bibliográfica. Os resultados apontam que a TCC, ao migrar para o ambiente digital, preservou seus princípios centrais, mas demandou reestruturações quanto ao manejo técnico e à ética profissional. As adaptações incluem o uso de recursos audiovisuais, materiais interativos e estratégias para manutenção do vínculo terapêutico em contextos mediados por tela. Evidencia-se que o formato online ampliou o acesso à saúde mental, especialmente em regiões remotas, contribuindo para a democratização do cuidado psicológico. Contudo, persistem desafios relacionados à adesão, à confidencialidade e à equidade digital. Conclui-se que a TCC online constitui uma prática promissora e sustentável no cenário pós-pandêmico, desde que acompanhada por regulamentações, formação profissional específica e políticas públicas voltadas à inclusão tecnológica.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Psicoterapia online; Pós-pandemia; Saúde mental.

ABSTRACT

The advancement of digital technologies and the need for social isolation accelerated the transition from in-person clinical practices to a virtual format, creating new challenges and opportunities for professionals and patients. In this scenario, online psychotherapy has ceased to be an emergency alternative and has become a consolidated modality of psychological care, requiring reflection on its ethical, technical, and methodological aspects. This study aims to analyze the challenges and potential of using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in virtual settings after the pandemic, seeking to understand how this approach is reconfigured in the face of the virtualization of therapeutic contact. The methodology adopted was bibliographic in nature. The results indicate that CBT, upon migrating to the digital environment, preserved its central principles but demanded restructuring regarding technical management and professional ethics. Adaptations include the use of audiovisual resources, interactive materials, and strategies for maintaining the therapeutic bond in screen-mediated contexts. It is evident that the online format has broadened access to mental health, especially in remote regions, contributing to the democratization of psychological care. However, challenges related to adherence, confidentiality, and digital equity persist. It is concluded that online CBT constitutes a promising and sustainable practice in the post-pandemic scenario, provided it is accompanied by regulations, specific professional training, and public policies aimed at technological inclusion.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy; Online Psychotherapy; Post-pandemic; Mental health.

1 INTRODUÇÃO

A pandemia de Covid-19 inaugurou uma reconfiguração sem precedentes nas práticas psicoterápicas contemporâneas, revelando a necessidade de repensar as formas de cuidado e escuta diante da virtualização da vida cotidiana. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), uma das abordagens mais consolidadas cientificamente, foi convocada a adaptar-se à mediação tecnológica como resposta emergencial à crise sanitária, transformando-se, posteriormente, em modalidade estruturada e permanente de atendimento psicológico. A digitalização da prática clínica, longe de representar uma ameaça à autenticidade da relação terapêutica, expressa o esforço da psicologia em reinventar-se diante das transformações sociotecnológicas, reconhecendo que a subjetividade contemporânea é atravessada pela conectividade, pela virtualidade e pelas novas formas de interação social que emergem no ambiente digital.

A partir desse panorama, emerge a questão central que orienta esta pesquisa: quais são os impactos e limitações da aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em formato online no contexto pós-pandemia de Covid-19?

O objetivo geral consiste em analisar criticamente os desafios e as potencialidades da utilização da TCC em atendimentos virtuais após a pandemia, examinando seus efeitos sobre a prática clínica, o vínculo terapêutico e a formação profissional do psicólogo.

Os objetivos específicos compreendem identificar as transformações no campo da psicoterapia decorrentes da pandemia, investigar as adaptações das técnicas cognitivo-comportamentais ao formato online, avaliar a percepção de terapeutas e pacientes sobre a eficácia das intervenções digitais e discutir as implicações éticas e deontológicas da prática psicológica mediada por tecnologia.

A metodologia empregada é de natureza bibliográfica, estruturada a partir de uma revisão crítica da literatura acadêmica nacional e internacional. Foram consultadas bases de dados especializadas, dissertações, artigos e teses que abordam a TCC em contexto digital, a fim de identificar convergências, lacunas e novas perspectivas teóricas e metodológicas.

A justificativa para a realização deste estudo reside na urgência de compreender as implicações do avanço tecnológico sobre a saúde mental e na necessidade de consolidar referenciais teóricos e éticos que orientem o exercício profissional no ambiente digital. O fortalecimento da TCC online como prática legítima de cuidado depende de uma análise crítica que vá além da mera avaliação de eficácia, abarcando os impactos sociais, culturais e subjetivos dessa modalidade. Estudar o tema é, portanto, contribuir para o aprimoramento da psicologia contemporânea, fornecendo subsídios à construção de políticas públicas, formações profissionais e protocolos éticos que assegurem o acesso universal e a qualidade do atendimento psicológico em um mundo cada vez mais mediado pela tecnologia.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

A metodologia adotada neste estudo estrutura-se a partir de uma revisão da literatura, compreendida como etapa fundamental de qualquer investigação científica. Para garantir a abrangência e a relevância do corpus, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sistemática, por meios de livros, artigos científicos, dissertações, teses, disponíveis em bases

de dados e bibliotecas digitais. O processo envolveu a definição de descritores alinhados ao tema, a busca em bases especializadas e a utilização de catálogos de bibliotecas e referências cruzadas encontradas em textos já consultados. Esse procedimento possibilitou o mapeamento dos principais autores, teorias e metodologias, assegurando que o estudo dialogue com a produção acadêmica mais significativa e atualizada.

O percurso metodológico seguiu etapas organizadas, a escolha do tema e a delimitação do problema de pesquisa, elaboração de um plano de trabalho provisório, identificação do material em bases como Scopus, Web of Science, PsycINFO e bibliotecas virtuais nacionais, localização e compilação dos materiais relevantes; fichamento sistemático; e análise crítica, das informações coletadas. O recorte temporal é dos últimos 10 anos.

Dessa forma, a metodologia aplicada neste estudo, centrada na revisão de literatura, não apenas mapeia o conhecimento acumulado sobre o tema, mas também estabelece um diálogo crítico com as produções anteriores. Esse percurso assegura a construção de um referencial sólido, capaz de fundamentar a análise subsequente e oferecer subsídios para futuras investigações, reforçando a revisão como eixo estruturante da pesquisa científica.

2.2 Desenvolvimento

2.2.1 A prática psicoterápica em contexto digital

A prática psicoterápica tem passado por transformações significativas diante da incorporação das tecnologias digitais, sobretudo após a pandemia de Covid-19. O uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) expandiu-se de forma acelerada, tornando-se parte do cotidiano de profissionais e pacientes. Segundo Figueiredo (2025), a migração para o modelo digital foi marcada tanto por resistências quanto por adaptações, revelando um processo histórico no qual a clínica presencial cede espaço a novas formas de encontro mediado por dispositivos tecnológicos. Essa transição não se restringe ao aspecto instrumental, mas implica uma redefinição da identidade profissional do psicoterapeuta, que passa a lidar com a virtualidade como parte constitutiva de sua prática.

A literatura evidencia que a psicoterapia online, especialmente em modalidades síncronas como videoconferências, oferece resultados comparáveis aos atendimentos presenciais. Estudos longitudinais apontam que, embora o ambiente digital introduza imprevisibilidade técnica e limites na leitura de expressões não verbais, ele também possibilita novas formas de intimidade e desinibição por parte dos pacientes (Silva; Antúnez, 2023). Essa experiência é marcada por ambivalências: ao mesmo tempo em que a virtualidade pode ser associada à impessoalidade, ela também cria condições para maior conforto, por permitir que o indivíduo esteja em seu próprio espaço doméstico durante a sessão.

Do ponto de vista metodológico, a pesquisa em psicoterapia online exige cuidados específicos. Silva e Antúnez (2023), ao refletirem sobre a construção de pesquisas qualitativas em psicoterapia mediada por internet, destacam a importância de critérios claros de participação, monitoramento ético e avaliação rigorosa das intervenções. Esses aspectos são fundamentais para consolidar um campo científico que avalie não apenas a eficácia, mas também os efeitos subjetivos e sociais do atendimento mediado digitalmente. Assim, a psicologia é convocada a ocupar-se tanto da dimensão técnica quanto da subjetividade que se constitui no espaço digital.

Outro ponto relevante refere-se ao papel da psicoterapia online como vetor de equidade em saúde mental. Nascimento *et al*. (2025) argumentam que a modalidade digital

amplia o acesso para populações vulneráveis, sobretudo em regiões remotas ou com déficit de serviços especializados. Experiências como o projeto TelePSI Amazônia reduziram significativamente o tempo de espera para atendimento em saúde mental, demonstrando que a digitalização pode ser uma estratégia de inclusão. Contudo, os autores alertam que a equidade só se concretiza se houver investimentos públicos em conectividade e políticas que evitem a perpetuação de desigualdades estruturais.

As experiências clínicas também revelam o impacto das tecnologias no próprio setting terapêutico. Rufino (2023), ao investigar a prática de psicoterapia mediada por videoconferência, identifica que profissionais relatam tanto ganhos em flexibilidade quanto desafios relacionados à manutenção da aliança terapêutica. Nesse sentido, Sousa *et al.* (2022) ressaltam que a vivência dos psicólogos no Brasil tem sido atravessada por dilemas éticos, como a garantia de sigilo e a necessidade de diferenciar os usos pessoais e profissionais das plataformas digitais. Tais desafios apontam para a urgência de regulamentações mais claras e formações específicas que preparem os psicólogos para atuar em ambientes digitais.

A incorporação de recursos tecnológicos vai além das plataformas de videoconferência. Felipe (2020) demonstra que jogos digitais podem atuar como mediadores no processo psicoterapêutico, favorecendo a expressão emocional, a estimulação cognitiva e o engajamento dos pacientes. Essa prática amplia o leque de instrumentos terapêuticos, mostrando que a psicoterapia digital não se limita a replicar a experiência presencial, mas pode incorporar linguagens próprias do universo virtual para enriquecer a intervenção clínica.

Do ponto de vista teórico, a psicoterapia interpessoal (IPT) oferece elementos para compreender como a vida digital interfere nas relações. Swartz e Novick (2020) argumentam que a prática terapêutica precisa incluir a análise das interações virtuais dos pacientes, já que os vínculos mediados por redes sociais e mensagens de texto afetam diretamente a saúde mental. Essa perspectiva amplia o foco da clínica, integrando as experiências digitais como parte constitutiva das dinâmicas interpessoais contemporâneas.

Os estudos também apontam que a psicoterapia digital representa uma alternativa especialmente relevante para contextos rurais e remotos. Weightman (2020) demonstra que intervenções digitais, sobretudo as baseadas na terapia cognitivo-comportamental, apresentam eficácia equivalente ao modelo presencial no tratamento de ansiedade e depressão, constituindo uma resposta concreta à falta de profissionais especializados em áreas de difícil acesso. O autor defende que diretrizes internacionais já reconhecem a modalidade como prática eficaz, mas que sua adoção depende do aumento da conscientização dos profissionais e da estruturação de políticas públicas.

Por fim, Balick (2018) provoca a reflexão sobre como pensar a psicoterapia em um contexto digital. Para ele, não se trata apenas de transpor técnicas para plataformas virtuais, mas de compreender que a prática clínica está imersa em uma cultura mediada por tecnologias, na qual a experiência do sujeito e a construção da subjetividade são atravessadas pela lógica da conectividade permanente. Essa perspectiva convida a psicologia a assumir postura crítica e criativa diante das transformações contemporâneas.

Dessa forma, a prática psicoterápica em contexto digital configura-se como campo em expansão, atravessado por desafios éticos, técnicos e metodológicos, mas também repleto de potencialidades. Ao mesmo tempo em que amplia o acesso, redefine o setting e incorpora novos mediadores, ela exige da psicologia um reposicionamento epistemológico e profissional. A consolidação desse campo dependerá da articulação entre pesquisa científica, regulamentação ética, políticas públicas e inovação tecnológica, de modo a

garantir que o digital não seja apenas um substituto emergencial, mas uma modalidade legítima e qualificada de cuidado em saúde mental.

2.2.2 Terapia Cognitivo-Comportamental: fundamentos e adaptações online

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) consolidou-se como uma das abordagens psicoterápicas mais pesquisadas e utilizadas mundialmente, sustentada pelo modelo cognitivo de Aaron Beck, que estabelece a interdependência entre pensamentos, emoções e comportamentos. Trata-se de um tratamento estruturado, diretivo e colaborativo, em que terapeuta e paciente trabalham juntos para identificar e modificar padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais. Nesse processo, a conceitualização de caso funciona como guia para o planejamento das intervenções, permitindo que cada técnica seja contextualizada às necessidades do paciente. A ênfase no empirismo colaborativo, no qual hipóteses sobre o funcionamento psicológico do indivíduo são testadas e revisadas em conjunto, é um elemento central dessa abordagem (Silva *et al*., 2020).

Com o advento da pandemia de Covid-19, a TCC foi uma das modalidades que mais rapidamente se adaptaram ao contexto digital. A transposição para plataformas online tornou-se necessária para garantir a continuidade do cuidado em saúde mental diante do isolamento social. Estudos demonstraram que a adaptação envolveu desde ajustes no ambiente de trabalho até a utilização de recursos digitais como planilhas interativas, compartilhamento de tela e materiais psicoeducativos enviados por aplicativos. Silva *et al*. (2020) identificaram que, embora a conceitualização de caso e o empirismo colaborativo tenham permanecido praticamente inalterados, houve necessidade de reforço no contrato terapêutico, especialmente no que se refere ao sigilo e à confidencialidade. Além disso, a psicoeducação mostrou-se uma técnica amplamente utilizada no formato remoto, auxiliando na compreensão e manejo das dificuldades clínicas.

A literatura recente reforça a relevância da TCC no manejo das demandas psicológicas intensificadas pela pandemia. Revisão narrativa realizada por Rodrigues (2025) destacou sua eficácia na redução de sintomas de ansiedade, depressão, luto complicado, transtornos obsessivo-compulsivos com foco em contaminação e burnout em profissionais de saúde. A flexibilidade da TCC para incorporar estratégias específicas em situações emergenciais, aliada ao seu caráter estruturado, foi fundamental para sustentar intervenções durante o período de crise.

Um dos aspectos críticos da prática online é a manutenção da aliança terapêutica. Salati e Francke (2021) enfatizam que a aliança — composta por vínculo, acordo de objetivos e definição de tarefas — continua sendo fator preditivo de bons desfechos clínicos também em modalidades digitais. Entretanto, elementos técnicos, como instabilidade de conexão, perda de pistas não verbais e barreiras ambientais, podem interferir na qualidade da relação terapêutica. Os autores sugerem que a flexibilidade cognitiva do terapeuta e o uso do empirismo colaborativo são recursos essenciais para contornar essas dificuldades e manter a colaboração ativa no tratamento.

A prática com crianças e adolescentes exigiu adaptações específicas. Silva (2024), em relato de estágio clínico, descreveu o uso de técnicas lúdicas, recursos visuais e atividades adaptadas para favorecer o engajamento de jovens no contexto digital. Essas modificações possibilitaram que intervenções cognitivo-comportamentais fossem aplicadas de modo acessível, respeitando o desenvolvimento cognitivo e emocional da faixa etária. Da mesma forma, Santos (2023), em estudo de doutorado, avaliou uma intervenção em grupo

online baseada na TCC para promoção de habilidades de vida em adolescentes. Os resultados apontaram boa responsividade dos participantes, viabilidade de implementação e manutenção de engajamento, embora tenham sido observadas variações individuais nos níveis de ansiedade e depressão. O envolvimento dos pais em encontros paralelos mostrou-se um diferencial para consolidar a adesão e potencializar os efeitos do programa.

Outro campo em expansão é o das intervenções autoguiadas (iCBT). Tavares *et al*. (2021) identificaram 13 programas voltados a adolescentes, ofertados principalmente via websites e aplicativos móveis. Essas intervenções foram majoritariamente autoguiadas, com alguns recursos de suporte parental ou lembretes automatizados. Ansiedade e depressão figuraram como os principais alvos terapêuticos, e os resultados de nove estudos apontaram eficácia favorável. A principal vantagem das intervenções autoguiadas é a possibilidade de acesso flexível, a qualquer momento e local, ampliando o alcance do cuidado psicológico. Contudo, os autores destacam que a taxa de abandono ainda é elevada e que a literatura sobre adolescentes permanece incipiente.

Assim, a TCC demonstra um potencial significativo de adaptação ao ambiente digital, sem perder de vista seus fundamentos centrais. A manutenção do empirismo colaborativo, a valorização da aliança terapêutica e a conceitualização de caso continuam sendo eixos estruturantes, ainda que aplicados por meio de tecnologias de informação e comunicação. As experiências recentes evidenciam não apenas a eficácia do modelo, mas também a necessidade de ajustes criativos e éticos para que a prática online seja efetiva, segura e capaz de ampliar o acesso ao cuidado psicológico em diferentes contextos.

2.2.3 Pesquisas recentes sobre TCC virtual no pós-pandemia

A pandemia da Covid-19 impulsionou de maneira definitiva a consolidação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em ambientes virtuais, estabelecendo um campo fértil para investigações no período pós-pandêmico. O cenário de crise sanitária ampliou quadros de ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e sentimentos de isolamento, exigindo respostas rápidas da psicologia. Nesse contexto, a TCC se destacou pela adaptabilidade, pelo caráter estruturado e pela possibilidade de migração eficiente para plataformas digitais (Ribeiro *et al*., 2020; Moreira *et al*., 2020). Pesquisas recentes têm se concentrado em avaliar não apenas a eficácia das intervenções on-line, mas também suas repercussões éticas, técnicas e sociais, além do potencial de democratização do acesso à saúde mental.

Estudos voltados ao manejo da ansiedade mostram que a TCC virtual desempenhou papel central para pacientes convalescentes da Covid-19. Martins (2021) demonstra que intervenções online ajudaram a reestruturar pensamentos disfuncionais relacionados ao medo de reinfecção e à insegurança diante das sequelas da doença. O formato remoto facilitou o acesso a pacientes fragilizados fisicamente, promovendo psicoeducação, técnicas de relaxamento e treino em resolução de problemas. Tais achados reforçam que a TCC virtual não se restringiu à contenção emergencial, mas evoluiu para um recurso sustentável no acompanhamento de demandas clínicas específicas.

Entre adolescentes e jovens, a literatura destaca impactos particulares do contexto pandêmico. Rocha e Flausino (2020) analisam que esse grupo etário apresentou maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos e depressivos, intensificados por incertezas escolares e sociais. Nesse cenário, a TCC on-line emergiu como uma estratégia acessível e efetiva, sobretudo por meio de programas em grupo e de modalidades autoguiadas. Essas intervenções favoreceram a aquisição de habilidades socioemocionais e de enfrentamento, possibilitando que adolescentes desenvolvessem maior autonomia no manejo de suas

emoções.

A população universitária também recebeu atenção nas pesquisas pós-pandemia. Silva *et al*. (2023) identificaram prevalência elevada de sofrimento psíquico em estudantes, relacionados à sobrecarga acadêmica, ao isolamento social e às incertezas de futuro. As estratégias de promoção de saúde mental implementadas nesse público incluíram intervenções cognitivo-comportamentais mediadas por tecnologias, como grupos de apoio online, exercícios de mindfulness adaptados e psicoeducação digital. Essas iniciativas mostraram resultados positivos na redução de sintomas ansiosos e depressivos, além de fortalecerem dimensões do bem-estar físico, emocional, social e educacional.

No campo dos transtornos específicos, a revisão sistemática de Gadelha *et al*. (2021) sobre TCC pela internet para o transtorno de ansiedade social aponta que intervenções online apresentaram eficácia moderada a alta, especialmente quando combinavam sessões síncronas por videoconferência e módulos autoguiados. Os autores destacam que, embora os resultados sejam promissores, a adesão permanece como desafio, indicando a necessidade de estratégias complementares, como acompanhamento breve entre sessões e inclusão de recursos de gamificação.

Outras pesquisas ampliaram o escopo das análises para dimensões relacionais e contextuais. Moura (2022), ao estudar o papel da TCC em relacionamentos amorosos durante a era digital, argumenta que a abordagem mostrou-se útil para o manejo de conflitos intensificados pelo confinamento e pela hiperconectividade. A adaptação de técnicas de comunicação assertiva e reestruturação cognitiva em casais atendidos remotamente revelou que a TCC pode oferecer ferramentas eficazes também em contextos interpessoais atravessados por transformações digitais.

Por fim, revisões de caráter mais amplo evidenciam que a TCC virtual integra o conjunto de intervenções mais empregadas em saúde mental no contexto da Covid-19. Moreira *et al*. (2020) demonstram que, dentro das estratégias de teleatendimento, a TCC foi a abordagem mais pesquisada, com forte sustentação empírica para transtornos de ansiedade e depressão. Ribeiro *et al*. (2020) complementam que, ao enfrentar as consequências psicológicas do isolamento social, a TCC se mostrou capaz de oferecer suporte estruturado, diminuindo sentimentos de desamparo e fortalecendo a resiliência.

Dessa forma, as pesquisas recentes indicam que a TCC virtual se consolidou no pós-pandemia não apenas como uma alternativa emergencial, mas como um modelo de atendimento legítimo, eficaz e sustentável. Sua eficácia foi confirmada em diferentes públicos e sua relevância se estende ao enfrentamento de desafios relacionais e sociais. O cenário atual aponta para a necessidade de ampliar formações profissionais, desenvolver protocolos híbridos e fortalecer políticas públicas que garantam a equidade de acesso, consolidando a TCC virtual como um recurso permanente no campo da saúde mental.

3 CONCLUSÃO

A pesquisa demonstrou que a Terapia Cognitivo-Comportamental em formato online representa uma evolução significativa na forma no cuidado em saúde mental. Os objetivos foram plenamente alcançados ao analisar as potencialidades e os desafios dessa modalidade confirmando sua eficácia no ambiente digital e evidenciando os contornos éticos e epistemológicos que emergem desse contexto. A Terapia Cognitivo-Comportamental manteve seus fundamentos técnicos, como a conceitualização de caso, o empirismo colaborativo e o contrato terapêutico, ao mesmo tempo em que se adaptou às exigências de

um mundo mediado por tecnologias digitais.

Os resultados demonstraram que o formato digital da TCC possibilita intervenções eficazes ansiedade, depressão, estresse, sem perder a profundidade da escuta terapêutica. Pacientes e terapeutas reconhecem o ambiente online como um espaço legítimo de acolhimento, ainda que permeado por dificuldades como instabilidade de conexão, e privacidade. Apesar disso, a modalidade ampliou o acesso ao cuidado psicológico, sobretudo para populações vulneráveis, reafirmando a importância da TCC online como prática legítima e inclusiva.

A pesquisa também reconhece limitações, como a ausência de estudos longitudinais, desigualdade no acesso à internet e falta de padronização em protocolos digitais. Essas lacunas indicam a necessidade de novas investigações e investimentos em políticas públicas que garantam equidade e segurança. Recomenda-se que futuras pesquisas avancem na análise de modalidades híbridas e no uso ético de tecnologias emergentes, dada a relevância social do tema e sua contribuição para o fortalecimento da psicologia contemporânea.

REFERÊNCIAS

BALICK, Aaron. *How to think about psychotherapy in a digital context*. In: **Psychotherapy 2.0**. Routledge, 2018. p. 23-40.

DA ROCHA, Joseni Ferreira Angelo Gomes; FLAUSINO, Adriana. Impacto Pandêmico da COVID-19 na Saúde Mental de Adolescentes e Jovens.

DE MOURA, Luciana Santos. O papel da TCC nos relacionamentos amorosos na era digital durante a pandemia da Covid-19. **Tópicos Especiais em Ciências da Saúde: teoria, métodos e práticas 7**, p. 127, 2022.

FIGUEIREDO, Paula Couceiro *et al*. A entrada da tecnologia na prática profissional de psicoterapeutas: narrativas históricas. 2025.

FELIPE, Rhayssa Cavalcanti de Barros *et al*. A utilização dos jogos digitais como mediadores na prática psicoterapêutica. 2020.

GADELHA, Maria José Nunes *et al*. Terapia Cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 17, n. 2, p. 96-104, 2021.

MARTINS, Tállita Lenini Dos Santos Barbosa. O manejo da ansiedade em pacientes convalescentes da Covid-19 sob a perspectiva da terapia cognitivo comportamental. **Repositório Institucional Unicambury**, v. 1, n. 1, 2021.

MOREIRA, Wanderson Carneiro *et al*. Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review. 2020.

NASCIMENTO, Paulo Victor Santos *et al*. Psicoterapia Online Como Vetor De Equidade Em Saúde Mental. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, v. 14, n. 3, p. e1915-e1915, 2025.

RIBEIRO, Eliane Gusmão *et al*. Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID-19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. **Rev Enfermagem e Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 47-57, 2020.

RODRIGUES, Eduardo Soares Damasco. Impactos Psicológicos Da Pandemia De Covid-19 E Intervenções Com Terapia Cognitivo-Comportamental: Uma Revisão Narrativa. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, v. 14, n. 4, p. e2087-e2087, 2025.

RUFINO, Diogo Miguel Pacheco Barreto. **Prática (s) de Psicoterapia Mediada por Videoconferência: uma Análise Exploratória da Experiência Relatada por Profissionais da Psicologia**. 2023. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto (Portugal).

SALATI, Leonardo Romeira; FRANCKE, Ingrid D.'Avila. Aliança terapêutica na terapia cognitivo-comportamental baseada em internet: uma revisão narrativa. **Diaphora**, v. 10, n. 2, p. 26-31, 2021.

SANTOS, Rose Guedes Martins dos. **Intervenção Cognitivo-Comportamental em grupo online para a promoção de habilidades de vida em adolescentes**. 2023. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SILVA, Ana Letícia Rodrigues *et al*. Pandemia COVID-19: Impactos na Saúde Mental dos Estudantes Universitários e Estratégias de Promoção. **Revista Pró-UniverSUS**, v. 14, n. 3, p. 61-69, 2023.

SILVA, Argeu Gonçalves da *et al*. Psicoterapia cognitivo-comportamental on-line durante a pandemia do COVID-19: adaptações de técnicas, conceitualização de caso e empirismo colaborativo. 2020.

SILVA, Bruna Tamiris Ramos da. Relato de experiência de estágio clínico na abordagem cognitivo comportamental para crianças e adolescentes: adaptação e elaboração de técnicas para crianças e adolescentes. 2024.

SILVA, Nara Helena Lopes Pereira da; ANTUNEZ, Andres Eduardo Aguirre. Reflexões sobre a construção de uma pesquisa qualitativa em psicoterapia on-line. **Psicologia em Estudo**, v. 28, p. e 52050, 2023.

SILVA, Nara Helena Lopes Pereira da; ANTÚNEZ, Andrés Eduardo Aguirre. Psicoterapia mediada por tecnologias digitais: estudo fenomenológico longitudinal. **Psicologia Clínica**, v. 35, n. 1, p. 105-128, 2023.

SOUSA, Marina Lúcia Ericeira Vasconcelos *et al*. Psicoterapia on-line no Brasil: vivências, desafios profissionais e construções éticas. 2022.

SWARTZ, Holly A.; NOVICK, Danielle M. *Psychotherapy in the digital age: what we can learn from interpersonal psychotherapy*. ***American journal of psychotherapy***, v. 73, n. 1, p. 15-21, 2020.

TAVARES, Inajá *et al*. Intervenções cognitivo-comportamentais baseadas na internet autoguiadas para adolescentes: uma revisão. **Revista brasileira de terapias cognitivas. Rio de Janeiro. Vol. 17, n. 2 (jul./dez. 2021), p. 135-141.**, 2021.

WEIGHTMAN, Michael. *Digital psychotherapy as an effective and timely treatment option for depression and anxiety disorders: Implications for rural and remote practice*. ***Journal of international medical research***, v. 48, n. 6, p. 0300060520928686, 2020.

A obra Perspectivas Maranhenses em Psicologia: da teoria à prática – Volume 4 reúne estudos que exploram diferentes dimensões da Psicologia contemporânea, articulando fundamentos teóricos e aplicações práticas. Os capítulos discutem temas relevantes como saúde mental, relações sociais, sexualidade, autismo, psicologia organizacional e intervenções terapêuticas. A coletânea evidencia a influência do contexto sociocultural na compreensão do comportamento humano e na atuação profissional do psicólogo. Ao dialogar com desafios atuais da sociedade, o livro contribui para ampliar o debate acadêmico e fortalecer a produção científica na área da Psicologia.

ISBN nº 978-65-6068-223-8

9 786560 682238

Pascal Editora