

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E SUAS CONTRIBUIÇÕES NO ATENDIMENTO CLÍNICO

Alessandra Sousa Araújo¹; Ana Paula Cardoso Caetano¹; Samira Alves Silva¹; Júnio Mendes Rocha²

¹Estudantes de Psicologia da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG.

²Professora da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna, Montes Claros-MG.

Objetivo: proporcionar às acadêmicas de Psicologia o aprimoramento de conhecimentos dentro do processo realizado, bem como as técnicas e intervenções através da Terapia Cognitiva Comportamental, auxiliando o paciente a identificar padrões de pensamentos, crenças e hábitos disfuncionais. **Materiais e Métodos:** trata-se de um relato de experiência desenvolvido por acadêmicas de Psicologia, no Estágio Supervisionado Específico Clínica I, em uma clínica escola de Psicologia na cidade de Montes Claros-MG. Foram realizadas escuta e acolhimento psicológico da demanda, anamnese, psicoeducação, assim como métodos e técnicas para as intervenções, como desenho livre, técnica do espelho, atividade de autoconhecimento e baralhos para identificar comportamentos desajustados que influenciam no bem-estar. **Resultados:** a partir da realização do estágio, foi possível observar que o atendimento clínico pode ajudar o paciente no processo terapêutico, permitindo mudanças no comportamento e nas emoções. Através das práticas desenvolvidas, constatou-se melhoras significativas contribuindo para a evolução da queixa trazida à clínica. **Conclusão:** o estágio proporcionou uma reflexão dos aspectos observados e vivenciados na clínica, compreendendo que a psicoterapia é um processo importante na vida do paciente, auxiliando na resolução de problemas e na modificação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais. Foi possível obter uma vasta experiência, além de promover às acadêmicas o desenvolvimento e o exercício de habilidades e competências previstas na formação profissional.

Palavras-chave: Psicologia Clínica. Terapia Cognitivo-Comportamental. Emoções. Pensamentos.