



AS CRENÇAS LIMITANTES NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DOS ADULTOS E AS CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Limiting beliefs in the cognitive development of adults and the contributions of cognitive behavioral therapy

Maria Eduarda Oliveira Cardoso¹; Renilza Reis Caldas²

RESUMO

A temática das crenças limitantes ou disfuncionais tem continuamente se solidificado nas pesquisas e estudos da abordagem Terapia cognitiva-comportamental (TCC), tendo em vista que as crenças limitantes possuem um cunho negativo, onde podem dificultar a própria percepção do indivíduo diante de sua realidade. Esta distorção da realidade, faz com que o indivíduo desacredite de suas próprias capacidades de conquistas. As crenças são filtros que fazem o mesmo ver a si, o outro e o futuro muitas vezes de forma inapropriada, afetando a mudança do comportamento que se torna muitas vezes desadaptativos. Desta forma, afeta seus aspectos evolutivos, dentro do seu campo pessoal, profissional, social, entre outros. O presente artigo visa compreender as crenças limitantes e as contribuições da TCC no tratamento. Trazendo como objetivos específicos a conceitualização do desenvolvimento cognitivo; as crenças limitantes e as contribuições da TCC neste processo. Para esse alcance foi utilizada uma revisão bibliográfica básica nas fontes PePSIC, Scielo, PsycI.nfo dentre outras. Por fim com base no que foi observado por meio os textos e das discussões conclue-se que as crenças limitantes são desenvolvidas desde a infância dentro do desenvolvimento cognitivo, elas afetam a pessoa de uma maneira geral, trazendo prejuízo em vários aspectos, e a Terapia cognitiva-comportamental é uma abordagem que tem ferramentas para identificar, modificar tais crenças, dando subsídio para que o indivíduo desempenhe seu próprio potencial humano.

Palavras-chave: Crenças Disfuncionais. Desenvolvimento Cognitivo. Terapia Cognitiva Comportamental.

ABSTRACT

The theme of limiting or dysfunctional beliefs has been continuously solidified in research and studies of the Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) approach, considering that limiting beliefs have a negative nature, where they can hinder the individual's own perception of their reality. This distortion of reality makes the individual discredit his own ability to achieve. Beliefs are filters that make people see themselves, the other and the future often inappropriately, affecting behavior change, which often becomes maladaptive. In this way, it affects its evolutionary aspects, within its personal, professional, social field, among others. This article aims to understand the limiting beliefs and the contributions of CBT in the treatment. Bringing as specific objectives the conceptualization of cognitive development; limiting beliefs and the contributions of TCC in this process. For this purpose, a basic bibliographic review was used in PePSIC, Scielo, PsycI.nfo, among others. Finally, based on what was observed through the texts and discussions, it is concluded that limiting beliefs are developed from childhood within cognitive development, they affect the person in general, bringing harm in several aspects, and Therapy Cognitive-behavioral is an approach that has tools to identify, modify such beliefs, giving subsidy for the individual to fulfill his own human potential.

Keywords: Limiting Beliefs. Cognitive Development. Cognitive Behavioral Therapy

1 INTRODUÇÃO

A cognição a cada século, tem se mostrado amplamente direcionada e fundamentada dentro dos seus mais diversos campos de pesquisa e análise, pois desde as primeiras experiências até os grandes avanços da atualidade seu crescimento abarcou grandes proporções. A continua evolução remete as necessidades de acompanhamento e estudos aprofundados dentre os seus mais diversos campo de atuação e de pesquisa.

A psicologia é o estudo da mente humana, no qual contém suas diversas nuances e

¹ Graduanda de psicologia pela Faculdade Cathedral, e-mail: eduardaolivercardoso@gmail.com

² Professora do curso de psicologia pela Faculdade Cathedral (Boa vista-RR), Psicóloga, especialista em terapia cognitivo-comportamental pelo Centro Universitário Amparense, e-mail: renilzacaldas1@hotmail.com.

particularidades. Faz parte dos estudos desta ciência, avaliações psicológicas, diagnósticos clínicos e o entendimento da psique humana, diante disto muitas lacunas tem se apresentado como grandes paradigmas para compreensão clara e objetiva de entender o ser humano dentro da sua subjetividade e interpretações da sua realidade.

O tema abordado neste trabalho, quer entender o impacto das crenças limitantes no desenvolvimento cognitivo do adulto e quais seriam as contribuições da Terapia cognitiva comportamental (TCC), apesar de substancialmente possuir uma quantidade limitada de embasamentos científicos, não diminui sua relevância conceitual e funcional para os estudos acadêmicos e aplicações práticas. Tendo em vista que o contato com o conhecimento e até mesmo a psicoeducação de pacientes, podem colaborar para melhorias significativas como no processo terapêutico.

Através da pesquisa de revisão bibliográfica para a realização desse artigo, surge o seguinte questionamento: Como a Terapia cognitiva-comportamental ajuda a trabalhar as crenças limitantes no desenvolvimento cognitivo do adulto? Seguindo a linha da pesquisa abordaremos aspectos teóricos que possam responder tal problemática, pois esse estudo tem como objetivo compreender as crenças limitantes e as contribuições da TCC para o tratamento das crenças disfuncionais.

Logo a diante na estruturação das etapas dos objetivos específicos a primeira parte do referencial teórico se concentra conceituar e entender o desenvolvimento da cognição dentro dos estudos de Jean Piaget, Vygotsky. no segundo momento da pesquisa enfatiza-se a conceitualização das crenças limitantes, e no terceiro momento os fundamentos da terapia cognitiva comportamental tendo como marco teórico Judith Beck. Os autores em questão fundamentam de maneira clara e objetiva o arcabouço teórico deste artigo.

Podemos perceber que o desenvolvimento cognitivo se inicia desde a infância e se prolonga após a fase adulta. Nossas crenças são estruturadas, a partir das nossas relações com nossa família dentro do nosso ambiente familiar. As vivências que experimentamos vão desenvolver e fortalecer as crenças. Muitas vezes ouvimos e vemos coisas sobre nós, sobre o outro e sobre o futuro que vão direcionar nossa interpretação e percepção da realidade, fazendo com que não atinjamos nosso potencial no futuro. A terapia cognitiva comportamental trás contribuições significativas para entendimento do funcionamento das crenças limitantes na cognição do indivíduo, e também manejo adequado para modificação do padrão disfuncional.

Com a utilização de recursos bibliográficos científicos, a pesquisa se concentrou não apenas em uma análise conceitual, mas também na tentativa de obter uma compreensão um pouco mais esclarecida sobre a temática das crenças disfuncionais e seus impactos cognitivos, assim visando também contribuir para a comunidade científica, subdividindo o tema em três tópicos referenciais, sintetizando os aspectos que regem o tema abordado. Ao discorrer do trabalho, o tema será retratado de maneira cronológica, iniciando com as devidas conceitualizações sobre o desenvolvimento cognitivo, em seguida as crenças disfuncionais que está diretamente introduzida a abordagem de Terapia Cognitiva Comportamental, e instantaneamente sobre as devidas contribuições dá Terapia Cognitiva Comportamental para tal processo de mudanças.

Ao considerar a relevância científica de entender o tema proposto, o aprofundamento teórico tem importância acadêmica dentro do universo universitário. Assim como, a sua relevância social e profissional para psicólogos clínicos que trabalham diretamente com a terapia cognitiva comportamental. Por fim, o trabalho oferece um espaço de reflexão, e ações voltadas para pesquisas futuras nas áreas de saúde mental.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONCEITUALIZANDO O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Pode-se afirmar que a cognição inegavelmente é fundamental no processo de aprendizagem e adaptação do indivíduo em seu meio, a própria evolução da espécie humana retrata isso, desde as

expressões simbólicas da linguagem, aos primeiros indícios de uma comunicação verbal, logo assim a cognição esta inter-relacionada ao segmento das funções mentais, permitindo um direcionamento inteligente do indivíduo em relação ao seu ambiente, suas ações comportamentais e modificações intencionais dos seus comportamentos (FONSECA, 2019).

O desenvolvimento cognitivo intelectual, desenvolvido por Jean Piaget, é continuamente mencionado e sistematizado por autores que tem por objetivo realizar uma releitura adaptativa a atualidade, contudo, conceitualmente Piaget (2010) traz tais conhecimentos, enfatizando que eles estão desenvolvidos em quatro estágios das fases do desenvolvimento humano no que pertence o aspecto biológico.

Quadro 1: Estágios no desenvolvimento intelectual da criança e suas características.

Estágios Intelectuais	Características
Sensório Motor	Percepção está diretamente ligada aos movimentos, desde o nascimento até os 2 anos de idade, onde o bebê se relaciona com seu meio ambiente pelas ações reflexas, diferenciando seu corpo dos demais objetos, a criança necessita ser estimulada.
Pré-operacional	Neste estágio as habilidades de imaginação e imitação dos objetos são presentes, dos 2 aos 7 anos, estágio no qual a surgimento da linguagem, habilitando um esquema mental que a função simbólica é primordial, a criança passa a utilizar símbolos para associar a pessoas, lugares e objetos. O egocentrismo está muito presente, de uma maneira que a criança é incapaz de se colocar no lugar do outro.
Operações concretas	Presente dos 7 aos 11 anos, momento em que a criança passa a pensar de forma mais lógica, inicialmente desenvolvendo suas capacidades de abstração, se encontra em um nível capaz de classificar objetos em hierarquias, crescente e decrescente, seriação.
Operações formais	Possui características de pensamento lógico formal, dos 11 aos 15 anos, o adolescente, consegue compor seus próprios conceitos, suposições, normas, passando a testá-los, denominado de maturidade intelectual.

Fonte: Elaborado pela autora, seguindo Piaget(2010).

Pode-se observar no quadro 1 a divisão dos estágios com suas perspectivas características demonstrando o tipo de inteligência desde o nascimento até a adolescência, fica claro que para que aja a aprendizagem eficaz é preciso que o indivíduo se encontre no estágio certo.

Ademais, nessa mesma perspectiva cognitiva Fonseca (2019), descobre que a apropriação do conhecimento se dá desde das fases iniciais do desenvolvimento, até a fase adulta, nas quais conversar, explorar, filtrar, são competências básicas da aprendizagem para que o indivíduo possa ter capacidade para resoluções de problemas que é uma habilidade que faz parte da cognição.

Segundo os autores Papalia e Feldman (2013), a perspectiva cognitiva empenha-se nos métodos de pensamento e como o comportamento reflete tal método, abrangendo tanto a teoria dos estágios cognitivos de Piaget e a teoria sociocultural do desenvolvimento cognitivo de Vygotsky. As contribuições de Piaget foram essenciais, o mesmo propôs que o início do desenvolvimento cognitivo se desenvolve a partir do inato que é essencial para o ser humano se adaptar ao ambiente.

Para Piaget (2010) o desenvolvimento cognitivo perpassa por três processos que estão inter-relacionados. A adaptação descrita como o meio no qual a criança age com novas informações diante do seu conhecimento já adquirido, e a assimilação que é a incorporação de novos conteúdos na estrutura que já existe, e por fim a equilibração que é o esforço realizado para se manter o equilíbrio, ou seja a partir de novos conhecimentos a criança vai ancorar os conteúdos novos nas estruturas cognitivas que já existem. Permitindo que aja um estado motivacional de desequilíbrio e ao organizar

tanto os padrões mentais, e os comportamentais que compõem as novas experiências, a criança entra em um processo de aprendizagem.

Dentro da mesma linha tratada pelas autoras anteriormente citadas, Papalia e Feldaman (2013) as contribuições de Lev Vygotsky no qual direcionou seu olhar para os processos sociais e culturais. A teoria sociocultural destaca o ativo envolvimento da criança no seu ambiente, entendendo o processo cognitivo como um trabalho colaborativo. Pela perceptiva discutida de Vygotsky as pessoas aprendem primordialmente por meio de interação social, a orientação das pessoas na vida de uma criança por exemplo pode ser capaz de ajudá-la a atravessar a zona de desenvolvimento proximal (ZDP), que acontece de uma maneira onde a criança se distancia do objeto de aprendizagem e se aproxima com o mediador que através da linguagem ajudará a criança a realizar tarefas e resolver problemas. Esses mediadores são os pais, professores entre outros demais.

O autor Vygotsky (1991) externaliza em conformidade aos seus estudos e pesquisas, que o aprendizado se dá por intermédio das interações sociais, sendo o desenvolvimento humano resultado das relações que o mesmo estabelece com o meio e com as pessoas. O conceito histórico-cultural, teorizava pela forma com que o ser humano conhecia o mundo, mediada por sistemas simbólicos; considerando suas percepções; seus processos mentais; as tomadas de decisões e sua resolução de problemas. Nesta perspectiva sócio interacionista, se destaca a relevância do sujeito diante do ambiente no qual vive, estabelecendo relações entre aprendizagem e desenvolvimento, onde a criança pode internalizar as interações com seu meio, levando ao seu próprio desenvolvimento de dentro para fora.

Retratar sobre o desenvolvimento cognitivo de acordo com Santana; Roazzi; Dias (2006) estar interligado as retrospectivas necessárias para buscar uma interlocução com tantos autores e paradigmas diferentes, visando compreender olhares diversos sobre a psique humana da aprendizagem, que podem ser retratadas especificadas em quatro abordagens, o paradigma piagetiano; a perspectiva neopiagetiana; a abordagem do processamento de informações intelectuais, favorecendo uma melhor compreensão do comportamento humano. Os autores do artigo em questão enfatizam a visão piagetiana da relação de formação de pensamentos e o desenvolvimento da linguagem, sendo o pensamento um processo muito mais complexo, levando com que o parecer piagetiano resguarde a forma com que a criança utiliza sua linguagem, pois refletira nas características lógicas do seu pensamento.

Com a apresentação de novos estudos, novas pesquisas, alguns pontos nos quais Piaget trabalhou não se sustenta como anteriormente, devido a algumas discrepâncias nos níveis de desempenho que estipulou nos seus estágios, visto que a idade exata de um processo pode ocorrer de forma gradual, não seguindo fielmente os estágios propostos por ele. Vale apenas ressaltar, que os apontamentos de Piaget continuam sendo importantes no que tange a conceituação cognitiva da aprendizagem. É preciso perceber que a aprendizagem envolve pensamentos, desenvolvimento motor, em contextos diversos e complexos, por isso faz-se necessário outras pesquisas e estudos mais aprofundados (JÚNIOR; OLIVEIRA; FARIA 2017).

Em adesão aos estudos, e observações alcançadas por Feuerstein (2012), as funções cognitivas são processos estruturais complexos da conduta da mente, seus estudos se concentram nos pressupostos de que o cérebro humano é modificável, não sendo uma estrutura rígida. O autor ainda afirma que o comportamento é definido por estados temporários, relacionados aos diversos estados das emoções, do conhecimento de atividades aprendidas, e do intelecto, devido a isto o autor defende que o entendimento humano é adaptativo e não definitivo. Ele também afirma que as funções cognitivas do indivíduo podem ser alteradas independentemente da idade, das suas condições de entendimento e até mesmo em casos ditos como irreversíveis.

A prior pelo autor Feuerstein (2012), a mediação não se limita apenas em uma intervenção adulta, mas sim na utilização de técnicas para o bom desenvolvimento dá atenção e do pensamento. Para o autor a teoria da Experiência da Aprendizagem mediada (EAM) é relevante pois acontece nas interações sociais, permitindo que o indivíduo constitua processos de aprendizagem, viabilizando

com que esses processos sejam aprimorados, EAM a teoria desenvolvida é basicamente quando o desenvolvimento da aprendizagem ocorre com posicionamento de outro ser humano. Outra teoria também trabalhada pelo autor é a Modificabilidade Cognitiva Estrutural, pontuada que todo ser humano possui plasticidade cerebral, sendo capaz de aprender e se modificar, perspectivas que dizem que a inteligência não é baseada substancialmente em fatores genéticos.

2.2 CRENÇAS LIMITANTES

Primordialmente há diferentes tipos de abordagens psicoterápicas em usos dentro de um enquadre inserido sob os termos Terapia cognitivo-comportamentais (TCCs). O surgimento das terapias cognitivas, foi em decorrência de inúmeras manifestações de precursores do movimento cognitivista no fim da década de 60, entre eles Michael Mahoney, Lev Semenovick Vygotsky, Aaron Beck, entre outros, as conexões entre as terapias cognitivas e comportamentais foi completa ao ponte de terapeutas na atualidade encontrarem dificuldades de trabalharem apenas como uma das terapias de maneira pura, Beck e outros demais autores construtivistas se focalizaram nas cognições que promoviam mudanças emocionais e comportamentais, abordando o papel de influência das emoções nos comportamentos humanos (RANGÉ, 2007).

Conforme a Beck(2022), a TCC nas décadas de 1960 e 1970 foi avançada pelo Dr. Aaron Beck, fundamentada na teoria de que o pensamento interfere nas emoções e nos comportamentos, se mostrando efetiva em milhares de pesquisas publicadas, possuindo como um dos seus princípios a adequação a cada indivíduo, trabalhando as técnicas a serem aplicadas de maneira variada, tendo como foco os valores e aspirações do paciente, questionando as conclusões positivas das atividades rotineiras e estimulando o mesmo a sempre experimentar emoções positivas fora da consulta. Tal abordagem tem abrangido clientes com diferentes níveis de renda, educação, diversidade cultural, crianças e adultos, sendo também adaptada em ambientes hospitalares, clínicas, escolas, programas vocacionais entre outros contextos, baseando o tratamento na sua conceitualização, crenças subjacentes e padrões de comportamento de cada cliente.

A terapia cognitiva comportamental possui um modelo psicoterápico baseado em evidências, agrupando tanto a teoria da personalidade quanto a teoria da psicopatologia, necessitando dos princípios técnicos da terapia cognitiva, juntamente com a realização de pesquisas clínicas para assim também retratar as crenças limitantes ou disfuncionais, buscando um entendimento mais esclarecido de como os aspectos que regem tal preceito das crenças, podem ou não se desenvolver no indivíduo, pois o conhecimento desta área da psicologia, eleva a encontrar alternativas técnicas, que ajudem as pessoas em suas limitações, como por exemplo diante de suas expectativas futuras (SILVA,2014).

As crenças consistem nas ideias que a criança desenvolve sobre si mesma, sobre outros indivíduos e sobre seu meio, inspiradas pelo modo a qual as pessoas ao seu redor lhe guiaram ou conduziram a maneira que vivem, fazendo com que a pessoa se limite negativamente na sua potencialidade. Essas crenças nucleares ou centrais variam de indivíduo para indivíduo, podendo se apresentarem de forma positiva ou negativa. A medida que a criança experimenta a relação com o outro na aprendizagem essas crenças vão sendo fortalecidas, elas estão em um nível mais profundo da cognição encaminhando o pensamento e ações de frente a determinadas situações, além disso existe os pensamentos automáticos que surgem delas (BECK, 2022).

Segundo Beck 2022, os pensamentos automáticos se concentram nas imagens, palavras de como o paciente interpreta as adversidades ou cotidiano, com cognições curtas e espontâneas é dita como o nível mais superficial da cognição que muitas vezes podem dificultar um discernimento mais claro dos acontecimentos. Já as crenças intermediárias estão entre o pensamento automático e as crenças centrais intervindo na visão do paciente na presença de uma situação, tais crenças são compostas por regras, atitudes e pressupostos sendo mecanismos criados para as adaptações do indivíduo em termos de cognição.

As crenças negativas disfuncionais, tendem a ser mal-adaptativas, extremas e menos sadias pra o psicológico do ser humano, assim progressivamente interferindo no seu bom desenvolvimento

psíquico, tais crenças podem por exemplo está somente ativa as vezes, na maior parte do tempo ou estarem ocultas. Na figura a seguir serão descritas quais são as categorias que as crenças centrais negativas possuem e quais são suas características (BECK, 2022)

Quadro 2: Categorias das crenças negativas disfuncionais e suas características.

Crenças negativas disfuncionais	Características
Desamparo	Predominantemente se sentir ineficiente ao realizar atividades, dificuldades em se relaciona e na sua autoproteção, logo assim se senti frágil, inadequado e vulnerável, possuindo pensamentos como: “Não consigo mudar de hábitos”, “Sou vulnerável e estou sem saída nesta situação”.
Desamor	O indivíduo acredita ter a incapacidade de receber e manter carinho, amor, entre outros tipos de intimidades e acaba dificultando esse processo afetoso, geralmente tem pensamentos de que sempre será rejeitado, possuindo pensamentos como: “Com certeza vou ser rejeitado e ficarei sozinho”, “Sou pouco atraente e ninguém nunca vai me amar”.
Desvalor	Geralmente o indivíduo se considera moralmente alguém ruim, por acreditar que possui algo dentro de si ruim, terrível ou até mesmo perverso, compreendendo assim que não possui valor algum, nem ser merecedor de algo, possuindo pensamentos como: “Não sou digno de viver”, “Sou uma pessoa ruim e tóxico”.

Fonte: Elaborado pela autora, seguindo Beck(2022).

Como podemos observar no quadro 2 acima descrita, essas três características de crenças fazem com que o indivíduo se sinta incapaz de ser amparado, amado e desvalorizado. Vale a pena deixar claro que é como ele se sente. Desta forma, isso prejudica seu desenvolvimento como pessoa, o impedido de chegar onde gostaria dentro de suas conquistas.

Para os autores Marback e Pelisoli (2014) existe uma importância no desenvolvimento de processos adaptativos e conscientes do pensamento. O pensamento racional por exemplo é capaz de solucionar problemas existentes e problemas futuros, gerando no indivíduo a capacidade de modificar seus pensamentos automáticos, em que as cognições ocorrem de forma rápida quando se tem uma análise do acontecimento e os esquemas apontados como crenças nucleares, que no processamento de informações atuam como normas, ideias firmadas que o indivíduo tem sobre seu meio e sobre si mesmo, constituídas na infância e perdurados por toda a vida.

O autor Pires (2013) nos afirma que podemos aprender sobre nós mesmo, e que as crenças limitantes tratam-se de uma disposição subjetiva de perceber e interpretar a realidade, de maneira funcional ou disfuncional. Ele explica ainda que, por intermédio das crenças, podemos adotar um estilo de vida por ela justificado, pois as crenças influenciam sua visão de uma determinada situação, o que leva a influenciar como o indivíduo se sente, pensa ou se comporta, direcionando sempre o enfoque de suas vivencias para aquilo que na sua percepção é valido e verdadeiro, influenciando o modo de organizar sua vida e suas prioridades.

O desenvolvimento das crenças negativas, estão sujeitas a vivencias infantis, a maneira como a criança experimentou os tipos de apegos vão influenciar. Muitos podem pensar que somente os maus tratos, ambiente caótico e conflituoso, dificuldade financeira trazem prejuízos para o desenvolvimento das crenças limitantes, todavia a super proteção também prejudica a autonomia e o desempenho da criança, fazendo que se sinta insegura para fazer conquistas na fase adulta, deste modo fica claro que o desenvolvimento cognitivo da criança está diretamente ligado ao ambiente onde essas crenças se desenvolvem. (GREENBERGER E PADESKY, 2017).

Desta maneira, as crenças disfuncionais podem ser trabalhadas dentro do processo terapêutico, caso não sejam trabalhadas, tendências mais deficientes em seu funcionamento cognitivo, trazendo à tona aspectos como a falta perspectivas evolutivas no seu trabalho, em sua vida pessoal, dentre outras. Logo assim a terapia cognitiva-comportamental aborda que as crenças disfuncionais podem ser desaprendidas e outras crenças fundamentadas na realidade podem ser aprendidas, cooperando para o tratamento do paciente, pois quando se consegue tal feito o paciente consegue interpretar as adversidades e os problemas futuros ou atuais de maneira mais edificante (BECK, 2022)

Os pensamentos trazem distorções cognitivas, que são experimentados pelos indivíduos como realidade, que passam a influenciar as emoções e os comportamentos. Desta maneira, essa forma de pensar e sentir a realidade prejudica as aptidões do indivíduo de pensar de forma clara e objetiva, sobre seus conflitos emocionais. A maneira disfuncional de entender e perceber a realidade vai influenciar diretamente, os afetos e os comportamentos (SOUZA; CÂNDIDO, 2010).

As autoras Souza e Cândido (2010), argumentam que a terapia cognitiva é introduzida de acordo com as demandas apresentadas pelos pacientes, designando técnicas, metas específicas para cada caso, identificando os pensamentos automáticos, examinando e produzindo as mudanças necessárias no pensamento e nas crenças do paciente, dentre os níveis de cognição retratados, os pensamentos automáticos que consiste em cognições rápidas e até mesmo espontâneas nas quais o paciente percebe com mais clareza quando é refletida nas suas emoções e comportamentos; pressupostos subjacentes que se direciona na mudança das suposições e regras; e crenças nucleares composta desde a infância e se solidificando dura a vida adulta.

Segundo o Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva (2022), as crenças limitantes simplificam-se como uma ideia generalizada sobre alguma coisa, e quando tal ideia ajuda o indivíduo a se organizar diante do mundo, ela se torna útil, porém quando a crença atrapalha a adaptação do indivíduo, acaba se transformando em uma problemática a ser trabalhada, pois no momento em que é percebível a dificuldade e apesar disso não consegue modifica-la, ela transfigura-se em limitante. Tais crenças rígidas demais definem algo, determinam suas regras de comportamento e avaliam, crescendo e assim atualizando suas crenças anteriores adaptadas ao seu meio familiar, e como elas possuem um certo valor de sobrevivência, as possibilidades que a crença limitante vença é ainda maior, logo assim as pessoas criam comportamentos desadaptativos referente ao mundo, produzindo sofrimento, sendo assim este processo validado pela própria crença, esta dinâmica se faz rígida na linha de desencadear transtornos mentais como depressão por exemplo.

2.3 CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (TCC)

É irrefutável o conhecimento de que a Terapia cognitiva-comportamental, incessantemente tem sido aplicada a inúmeros contextos para a resolução de problemas, e questões na área psicológica. Apurado por Oliveira, Dias e Piccoloto (2013) a TCC dentre as suas características, traz um padrão de psicoterapia de forma sucinta, direcionando para a resolução de problemas atuais e as alterações dos pensamentos e comportamentos disfuncionais, regularmente conforme a interpretação dos acontecimentos vivenciados pelo indivíduo, e tal fator influencia diretamente no seu humor e em seguida no seu comportamento. O desafio da Terapia cognitiva-comportamental é justamente romper linhas contínuas que amplificam os problemas dos indivíduos, usando técnicas para modificar os pensamentos automáticos, crenças nucleares, entender emoções e trabalhar comportamento.

Conforme surgem novas perspectivas das pesquisas voltadas para o comportamento, surgem também novos estudos, e meios para melhor fundamentar suas construções científicas, direcionadas para a aprendizagem social, crises de pânico, ansiedade e certamente agregar no manejo clínico, fazendo o uso de técnicas especializadas no tratamento de várias interfases, como fobias, transtornos, disfunções sexuais entre outros, constantemente destacando fatores teóricos e práticos da cognição, comportamento e emoções (TEIXEIRA, 2021).

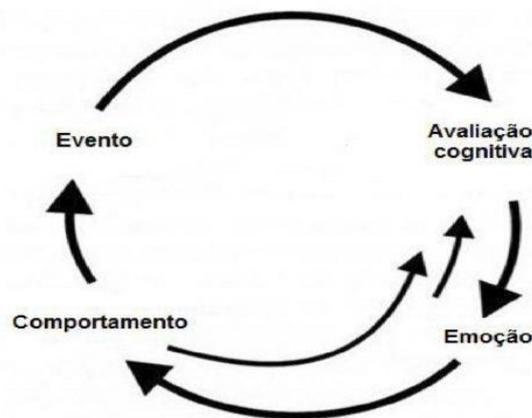
Um das abordagens mais trabalhadas, e bem fundamentadas na ciência humana em psicologia é a TCC, que tem por objetivo o rompimento de ciclos que provocam e ampliam os

problemas humano. Muitas técnicas utilizadas modificarão os pensamentos automáticos e as crenças nucleares, desta forma os comportamentos disfuncionais serão trabalhados. Para isso acontecer, será utilizado o Registro de Pensamento Disfuncionais (RPD). Esta técnica tem como objetivo registrar as situações, os pensamentos e os comportamentos no indivíduo, a fim de que o terapeuta possa trabalhar a reconstrução cognitiva com o ele. Desta forma as crenças limitantes poderão ser modificadas. (OLIVEIRA, DIAS e PICCOLOTO, 2013).

O registro de pensamentos disfuncionais (RPD), é referido inclusive por Cizil e Beleco (2019) da maneira como também foi referida pelos autores citados anteriormente, pois assim o paciente consegue melhor visualizar e modificar as cognições disfuncionais, logo ao ver os registro no papel por exemplo, o indivíduo tem interesse de corrigir suas cognições, tal técnica além de ser muito utilizada na terapia cognitiva-comportamental, tem se mostrado uma das modalidades mais uteis devido a sua fácil execução e compreensão.

Para Gomes (2019), a psicoeducação é uma tarefa realizada na terapia cognitiva-comportamental que pretende informar ao paciente o que está acontecendo com ele, ou seja, como ele funciona dentro do modelo cognitivo. Desta maneira, buscando demonstrar ao paciente as evidências de seus pensamentos nos comportamentos constituídos pelo ele. A TCC acredita que desta forma, haverá uma reconstrução cognitiva progressivamente, juntamente com a parceria do indivíduo, esperando as mudanças comportamentais e emocionais de maneira durável.

Figura 1. Modelo Cognitivo.



Fonte da imagem 1: WRIGHT et al. (2008).

Na figura 1 acima tem uma exemplificação do modelo cognitivo, conforme Whight, Basco e Thase (2008) para uma melhor visibilidade da ocorrência das etapas, e o entendimento da dinâmica relacional.

A psicoeducação faz com que o cliente receba informações sobre o seu funcionamento, e técnicas apropriadas para trabalhar suas crenças limitantes, para que no futuro se torne o seu próprio terapeuta, sabendo como fazer para modificar o modo no qual se sentem a partir da forma de como pensam e se comportam, esclarecendo a compreensão do seu transtorno em questão. De modo inicialmente informativo, as informações a cada sessão se tornam mais compreensíveis ao paciente, gerando um progresso significativo de suma importância para a qualidade de vida do mesmo. A partir do processo, pensamentos alternativos vão surgindo para que a flexibilização cognitiva se torne mais eficaz e realista, fazendo com que o indivíduo se veja de forma diferente dentro dos seus contextos vivenciais. (CIZIL e BELUCO, 2019)

Os autores Cordioli, Braga, Margis e Kapczinski (2001) pontuam que as crenças ocorrem por meio de suposições ou afirmativas permanentes, destina as situações em geral, e não somente aquelas mais direcionadas, sendo medidas por comportamentos disfuncionais ou crenças irracionais,

reafirmando um entendimento crucial, para a realização do devido tratamento, dentro do modelo cognitivo comportamental que influencia tais crenças. Para Neufeld e Caveneghe (2010) pessoas com distúrbios psicológicos, constituem pensamentos disfuncionais, levando ao terapeuta a instigar as mudanças cognitivas, com auxílio de uma avaliação que modifique o pensamento, logo assim gerando consideráveis alternâncias no humor e o comportamento, tendo em vista que alterações das crenças disfuncionais, se dá em conformidade as transições emocionais e comportamentais do indivíduo, pois as mesmas são duradoras.

Algumas técnicas podem ser trabalhadas no processo terapêutico, o curto cronograma por exemplo consiste em pedir do paciente que elabore uma relação das coisas que anteriormente gostava e fazia, uma de quando gostava e não fazia, a outra que não gostava e fazia e por fim de quando não gostava e não fazia, tornando assim um diário de atividades, em que registros de satisfação são realizados, avaliando as atividades descritas, logo possibilitando a inclusão de novas atividades, ou atividades que gerem um prazer e bem estar, podendo juntamente criar metas entre outras demais atividades, com a técnica de registro de satisfação real, facilitando uma boa análise do antes e depois, pontuando cada item, deste modo o paciente é auxiliado na sua tomada de decisões (CIZIL e BELUCO, 2019).

Outra ferramenta interessante trazida pelos autores é a técnica do questionamento socrático que consiste na estruturação de questionários baseados na realidade e perceptivas já apresentadas do paciente, digirindo assim a atenção do indivíduo para um campo específico, de maneira que juntamente com o terapeuta o paciente consiga avaliar as respostas diante do assunto abordado, definindo com mais clareza o problema a ser tratado, o questionamento socrático tem por objetivo ajudar o paciente a reconhecer e modificar o pensamento desadaptativo. (KNAPP e BECK, 2008)

As técnicas inegavelmente são ferramentas bastante válidas no processo terapêutico, auxiliando, o profissional e o indivíduo em tratamento a obter resultados consideráveis, outra técnica abordada no artigo científico de Cizil e Beluco (2019) é a técnica da seta descendente um estratégia que contribui na detecção das crenças, envolvendo perguntas que elevam a níveis ainda mais profundo dos pensamentos automáticos, desenvolvendo habilidades que modifiquem a cognição.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Para inteirar os objetivos deste estudo foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, dado que não teve por finalidade a resolução imediata de um problema eminente. A vantagem em adotar esta modalidade de pesquisa consiste na possibilidade de uma maior cobertura espacial do fenômeno a ser investigado (GIL, 2008). Preliminarmente, para compor o referencial teórico foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral acerca do tema “As crenças limitantes no desenvolvimento cognitivo dos adultos e as contribuições da terapia cognitiva comportamental”. As palavras-chave desta pesquisa: crenças disfuncionais, desenvolvimento cognitivo, terapia cognitiva comportamental, servirão como critério de inclusão.

Em seguida a delineação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa deste estudo foi composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados PePSIC, Scielo, PsycInfo, Ver Bras Psiquiatr. O critério de inclusão contemplou os artigos científicos correlatos à questão norteadora deste estudo que é: De que forma as crenças limitantes prejudicam o desenvolvimento cognitivo do adulto. Diante disto, todos os demais casos foram excluídos do estudo.

O método de coleta de dados foi o de levantamento direto no acervo das bibliotecas e sites acima especificados. A natureza da pesquisa é qualitativa. O método de abordagem utilizado foi o dedutivo, pois a proposta do estudo concerne melhor clarear o fenômeno de forma a partir do geral para o específico (LAKATOS; MARCONI, 2003). Os métodos de procedimentos adotados para o tratamento dos dados coletados foram o comparativo relaciona indivíduos, classes fenômenos ou fatos a fim de verificar as similitudes e explicar as divergências para a compreensão do comportamento humano.

4 DISCUSSÃO

Indubitavelmente, para compor o corpo teórico deste trabalho foram utilizados um arcabouço substancial de conceitualização que contribuíram significativamente para a compreensão do assunto abordado, subsidiando a discursão a seguir.

Dentro do conceito de Piaget (2010) o desenvolvimento cognitivo é dividido em quatro estágios com características específicas que estão em desenvolvimento para que a aprendizagem aconteça. Fonseca (2019), contribui com os estudos de Piaget quando ele afirma que desde as fases iniciais do desenvolvimento existe cognições apropriadas para determinado conhecimento e resoluções de problemas aconteçam.

A respeito disso, Papalia ; Feldman (2013), no que tange o desenvolvimento cognitivo na fase adulta afirmam que, o desenvolvimento continua a se desenvolver ápos o período operatório formal, contrapondo o que Piaget (2010) havia pesquisado, e trabalhado ao longo de sua carreira. Para as autoras alguns cientistas relatam que as modificações na cognição se estendem para além dos estágios retratados por ele, demonstrando que o desenvolvimento cognitivo é progressivo ao longo da vida.

Outros autores como Vygotsky (1991) destacam que o processo cognitivo como um trabalho colaborativo com a criança e o adulto dentro do seu ambiente. A teoria sociocultural apresentada pelo autor traz que por intermédio das relações interpessoais é o meio primordial pelo qual elas aprendem, a presença de pessoas na sua vida podem lhe ajuda a passar pela zona de desenvolvimento proximal definindo funções que ainda não foram devidamente amadurecidas, serão desenvolvidas mais cedo ou mais tarde porém ainda se encontram em um estado de transição. Corroborando com essa idéia Fonseca (2019), usa o termo mediatização para enfatizar a idéia de a relação da aquisição do conhecimento.

As autoras Santana; Roazzi; Dias (2006) enfatizam que a formação do pensamento é uma parte integrante da cognição que tem sua complexidade, onde a linguagem será a forma de expressão. Acrescentando a ideia Feuerstein (2012), cita que existe modificações no cérebro, o que possibilita as mudanças na forma de pensar, sentir e perceber a realidade independentemente da idade.

Logo a avaliação cognitiva do adulto se faz essencial, em vista que, é formada pelas funções mentais, interligadas com o armazenamento dos conhecimentos adquiridos, entre eles a atenção, memória, pensamento, o raciocínio, dentre outras, importante para o desenvolvimento do adulto e a relação no seu meio (BECK, 2022).

O pensamento reflexivo, das informações e crenças, consideram as evidências, gerando questionamentos aos fatos supostos, realizando conexões e interferências, pois o pensamento reflexivo podem constituir sistemas intelectuais complexas, devido a grande quantidade elaborada ou desenvolvida de ideias, que podem ou não serem conflitantes, aparentando ocorrer entre 20 e 25 anos de idade, apesar de todos os indivíduos desenvolverem pensamentos reflexivos, pouquíssimos compreendem a devida maneira de estimular a habilidade e sua aplicação nos mais variados tipos de problema(PAPALIA e FELDMAN, 2013).

Dentre as inúmeras abordagens trabalhas ao longo dos séculos dentro da psicologia, a Terapia Cognitiva Comportamental TCC desenvolvida pelo Dr. Aaron Beck nas décadas de 60 e 70, se destaca, demonstrando o crescente número de pesquisas e trabalhos científicos. Ao direcionamento referente as crenças negativas disfuncionais, Beck (2022) acentua que geralmente pessoas que não dispõem de um histórico saudável ou que vivem ou viveram em ambientes conturbados, difíceis, perigosos, estão mais propicias a ter um funcionamento conflituoso e deficiente, possuindo crenças nucleares negativas, diante de um episódio agudo por exemplo, essas crenças dentem a se manifestar de maneiras mais extremas, pois as crenças disfuncionais abarcam pensamentos que interferem nas emoções e nos comportamentos.

As ciências humanas permitem realizar conexões contextualizadas que pouquíssimas outras ciências permitem, Souza; Cândido (2010) diante de uma revisão sistematizada na TCC, os autores enfatizaram que as crenças são definidas a partir, de dados do desenvolvimento, considerando fatores

de relevância desde a infância. E o presente trabalho correlaciona esse fator ao desenvolvimento cognitivo do adulto que é também estabelecido desde a infância e se propaga por amplas fases da vida.

Os autores Oliveira, Dias e Piccoloto (2013), destacam os objetivos da abordagem TCC, que se centraliza no rompimento dos ciclos que elevam os problemas a níveis cada vez maiores, usufruindo o desenvolvimento de técnicas que tenham por propósito a modificação dos pensamentos automáticos, agregando fatores que sejam favoráveis aos impactos causados no comportamento, proporcionando um contentamento cabível diante da realidade enfrentada, uma dessas técnicas seria o Registro de Pensamentos Disfuncionais.

Ao estabelecer uma compreensão conceitual, o presente trabalho descreveu as contribuições da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) para entender como as crenças limitantes, afetam o adulto, o Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva(2022), destaca que as crenças limitantes estão interligadas a organização do ser humano, e ao decorrer do seu desenvolvimento suas crenças disfuncionais podem se torna mal-adaptativas, gerando problemáticas a serem trabalhadas, pois mesmo que a dificuldade ainda seja notável, não consegue devidamente modifica-las. Comportamentos desadaptativos são desencadeados referente ao indivíduo e o mundo, produzindo uma série de conflitos, e sofrimentos.

Discutir então, a maneira que a TCC, ajuda a trabalhar as crenças limitantes, se faz necessário pois inicialmente a aliança terapêutica é um dos primeiros passos ao desenvolvimento clínico deste indivíduo, para identificar a forma na qual o paciente estabelece suas linhas de pensamento e relações em geral, contribuindo na investigação das crenças disfuncionais, qual seria seu grau de comprometimento com o processo terapêutico, uma abordagem que contenha empatia, habilidades de compreensão das queixas apresentadas (TEIXEIRA,2021).

Conforme os apontamentos de Beck (2022) a terapia cognitiva comportamental contribui para o progresso do indivíduo, e está interligada em um desenvolvimento contínuo dos problemas do paciente, com uma conceituação individual, estabelecendo um vínculo confiável com o paciente, onde a parceria entre ambos se faz absolutamente necessária, orientando os objetivos a serem seguidos e focada também nos problemas, a determinação central desta terapia é fazer com que o paciente seja seu próprio terapeuta, acentuando as devidas prevenções contra recaídas.

A psicoeducação entra no contexto contributivo da abordagem, pois ao gerar uma compreensão mais esclarecida sobre as suas próprias demandas, sobre o seu transtorno e pensamentos disfuncionais, o indivíduo será cada vez mais consciente, e compreenderá que suas ações, são reflexos dos seus pensamentos, momento no qual as informações se tornam lógicas na sua visão, a conceituação cognitiva se faz tão necessária, no primeiro momento do tratamento, desse modo que o terapeuta estabelece um entendimento coerente, diante dos transtornos apresentados, até um plano orquestrado diretamente para o indivíduo, além disto as cognições disfuncionais, estão associadas ao histórico do mesmo, favorecendo o surgimento das crenças disfuncionais (CIZILE BELUCO 2019)

As técnicas trabalhas na cognitiva-comportamental consistem em estratégias conectadas ao objetivo principal da terapia, dentre elas, a reestruturação cognitiva tem por finalidade afrontar os pensamentos e crenças disfuncionais, focando em modifica-las e substituir por cognições mais adaptativas, de acordo com Gomes (2019), tal efeito é realizado por meio do registro de pensamentos e exames de evidências, termo semelhante ao também utilizado registro de pensamentos disfuncionais, como anteriormente citado no presente trabalho pelos autores Oliveira, Dias e Piccoloto (2013), que também consiste em uma positiva ferramenta no tratamento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender as crenças limitantes no desenvolvimento cognitivo do adulto e as contribuições da TCC no tratamento foram as tarefas realizadas neste trabalho. Desta maneira, com a sistematização dos tópicos desenvolvidos é possível constatar que os objetivos e as hipóteses deste artigo foram alcançados.

As crenças limitantes estão mais presentes na trajetória do desenvolvimento cognitivo do que de fato aparenta estar. Judith Beck por exemplo, não apenas deu continuidade ao trabalho de Aaron Beck mas desenvolveu inúmeros projetos, pesquisas e livros com o intuito de ajudar o profissional de psicologia para assim, diante da abordagem da Terapia cognitiva-comportamental (TCC), obter níveis positivos quanto as reestruturações das emoções juntamente com o comportamento.

Percebe-se que a cognição e a conceituação do desenvolvimento humano são de suma importância, uma vez que o ser humano é constituído de múltiplas estruturas sendo que a cognição abrange bases na aprendizagem e no pensamento em processos de desenvolvimento do intelecto.

Assim, como os aspectos das crenças disfuncionais também foram discutidos e referenciados ao longo do trabalho, as crenças limitantes podem prejudicar as expectativas evolutivas de uma pessoa, havendo a possibilidade de serem reduzidas pois o indivíduo passa a não acreditar que sair de uma situação conflitante seja possível.

Desta forma, os estudos direcionados as crenças limitantes desenvolvida desde a infância dentro dos aspectos do desenvolvimento cognitivo trazem prejuízo para o mesmo, sendo a TCC uma abordagem que esquematiza essas crenças e traz ferramentas para que essas crenças sejam modificadas, trabalhando melhor as limitações do desenvolvimento do indivíduo fazendo com que ele se sinta capaz de desempenhar seu potencial humano exercendo e executando aquilo que ele decidiu viver.

Ao realizar uma análise partindo dos textos e dá discursão, o desenvolvimento do pensamento e até mesmo a aprendizagem, dentro da cognição podem ser afetadas caso as crenças limitantes não sejam devidamente trabalhadas pelo terapeuta, de acordo com cada paciente. E os reais impactos que crenças disfuncionais podem gerar, inegavelmente afetaram os avanços tanto na área profissional, quanto no pessoal, social do adulto. Ao estabelecer pontos entendíveis com o paciente, a terapia cognitiva-comportamental contribui ao disponibilizar técnicas e estratégias cabíveis dentro das subjetividades de cada paciente que possam de fato ajudar o mesmo e deixar o paciente cada vez mais próximo do restabelecimento do controle de seu comportamento a partir da modificação dos seus pensamentos e sentimentos disfuncionais.

Entende-se que a importância das contribuições da TCC com suas ferramentas, técnicas de aplicação, diante das crenças disfuncionais que são desenvolvidas desde a infância, induzindo com que o indivíduo se encontre em um estado de inércia de frente aos objetivos que anseia em atingir podem ajudar o paciente de maneira significativa, tendo em vista que suas crenças limitantes dificultam todo o processo de evolução em amplas áreas da sua vida, comprometendo sua percepção, e expectativas de mudanças. E a TCC vai de encontro a estas perspectivas, abrindo um leque de possibilidades, formas a serem trabalhadas que possibilitam as modificações dessas crenças e logo assim refletindo no comportamento do indivíduo.

Foi possível captar que estudos mais direcionados para a crenças disfuncionais, e a sua correlação com o desenvolvimento da cognição e as possíveis contribuições dá TCC ainda são poucos desenvolvidos por pesquisadores presentes no atual campo, diante da dificuldade de se encontrar matérias científicos que pudessem contribuir para melhores apontamentos e argumentações. Sugere-se que um olhar profissional e científico seja direcionado para essa área, tendo em vista os inúmeros valores contributivos para a evolução e tratamento cada vez mais aprofundado e bem embasado para indivíduos.

No decorrer deste trabalho foi de suma importância ampliarmos o conhecimento sobre a limitação das crenças e a abordagem da terapia cognitiva como ferramenta eficaz na flexibilização do pensamento do indivíduo. Sugere-se que mais artigos científicos dentro do tema proposto sejam desenvolvidos, tendo em vista os inúmeros valores contributivos para a evolução e tratamento cada vez mais aprofundado e bem embasado para os pacientes, logo assim poucos materiais foram encontrados para a composição do artigo.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva comportamental: teoria e prática**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CIZIL, Marlene Jaqueline; BELUCO, Adriana Cristina Rocha. As contribuições da terapia cognitiva comportamental no tratamento da depressão. *Revista UNINGÁ, Edição Especial Psicologia*, vol. 56, (S1), p. 33-42, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.46311/2318-0579.56.eUJ88>. Acessado em: Fevereiro de 2023.

CORDIOLI, A.V.; BRAGA, D. T; MARGIS, Regina; et al. Crenças disfuncionais e o modelo cognitivo-comportamental no transtorno obsessivo-compulsivo. *Rev. Psiq. Clin* (São Paulo) 28. 197-206, 2001. Disponível em :<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/19428/000302861.pdf?sequence=1>. Acessado em: Fevereiro de 2023.

FEUERSTEIN, Reuven. What learning looks like: mediated learning in theory and practice, K-6. **Published by Teachers College Press**, 1234, Amsterdam Avenue, Now York. 2012. E-book. Disponível em: <https://shre.ink/Qcn4>. Acessado em: Janeiro de 2023.

FONSECA, Vitor da. **Desenvolvimento cognitivo e processo de ensino-aprendizagem: abordagem psicopedagógica à luz de Vygotsky**. Edição digital. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. **A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

GOMES, Hiago Veras. O manejo clínico cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos depressivos. *Psicologia.pt*, ano 2019. Disponível em : https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?o-manejo-clinico-cognitivo-comportamental-no-tratamento-de-transtornos-depressivos&codigo=A1359. Acessado em: Abril de 2023.

INSTITUTO PARANAENSE DE TERAPIA COGNITIVA. **Crenças limitantes: o que são, como identificar e consequências**. Curitiba, 2022. Disponível em: <https://iptc.net.br/crencas-limitantes/>. Acessado em: Outubro de 2022.

JÚNIOR, Carlos Alberto Mourão; OLIVEIRA, Andréa Olimpio; FARIA, Elaine Leporate Barroso. **Neurociência cognitiva e desenvolvimento humano**. Temas em educação e saúde 7 (1517-7947) p. 9-30, mar 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.26673/tes.v7i0.9552>. Acessado em: Janeiro de 2023.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos concituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Brazilian Journal of Psychiatry*. 2008, v. 30, p. 54 -64. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acessado em: Março de 2023.

LAKOTOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARBACK, Roberta Ferrari e PELISOLI, Catula. Terapia cognitivo-comportamental no manejo

da desesperança e pensamentos suicidas. **Rev. bras.ter. cogn.** [online]. 2014, vol.10, n.2, pp. 122-129. ISSN 1808-5687. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140018>.

NEUFELD, Carmem Beatriz; CAVERNA, Carla Cristina. Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. **Rev. bras.ter. cogn.** vol. 6, n 2. Rio de Janeiro dez. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200002. Acessado em: Março de 2023.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; DIAS Ana Cristina Garcia; PICOLOTTO, Neri Maurício. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica. **Rer. bras.ter. cogn.** vol. 9 , n 1, p. 10-18., jun. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100003. Acessado em: Abril de 2023.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento Humano**. 12^a ed. New York: The McGraw-Hill Companies, 2013.

PIAGET, Jean. **A Formação do Símbolo na Criança**. Grupo GEN, 2010. E-book.ISBN 9788521636489, 4^a ed.2010. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788521636489/>. Acessado em : Março de 2023.

PIRES, Anderson Clayton. Sistema de estruturação de crenças sociointerativo: estruturação de crenças, lógicas de interação e processos de contingenciamento. **Psicol inf.** vol. 17, p. 133-191 São Paulo, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200010. Acessado em: Dezembro de 2022.

RANGÉ, Bernard Pimentel; FALCONE, Eliane Mary de Oliveira; SARDINHA, Aline. História e panorama atual das terapias cognitivas no Brasil. **Rev. bras.ter. cogn.** v.3, n.2 Rio de Janeiro, dez. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200006. Acessado em: Março de 2023.

SANTANA, Suely de Melo; ROAZZI, Antonio; DIAS Maria das Graças B.B. Paradigmas do desenvolvimento cognitivo: uma breve retrospectiva. **Estud. psicol.** (Natal) v. 11, n 1,pp 71-78 Abr. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2006000100009>. Acessado em: Março de 2023.

SILVA, Marlene Alves. Terapia cognitiva-comportamental: da teoria a prática. **Psico-USF** 19(1), pp. 167-168,Abr, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100016>. Acessado em: Março de 2023.

SOUZA, Isabel Cristina Weiss de; CÂNDIDO, Carolina Ferreira Guarnieri. Diagnóstico psicológico e terapia cognitiva: considerações atuais. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, vol. 5, n 2, 2010. Disponível em: <https://shre.ink/QcnZ>. Acessado em: Fevereiro de 2023.

TEIXEIRA, Paulo Tadeu Ferreira. A terapia cognitiva comportamental e a relevância no processo terapêutico. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, ed. 3, vol. 1, p. 86-97. Mar. 2021. Disponível em: <https://shre.ink/Qh6N>. Acessado em: Março de 2023.

VYGOTSLY, L. S. **A formação social da mente**. 4ª ed. Brasileira, São Paulo : Livraria Martins Fontes Editora Ltda. 1991. Disponível em:
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3317710/mod_resource/content/2/A%20formacao%20social%20da%20mente.pdf. Acessado em: Março de 2023.

WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica R.; THASE, Michael E. **Aprendendo a terapia cognitiva-comportamental**: um guia ilustrado. Tradução Mônica Giglio Armando. – Porto Alegre: Artmed, 2008. 224 p. : 25cm.