

# A HABILIDADE PROFISSIONAL: O MÉTODO PARA OBTER RESULTADOS POSITIVOS NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

CONGRESSO INTERNACIONAL: DESENVOLVA SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, 1<sup>a</sup> edição, de 22/11/2021 a 24/11/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-28-4

MARTINS; Willian Carneiro <sup>1</sup>, SOUZA; Maria José Francisca de Paula de<sup>2</sup>, FORTES; Chálaco <sup>3</sup>, MARIA; Dalva Rosa da Silva Paiva Maria <sup>4</sup>, AZEVEDO; Gigliane<sup>5</sup>

## RESUMO

O presente trabalho expressa a importância das competências do profissional no âmbito da terapia, considerando também os desafios que perpassam o exercício ocupacional, principalmente em terapeutas iniciantes, por tratar-se de um fator que vai além do desenvolvimento de competências complexas, e específicas, sendo que alguns estudiosos reforçam que a capacidade do profissional está relacionada ao resultado do processo terapêutico (BARLETTA; COSTA; FONSECA 2011). Existem outras variantes que fazem um importante movimento inerente ao desenvolvimento de habilidades clínicas e terapêuticas, que exprimem a maturidade emocional do futuro profissional. Tais habilidades são um envolto necessário, que proporciona impulsos concernentes a comportamentos primordiais, que configuram uma relação interpessoal bem sucedida. A psicologia é constituída por uma diversidade teórica, refletida em inúmeras modalidades de atuação; tal diversidade possibilita meios que proporcionam o surgimento de várias técnicas e fazeres psicológicos. E, nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental se expressa como uma forma de tratamento psicológico, enraizado em uma teoria coesa, que abrange emoções e comportamentos, e, desse modo, consegue direcionar a descoberta das fontes das dificuldades emocionais de cada sujeito. Como investir-se em uma postura habilidosa e qualificada? Tendo em vista que, o terapeuta anseia, a princípio, a superação de seus medos e inseguranças no âmbito profissional? Declarando-se com essas diversidades, o profissional tem a possibilidade de adaptar suas intervenções, segundo as necessidades específicas de cada paciente. Nesse sentido, caminha adquirindo as habilidades através de conhecimentos aprofundados, com as práticas necessárias e fundamentais para o aperfeiçoamento profissional qualificado. A Terapia Cognitivo-Comportamental surgiu na década de 60 como uma abordagem bem elaborada, mostrando-se amplamente qualificada para lidar com uma gama de doenças psicológicas, sendo, assim, eficaz no processo de depressão e ansiedade. Tendo em vista as habilidades profissionais do terapeuta, pode-se considerar a conceitualização cognitiva como um dos recursos imprescindíveis para a idealização e para a condução de uma intervenção adequada. Ressalta-se, ainda, que o sucesso do desenvolvimento da habilidade clínica e terapêutica se dá pelo amadurecimento emocional do profissional da psicologia. Logo, o presente resumo visa informar ao leitor a importância do método positivo de intervenção da Terapia Cognitivo-Comportamental, bem como a relevância da habilidade profissional do terapeuta. Sendo assim, este resumo foi fundamentado em revisão de literatura, artigos científicos, além de informações eletrônicas referentes ao domínio da Terapia Cognitivo-Comportamental. Nesse sentido, duas extensões são proporcionadas e discutidas, sendo estas: os caminhos que favorecem a eficácia das técnicas nas sessões terapêuticas da Terapia Cognitivo-Comportamental, e as intervenções realizadas pelos terapeutas cognitivo-comportamental para restringir o sofrimento e as dificuldades socioemocionais de cada indivíduo. Com base nisso, todas as reflexões permitiram a compreensão das particularidades vivenciadas pelo terapeuta em suas habilidades profissionais, buscando alcançar as melhores estratégias terapêuticas na abordagem, que possibilitam adaptações e intervenções, conforme as necessidades subjetivas de

<sup>1</sup> Estácio Unijipa , willianc433@gmail.com

<sup>2</sup> Estácio Unijipa , mariajose9eronaldo@gmail.com

<sup>3</sup> Estácio Unijipa , chalacom@gmail.com

<sup>4</sup> Estácio Unijipa , dalvapos@gmail.com

<sup>5</sup> Estácio Unijipa , giglianeijipa@gmail.com

cada paciente, podendo, assim, suavizar sintomas e melhorar o bem-estar de modo eficaz para o sujeito.

**PALAVRAS-CHAVE:** Habilidade, Intervenção, Socioemocional, Terapia Cognitivo-Comportamental