

PÔSTER



REVISTA CIÊNCIA E CONHECIMENTO

Revista Eletrônica da ULBRA São Jerônimo

ISSN 2177-3483 | 1º Encontro de Saberes - Mostra de produção a

PÔSTER

BAIXA AUTOESTIMA E AUTOCRÍTICA INTENSA SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Laura Bastiani 1*; Cristiane dos Santos Mathias 2

1 Ulbra são jeronimo, RS E-mail: bastiani.laura@rede.ulbra.br

2 Ulbra São Jerônimo, Triunfo, RS E-mail: cristiane.smathias@ulbra.br

* Autor correspondente

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo compreender a baixa autoestima e a autocrítica intensa sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a partir da análise de um caso clínico. Busca-se identificar como crenças centrais negativas, desenvolvidas ao longo da história de vida, e distorções cognitivas influenciam a forma como o indivíduo percebe a si mesmo, impactando diretamente suas emoções, comportamentos e relações interpessoais. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, realizada no contexto de estágio supervisionado em Psicologia Clínica. A participante, uma mulher adulta jovem, foi acompanhada por meio de atendimentos individuais semanais, com duração aproximada de cinquenta minutos, totalizando mais de vinte e cinco sessões. Foram utilizados como instrumentos a entrevista clínica, anamnese, conceitualização cognitiva e questionamento socrático, além da aplicação de escalas padronizadas para avaliação e monitoramento dos sintomas, como PHQ-9, BDI-II e HCL. Os resultados evidenciaram a presença de crenças centrais negativas relacionadas ao desvalor e ao desamor, associadas a um padrão persistente de autocrítica e a distorções cognitivas frequentes, como catastrofização, pensamento dicotômico, leitura mental e personalização. Observou-se também a presença de comportamentos de evitação, que contribuíam para a manutenção do sofrimento psicológico e dos sintomas depressivos. Ao longo do processo terapêutico, verificou-se evolução significativa, com melhora na identificação de pensamentos disfuncionais, flexibilização cognitiva, redução da autocrítica, aumento da autoestima, maior autonomia nas tomadas de decisão e retomada de atividades acadêmicas e pessoais. As intervenções baseadas na TCC mostraram-se eficazes na reestruturação cognitiva e na modificação de padrões disfuncionais. Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui de forma significativa para a compreensão e tratamento da baixa autoestima e da autocrítica intensa, promovendo mudanças no funcionamento emocional e comportamental. Destaca-se, ainda, a importância de intervenções voltadas às crenças centrais e a relevância do estudo de caso como estratégia de integração entre teoria e prática na formação em Psicologia.

EVENTO

1º Encontro de Saberes - Mostra de produção acadêmica (1ª Edição - 2026)

TIPO

Pôster

DOI

10.5281/zenodo.21267356

CÓDIGO

PROD-2026-F7245B

SUBMETIDO EM

28/06/2026

COMO CITAR (ABNT)

BASTIANI, Laura; MATHIAS, Cristiane dos Santos. BAIXA AUTOESTIMA E AUTOCRÍTICA INTENSA SOB A PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL. Revista Ciência & Conhecimento, São Jerônimo, v. 13, n. 1, supl. 1, 2026. DOI: 10.5281/zenodo.21267356.

LICENÇA

CC BY 4.0 distribuição e reprodução permitidas.

Palavras-chave: Baixa autoestima; Autocrítica; Terapia Cognitivo-Comportamental;
Crenças centrais; Estudo de caso