

# **APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS COGNITIVO-CORTAMENTAL (TCC) EM SALA DE AULA: COM FOCO NA ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL PARA A EXECUÇÃO DAS ATIVIDADES PLANEJADAS**

Álvaro Lívio de Sá Koneski<sup>1</sup>  
Eliene Medeiros da Costa<sup>2</sup>  
Severino Carlos Gomes<sup>3</sup>

## **RESUMO**

Esse trabalho se propõe a analisar as técnicas Cognitivo-Comportamental (TCC), adaptando-as para o uso em sala de aula, focando neste momento, na ativação comportamental, para facilitar o engajamento dos aprendizes na realização das atividades realizadas em sala de aula e em casa. A utilização dessas técnicas no tratamento das doenças mentais tem a sua eficácia comprovada por uma grande variedade de experimentos empíricos, ela atua na diminuição do sofrimento a partir do ensino do modelo cognitivo aos pacientes. Esse modelo propõe que o pensamento influencia o humor e avaliar e responder ao pensamento disfuncional afeta positivamente a forma como a pessoa se sente emocionalmente e como se comporta. Partimos da compreensão da educação como um processo colaborativo que busca a emancipação do cidadão, na direção da autonomia, transformando os aprendizes em sujeitos independentes, responsáveis pela sua aprendizagem, e capazes de dar um significado próprio a sua realidade. Na sequência, o trabalho terá seu foco ampliado para incluir outros aspectos da TCC e será compartilhado com outros professores, e graduandos em Licenciatura em Biologia no IFRN – Macau, para avaliar a sua adequação ao processo pedagógico, e testar os seus resultados na prática da relação mestre/aprendiz.

**Palavras-chave:** Técnicas Cognitivo-Comportamental, Sala de Aula, Ativação Comportamental.

## **INTRODUÇÃO**

O trabalho se propõe a verificar os impactos da adaptação e do uso das técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), na relação professor-aprendiz em sala de aula; e criar estratégias pedagógicas indicadas para que o aprendiz melhore o seu desempenho no processo e possa ser incluído, não apenas na escola, mas em toda sociedade. Seguindo a concepção de Morin (2000), as ideias serão “contrabandeadas”

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Especialização em Ensino do Instituto Federal do Rio Grande do Norte - RN, aldisk1316l@mail.com;

<sup>2</sup> Estudante do Curso Especialização em literatura e Ensino do Instituto Federal do Rio Grande do Norte - RN, medeirosln@hotmail.com; br.

<sup>3</sup> Professor orientador: Doutor, Instituto Federal do Rio Grande do Norte - RN, severino.gomes@ifrn.edu.

para a situação de sala de aula, considerando as necessidades de cada um, buscando desenvolver a aprendizagem com autonomia.

A TCC aparece como uma das principais referências no atendimento a pessoas com Transtorno do Espectro Autista, Transtornos Depressivos, Fobias, Transtornos de Ansiedades, e das mais variadas Dependências entre outros casos. No entanto, quase nada foi publicado sobre a transposição das suas técnicas para a relação professor-aprendiz.

A dificuldade em realizar as atividades didáticas, principalmente aquelas programadas para casa, é comum a grande maioria dos aprendizes, e a sua realização melhora o humor e como consequência facilitam a relação aprendiz-professor, e favorece o processo de aprendizagem.

O objetivo desse trabalho é verificar a possibilidade de utilizar as técnicas da Terapia Cognitivo Comportamental, em sala de aula, produzindo melhor aprendizado. Para isso será necessário aprofundar o desenvolvimento dos conhecimentos da TCC e mensurar os impactos dessas técnicas na aprendizagem.

## **METODOLOGIA**

Neste estudo considera-se a primazia da compreensão como princípio do conhecimento das relações complexas, pois a pesquisa é percebida como um ato subjetivo de construção. Ela inicia com um levantamento da literatura a respeito da Terapia Cognitiva Comportamental a partir da visão de Aaron T. Beck, e após passarmos para a pesquisa e redação dos achados sobre a aplicação dessas técnicas no processo ensino/aprendizagem, o que subsidiará a apresentação dos resultados.

Considera-se que “na pesquisa qualitativa há aceitação explícita da influência de crenças e valores sobre a teoria, sobre a escolha de tópicos de pesquisa, sobre o método e sobre a interpretação de resultado” (GÜNTHER, 2006, p. 203). O objeto de estudo é visto em sua historicidade e centrado na relação professor/aprendiz, e esse é o fio condutor da análise, o que implica num processo de reflexão contínua sobre comportamento do pesquisador e, numa interação dinâmica com o objeto deste estudo.

Na prática esse trabalho teve seu início em 2023 com a participação no Projeto de Extensão Troca de Saberes, no qual entre outras atividades foi realizado a alfabetização e letramento de marisqueiras da região de Macau-RN; continuou na Especialização em Ensino no IFRN-ZN, no qual estamos concluindo a revisão bibliográfica sobre a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), e sobre os seus usos em sala de aula - muito pouco foi encontrado sobre este tema-. Esse trabalho já aprofundou a discussão a respeito da transposição de Ativação Comportamental, segundo Judith Beck são vinte, da TCC para a sala de aula.

A partir desses estudos sobre a transposição das técnicas da TCC para a relação professor aprendiz em sala de aula, elaboramos o plano de curso já aprovado, que acontecerá a partir de 2025 na forma de um Curso FIC, sob a chancela do IFRN-Macau, dirigido preferencialmente para licenciandos em Biologia do IFRN-Macau, professores da rede municipal, e estadual da região, no qual, durante 8 meses, serão ensinadas a utilização das técnicas da TCC em sala de aula.

Na sequência, serão acompanhadas as turmas dos docentes que realizaram o curso FIC-IFRN, para verificar a representação desses docentes sobre o impacto da utilização das técnicas da TCC em sala de aula, buscando assim, garantir a confiabilidade, a qualidade técnica e científica do trabalho e que a sua estrutura seja condizente com os objetivos. Por fim, serão tabulados e organizados os resultados obtidos visando determinar os efeitos das técnicas da TCC na aprendizagem e redigido um artigo relatando as descobertas encontradas.

O público-alvo deste projeto são os alunos da residência na Licenciatura em Biologia no IFRN-Macau (existe a possibilidade de clonar esse curso FIC para o IFRN-Zona Norte onde realizo a especialização), professores da rede municipal e estadual de Macau-RN, e indiretamente os seus aprendizes.

Como produto desta pesquisa será organizado, elaborado e executado um Curso de Formação Profissional, através da criação de atividade de capacitação. A execução dessas atividades exigirá um novo produto, os Materiais Didáticos, que terão que ser produzidos a partir da transposição dos conhecimentos da TCC para a sala de aula.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo o seu fundador, Aaron T. Beck, a TCC é uma abordagem psicoeducativa, cuja eficiência depende do aprendizado do processo terapêutico pelo paciente, as ações são colaborativas nas quais as cognições são analisadas e ressignificadas, visando a aprendizagem de novas respostas para as situações que causam sofrimento.

Ela está baseada em evidências empíricas e é composta por um grupo de técnicas que combinam uma abordagem cognitiva e um conjunto de procedimentos comportamentais. Enfatiza o desenvolvimento de estratégias para lidar com dificuldades pessoais; realiza o treino de habilidades básicas e de solução de problemas que são em seguida aplicadas a situações reais progressivamente mais problemáticas e, dessa forma, promovem mudanças generalizadas no comportamento, e nas cognições.

Os sintomas emocionais, comportamentais e fisiológicos são cognitivamente mediados, por isso, a melhora pode ser produzida pela modificação do pensamento. A TCC lida com experiências conscientes e atuais, e o seu objetivo terapêutico é reestruturar e corrigir pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções pragmáticas.

Os pensamentos automáticos formam estruturas cognitivas internas relativamente duradouras de ideias ou experiências que organizam e atribuem significados (de modo imediato e irrefletido), à novas vivências e informações. Agem como filtros pelos quais as informações e experiências são processadas, e podem promover os erros cognitivos encontrados nas psicopatologias. O processo terapêutico da TCC propõe uma sequência de passos:

“1) monitorar e identificar pensamentos automáticos; 2) reconhecer as relações entre cognição, afeto e comportamento; 3) testar a validade de pensamentos automáticos e crenças nucleares; 4) corrigir conceitualizações tendenciosas, substituindo pensamentos distorcidos por cognições mais realistas; e 5) identificar e alterar crenças, pressupostos ou esquemas subjacentes a padrões disfuncionais de pensamento” (Knapp; Beck, 2008).

Resumindo, para o modelo cognitivo o pensamento influencia o humor e o comportamento, e avaliar criticamente e responder ao pensamento disfuncional afeta a forma como a pessoa se sente e se comporta.

Judith Beck (2014) apresenta dez princípios básicos para o desenvolvimento da TCC, os quais serão contrabandeados, para a utilização no processo ensino/aprendizagem, na relação mestre/aprendiz em sala de aula. Do primeiro princípio, é incorporada a noção de que as estratégias para a sala de aula devem estar baseadas em uma contínua (re)formulação dos problemas dos aprendizes em termos cognitivos. Com isso eles poderão ser levados a identificar os pensamentos distorcidos associados ao seu afeto, e a avaliar e reformular respostas mais adaptativas.

O segundo princípio aponta para a necessidade de uma sólida aliança na relação aprendiz/professor, o que implica na presença de afeto, empatia, atenção, interesse genuíno e competência. Para isso deve assinalar os sucessos, sejam eles pequenos ou maiores; manter um ponto de vista realisticamente otimista e bem-humorado; ao fim de cada aula resumir de forma adequada os pensamentos e sentimentos presentes; e solicitar um feedback para se certificar de que se sentem compreendidos e com uma percepção positiva do encontro.

O terceiro princípio enfatiza a colaboração e a participação ativa dos aprendizes, as aulas devem ser encaradas como um trabalho em equipe. Juntos decidem o que trabalhar, a sua frequência, quais problemas falar, identificando as distorções nos pensamentos, e planejando a prescrição dos exercícios a serem realizados.

Ter clareza dos objetivos e orientar-se na solução dos problemas caracteriza o quarto princípio, por isso é fundamental estabelecer, no início do curso, objetivos específicos, de modo que todos saibam para onde estão indo. Os problemas, as dificuldades e os pensamentos distorcidos, são testados por meio de experimentos comportamentais.

O foco no presente é o quinto princípio, a atenção se volta para o passado apenas quando os aprendizes expressam uma forte preferência, ou quando ficam “emperrados” no seu pensamento disfuncional.

O sexto princípio destaca o caráter educativo da relação, cujo principal objetivo é levar o aprendiz a ser seu próprio professor enfatizando a busca pela autonomia. Juntos não apenas definem os objetivos, identificam e avaliam pensamentos e crenças e planejam a mudança comportamentais, mas também a aprendem como fazer.

O sétimo princípio destaca que a intervenção é limitada pelo tempo do curso, então os objetivos devem ser realistas e focar nos problemas mais urgentes e ensinar habilidades para prevenir a sua recorrência.

Determinar e seguir uma estrutura em cada aula, é o oitavo princípio, o que maximiza a eficiência e a eficácia. Seguir um formato faz o processo mais compreensível para os aprendizes e aumenta a probabilidade de eles o seguirem de modo autônomo.

O nono princípio propõe que os aprendizes aprendam a avaliar e responder às suas cognições, reações emocionais, comportamentais e fisiológicas disfuncionais, e a adotar perspectivas mais realistas e adaptativas. Isso levará a uma melhora no humor e na ansiedade.

O professor deve utilizar o processo da descoberta guiada em vez da persuasão, do debate ou do convencimento, deve criar experiências, chamadas experimentos comportamentais, para que o aprendiz teste diretamente seus pensamentos, e nesse empirismo colaborativo buscar desenvolver respostas mais úteis e adequadas.

O último princípio descreve o uso de uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento. A escolha varia de acordo com a turma; com a natureza das dificuldades; nível intelectual e de desenvolvimento; do gênero e origem cultural; qualidade do vínculo; da motivação para mudar; experiências prévias; suas preferências etc.

Um caminho para aprender as habilidades básicas da TCC é usá-las em si mesmo, isso ajudará a ensiná-las. E à medida que vai progredindo o processo vai fazendo mais sentido, deixando o professor cada vez mais confortável e confiante na realização das tarefas educativas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Considerando que uma das dificuldades típicas das pessoas é encontrar energia para realizar as atividades do seu cotidiano, a ativação comportamental tem um papel decisivo no processo de aprendizagem. Um dos objetivos iniciais é levar os aprendizes a romper com a inatividade ou abandonar comportamentos como ficar na cama, na internet, assistir à televisão ou não fazer nada de especial.

Frequentemente, acreditam que não podem mudar a forma como se sentem, porém é possível ajudá-los a planejar as atividades tornando-os mais ativos e dar-lhes crédito pelos seus esforços, além disso, fortalecer seu sentimento de autoeficácia, demonstrando que podem assumir maior controle do seu humor.

Cognitivamente a inatividade pode ser conceituada assim: Quando o aprendiz tenta iniciar uma atividade, surgem Pensamentos Automáticos (eu estou muito cansado; não vou me divertir; não vou conseguir fazer isso; ou nada vai me fazer sentir melhor), esses pensamentos comumente provocam Reações Emocionais (tristeza, ansiedade, desânimo), levando ao Comportamento disfuncional (permanecer inativo). Isso produz um aumento da disforia e da inatividade, formando um círculo vicioso.

O caminho é programar em conjunto com o aprendiz, atividades prazerosas e/ou produtivas, é importante prever pensamentos automáticos que possam dificultar o seu início, ou reduzir o sentimento de realização e de prazer durante ou depois da atividade. Em alguns casos precisará ajudar a desenvolver uma programação hora a hora de atividades para a semana para se contrapor à sua grande passividade e inatividade, e pedir para que ele fique atento aos sentimentos de prazer e realização após as atividades.

Discuta como poderiam planejar melhor o tempo, incentive o comprometimento com mudanças específicas, explore os pensamentos automáticos que poderiam impedir as mudanças, esclareça que seus pensamentos são previsões que podem ser testadas, ofereça-lhe um exercício de casa como experimento e ensine a dar crédito a si mesmo.

Verifique em conjunto qual a probabilidade de eles fazerem as atividades planejadas, se necessário readapte às reais possibilidades da turma. Outra técnica que pode aumentar o comprometimento com a realização são as Planilhas de Atividades, na qual além de registrar as atividades diárias e seus horários, poderão registrar que pensamentos ocorreram ao fazer a atividade e como se sentiu quando a concluiu. Treine isso em sala antes de pedir que façam em casa, pois essa é uma habilidade que demanda aprendizado e em conjunto irão desenvolvê-la.

De início proponha atividades curtas, de apenas uns 10 minutos por exemplo, lembre-os que não tem que terminar tudo de uma só vez, depois proponha novas atividades, mas tome o cuidado de não os sobrecarregar. Peça que intercalem períodos curtos de atividade a períodos mais longos de atividades de lazer ou descanso.

Na aula seguinte, verifique se o aprendiz conseguiu realizar os exercícios de casa prescritos, examine o cumprimento da planilha, cheque a (in)adequação dos pensamentos automáticos, observe a alteração do humor. Talvez eles precisem de ajuda para perceber que a execução das atividades promove o senso de autorrealização e prazer, para reconhecer seus méritos e para responder às cognições disfuncionais que estão vivenciando.

Resumindo a ativação comportamental é essencial, para isso ajude-os a avaliar os pensamentos automáticos que surgem na hora de realizar as atividades, a evitar comparações excessivamente autocríticas. Alguns farão com facilidade outros exigirão que seja gentilmente persistente para que criem e sigam um cronograma diário com graus crescentes de atividades, e caso sejam céticos quanto aos benefícios pode sugerir que realize um experimento comportamental para testar essas crenças.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A exclusão social é uma das faces das pessoas com dificuldades na aprendizagem, que além de sofrerem com as consequências da sua condição, enfrentam a culpa decorrente da busca pelas causas dessa condição, e em geral esquecem os componentes sociais envolvidos na sua situação.

Para lidar com essa condição propomos mecanismos de ativação comportamental que podem proporcionar alguma satisfação na realização de atividades, essas dificuldades estão presentes na grande maioria dos nossos aprendizes, desse modo essa proposta pedagógica se apresenta como um caminho para atender a população em geral.

É dentro dessa perspectiva que buscamos na Terapia Cognitivo-Comportamental instrumentos para subsidiar a intervenção pedagógica, que além de inclusiva e de desenvolver a autonomia, se propõem num primeiro momento, a construir pontes que permitam ao educador abordar com maior êxito os desafios de uma sociedade estruturalmente excludente.

A TCC tem sido utilizada até agora, com sucesso, em inúmeras situações, mas muito pouco foi escrito sobre a sua transposição para a relação educador-aprendiz na situação de aprendizagem em sala de aula. No médio prazo, essa proposta tem a ambição de tornar-se mais um caminho possível para aqueles empenhados na transformação social através da educação.



## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, Judith. Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática. Artmed, São Paulo, 2014.

GÜNTHER, Hartmut. Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta é a questão? Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, Vol. 22 n. 2, pp. 201-210. Mai-Ago 2006.

KNAPP. Paulo; BECK Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. Revista Brasileira de Psiquiatria. São Paulo, 30 (Supl II), 54-64, 2008.

MORIN, Edgar. Os Sete Saberes Necessários à Educação do Futuro. Tradução: Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya. Revisão técnica de Edgard de Assis Carvalho - 2ª ed - São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2000.

PICADO. Luis. A indisciplina em sala de aula: Uma abordagem comportamental e cognitiva. In: Portal dos Psicólogos, Portugal, Jul-2009.