



CONCURSO PÚBLICO PARA O ENSINO SUPERIOR – FEA Nº 001/2024
05/06/2024

Prova: Psicologia Cognitivo Comportamental

NOME: _____

ASSINATURA: _____

NOTA: _____

01 - Considerando as escolas de Psicologia e Psicofísica existentes entre os séc. XIX e XX aponte quais influências foram fundamentais para o desenvolvimento da Psicologia Comportamental - Comportamentalismo.

- a) Funcionalismo Europeu e o Estruturalismo Britânico
- b) Funcionalismo Norte-americano e Voluntarismo de W. Wundt
- c) Estruturalismo de E. Titchener e Funcionalismo Norte-americano
- d) Funcionalismo Europeu e Funcionalismo Norte-americano

02 - Os axiomas ou proposições formais da Terapia Cognitiva Comportamental fornecem os pressupostos pelos quais podemos compreender o funcionamento do sujeito. Analise os pressupostos a seguir e assinale a alternativa CORRETA:

- I. Segundo Beck, o sistema de atribuição de significados controla os vários sistemas psicológicos (emoção, atenção, memória, comportamento).
- II. Uma vez que o sistema de atribuição de significados controla os vários sistemas psicológicos, pode-se compreender que os pensamentos e as crenças são mediadoras entre o ambiente e o comportamento.
- III. Os pensamentos automáticos não fazem parte do sistema de atribuição de significados, uma vez que, os mesmos são pré-conscientes, não resultando assim em interpretação capaz de mediar o comportamento.
- IV. Os nossos esquemas evoluem para facilitar nossa adaptação ao ambiente e assim são denominados teleonômicos, ou seja, só podem ser compreendidas como mal adaptativas em relação ou no contexto ambiental, social e físico mais amplo do sujeito.

- a) Somente I e II são corretas;
- b) Somente II e IV são corretas;
- c) Somente I, II e IV são corretas;
- d) Somente I, II e III são corretas.

03 - O paciente frequentemente não percebe o efeito de seus pensamentos automáticos, isto ocorre em função das características próprias destas cognições. Assinale a alternativa que NÃO descreve adequadamente estes pensamentos.

- a) Ocorrem de forma muito rápida
- b) Geralmente são aceitos de forma crítica
- c) Não são determinados deliberadamente.
- d) São oriundos de crenças centrais.

04 - O questionamento socrático é um importante recurso técnico na prática clínica, sobre está técnica assinale a alternativa CORRETA:



- I. Permite que o terapeuta auxilie o paciente a encontrar as necessárias correções aos pensamentos disfuncionais.
 - II. Aumenta a participação ativa do cliente, reduzindo a chance do terapeuta induzir suas ideias ao paciente.
 - III. Treina o cliente na exploração das possíveis soluções para seus problemas.
 - IV. Possibilita que o cliente aprenda a identificar e questionar seus pensamentos, objetivando explorar novos significados e a reestruturação cognitiva como objetivo final.
- a) Somente I e IV estão corretas.
 - b) Somente I está correta.
 - c) Somente IV está correta.
 - d) Somente III e IV estão corretas

05 - Considerando as matrizes do pensamento psicológico, o Comportamentalismo de Watson pode ser entendido como consequência de quais fatores?

- a) Teoria da Evolução de Darwin, associacionismo, positivismo e o zeitgeist do mecanicismo
- b) Teoria de Evolução de Lamarck, zeitgeist do mecanicismo e o positivismo científico
- c) Teoria da Consciência de W. James, zeitgeist do reducionismo e o positivismo científico
- d) Teoria dos instintos de Darwin, Teoria do hábito e positivismo científico.

06 - O ponto central da teoria das emoções de James-Lange é:

- a) defender a ideia de que as modificações somáticas não são consequências e sim constitutivas dos estados emocionais
- b) defender a ideia de que são as emoções, e os estados emocionais, que levam a motivação para a ação do sujeito
- c) defender a ideia de que as modificações somáticas podem ser entendidas como respostas as emoções
- d) defender a ideia de que as emoções são aprendidas pelo hábito

07 - Qual é o principal objetivo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que se concentra em identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento?

- a) Análise dos sonhos
- b) Modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais
- c) Investigação de traumas passados
- d) Prescrição de medicamentos

08 - Na TCC, qual técnica envolve a exposição controlada a situações temidas para reduzir a ansiedade e promover a dessensibilização?

- a) Dessensibilização sistemática
- b) Reestruturação cognitiva
- c) Meditação consciente
- d) Hipnose

09 - Qual distorção cognitiva é caracterizada pela tendência de ver eventos em termos extremos, como "tudo ou nada", sem considerar intermediários?

- a) Personalização
- b) Catastrofização



- c) Pensamento dicotômico
- d) Abstração seletiva

10 - A reestruturação cognitiva na TCC visa substituir pensamentos automáticos negativos por pensamentos mais realistas e adaptativos. Qual é o principal objetivo desta técnica?

- a) Aumentar a introspecção
- b) Substituir pensamentos automáticos negativos por pensamentos mais realistas
- c) Identificar traumas passados
- d) Analisar os sonhos

11 - Para Terapia Cognitiva Comportamental a personalidade pode ser compreendida como: Assinale a alternativa CORRETA:

- I. Processos cognitivos, afetivos, e motivacionais que são determinados pelas estruturas de esquemas idiossincráticos.
 - II. A ativação de um estilo (fuga, ataque) é determinada pelo processamento de significado idiossincrático derivado da programação genética do indivíduo e de suas crenças culturais e sociais internalizadas.
 - III. O desenvolvimento da personalidade está associado a vivências infantis traumáticas ou não, que se somam aos fatores geneticamente determinados.
 - IV. O desenvolvimento da personalidade é determinado pela herança genética e ativada pelo ambiente que o indivíduo se desenvolve.
- a) Somente I e II são verdadeiras;
 - b) Somente III e IV são verdadeiras.
 - c) Somente I, II e III são verdadeiras;
 - d) Somente II, III e IV são verdadeiras;

12 - Para a Terapia Cognitiva Comportamental, a realidade é um elemento primordial na definição de um determinado esquema como mantenedor ou não de um dado distúrbio psicológico. Assinale a alternativa correta:

- a) A interpretação da realidade é um fator relevante na adaptação do indivíduo ao ambiente, ainda que este seja desfavorável.
- b) A realidade, por não ser objetiva, pode ser funcionalmente interpretada tanto por pensamentos funcionais quanto disfuncionais.
- c) A realidade é construída a partir do olhar do observador, assim, não pode ser tomada como referência para a definição de parâmetros diagnósticos.
- d) A psicopatologia é resultado de uma fuga do paciente da realidade.

13 - Em relação à perspectiva adotada pela Terapia Cognitiva Comportamental sobre as *emoções*, assinale a alternativa INCORRETA.

- a) Emoções positivas podem ser regidas por pensamentos automáticos disfuncionais, em algumas patologias específicas, como o transtorno bipolar (fase maníaca).
- b) Emoções negativas, quando regidas por pensamentos disfuncionais, apresentam-se como disfuncionais.



- c) Emoções positivas ou negativas podem ser tanto funcionais quanto disfuncionais, o que definirá seu caráter será a funcionalidade do pensamento que a estiver regendo.
- d) Emoções funcionais e disfuncionais referem-se a emoções positivas e negativas respectivamente.

14 - Quanto ao papel do diagnóstico em TCC, avalie as alternativas abaixo:

- I. O diagnóstico pode ser o resultado de certas crenças subjacentes, pensamentos e comportamentos, assim como pode também ter consequências como comportamento evitativo, conflitos interpessoais etc., portanto, ele é complementar a avaliação e formulação em TCC.
- II. O objetivo da TCC é intervir no nível do problema e não no nível do diagnóstico. Assim, o tratamento eficaz dos problemas do cliente e de suas crenças, emoções e comportamentos disfuncionais é o que o levará a não mais preencher os critérios diagnósticos.
- III. Uma vez que uma parte considerável dos pacientes não preenche critérios para um diagnóstico, este não é relevante para a avaliação e formulação clínica, assim como para o tratamento em TCC.

Marque a resposta CORRETA sobre as afirmativas acima:

- a) Somente as afirmativas I e II estão corretas
- b) Somente as afirmativas II e III estão corretas.
- c) Somente a afirmativa I está correta.
- d) Somente a afirmativa II está correta.

15 - Na TCC, um “pensamento automático” é um pensamento que ocorre sem uma avaliação consciente. Como ele é definido?

- a) Um pensamento racional e consciente
- b) Uma crença central e fundamental
- c) Um pensamento reflexo e involuntário
- d) Uma intervenção terapêutica

16 - A tendência de uma pessoa exagerar a importância de eventos negativos é conhecida como qual distorção cognitiva?

- a) Leitura mental
- b) Abstração seletiva
- c) Supergeneralização
- d) Catastrofização

17 - Qual técnica da TCC é utilizada para ajudar os pacientes a identificar e contestar pensamentos disfuncionais, promovendo uma mudança cognitiva?

- a) Treinamento de habilidades sociais
- b) Reestruturação cognitiva
- c) Exposição e prevenção de resposta
- d) Meditação consciente

18 - A extinção na TCC refere-se ao processo pelo qual um comportamento previamente reforçado diminui em frequência e eventualmente cessa quando o reforço é descontinuado. Qual é o processo descrito?

- a) O aumento de comportamentos desadaptativos
- b) A diminuição de comportamentos previamente reforçados



- c) A generalização de novos comportamentos
- d) A intensificação de comportamentos desejáveis

19 - O nível operante, que é a frequência base de um comportamento antes de qualquer intervenção, é crucial para avaliar a eficácia das intervenções comportamentais. Qual é sua função na TCC?

- a) Determinar os reforçadores mais eficazes
- b) Analisar respostas emocionais
- c) Identificar traumas passados
- d) Avaliar a linha de base para medir mudanças comportamentais

20 - A punição, que pode ser por aplicação ou remoção, visa reduzir a probabilidade de um comportamento ocorrer no futuro. Qual é o objetivo dessa técnica na TCC?

- a) Aumentar a introspecção
- b) Reduzir a probabilidade de um comportamento indesejado
- c) Substituir traumas passados
- d) Analisar respostas emocionais

21 - Qual é a distorção cognitiva onde a pessoa acredita ser a causa dos eventos negativos ao seu redor, mesmo sem evidências claras?

- a) Personalização
- b) Abstração seletiva
- c) Desqualificação do positivo
- d) Catastrofização

22 - Na TCC, qual técnica envolve reforçar comportamentos próximos ao comportamento alvo até que o comportamento desejado seja alcançado?

- a) Treinamento assertivo
- b) Modelagem
- c) Reestruturação cognitiva
- d) Meditação consciente

23 - Esquemas de reforçamento definem como e quando o reforço é entregue após um comportamento desejado. Quais são os tipos principais de esquemas de reforçamento?

- a) Intervalo fixo e variável
- b) Razão fixa e variável
- c) Condicionamento clássico e operante
- d) Reforço positivo e negativo

24 - Na TCC, qual conceito refere-se ao efeito que estímulos antecedentes têm sobre a probabilidade de ocorrência de um comportamento?

- a) Reforço
- b) Punição
- c) Controle de estímulos
- d) Modelagem



25 - Segundo a TCC, a tendência de fazer generalizações amplas a partir de um único evento é conhecida como:

- a) Personalização
- b) Catastrofização
- c) Supergeneralização
- d) Pensamento dicotômico

26 - A técnica de "exposição e prevenção de resposta" na TCC é mais comumente utilizada para tratar qual condição?

- a) Depressão
- b) Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
- c) Transtorno de déficit de atenção (TDAH)
- d) Transtorno de personalidade borderline

27 - O conceito de “autoeficácia” na TCC, que se refere à crença do indivíduo em sua capacidade de executar ações necessárias para produzir resultados desejados, foi introduzido por qual teórico?

- a) Albert Ellis
- b) Aaron Beck
- c) Albert Bandura
- d) Carl Rogers

28 - Os transtornos de personalidade apresentam um padrão persistente e constante de funcionamento que desvia da expectativa da cultura na qual o indivíduo está inserido. Uma possibilidade de diferenciarmos determinados transtornos de personalidade é através das crenças ou atitudes básicas e seus comportamentos manifestos (estratégias). Com relação às características diferenciais entre a personalidade narcisista e a histriônica, a melhor resposta seria:

- a) Narcisista: crença de “sou especial” com estratégia de evitar situações de avaliação, e histriônica: crença de “sou frágil” com estratégia de ser cauteloso.
- b) Narcisista: crença de “sou especial” com estratégia de autoengrandecimento, e histriônica: crença de “eu preciso impressionar” com estratégia de dramaticidade.
- c) Narcisista: crença de “não posso errar” com estratégia de cautela, e histriônica: crença de “sou seguro” com estratégia de hipervigilância.
- d) Narcisista: crença de “eu preciso impressionar” com estratégia de ataque, e histriônica: crença de “sou autossuficiente” com estratégia de manter distância.

29 - Sobre o transtorno depressivo maior, a alternativa que apresenta melhor resposta é:

- a) Dos sintomas apresentados pelo paciente, pelo menos um deles deve ser humor deprimido ou perda de interesse ou prazer.
- b) O período mínimo dos sintomas deve ser de uma semana.
- c) Pode ocorrer redução do apetite, mas não aumento do apetite.
- d) Pensamentos de morte são frequentes.

30 - Qual a técnica da Terapia Cognitiva Comportamental que busca identificar as crenças subjacentes aos pensamentos automáticos dos pacientes?

- a) Imaginação dirigida.
- b) Seta descendente.
- c) Diálogo socrático.
- d) Continuum Cognitivo.



31 - A Terapia Cognitiva Comportamental emprega técnicas cognitivas e comportamentais cuja escolha deve ser feita a partir da conceituação cognitiva do caso. A técnica utilizada quando uma das distorções predominantes é o pensamento dicotômico e o terapeuta solicita que o paciente compare seu desempenho com o de outro indivíduo, posicionando-se em um gráfico, corresponde à técnica:

- a) Registros de Pensamentos Disfuncionais.
- b) Técnica do gráfico em forma de pizza.
- c) Continuum Cognitivo
- d) Descoberta guiada.

32 - Na TCC, qual técnica envolve o uso de autoinstruções para modificar pensamentos e comportamentos?

- a) Treinamento de habilidades sociais
- b) Terapia racional-emotiva
- c) Treinamento de autoinstruções
- d) Reestruturação cognitiva

33 - Qual é a distorção cognitiva onde a pessoa desconsidera as experiências positivas, focando apenas nas negativas?

- a) Abstração seletiva
- b) Desqualificação do positivo
- c) Catastrofização
- d) Supergeneralização

34 - Na TCC, o termo “tripla contingência” refere-se a qual relação?

- a) Pensamento, emoção e comportamento
- b) Estímulo, resposta e reforço
- c) Cognitivo, afetivo e comportamental
- d) Ambiente, comportamento e consequência

35 - Qual técnica da TCC envolve a prática de habilidades específicas em situações sociais para melhorar a interação interpessoal?

- a) Reestruturação cognitiva
- b) Treinamento de habilidades sociais
- c) Meditação consciente
- d) Exposição sistemática

36 - O conceito de “reforço negativo” na TCC refere-se a qual situação?

- a) Introdução de um estímulo desagradável
- b) Remoção de um estímulo aversivo para aumentar um comportamento
- c) Aplicação de uma consequência negativa
- d) Redução de um comportamento indesejado

37 - Qual técnica na TCC é usada para ensinar indivíduos a monitorar e registrar seus pensamentos e sentimentos?

- a) Modelagem
- b) Automonitoramento



- c) Exposição sistemática
- d) Reestruturação cognitiva

38 - Na TCC, o uso de "tarjetas de enfrentamento" é destinado a:

- a) Meditação guiada
- b) Exposição a estímulos
- c) Reforço de comportamentos
- d) Lidar com pensamentos automáticos disfuncionais

39 - Qual técnica da TCC envolve a prática repetida de uma tarefa para reduzir a ansiedade associada?

- a) Treinamento de habilidades sociais
- b) Reestruturação cognitiva
- c) Exposição prolongada
- d) Meditação consciente

40 - Na TCC, o termo “distorção cognitiva” refere-se a:

- a) Pensamentos realistas e adaptativos
- b) Pensamentos involuntários e irracionais que influenciam negativamente o comportamento
- c) Comportamentos automáticos e reflexivos
- d) Estratégias conscientes para lidar com estresse

41 - Considere o caso abaixo e assinale a alternativa correta sobre o diagnóstico:

Uma estudante de 16 anos é levada ao setor de emergência por seus pais. Ela afirma que nas últimas seis semanas sente que “não aguenta mais a pressão na escola”. Ela rompeu o namoro há seis semanas e desde então não tem conseguido dormir mais de 3 a 4 horas por noite. Perdeu cerca de 7 kg, e seu apetite diminuiu. Diz que nada a interessa e que não consegue se concentrar o tempo suficiente nem para ler uma revista, muito menos os livros didáticos. Seu nível de energia é muito baixo. Ela não convive com seus amigos como costumava ser e diz que quando está com eles “não é mais divertido como costumava ser”. Tende a ficar irritável e fica brava com as mínimas provocações.

No exame no estado mental seu afeto é disfórico e constrito. Admite que ouve uma voz dizendo que ela “não presta”. Tem ouvido essa voz diariamente na última semana. Reconhece que nos últimos dias, pensou muitas vezes em suicídio, mas afirma que não transformará esses pensamentos em atos porque seria “pecado”. Não tem plano de suicídio. Está alerta e orientada no tempo e espaço.

- a) Transtorno psicótico
- b) Transtorno Depressivo Maior, episódio único
- c) Transtorno Depressivo Maior com sintomas psicóticos
- d) Transtorno da personalidade Histriônica

42 - Na Terapia Cognitiva Comportamental a função do terapeuta é auxiliar o paciente a usar seus próprios recursos para identificar erros de lógica, pensamentos e:

- a) Complexos reprimidos por causa de desprazer e que produzem sinais de resistência ante as tentativas de levá-los à consciência, revelando-os.
- b) Materiais inconscientes antes inacessíveis, de modo que se possa lidar com eles conscientemente, liberando-os.



- c) Impulsos em direção ao crescimento, à saúde e ao ajustamento, libertando o cliente para um crescimento e desenvolvimento normais.
- d) Crenças distorcidas e posteriormente corrigi-los por meio do exame das evidências e da geração de pensamentos alternativos.

43 - O *Registro diário de pensamentos disfuncionais* (RPD) está entre as técnicas mais utilizadas na Terapia Cognitiva Comportamental, que corresponde a treinar o paciente e solicitar que ele registre:

- a) Suas emoções disfuncionais, no final do dia ou, de preferência, ainda na vigência do desconforto físico, o registro deve ser feito em relação aos sentimentos de culpa desencadeados por contextos específicos.
- b) Suas fantasias funcionais de solução do problema, ao início do dia e, de preferência, ainda na vigência de emoções desadaptativas, sendo, o registro deve ser feito em relação às metas traçadas.
- c) Seus pensamentos persecutórios na metade do dia ou, de preferência, ainda na vigência do desconforto físico, sendo que, o registro deve ser feito em relação a todos os mal-estares.
- d) Seus pensamentos disfuncionais, ao longo do dia ou, de preferência, ainda na vigência do desconforto psicológico, sendo que, o registro é feito em relação ao desencadeamento ocasionado por estes pensamentos.

44 - É utilizado em Terapia Cognitiva Comportamental para ajudar o cliente a reconhecer e modificar esquemas disfuncionais:

- a) Atribuição
- b) Questionamento Socrático
- c) Registro de sentimentos
- d) Reinvestimento cognitivo

45 - Considere o caso abaixo e assinale a alternativa correta sobre o diagnóstico:

Um homem de 23 anos procura um médico com a queixa de não conseguir dormir o suficiente e se sentir cansado nos últimos dois meses. Relata que tem dificuldade para adormecer e que também acorda várias vezes durante a noite. Afirma que seus problemas de sono começaram depois que teve uma discussão com a namorada pelo telefone. Observou que após o telefonema ficou muito nervoso e não conseguiu dormir naquela noite. Desde então, percebeu que teme a chegada da noite, pois se preocupa pensando que não dormirá o suficiente. Diz que se sente irritado por não conseguir dormir, o que piora o problema. Não apresenta outro sinal ou sintoma além da fadiga provocada pela incapacidade de dormir suas seis horas habituais de sono. Continua namorando a mesma pessoa, e o relacionamento está estável. Não tem problema de saúde, nega o uso de drogas e só bebe álcool socialmente (não bebeu nada de álcool desde que começou a ter dificuldade para dormir). Os resultados de seu exame físico são completamente normais

- a) Transtorno Depressivo Maior, episódio único
- b) Transtorno de Adaptação com sintomas depressivos
- c) Depressão Persistente
- d) Insônia Primária

46 - Na Psicoterapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a técnica conhecida como "reestruturação cognitiva" desempenha um papel crucial no processo terapêutico. Qual das alternativas a seguir melhor descreve a técnica?



- a) A reestruturação cognitiva na TCC refere-se exclusivamente à identificação de padrões comportamentais disfuncionais e à implementação de estratégias de reforço positivo.
- b) A reestruturação cognitiva refere-se à exposição sistemática a estímulos aversivos para eliminar respostas emocionais negativas.
- c) A reestruturação cognitiva se concentra apenas no treinamento de habilidades sociais, visando melhorar a interação interpessoal do cliente.
- d) Na reestruturação cognitiva, o terapeuta auxilia o cliente na identificação de pensamentos automáticos negativos, distorcidos ou irracionais, e orienta a substituição por pensamentos mais adaptativos e realistas.

47 - A terapia cognitivo-comportamental, além de requerer uma aliança terapêutica sólida:

- a) enfatiza a colaboração e a participação ativa do paciente
- b) é orientada pelo estudo do inconsciente e suas projeções
- c) trabalha essencialmente os traumas e a memória com foco no passado
- d) tem sessões intuitivas, não estruturadas e focadas nos pensamentos automáticos

48 - A respeito do desenvolvimento e pressupostos teóricos da Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC), assinale a alternativa CORRETA.

- a) As bases teóricas das terapias cognitivo-comportamentais passaram a ser desenvolvidas no início do século XIX.
- b) A ideia de que um problema psicológico poderia ser compreendido sob dois enfoques diferentes, ligados entre si, tais como os sistemas comportamental e cognitivo/afetivo, representou uma quebra com a visão unitária dos problemas psicológicos que até então existia.
- c) O pressuposto teórico da TCC é de que mudanças terapêuticas acontecem na medida em que ocorrem anulações nos modos disfuncionais de pensamento.
- d) Na década de 70 houve um grande desenvolvimento e reconhecimento da terapia comportamental devido ao surgimento de técnicas novas especialmente no tratamento de fobias, obsessões e disfunções sexuais.

49 - Qual é a técnica da TCC que visa ensinar o paciente a reconhecer e alterar padrões de pensamento disfuncionais através de questionamentos específicos?

- a) Treinamento assertivo
- b) Reestruturação cognitiva
- c) Exposição sistemática
- d) Meditação consciente

50 - Qual é a técnica da TCC que combina intervenções comportamentais com intervenções cognitivas para promover a mudança de comportamento?

- a) Terapia de aceitação e compromisso
- b) Terapia comportamental dialética
- c) Terapia cognitivo-comportamental
- d) Treinamento de habilidades sociais