



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

14/06/2024

Prova: Psicologia Cognitivo Comportamental

NOME: _____

ASSINATURA: _____

NOTA: _____

01) Sobre os antecedentes intelectuais da Psicologia Cognitiva-comportamental, assinale a correta:

- a) A teoria da evolução de Lamarck-Lange, bem como o romantismo alemão;
- b) A teoria dos miasmas;
- c) O movimento funcionalista norte americano;
- d) O movimento marxista.

02) A respeito da Teoria das Emoções de James e Lange, assinale a alternativa correta:

- a) ela foi formulada de maneira praticamente concomitante pelos dois autores, ainda que os mesmo não conhecessem o trabalho do outro;
- b) nesta teoria encontramos a noção de que a emoção vem antes da resposta;
- c) a resposta fisiológica é entendida como sendo oriunda de um esquema cognitivo estabelecido pela aprendizagem, não havendo correlação com o conceito de instinto de Darwin;
- d) esta teoria foi revolucionária pois trouxe no eixo de sua construção a teoria da aprendizagem por vicário.

03) O nascimento da Psicologia Científica tem relação com as transformações socioculturais que aconteceram há aproximadamente 500 anos, e entende-se que a Psicologia Cognitiva-comportamental atende ao seguinte modelo científico:

- a) Ciência natural, empirista;
- b) Ciência moderna, baseado apenas na psicologia experimental;
- c) Ciência humana, baseada no modelo de *geisteswissenschaften* alemão;
- d) Ciência pós-moderna, oriunda do ecletismo teórico.

04) A respeito da noção de representação mental, conceito muito caro a TCC, em suas origens remontam à:

- a) Psicofísica de Max Weber;
- b) Guardam relação com a Psicologia Estruturalista;
- c) Psicofísica de W. Fechner;
- d) Movimento Psicanalítico.

05) O trabalho de Hermann von Helmholtz contribui para o desenvolvimento da psicologia científica, influenciando as concepções de autores como S. Freud e também a Psicologia Norte-americana. A respeito disto, assinale a incorreta:

- a) Helmholtz utiliza da concepção de representação para diferenciar a percepção e as marcas deixadas pela mesma;
- b) Helmholtz contribuiu consideravelmente a favor do representacionismo na Psicologia;
- c) Helmholtz trabalhou com experimentos fisiológicos e fundamentou seus achados em correspondência com esta metodologia;
- d) Nenhuma das alternativas anteriores.



06) Sobre o carácter epistemológico da Psicologia Cognitivo-Comportamental, assinale a correta:

- a) não é uma teoria linear, coexistindo em seu seio teorias contemporâneas e também milenares, como a compreensão sobre a meditação e seus efeitos;
- b) é uma teoria linear, pois parte do conceito de representação e não guarda conflitos epistemológicos com o comportamentalismo;
- c) Aaron Beck, ao discutir a psicoterapia que ele propôs, faz uma discussão do texto “Luto e paranoia” de Freud;
- d) Nenhuma das alternativas anteriores.

07) A Psicologia científica tem em seus pressupostos o estudo da subjetividade, em suas diversas vertentes, sendo assim analise as afirmativas para assinalar a alternativa correta:

I – A Psicologia científica é produto e catalisadora da crise do modelo científico no séc. XIX;
II – A Psicologia científica tentou construir uma concepção de objetividade via psicologia experimental, contudo o projeto de Wundt foi soterrado por Psicologias aplicadas e pragmáticas;
III – A concepção de Pragmatismo de Peirce foi fundamental para a Psicologia Cognitiva-comportamental;

- a) Todas estão corretas;
- b) Nenhuma está correta;
- c) Corretas são: I e II;
- d) Corretas são: II e III.

08) A respeito da concepção de Pragmatismo científico, assinale a alternativa correta:

- a) entre alguns, cita-se os principais autores: C. Peirce, W. James, J. Dewey e G. H. Mead;
- b) entre alguns, cita-se os principais autores: C. Darwin, C. G. Jung, W. James;
- c) W. James era desfavorável ao pragmatismo;
- d) Aaron Beck refuta a concepção de pragmatismo ao propor que a terapia funcionava *per via de levare*;

09) A respeito de Bandura e sua concepção de aprendizagem, assinale a correta:

- a) O mesmo forjou o conceito de apego para a Psicologia do desenvolvimento emocional;
- b) O mesmo trabalhou com crianças a partir do nascimento, pois entendia que nascíamos como uma *tabula rasa* e que por isto deveríamos fazer experimentos com bebês;
- c) A concepção de aprendizagem deste autor está alicerçado na noção de Aprendizagem significativa, razão pela qual ele propunha que deixássemos as crianças escolher o seu currículo escolar;
- d) Definindo os “aprendizes” como sujeitos ativos na hora de processar a informação e de valorizar a relação entre seu comportamento e as possíveis consequências.

10) A Teoria de Cannon-Bard surgiu como crítica à Teoria de James-Lange, pois propõe que:

- a) ocorre a resposta fisiológica antes da emoção;
- b) a experiência emocional e ativação fisiológica ocorrem em simultâneo, mas de forma independente;
- c) a experiência emocional e ativação fisiológica ocorrem em simultâneo, mas de forma dependente;
- d) nenhuma das alternativas anteriores.

11) A TCC parte da hipótese de que:

- a) exclusivamente do condicionamento respondente;
- b) as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pela própria percepção dos eventos;



- c) de que deve-se estudar apenas os comportamentos observáveis e aqueles que não o são, não fazem do objeto de estudo desta teoria;
- d) corte epistemológico que propõe que o conceito de psique ou mente não é válido por não ser objetivo.

12) Pode-se afirmar que as respostas e o processamento realizado pelo complexo amigdalóide guardam relação com:

- a) os esquemas habituais utilizados;
- b) com respostas generalistas equivalentes em todo ser humano;
- c) que não são impactadas pela experiência e aprendizagens do sujeito;
- d) nenhuma das alternativas anteriores.

13) A respeito das distorções cognitivas, avalie as assertivas abaixo e depois assinale a correta:

- I – a despersonalização é uma distorção cognitiva evidenciada a atribuição de culpa a outrem;
- II – a vitimização é uma distorção cognitiva em que o sujeito se coloca como vítima da ação de outrem;
- III – a descriminalização é uma distorção cognitiva que evidencia a separação das contingências;
- a) Apenas a III está correta.
- b) Apenas a I está correta.
- c) Apenas a II e III estão corretas.
- d) Apenas a II está correta.

14) O conceito de tríade cognitiva foi forjado por Aaron Beck em 1976, inicialmente aplicado a pacientes com depressão. Nestes pode-se encontrar qual tríade cognitiva?

- a) Ela seria composta por três padrões cognitivos na forma como o indivíduo vê a si mesmo, o mundo e o futuro. Isso envolve pensamentos negativos automáticos, espontâneos e supostamente incontroláveis sobre o eu, o meio e o futuro;
- b) Ela seria composta por três padrões cognitivos na forma como o indivíduo vê a si mesmo, o mundo e suas relações. Isso envolve pensamentos negativos automáticos, espontâneos e supostamente incontroláveis sobre o eu, o meio e os outros.
- c) Ela seria composta por três padrões cognitivos na forma como o indivíduo vê a si mesmo, o mundo e o futuro. Isso envolve pensamentos positivos automáticos, espontâneos e supostamente incontroláveis sobre o eu, o meio e o futuro.
- d) Nenhuma das alternativas acima.

15) As distorções cognitivas são pensamentos distorcidos da realidade utilizados para reforçar algo em que já acreditamos, sendo assim agem endossando a concepção de si-mesmo, bem como também do mundo. A respeito do tema assinale a alternativa incorreta:

- a) a distorção da personalização diz respeito a uma tendência do sujeito atribuir à si culpa referente à algum acontecimento.
- b) a distorção da generalização trata de um estereótipo de pensamento que transforma um caso específico em uma regra para a vida.
- c) entre as diversas distorções cognitivas, cita-se a de pensamento dicotômico, em que o sujeito trabalha com dois polos opostos, no modelo tudo ou nada.
- d) Nenhuma das alternativas acima.

16) Sobre as técnicas utilizadas na psicoterapia cognitiva comportamental, analise as assertivas abaixo e assinale a alternativa correta:

- I - Psicoeducação é uma técnica que se baseia na elucidação de aspectos importantes do sofrimento mental do paciente, realizada de maneira didática e eventualmente lúdica.



II – Questionamento aristotélico é uma técnica que se baseia na elucidação da cognição pelo viés sensualista, ou seja, partindo das sensações.

III – Dessensibilização sistemática é uma técnica que se baseia na exposição total do sujeito à um contexto disparador de medo/ansiedade.

- a) Corretas: I e II;
- b) Apenas a III é correta;
- c) Apenas a II é correta;
- d) Apenas a II é incorreta.

17) O tratamento do TEPT – Transtorno de Estresse pós-traumático – é uma temática de grande dificuldade, isto porque trata-se de um transtorno crônico que pode incapacitar psiquicamente o desenvolvimento de uma pessoa. A respeito do tratamento via TCC, assinale a alternativa correta:

- a) Este transtorno por mobilizar bastante angústia no paciente deve ser tratado sobretudo pelo viés do condicionamento operante;
- b) Pode-se empregar a técnica de inoculação de estresse (TIE), em que consciente em produzir ressignificações sobre uma memória traumática e enfrentamento;
- c) Recomenda-se que o paciente seja submetido a um trabalho de treinamento de habilidade sociais;
- d) Nenhuma das alternativas anteriores.

18) Entre as diversas possibilidade de intervenção para TOC no modelo de psicoterapia pautado na TCC, assinale a alternativa correta:

- a) A terapia cognitivo-comportamental (TCC) para o TOC tem seu tratamento nas antecipações catastróficas e na flexibilização de crenças disfuncionais;
- b) A terapia cognitivo-comportamental (TCC) para o TOC tem seu tratamento focado nos pensamentos automáticos, nas tentativas de neutralização, nas antecipações catastróficas e na flexibilização de crenças disfuncionais, além de utilizar-se de análises funcionais
- c) A terapia cognitivo-comportamental (TCC) para o TOC tem seu tratamento focado nas análises funcionais e propõe que o processo terapêutico aconteça sem uma avaliação do paciente.
- d) Nenhuma das alternativas anteriores.

19) A TCC é definida por Wright, Basco e Thase (2009) como uma abordagem que se baseia em dois princípios centrais. Sobre esta temática assinale a alternativa correta:

- a) 1) que as cognições são construídas pelos processos de aprendizagem e 2) que os comportamentos são ações que ocorrem sem motivações cognitivas.
- b) 1) que as cognições possuem influência controladora sobre apenas as emoções e 2) o modo como se comporta um indivíduo pode afetar seus padrões de pensamento.
- c) 1) as cognições possuem influência controladora sobre as emoções e os comportamentos e 2) o modo de comportar-se de um indivíduo pode afetar seus padrões de pensamento e suas emoções.
- d) 1) que os comportamentos podem modular os padrões de pensamentos e emoções e 2) que o hábito é entendido como um feixe de comportamento presentes nos animais, sendo assim, por serem evolucionários, não podem ser transformados.

20) A respeito da epistemologia da Teoria Cognitivo-comportamental, analise as assertivas abaixo para assinalar a alternativa correta:

I – os autores dividem a mesma em três ondas de pensamento, sendo a primeira predominantemente pautada no modelo estímulo-organismo-resposta;

II – a primeira onda tem forte influência do modelo pavloviano e o tratamento é baseado em técnicas de exposição;

III – a segunda onda é predominantemente pautada no modelo estímulo-organismo-resposta;



IV – a terceira onda é sensível ao contexto e as funções do fenômeno psicológico, visando enfatizar estratégias de mudanças experienciais e contextuais.

- a) Todas alternativas estão incorretas;
- b) Apenas a I esta incorreta;
- c) Estão corretas a II e III
- d) Estão corretas I, III e IV

21) A respeito do *Mindfulness*, analise as assertivas abaixo para assinalar a alternativa que corresponde a ordem correta de verdadeiras e falsas:

I - *Mindfulness* é definida como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento.

II- *Mindfulness* significa estar plenamente em contato com a vivência do momento.

III – *Mindfulness* promove a mitigação da ansiedade sentida e também dos pensamentos automáticos.

IV – *Mindfulness* tem sua origem em práticas milenares oriundas do ocidente.

- a) V-V-V-V b) F-V-V-F c) V-F-V-F d) V-V-V-F

22) Os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada normalmente preocupam-se desproporcionalmente com o futuro, o que produz sentimentos de insegurança e dificuldades objetivas em sua produção do dia-a-dia. A respeito das características deste transtorno e também a concepção da Psicologia Cognitiva comportamental, analise as afirmativas abaixo para assinalar a correta.

I - Suas interpretações dos eventos tomam grandes proporções, exagerando os efeitos, enfatizando os aspectos negativos e ignorando os positivos, chamamos isto de catastrofização;

II - As intervenções cognitivo-comportamentais mais empregadas no quadro ora descrito são: a psicoeducação, a identificação dos pensamentos automáticos e das emoções, a identificação das crenças centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a avaliação do processo;

III- é comum encontramos a esquiva ou procrastinação como respostas às dificuldades sentidas frente aos altos níveis de excitação (vigilância) e ansiedade.

- a) Todas estão incorretas b) Todas estão corretas c) Apenas I e III
- d) Apenas a II e III

23) A respeito da Terapia do Esquema, avalie as assertivas para assinalar a alternativa correta:

I- Tem-se como objetivos compreender e modificar os esquemas, também chamados de esquemas desadaptativos iniciais;

II - A terapia do esquema é um tipo de terapia cognitiva que integra elementos da terapia cognitivo-comportamental, da teoria do apego, da Gestalt-terapia, entre outros;

III - Trauma e vitimização podem ser fatores para o desenvolvimento de esquemas;

IV - Sente necessidade de agradar e para isso acaba se submetendo aos desejos de outras pessoas é efeito do esquema “vulnerabilidade”;

V - Pessoas com esse tipo de esquema sentem uma desesperança constante, também chamado de esquema “fracasso”.

- a) Todas estão corretas
- b) Apenas I, III e V
- c) Apenas I, II, III e V
- d) Apenas a I, II, III e IV



24) A respeito do enfrentamento, assinale a alternativa incorreta abaixo:

- a) O enfrentamento caracteriza-se pela junção de estratégias cognitivas e comportamentais usadas pelos indivíduos, para o controle das demandas internas e externas e quando tais estratégias não são utilizadas de forma assertiva predisõem o indivíduo ao adoecimento;
- b) Segundo a teoria transacional, o enfrentamento é um processo que decorre da interação entre o indivíduo e o ambiente, influenciado pelos traços de personalidade desta pessoa e experiências prévias que possa ter constituído para a aquisição de recursos emocionais, comportamentais, cognitivos e sociais para lidar com situações adversas;
- c) As estratégias de enfrentamento podem ser avaliadas através de entrevistas e análises qualitativas ou pelo uso de instrumentos psicométricos e análises quantitativas;
- d) Com exceção da alternativa 'a)', todas estão corretas.

25) Assinale a alternativa incorreta abaixo sobre o tema da Psicoeducação:

- a) A psicoeducação é um tipo de intervenção psicológica feita de forma sistemática e estruturada que busca promover uma ampliação do conhecimento do paciente e das pessoas próximas a ele sobre sua condição de saúde mental;
- b) Em origem, a psicoeducação surgiu como um tratamento para a esquizofrenia, baseada na ideia de que pacientes com este transtorno poderiam ter um prognóstico melhor se tivessem o apoio e o envolvimento de familiares e amigos próximos no tratamento;
- c) com a psicoeducação, o paciente é desencorajado a continuar utilizando o que foi aprendido em terapia mesmo após o seu término, possibilitando a prevenção de recaídas;
- d) a concepção de psicoeducação requer que os 3 princípios fundamentais da TCC sejam levadas em consideração, a saber: atividade cognitiva influencia o comportamento; atividade cognitiva pode ser monitorada e alterada; comportamento desejado pode ser influenciado mediante a mudança cognitiva.

26) A respeito da teoria da aprendizagem de Bandura, assinale a alternativa incorreta:

- a) Também conhecida como aprendizagem social, a aprendizagem observacional é uma forma de aquisição de conhecimento por meio da exposição ao comportamento de outras pessoas.
- b) Posteriormente descobriu-se os neurônios-espelhos e assim fica explicado o viés biológico da aprendizagem por vicário.
- c) Nas pesquisas de Bandura com 3 grupos com o boneco João Bobo, chegou-se a conclusão que: quem foi exposto ao modelo pacífico apresentava conduta pacífica com o boneco, por sua vez no modelo agressivo se observava conduta agressiva contra o boneco, e por fim o grupo controle.
- d) O mesmo desenvolveu a teoria da aprendizagem por condicionamento reflexo, partindo do emparelhamento entre estímulo neutro e primário.

27) Analise sobre as assertivas abaixo sobre técnicas da Teoria Cognitiva-Comportamental e assinale a seqüência adequada dos verdadeiros e falsos.

- I – a dessensibilização sistemática é um procedimento muito utilizado para redução da resposta de medo condicionada frente à algum objeto/contexto;
- II – o método socrático é definido por Beck como uma descoberta guiada, em que o terapeuta faz uma série de perguntas sequenciadas para o paciente com a finalidade de evidenciar pensamentos e crenças;
- III- As técnicas de relaxamento são muito eficaz com pacientes que enfrentam ansiedade, fobias e até estresse crônico;
- IV – utiliza a técnica do registro de pensamentos disfuncionais ajuda a evidenciar as distorções cognitivas do paciente e organizar o plano terapêutico.

- a) V-V-V-V b) V-V-V-F c) F-F-V-V d) V-F-F-V



28) Quais das definições abaixo melhor descrevem a terapia baseada na TCC?

- a) é uma modalidade de psicoterapia estruturada, de longa duração, com foco na resolução da pré-história do sujeito;
- b) é uma modalidade de psicoterapia semi-estruturada, pois vale-se dos questionamentos socráticos e segue uma concepção de autoatualização a respeito do desenvolvimento;
- c) é uma modalidade de psicoterapia estruturada, de curta duração, colaborativa, com foco na resolução de problemas atuais e modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais;
- d) é uma modalidade de psicoterapia estruturada, de curta duração, colaborativa, com foco na produção de insights afetivos a respeito do funcionamento do sujeito.

29) A respeito das raízes filosóficas da TCC, assinale a alternativa correta:

- a) Os filósofos estoicos, particularmente Epiteto, acreditavam que a lógica poderia ser usada para identificar e descartar crenças falsas que levam a emoções destrutivas;
- b) Os filósofos e autores do movimento do romantismo, pois os mesmos concentraram-se na volatilidade das paixões e na importância do desejo;
- c) Os filósofos da escolástica, que valiam-se de Aristóteles e Platão como seus grandes referenciais;
- d) Nenhuma das alternativas anteriores.

30) Analise as assertivas abaixo à respeito das limitações da Terapia Cognitiva-Comportamental e posteriormente assinale a alternativa correta:

- a) Uma limitação da referida terapia é o seu caráter subjetivo, não se compondo como um modelo de psicoterapia baseado em evidências;
- b) Muitas vezes, pacientes com transtornos de personalidade, sobretudo narcisista e borderline, e problemas caracterológicos não respondem a tratamentos cognitivo-comportamentais tradicionais;
- c) Uma limitação da referida terapia é o seu caráter objetivo, isto porque não adequadamente dosado na relação terapêutica pode produzir resistência no paciente e não adequação aos protocolos do tratamento;
- d) Mostra-se muito eficaz para todos os transtornos, inclusive os de personalidade, isto porque se trata de um modelo baseado em evidências.

31) A concepção de que a emoção, pensamento e comportamento se influenciam reciprocamente, é característica da Teoria Cognitiva-Comportamental, contudo não trata-se de algo inédito no campo da Psicologia, isto porque a concepção de estímulo-organismo-resposta tem suas origens em campos fora do desenvolvimento do estrito senso da Psicologia Cognitiva e da Psicologia Comportamental. A respeito deste aspecto, qual teoria trouxe a concepção da percepção como fator intermediário entre o estímulo e a resposta?

- a) A Psicanálise
- b) A teoria de Ebbinghaus
- c) A Gestalt
- d) O Estruturalismo

32) Assinale a alternativa correta sobre a terceira onda da Psicologia Cognitiva-Comportamental.

- a) a terceira onda de terapias cognitivo-comportamentais é conhecida por desconsiderar os eventos privados enquanto objeto de investigação e intervenção;
- b) a terceira onda de terapias cognitivo-comportamentais traz consigo uma ênfase da tônica da investigação dos eventos privados, não sendo entendida como contextual;
- c) a terceira onda de terapias cognitivo-comportamentais é conhecida por trazer as terapias contextuais, que tem como foco compreender o comportamento humano dentro de seu contexto e ambiente;
- d) a terceira onda de terapias cognitivo-comportamentais tem ampla relação com a psicologia marxista, isto porque ela prioriza a relação homem e ambiente para a compreensão dos fenômenos privados.



33) A terapia de aceitação e compromisso, frequentemente chamada de ACT, é uma terapia cognitivo-comportamental de terceira onda que tem por objetivo aumentar a flexibilidade psicológica. Essa terapia é baseada em estratégias de aceitação, *mindfulness* e comprometimento a fim de obter uma mudança no comportamento. Sobre a temática avalie as assertivas para depois assinalar a sequência correta.

I - A ACT acredita que o sofrimento humano surge a partir de uma inflexibilidade psicológica ;
II- Um dos focos da ACT é aceitação da realidade e das reações emocionais e comportamentais;
III – A construção de um conceito rígido sobre si-mesmo pode ser entendida como consequência da flexibilidade psicológica;

a) V-V-V b) V-V-F c) F-V-F d) V-F-V

34) A terapia comportamental-dialética é um tipo de psicoterapia que tem como foco pacientes de alto risco, isto é, pacientes que representam um risco a si mesmo (ideação suicida) ou aos outros. Ela faz parte das psicoterapias cognitivo-comportamentais de terceira onda. A respeito disto, assinale a alternativa incorreta:

a) O termo “dialética” no nome desta terapia se refere à perspectiva dialética na qual esta abordagem se baseia. Neste sentido, considera-se que tudo está inter-relacionado e segue uma lógica relacional, ou seja, um comportamento sempre ocorre em relação a um contexto.

b) A terapia comportamental-dialética também é chamada de DBT por conta do seu nome em inglês: *Dialectical Behavior Therapy*.

c) O maior carro-chefe da DBT é, definitivamente, o treino de habilidades, que ocorre tanto em grupos quanto de forma individual.

d) neste modelo de psicoterapia o *mindfulness* não é utilizado, sendo substituído pelo treino de habilidade sociais.

35) Terapia baseada em Mindfulness (MBT) faz parte do grande contingente chamado de terceira onda das psicoterapias cognitivo-comportamentais, e a mesma detém como proposta a atenção plena como forma de garantir ao sujeito melhores condições para as suas escolhas. Neste sentido pode-se afirmar que:

a) este modelo de psicoterapia foi buscar técnicas nas raízes da religião oriental;

b) este modelo de psicoterapia foi buscar técnicas na filosofia oriental, sobretudo no budismo;

c) este modelo de psicoterapia sofreu forte influência do oriente, sobretudo da Falsafa;

d) Todas as alternativas anteriores estão erradas.

36) Na abordagem da terapia cognitivo-comportamental (TCC), uma das principais metas terapêuticas é modificar padrões de pensamento disfuncionais que contribuem para o desenvolvimento e manutenção de transtornos mentais. Considerando essa premissa, como a TCC busca intervir nos processos cognitivos e comportamentais para promover a mudança terapêutica?

a) Através da reinterpretação dos eventos passados do paciente.

b) Implementando estratégias de resolução de problemas específicos.

c) Enfatizando a aceitação incondicional do paciente.

d) Promovendo o insight através da introspecção profunda.

37) Explique como o modelo cognitivo na terapia cognitivo-comportamental se diferencia de abordagens terapêuticas mais tradicionais, como a psicanálise.

a) Ao se concentrar na modificação de padrões de pensamento disfuncionais.

b) Ao explorar o inconsciente do paciente através da livre associação.

c) Ao analisar a infância do paciente em busca de traumas ocultos.

d) Ao oferecer interpretações simbólicas dos sonhos do paciente.



38) Qual é o conceito de "reestruturação cognitiva" na terapia cognitivo-comportamental e como essa técnica é aplicada?

- a) É o processo de reprimir pensamentos negativos sem considerar sua origem.
- b) Consiste em mudar pensamentos disfuncionais através de questionamento e substituição por pensamentos mais realistas.
- c) Envolve explorar as experiências passadas do paciente para entender suas origens.
- d) Trata-se de incentivar o paciente a reforçar padrões de pensamento disfuncionais.

39) No documentário *From business to been* é retratado os efeitos oriundos do estresse crônico nos profissionais que operavam nas bolsas de valores. Durante o documentário, além da problematização sobre o estresse crônico, também é apresentada algumas alternativas para enfrentamento destas situações, sendo uma das técnicas a “Caminhada sem propósito” e a utilização do Tai Chi Chuan. Considerando o contexto acima, avalie alternativa correta que explica a utilização destas técnicas:

- a) Para a TCC estas técnicas ajudam a compor a chamada MBT (Terapia baseada em Mindfulness) e assim possibilitam o controle de pensamentos automáticos e intrusivos, bem como um redirecionamento do sujeito rumo aos seus interesses e prioridades;
- b) Para a TCC estas técnicas oriundas da filosofia e misticismo oriental não podem ser incorporadas ao contexto científico pela ausência de evidências concretas sobre os efeitos destas;
- c) Para a TCC as técnicas acima referidas fazem parte e compõe a chamada segunda onda dos modelos de psicologia cognitiva;
- d) Nenhuma das alternativas anteriores está correta.

40) Explique a diferença entre crenças nucleares e automáticas na terapia cognitivo-comportamental e como cada uma influencia o comportamento do paciente.

- a) As crenças nucleares são conceitos centrais sobre si mesmo, enquanto as automáticas são pensamentos rápidos e involuntários.
- b) As crenças automáticas são ideias básicas sobre o mundo, enquanto as nucleares são reflexões superficiais.
- c) As crenças automáticas são rígidas e difíceis de mudar, enquanto as nucleares são flexíveis.
- d) As crenças nucleares são conscientes, enquanto as automáticas são inconscientes.

41) Como a TCC aborda o tratamento da depressão em relação ao ciclo cognitivo negativo?

- a) Reforçando padrões de pensamento depressivos para evitar confronto.
- b) Desafiando e modificando os pensamentos negativos que alimentam o ciclo depressivo.
- c) Incentivando o paciente a mergulhar mais em seus sentimentos de tristeza para ressignificar.
- d) Psicoeducando o paciente a ignorar tais cognições para modificar seu padrão de comportamento.

42) Qual é o papel do terapeuta na TCC em relação ao estabelecimento de metas terapêuticas?

- a) Definir metas sem a participação ativa do paciente.
- b) Colaborar com o paciente na definição de metas alcançáveis e relevantes.
- c) Impor metas irrealistas para desafiar o paciente.
- d) Evitar a definição de metas para não pressionar o paciente.

43) Explique como a TCC aborda a relação terapêutica entre o terapeuta e o paciente durante o tratamento.

- a) Estabelecendo uma relação autoritária onde o terapeuta dita as regras.
- b) Criando um ambiente de colaboração e confiança para facilitar a mudança.
- c) Mantendo uma postura distante para evitar envolvimento emocional.



d) Ignorando completamente a relação terapêutica.

44) Dentro da estrutura terapêutica da terapia cognitivo-comportamental (TCC), quais abordagens são adotadas especificamente para lidar com os desafios apresentados pelo transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), considerando suas características intrincadas?

- a) Reforçando as compulsões como estratégia primária para reduzir a ansiedade exacerbada.
- b) Expondo o paciente a situações temidas sem uma análise profunda dos padrões cognitivos subjacentes.
- c) Identificando minuciosamente e confrontando pensamentos intrusivos, assim como comportamentos compulsivos, que perpetuam o ciclo disfuncional do TOC.
- d) Desconsiderando deliberadamente os pensamentos obsessivos para evitar uma espiral de ansiedade ainda mais intensa.

45) Caso clínico: Maria, uma mulher de 34 anos, é mãe de dois filhos pequenos e trabalha como gerente de projetos em um escritório de engenharia. Nos últimos seis meses, Maria começou a evitar reuniões e compromissos sociais, relatando uma sensação constante de pavor e preocupação excessiva quando precisa falar em público. Ela descreve sintomas como suor nas mãos, palpitações, tremores e sensação de desmaio antes e durante essas situações. Maria lembra que, quando criança, foi ridicularizada por colegas ao ler em voz alta na sala de aula, um evento que a deixou profundamente marcada. Além disso, ela mencionou que sua mãe também tinha medo de falar em público e sempre evitava situações sociais. Maria está preocupada que essa ansiedade interfira em suas responsabilidades profissionais e familiares, especialmente porque seu papel exige apresentações frequentes.

Qual seria a abordagem mais adequada na Terapia Cognitivo-Comportamental para o caso de Maria?

- a) Encorajar Maria a enfrentar diretamente todas as situações sociais temidas sem qualquer preparação prévia.
- b) Trabalhar com Maria para identificar e reestruturar pensamentos automáticos negativos associados à fala em público, além de expô-la gradualmente a situações sociais temidas.
- c) Focar exclusivamente na utilização de técnicas de relaxamento e meditação para reduzir a ansiedade.
- d) Aconselhar Maria a evitar permanentemente todas as situações sociais que causam ansiedade para proteger sua saúde mental.

46) Caso clínico: João, um jovem de 27 anos, trabalha como programador em uma startup e mora em uma grande cidade. Nos últimos doze meses, João começou a evitar o transporte público, especialmente o metrô, após um episódio traumático em que foi assaltado e ameaçado com uma faca dentro de um vagão. Desde então, ele relata episódios intensos de medo e pânico, com sintomas físicos como palpitações, sudorese, tremores e sensação de sufocamento, sempre que tenta pegar o metrô. Para evitar esses sintomas, João passou a utilizar táxis e caronas, o que tem causado um impacto financeiro significativo em sua vida. Ele mencionou que esses ataques de pânico também estão começando a ocorrer em outros espaços fechados e lotados, como elevadores e cinemas, o que está limitando ainda mais sua rotina.

Qual seria a intervenção inicial mais adequada na Terapia Cognitivo-Comportamental para João?

- a) Iniciar imediatamente a exposição direta ao metrô sem qualquer preparação.
- b) Utilizar terapia de exposição gradual ao metrô, combinada com técnicas de reestruturação cognitiva para abordar os pensamentos catastróficos relacionados ao pânico.
- c) Prescrever apenas medicação para controle dos sintomas de pânico e evitar a exposição ao metrô.
- d) Focar apenas em técnicas de respiração e relaxamento sem abordar a exposição ao metrô.

47) Caso clínico: Ana, uma estudante universitária de 22 anos, está no último ano de seu curso de enfermagem. Nos últimos oito meses, Ana tem apresentado um comportamento excessivamente perfeccionista e uma preocupação constante com seu desempenho acadêmico. Ela relata que passa noites sem dormir estudando e revisando suas anotações, temendo constantemente que seu trabalho não



seja bom o suficiente. Ana descreve sentimentos de inutilidade e culpa quando não atinge suas altas expectativas, mesmo que suas notas sejam consistentemente altas. Ela também começou a evitar interações sociais e atividades de lazer, sentindo que precisa dedicar todo seu tempo aos estudos. Ana mencionou que sua mãe sempre exigiu excelência acadêmica e que ela se sente pressionada a atender essas expectativas. Além disso, Ana relatou que sua ansiedade está começando a afetar seu estágio, onde se sente constantemente observada e julgada por seus supervisores.

Qual seria a abordagem mais adequada na Terapia Cognitivo-Comportamental para o caso de Ana?

- a) Incentivar Ana a continuar seu esforço acadêmico sem abordar a ansiedade subjacente, já que suas notas são altas.
- b) Focar exclusivamente em técnicas de relaxamento para ajudar Ana a dormir melhor, sem tratar suas crenças disfuncionais.
- c) Trabalhar com Ana para identificar e reestruturar suas crenças disfuncionais sobre perfeccionismo e desempenho, além de encorajar um equilíbrio entre vida acadêmica e atividades de lazer.
- d) Aconselhar Ana a abandonar temporariamente seus estudos para reduzir o estresse e a ansiedade.

48) Assinale a alternativa correta sobre os componentes fundamentais da terapia cognitivo-comportamental:

- a) Apenas a exposição prolongada e o relaxamento.
- b) A análise psicanalítica dos sonhos e associações livres.
- c) A identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais.
- d) O suporte emocional incondicional e a validação dos sentimentos do paciente.

49) Como a TCC aborda a exposição a situações temidas no tratamento de transtornos de ansiedade?

- a) Evitando a exposição para não causar desconforto ao paciente.
- b) Gradualmente expondo o paciente às situações temidas para reduzir a ansiedade ao longo do tempo.
- c) Expondo o paciente a situações extremas desde o início para superar rapidamente o medo.
- d) Utilizando medicação como substituto para a exposição.

50) Quais são os princípios fundamentais da TCC no tratamento de transtornos alimentares, como a bulimia nervosa?

- a) Foco exclusivo na restrição alimentar e exercício físico excessivo.
- b) Identificação e modificação de pensamentos distorcidos sobre peso, comida e imagem corporal.
- c) Ignorar os padrões alimentares do paciente para evitar o conflito.
- d) Desenvolver metas e dietas junto ao paciente para obter resultados visíveis e alterar por consequência os aspectos psicológicos do transtorno.