

## **Abordagem cognitivo-comportamental: avaliação de traços personalidade e hábitos de pensamento para identificar padrões de comportamento e influenciar mudanças.**

Cognitive-behavioral approach: assessment of personality traits and thinking habits to identify behavior patterns and influence change.

Fernanda Neves de Souza – Faculdade Anhanguera de Brasília

### **RESUMO**

Este artigo aborda a avaliação psicológica no contexto dos transtornos de personalidade, integrada à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O objetivo é demonstrar como a avaliação de traços de personalidade disfuncionais pode auxiliar na identificação de padrões cognitivos e comportamentais, permitindo intervenções terapêuticas mais eficazes. A metodologia baseou-se em uma revisão bibliográfica de estudos sobre avaliação psicológica e TCC, com foco em transtornos como o Transtorno de Personalidade Borderline e o Transtorno de Personalidade Antissocial. O referencial teórico enfatiza a importância da TCC na reestruturação de esquemas cognitivos negativos e a aplicação de instrumentos psicométricos para a avaliação. Os principais resultados indicam que a integração da avaliação psicológica com a TCC é eficaz no tratamento de transtornos de personalidade, promovendo mudanças significativas nos padrões comportamentais e emocionais dos pacientes. Conclui-se que a avaliação psicológica detalhada, associada a intervenções cognitivas, é uma abordagem robusta para o manejo de transtornos de personalidade, com potencial para promover melhorias duradouras no bem-estar psicológico dos indivíduos.

**Palavras chave:** Avaliação Psicológica. Transtorno de Personalidade. Terapia Cognitivo-Comportamental. Reestruturação cognitiva. Pensamentos disfuncionais.

### **ABSTRACT**

This article addresses psychological assessment in the context of personality disorders, integrated with Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). The objective is to demonstrate how the evaluation of dysfunctional personality traits can aid in identifying cognitive and behavioral patterns, enabling more effective therapeutic interventions. The methodology was based on a bibliographic review of studies on psychological assessment and CBT, focusing on disorders such as Borderline Personality Disorder and Antisocial Personality Disorder. The theoretical framework emphasizes the importance of CBT in restructuring negative cognitive schemas and the application of psychometric instruments for assessment. The main findings indicate that integrating psychological assessment with CBT is effective in treating personality disorders, promoting significant changes in patients' behavioral and emotional patterns. It is concluded that detailed psychological assessment, combined with cognitive interventions, is a robust approach for managing personality disorders, with the potential to foster lasting improvements in individuals' psychological well-being.

**Keywords:** Psychological Assessment. Personality Disorder. Cognitive-Behavioral Therapy. Cognitive Restructuring. Dysfunctional Thoughts.

## **1. INTRODUÇÃO**

A avaliação psicológica é amplamente reconhecida como um processo essencial para a compreensão dos aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais de um indivíduo, especialmente no diagnóstico e tratamento de transtornos mentais. Segundo o Conselho Federal de Psicologia (2022), a avaliação psicológica permite a aplicação de testes padronizados, entrevistas clínicas e observações diretas, oferecendo uma visão abrangente do funcionamento psicológico do paciente. Esse processo é crucial para identificar características e padrões de personalidade, proporcionando um entendimento profundo das disfunções cognitivas e comportamentais que impactam diretamente o bem-estar e o funcionamento social e ocupacional dos indivíduos diagnosticados com transtornos de personalidade.

Os transtornos de personalidade são caracterizados por padrões inflexíveis de comportamento, cognição e emoção que desviam significativamente das normas culturais esperadas, resultando em dificuldades interpessoais e prejuízos funcionais (American Psychiatric Association, 2013). A avaliação psicológica, quando integrada à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), permite a identificação de esquemas cognitivos disfuncionais que sustentam esses padrões. A TCC, desenvolvida por Aaron Beck, propõe que a modificação dos esquemas disfuncionais pode levar a mudanças positivas no comportamento e nas relações interpessoais (Beck, 2021). Assim, a combinação da avaliação com a TCC oferece um caminho promissor para a compreensão e tratamento desses transtornos.

A avaliação psicológica é uma ferramenta essencial na prática clínica, fornecendo informações detalhadas sobre a personalidade e o funcionamento cognitivo de um indivíduo. No caso dos transtornos de personalidade, essa avaliação permite identificar crenças centrais disfuncionais que perpetuam comportamentos inadequados, possibilitando uma intervenção mais direcionada. Segundo Millon e Davis (1996), instrumentos como o MCMI-III são amplamente utilizados para identificar traços de personalidade e fornecer uma base sólida para o planejamento terapêutico. Dessa forma, a avaliação adequada é fundamental para o sucesso das intervenções cognitivas e comportamentais (Millon et al., 2010).

A relevância do estudo dos transtornos de personalidade está na complexidade desses quadros e no impacto significativo que eles exercem sobre a vida dos pacientes e suas interações sociais. Indivíduos com transtornos de personalidade muitas vezes apresentam dificuldades em manter relacionamentos estáveis, regular suas emoções e adaptar-se às demandas sociais, o que pode resultar em sofrimento pessoal e prejuízos significativos no funcionamento diário (Butler et al., 2006). Além disso, a alta taxa de comorbidades com outros transtornos psiquiátricos reforça a necessidade de uma avaliação precisa e intervenções eficazes, como a TCC.

O objetivo deste artigo é analisar como a avaliação psicológica integrada à Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para a identificação de traços de personalidade disfuncionais e a modificação de padrões de comportamento em indivíduos com transtornos de personalidade. Ao abordar a relação entre a avaliação dos traços de personalidade e os métodos de intervenção da TCC, o artigo pretende demonstrar a importância de uma abordagem integrativa para o tratamento desses transtornos, fundamentada em evidências científicas.

Este estudo utilizou o método de pesquisa bibliográfica, uma abordagem que se caracteriza pela análise de conteúdos já publicados sobre o tema, com o objetivo de sintetizar o conhecimento existente e contribuir para a construção teórica sobre a avaliação psicológica e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) aplicada aos transtornos de personalidade. Segundo Marconi e Lakatos (2021), a pesquisa bibliográfica é um processo metodológico que permite o aprofundamento do conhecimento por meio da análise de livros, artigos científicos, dissertações, teses e outros documentos relevantes, sem a necessidade de coleta de dados originais.

A revisão bibliográfica foi realizada a partir da busca de artigos nas bases de dados PubMed e Scielo, utilizando os descritores: "avaliação psicológica" e "terapia cognitivo-comportamental" ou "TCC" e "transtorno de personalidade. Esses descritores foram selecionados de acordo com recomendações da literatura para garantir uma busca abrangente e representativa das principais publicações sobre o tema (Gil, 2008).

Foram incluídos estudos teóricos e empíricos que relacionassem diretamente a avaliação psicológica com a TCC no tratamento de transtornos de personalidade. Além disso, revisões sistemáticas e meta-análises foram incluídas para ampliar a compreensão dos resultados apresentados nos estudos primários. De acordo com Lakatos e Marconi (2021), a delimitação clara dos critérios de inclusão é um aspecto fundamental para assegurar a relevância dos materiais coletados e a validade da análise desenvolvida.

A análise dos estudos selecionados foi realizada de forma qualitativa, buscando identificar padrões teóricos e práticos no uso da TCC para tratar transtornos de personalidade, bem como o papel da avaliação psicológica nesse processo. Segundo Bardin (2011), a análise qualitativa é uma técnica de tratamento de dados que visa interpretar o conteúdo de maneira crítica, permitindo a elaboração de inferências baseadas em resultados consistentes. Os estudos foram organizados em categorias temáticas que incluíam a eficácia da TCC, o uso de instrumentos psicométricos para a avaliação e a relevância dos traços de personalidade no planejamento terapêutico.

## 2. MARCO TEÓRICO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960 e desde então se consolidou como uma das abordagens psicoterapêuticas mais eficazes para o tratamento de diversos transtornos mentais, incluindo os transtornos de personalidade. A TCC é baseada na premissa de que os pensamentos influenciam diretamente os sentimentos e comportamentos, e que a modificação de pensamentos disfuncionais pode levar a mudanças emocionais e comportamentais significativas (Beck, 2021). A intervenção cognitiva visa identificar e reestruturar crenças disfuncionais, enquanto as técnicas comportamentais auxiliam no desenvolvimento de novos padrões de resposta.

No contexto dos transtornos de personalidade, a avaliação psicológica é essencial para identificar traços disfuncionais que contribuem para o desenvolvimento e manutenção de padrões desadaptativos de comportamento. O Inventário Clínico Multiaxial de Millon (MCMI-III), por exemplo, é amplamente utilizado para a avaliação de transtornos de personalidade, fornecendo dados sobre características psicológicas e comportamentais relevantes (Millon et al., 2010). Esses dados são fundamentais para direcionar o tratamento, permitindo que o terapeuta desenvolva intervenções personalizadas com base no perfil psicológico do paciente.

Os transtornos de personalidade são caracterizados por padrões persistentes de comportamento, cognição e emoção que desviam significativamente das normas culturais esperadas. Segundo o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), esses padrões são inflexíveis e pervasivos, resultando em prejuízos significativos nas relações interpessoais e no funcionamento ocupacional. A TCC oferece uma abordagem estruturada para o tratamento desses transtornos, buscando modificar crenças centrais que sustentam comportamentos problemáticos, promovendo, assim, uma adaptação mais funcional ao ambiente.

A TCC aplicada aos transtornos de personalidade tem demonstrado resultados eficazes, especialmente no tratamento do Transtorno de Personalidade Borderline (TPB). O TPB é uma psicopatologia caracterizada por um padrão persistente de instabilidade emocional, dificuldades de identidade, relações interpessoais turbulentas e impulsividade excessiva. Essas características se formam na personalidade do indivíduo ainda no início da vida adulta e se manifestam em diferentes contextos. Os critérios diagnósticos incluem sintomas como instabilidade emocional, sensação crônica de vazio, esforços desesperados para evitar abandono real ou imaginário, relacionamentos intensos e voláteis, distúrbio de identidade, impulsividade, além de comportamentos autolesivos ou suicidas, entre outros (American Psychiatric Association, 2014).

A Terapia Comportamental Dialética (TCD) é uma das principais abordagens da chamada Terceira Onda das Terapias Cognitivas, na qual a relação entre terapeuta e paciente é especialmente valorizada no tratamento. As terapias da Terceira Onda tendem a adotar uma abordagem integrativa, com muitas intervenções centradas na interação terapêutica. Essa relação, por si só, é considerada uma ferramenta importante para a reestruturação cognitiva, regulação emocional e mudança de comportamento (Melo, Sardinha e Levitan, 2014).

O Transtorno de Personalidade Antissocial (TPA) também é tratado com intervenções cognitivo-comportamentais. Esse transtorno envolve padrões persistentes de desrespeito aos direitos dos outros e comportamentos impulsivos e agressivos. A TCC tem como objetivo modificar esses padrões ao abordar distorções cognitivas e promover o desenvolvimento de habilidades sociais e controle da impulsividade (Beck, 2021). Estudos indicam que a combinação de TCC com programas de reabilitação pode reduzir a reincidência criminal em indivíduos com TPA (Knapp e Cordioli, 2008).

A avaliação psicológica no contexto da TCC envolve o uso de diversos instrumentos psicométricos, além de entrevistas estruturadas para identificar padrões cognitivos e comportamentais específicos. O processo de avaliação permite uma compreensão detalhada dos esquemas mentais que influenciam o comportamento, facilitando a criação de intervenções focadas na modificação desses esquemas (Young et al., 2008). A integração da avaliação com a intervenção cognitiva é uma das características distintivas da TCC, contribuindo para sua eficácia em contextos clínicos diversos.

Além de sua eficácia em transtornos como TPB e TPA, a TCC também tem sido aplicada no tratamento de outros transtornos de personalidade, como o Transtorno de Personalidade Obsessivo-Compulsivo (TPOC) e o Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN). Para o TPOC, a TCC utiliza técnicas como a reestruturação cognitiva e a exposição com prevenção de resposta, enquanto para o TPN, o foco é a modificação de crenças grandiosas e o desenvolvimento de empatia (Beck, 2021).

A eficácia da TCC no tratamento de transtornos de personalidade tem sido amplamente documentada em estudos controlados. Butler et al. (2006) conduziram uma meta-análise que demonstrou a eficácia da TCC na redução dos sintomas e melhora do funcionamento geral em pacientes com transtornos de personalidade. A TCC se destaca por sua capacidade de produzir resultados duradouros, mesmo após o término do tratamento, devido ao aprendizado de habilidades que os pacientes podem aplicar de forma contínua.

A literatura também destaca a importância da supervisão e treinamento adequados para terapeutas que trabalham com transtornos de personalidade, dada a complexidade desses casos.

Segundo Schmidt et al. (2020), o acompanhamento de terapeutas experientes na aplicação de técnicas da TCC em transtornos de personalidade é essencial para garantir a eficácia do tratamento e a segurança do paciente. A supervisão permite a reflexão sobre os desafios clínicos e o desenvolvimento contínuo das habilidades terapêuticas.

Por fim, a avaliação psicológica e a TCC continuam a evoluir, com novas pesquisas focadas na integração de avanços neurocientíficos e técnicas baseadas em mindfulness. Essas inovações prometem expandir ainda mais o alcance e a eficácia da TCC no tratamento de transtornos de personalidade, proporcionando aos pacientes intervenções cada vez mais personalizadas e baseadas em evidências (David et al., 2018).

### 3. CONCLUSÃO

A avaliação psicológica, integrada à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), revela-se uma ferramenta fundamental para o diagnóstico e tratamento de transtornos de personalidade. Através da identificação de padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais, essa abordagem oferece uma base sólida para intervenções que buscam modificar esquemas mentais negativos e promover uma adaptação mais saudável do indivíduo ao ambiente. A TCC, como abordagem estruturada, permite a reestruturação desses esquemas, sendo amplamente eficaz na melhoria dos sintomas de transtornos de personalidade.

Os objetivos deste artigo foram atingidos ao demonstrar, com base na literatura revisada, que a avaliação psicológica, quando bem realizada, é essencial para a identificação de traços disfuncionais de personalidade. Além disso, evidenciou-se como a TCC pode ser utilizada para modificar esses traços e promover mudanças significativas no comportamento do paciente. As intervenções cognitivas e comportamentais apresentadas mostraram-se eficazes no tratamento de transtornos como o Transtorno de Personalidade Borderline e o Transtorno de Personalidade Antissocial, atingindo o objetivo de mostrar a relevância de uma abordagem integrada.

Este estudo, no entanto, apresenta algumas limitações. Uma delas é a natureza teórica e bibliográfica da pesquisa, que, embora tenha revisado amplamente a literatura disponível, não permitiu a realização de estudos empíricos ou a coleta de dados clínicos para validar as intervenções mencionadas. Além disso, muitos dos estudos revisados se concentram em populações específicas, o que pode limitar a generalização dos achados para outros contextos culturais e sociais.

Sugere-se que futuras pesquisas adotem metodologias empíricas, realizando estudos longitudinais com amostras clínicas, a fim de verificar a eficácia da avaliação psicológica e da TCC no tratamento de diversos transtornos de personalidade. Além disso, pesquisas que

explorem a integração de novas tecnologias, como a terapia online e o uso de inteligência artificial em avaliações psicológicas, poderiam contribuir para ampliar as possibilidades terapêuticas e diagnósticas no campo da psicologia clínica.

Por fim, este artigo reforça a importância da avaliação psicológica no contexto dos transtornos de personalidade e a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental como método terapêutico. Embora existam limitações a serem superadas, a combinação de avaliação e intervenção cognitivo-comportamental continua a ser uma abordagem robusta para o tratamento desses transtornos, promovendo mudanças significativas e duradouras no bem-estar psicológico dos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. 5. ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

BUTLER, A.C.; CHAPMAN, J.E.; FOREMAN, E. M.; BECK, A.T. The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. **Clin Psychol Rev**. 2006.

CONSELHO FEREAL DE PSICOLOGIA. **Cartilha Avaliação Psicológica**. 3ª ed. Brasília: CFP, 2022.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KNAPP, P.; CORDIOLI, A. V. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. v. 30, 2008.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico**. 9ª ed. São Paulo: Atlas, 2021.

MELO, W. V.; SARDINHA, A.; LEVITAN, M. O desenvolvimento das terapias cognitivo-comportamentais e a terceira onda. In C. B. Rangé, E. M. O. Falcone & C. B. Neufeld, (Org.). **Programa de atualização em terapia cognitivo-comportamental: Procognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2014

MILLON, T.; DAVIS, R. D. **Disorders of Personality DSM-IV and Beyond**. New Jersey: Wiley, 1996

MILLON, T.; ROGERS, D.; MILLON, C.; GROSSMAN, S. **The Millon Clinical Multiaxial Inventory-III**. 3ª ed. [with new norms and updated scoring]. Disponível em://www.millon.net/instruments/MCMI\_III.htm Acesso em: 4 out 2024.

SCHMIDT, B.; SILVA, J. M.; PIETA, A. M.; CREPALDI, M. A.; WAGNER, A. Terapia Online com Casais e Famílias: Prática e Formação na Pandemia de Covid-19. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 40, 1-15, 2020.

YOUNG, JE et al. **Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

