

O PAPEL DO QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC): BENEFÍCIOS PARA A PRÁTICA CLÍNICA

OSSADTCHUK, R. M.¹
HASHIMOTO, E. de S.²

RESUMO

Introdução da Problemática: As terapias comportamentais, ao evoluírem em diferentes ondas, desafiaram as abordagens psicodinâmicas, transformando a prática clínica. A segunda onda, marcada pela Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), destacou a importância de questionar as cognições para promover mudanças comportamentais. Nesse contexto, o Questionamento Socrático é um método essencial, que pode auxiliar o profissional na prática clínica. **Objetivo:** Demonstrar como o questionamento socrático, enquanto método da TCC, pode beneficiar a prática clínica do psicólogo de forma positiva, para a melhora do cliente. **Método:** A fim de atender os objetivos que foram propostos, foi realizada uma revisão descritiva sistemática de literatura, com a finalidade de reunir e resumir os conhecimentos científicos já produzidos sobre o tema em investigação. **Resultados:** A TCC demonstrou ser uma abordagem clinicamente embasada e o Questionamento Socrático emerge como um método crucial para auxiliar na melhora do paciente.

Palavras-chave: Prática Clínica. Psicoterapia. Questionamento Socrático.

ABSTRACT

Introduction: Behavioral therapies, as they evolved through different waves, challenged psychodynamic approaches, transforming clinical practice. The second wave, marked by Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), highlighted the importance of questioning cognitions to promote behavioral changes. In this context, Socratic Questioning is an essential method that can aid professionals in clinical practice. **Objective:** To demonstrate how Socratic Questioning, as a method of CBT, can positively benefit the clinical practice of psychologists for the improvement of clients. **Method:** To meet the proposed objectives, a systematic descriptive literature review was conducted to gather and summarize existing scientific knowledge on the subject under investigation. **Results:** CBT has proven to be a clinically grounded approach, and Socratic Questioning emerges as a crucial method to assist in patient improvement.

Keywords: Clinical Practice. Psychotherapy. Socratic Questioning.

Rayla Maria Ossadtchuk. Autora da Pesquisa. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – ¹ FAP Apucarana – Pr. 2024. Contato:

Eduardo de Souza Hashimoto. Orientador da Pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de ² Apucarana – FAP Apucarana – Pr. 2024. Contato:

INTRODUÇÃO

No surgimento das psicoterapias comportamentais, houve um grande movimento que deu início a uma nova fase da psicologia clínica, rompendo o domínio das terapias psicodinâmicas. Dentro das terapias comportamentais existiu uma divisão, conforme elas eram desenvolvidas. Elas foram divididas em três gerações sucessivas, onde foram chamadas de ondas (Santos; Gouveia; Oliveira, 2015).

A primeira onda das terapias comportamentais visava a modificação de comportamento. Eram utilizadas as teorias de condicionamento clássico de Pavlov e condicionamento operante de Skinner (Santos; Gouveia; Oliveira, 2015).

A segunda onda das terapias comportamentais começou na década 1960, de forma autônoma, Aaron Beck começou a desenvolver a Terapia Cognitivo Comportamental, e Ellis deu início o que mais tarde seria chamada de Terapia Comportamental Racional Emotiva (Santos; Gouveia; Oliveira, 2015).

A terceira onda das terapias comportamentais é chamada de Terapias Contextuais, elas abarcam uma diversidade de terapias fundamentadas em um pressuposto comum no desenvolvimento. Conforme Vieira e Niero (2023, p. 92) as Terapias Contextuais são "baseadas em uma abordagem empírica e focadas no contexto e nas funções dos fenômenos psicológicos".

O presente trabalho explorou a segunda onda das terapias comportamentais, mais diretamente sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com ênfase na prática do método socrático.

Em consonância com a prática clínica, o Questionamento Socrático vem para contribuir para atuação do profissional, através de perguntas com respostas abertas. De acordo com Knapp *et al.* (2004), ao invés de impor ou debater as crenças distorcidas do paciente, a TCC vai guiando o cliente através do questionamento socrático. O estudo demonstra como o questionamento socrático, enquanto método da TCC, pode beneficiar a prática clínica do psicólogo.

Portanto, a presente pesquisa é relevante devido ao reconhecimento da TCC em seu aspecto teórico, que traz contribuições para compreender suas estratégias de tratamento e sua evolução. O estudo destaca as contribuições da

TCC, incluindo algumas técnicas no âmbito clínico, com ênfase na técnica de questionamento socrático. A TCC adota uma abordagem estruturada em seus atendimentos, mas não de forma inflexível. De acordo com Santos (2017), essa abordagem oferece uma estrutura de sessão e orientação para a resolução de problemas, permitindo uma prática clínica mais organizada e direcionada.

O questionamento socrático é destacado como uma ferramenta essencial na prática clínica do psicólogo dentro do contexto da TCC. Com objetivo de explorar os fundamentos teóricos e práticos, incluindo a Teoria Cognitiva de Aaron Beck e seus colaboradores, com maior ênfase no questionamento socrático.

METODOLOGIA

A fim de atender os objetivos que foram propostos, foi realizada uma revisão descritiva sistemática de literatura, com a finalidade de reunir e resumir os conhecimentos científicos já produzidos sobre o tema em investigação. Segundo Gil (2002, p. 44) "a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos."

Foram usadas as bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Pepsic, National Institutes of Health (NIH). O método consistiu em selecionar artigos, livros e revistas dos anos de 1997 a 2023, sintetizando as principais contribuições da TCC e do Questionamento Socrático na prática clínica, por meio de análise de conteúdo. Embora haja vários estudos referentes à TCC buscou-se classificar os eixos sobre sua história e sua prática clínica. Foram excluídos os textos com enfoque em transtornos mentais e que não apresentavam relação com Terapia Cognitivo Comportamental.

A análise das publicações foi conduzida a partir da seleção do livro *Questionamento Socrático para Terapeutas* e de três artigos científicos relacionados ao tema. O livro foi a principal fonte de fundamentação teórica, considerando a limitada quantidade de artigos encontrados sobre o assunto. Além disso, obras e artigos sobre TCC serviram como referências fundamentais para sustentar a pesquisa.

Foram realizadas algumas buscas pelas associações das seguintes

palavras-chaves: Prática Clínica, Terapia Cognitivo-Comportamental, Questionamento Sócrático, Aspectos Históricos da TCC, Terapia Cognitivo Comportamental e Questionamento Sócrático. Os textos selecionados foram organizados inicialmente, conforme o título e o tipo de publicação, o(os) autor(es) e o ano de publicação. Em seguida, os aspectos históricos da TCC e do questionamento sócrático, e como pode beneficiar a prática clínica, a partir da leitura das publicações.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A TCC é uma abordagem terapêutica amplamente reconhecida e é influenciada por diversas teorias, culminando na sua forma atual. A filosofia estoíca, em particular, desempenhou um papel fundamental em sua concepção e desenvolvimento. Filósofos como Zenão de Cítio, Crísipo, Cícero, Sêneca, Epicteto e Marcos Aurélio forneceram os alicerces filosóficos que moldaram muitos dos princípios da TCC, com a ênfase na importância dos pensamentos na determinação do comportamento humano (Beck *et al.*, 1997). Com isso, podemos compreender que a TCC tem o estoicismo como a principal escola que influenciou a sua teoria e prática, mas também houve outras influências, como as teorias orientais e a filosofia de Sócrates e Platão.

Aaron Beck desenvolveu uma forma de psicoterapia nas décadas de 1960 e 1970, a qual denominou originalmente “terapia cognitiva” (Beck, 2022). Dessa forma, Beck dá um passo grande dentro da psicologia, onde abre um novo espaço para as funções cognitivas dos indivíduos, não olhando apenas os comportamentos ou o inconsciente, ele vai olhar o ser humano em um todo. Aaron Beck era médico psiquiatra e no fim da década de 1950 era um psicanalista certificado (Beck, 2022). Conforme mencionado, Beck fez uso da psicanálise por um tempo, utilizava associação livre para tratar aqueles pacientes em sofrimento, porém em um determinado momento ele observou a necessidade em elevar a psicanálise a um novo patamar, prová-la com uma teoria científica.

Além do descontentamento aos modelos psicodinâmicos e sua eficácia, começa um descontentamento também com a abordagem estritamente comportamental. Devido às dificuldades em lidar com as cognições humanas, a

partir disso começa um crescente entusiasmo pelos aspectos cognitivos do comportamento do indivíduo, então Santos, Gouveia e Oliveira (2015, p. 22) afirmam que:

Entretanto, logo se tornou evidente que a Terapia Comportamental não possuía uma maneira coerente e potente de lidar com a cognição humana. Assim, a primeira onda da Terapia Comportamental, baseada diretamente em princípios clássicos de aprendizagem, foi dando lugar à Segunda Onda de Terapia Comportamental e Cognitiva conforme os conceitos cognitivos foram sendo trazidos para o centro da psicoterapia comportamental.

Aaron Beck realizou um estudo sobre a eficácia da terapia cognitiva que demonstra bons resultados. “O ensaio clínico controlado randomizado com pacientes deprimidos, publicado em 1977, constatou que a terapia cognitiva era tão efetiva quanto a imipramina, antidepressivo comum” (Beck, 2022, p. 6). Com esse estudo, Aaron Beck demonstrou novas possibilidades para a psicologia cognitiva, desenvolvendo novas estratégias para reformulação de pensamentos negativos na depressão e em demais transtornos.

PRÁTICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Desde o início do processo terapêutico, o profissional precisa entender por quais óticas o paciente está vendo o mundo ao seu redor e entender quais são os impactos que essa visão deturpada da realidade traz à vida do indivíduo (Waltman *et al.*, 2023). Por isso, o terapeuta deve compreender a gravidade do caso, fazendo uso de outros instrumentos como a conceitualização de caso da TCC.

Conforme Beck (2022) a conceitualização cognitiva é um processo colaborativo que guia o processo psicoterapêutico, sistematizando as problemáticas que conduzem o paciente até a terapia. A conceitualização cognitiva é construída através do empirismo colaborativo entre paciente e terapeuta, no qual, há um compilado de informações do cliente. Dentro dessa abordagem, a conceitualização cognitiva não é um instrumento estático, mas sim um processo dinâmico e adaptável, que evolui com as novas informações trazidas pelo cliente ao longo das sessões. Desde a primeira sessão, essa conceitualização é continuamente testada e revisada pelo terapeuta, sendo ajustada conforme necessário para refletir melhor as

experiências e percepções do paciente (Beck, 2022).

Com este instrumento é possível elaborar hipóteses sobre como prosseguir com o tratamento do paciente, definindo quais instrumentos vão ser mais eficientes, para sua demanda específica. Essas hipóteses precisam ser confirmadas através de feedbacks com o sujeito, tendo como objetivo principal o alívio do sofrimento e o aumento de repertório para lidar com situações parecidas (Pagio; Assumpção, 2018).

Para que seja eficiente a conceituação cognitiva, é imprescindível que o psicólogo tenha uma boa relação terapêutica estabelecida. A aliança terapêutica vai ser empregada como um dos principais componentes para uma prática clínica de qualidade. A relação terapêutica desempenha um papel fundamental na prática clínica. Beck (2022) destaca que uma aliança terapêutica sólida está diretamente associada a melhores resultados no tratamento. Quando o paciente se sente seguro e à vontade, ele se torna mais propenso a abordar temas difíceis, aceitar os feedbacks do terapeuta e participar ativamente do processo terapêutico.

Para Waltman *et al.* (2023) desenvolver uma boa aliança terapêutica relaciona-se a um trabalho entre paciente e psicoterapeuta, sendo essencial que o profissional ofereça empatia, um ambiente que o paciente se sinta seguro e que seja ouvido, sendo assim, composta por três componentes: o vínculo, atividades a serem realizadas e objetivos. Neste contexto, Waltman *et al.* (2023, p. 40), definem que "objetivos referem-se a se há acordo sobre as metas do tratamento; tarefas referem-se a como esses objetivos serão alcançados (o processo de terapia); e vínculos referem-se ao laço afetivo entre o clínico".

A aliança terapêutica proporciona um vínculo de trabalho cooperativo, onde o paciente deposita confiança no profissional, favorecendo uma comunicação assertiva e um engajamento do paciente nas intervenções propostas (Salati; Francke, 2021). Segundo Waltman *et al.* (2023), o empirismo colaborativo é uma das ferramentas importantes para auxiliar na construção de vínculo com o sujeito. Além disso, para que haja uma aliança terapêutica sólida, é preciso chegar a um objetivo combinado, entre terapeuta e paciente.

O psicólogo deve reconhecer a importância de uma escuta atenta e de qualidade, é essencial para o avanço do paciente, não perdendo de vista que a empatia deve ser genuína e consistente ao longo do tratamento. Bueno, Kleinhans e

Silva (2021) reforçam que a empatia, entendida como uma resposta tanto afetiva, quanto cognitiva a eventos, é crucial para o sucesso de qualquer intervenção psicoterapêutica. Ainda segundo Bueno, Kleinhans e Silva (2021), a aliança terapêutica é construída sobre três pilares fundamentais: a escuta de qualidade por parte do terapeuta, a empatia genuína, e a habilidade de guiar o paciente por meio da psicoeducação. Esses elementos são essenciais para promover um ambiente terapêutico seguro e eficaz, facilitando o progresso do tratamento.

O QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO E O PROCESSO DE MUDANÇA COGNITIVO E COMPORTAMENTAL

Scott H. Waltman e colaboradores contribuíram para o refinamento do questionamento socrático e sua aplicação na prática clínica, focando em torná-la mais acessível e prática para terapeutas. Em resposta à sua insatisfação com as terapias psicodinâmicas, de forma semelhante à abordagem de Beck, na criação da TCC. De acordo com Waltman *et al.* (2023), as terapias psicodinâmicas promoviam uma relação em que o terapeuta mantinha uma certa distância do paciente, resultando em uma teoria complexa e profunda, mas que, na prática, não gerava os resultados esperados, além de centralizar o poder de decisão apenas nas mãos do terapeuta. Durante um tempo Waltman, observou a forma de trabalho de Aaron Beck, e percebeu que havia uma troca entre terapeuta e paciente, de modo mais gentil.

O questionamento socrático oferece uma forma eficaz de promover *insights*, incentivando o indivíduo a explorar novas perspectivas. O papel do psicólogo é conduzir o paciente a refletir sobre seus pensamentos, comportamentos e emoções por meio de perguntas, sem fornecer respostas diretas, mas ajudando-o a chegar a conclusões próprias que favoreçam seu progresso terapêutico. Além disso, o objetivo principal é incentivar o indivíduo a refletir sobre seus padrões habituais de pensamento, emoções e comportamento, destacando diferentes formas alternativas de pensar, se comportar e sentir (Waltman *et al.*, 2023).

Segundo Waltman *et al.* (2023, p. 27) "as pessoas normalmente têm boas

razões para acreditar no que acreditam - chegaram a essas conclusões honestamente". Cabe ao psicoterapeuta estabelecer uma forte aliança terapêutica com o cliente, criando um vínculo de confiança e facilitando o processo de mudança. Isso é essencial, pois o paciente provavelmente reforçou suas crenças repetidamente ao longo da vida e acredita profundamente que elas são verdadeiras. O psicólogo não pode apenas dizer o que pensa sobre a situação ou dizer ao paciente o que precisa ser mudado ou não, isso não age como processo de mudança. Conforme Waltman *et al.* (2023), o questionamento socrático tem como objetivo auxiliar o indivíduo a compreender as situações de formas diferentes por meio de seus *insights*. Porque quando alguém chega a novas conclusões através deles, existe um maior impacto positivo em sua vida, gerando agentes de mudanças. Uma etapa importante do questionamento socrático é compreender o indivíduo, validando e identificando a cognição-alvo que ele expressa. A validação inicial é essencial, pois por meio dela é possível fortalecer a relação terapêutica e atuar como uma fonte de regulação para o paciente.

De acordo com o questionamento socrático, após o profissional ter considerado o ponto de vista do paciente, o próximo passo é ampliar essa visão, buscando compreender os pontos cegos do indivíduo — aspectos que ele pode não perceber ou desconhecer (Waltman *et al.*, 2023).

Como ressaltam Waltman *et al.* (2023), tão importante quanto saber fazer as perguntas certas é identificar o foco central. Podendo ser identificado através dos pensamentos quentes, o profissional confirma com o cliente, o que significaria se esses pensamentos fossem verdadeiros. Quando alcança esses pensamentos quentes e seu significado, é possível traçar onde é preciso promover mudanças que sejam significativas para o indivíduo que está em sofrimento, e como todo o processo é feito através de uma forma colaborativa. Contudo, pode ser mais difícil obter um alvo ideal para as estratégias de questionamento socrático, pois nem sempre os pensamentos quentes serão simples de serem localizados ou vão estar ligados às crenças.

Por isso, importante observar e estruturar a experiência emocional do cliente, é parte uma indispensável no desenvolvimento de mudança cognitiva, é preciso investir tempo abordando as dores do paciente, com objetivo de criar uma compreensão holística do sujeito e das crenças que estão sendo consideradas pelo

terapeuta. O psicólogo poderia fazer apontamentos aos seus pacientes que não há evidência real no que está sendo relatado, mas os sentimentos que ferem o indivíduo permaneceriam (Waltman *et al.*, 2023).

É também imprescindível proporcionar a validação, pois as pessoas necessitam ser ouvidas e percebidas, visto que a validação apresenta evidência de que o psicoterapeuta está realizando uma escuta ativa e entendendo o que está sendo dito. Há perguntas que podem auxiliar nesse entendimento, por exemplo: "Em que experiências se baseia esse pensamento? Quais são os fatos que sustentam isso? Como é acreditar nesse pensamento? Há quanto tempo o cliente acredita nisso?" (Waltman *et al.*, 2023). Existem diversas outras perguntas que podem auxiliar na compreensão do caso e nas crenças.

Conforme Waltman *et al.* (2023), o diálogo socrático beckiano é um processo de descoberta, realizado juntamente com o paciente. Uma parte importante do processo socrático é reunir novas evidências, para isso pode ser usado métodos como aliança terapêutica, objetivos, tarefas, experiência concreta, observação reflexiva e entre outros. Conforme o processo vai caminhando e vai se expandido através da curiosidade colaborativo, ao final, o terapeuta precisa resumir e sintetizar as informações coletadas, a fim de ajudar o paciente a criar um novo pensamento crível e que facilite o seu objetivo. Segundo Waltman *et al.* (2023), essa expansão pode se dar através de três maneiras: (1) Revisar as evidências que você trouxe antes para verificar se houve deformações, distorções ou exageros; (2) Explorar evidências que contradizem suas crenças; e (3) Procurar novas evidências por meio de experimentos comportamentais.

Por fim, é oportuno ao final de uma sessão a busca de *feedback* sobre a compreensão do paciente, garantindo que tanto o psicólogo quanto o cliente estejam indo para mesma direção (Waltman *et al.*, 2023).

Por tanto, as estratégias socráticas são uma forma de contribuir para que o indivíduo tenha *insights* que vão gerar mudanças duradouras. Ouvir é fundamental para o processo, visto que é uma combinação direta de análise (decompor as coisas) e síntese (juntar as coisas), possibilita a transformação, a descoberta e por fim o objetivo de mudança (Waltman *et al.*, 2023).

CONCLUSÃO

A análise das publicações foi realizada com base na seleção do livro *Questionamento Socrático para Terapeutas* e em três artigos científicos relacionados ao tema, onde o embasamento teórico principal foi extraído do livro, devido aos poucos artigos encontrados durante a pesquisa. Além disso, livros e artigos sobre a TCC foram utilizados como referências essenciais para embasar a pesquisa.

Os resultados indicam que a TCC é uma abordagem cientificamente fundamentada desde sua criação por Aaron Beck. Ao longo do tempo, o questionamento socrático se consolidou como um recurso essencial na prática clínica dos terapeutas, tornando-se uma técnica indispensável no processo terapêutico.

A pesquisa destaca que o modelo da TCC envolve ativamente o paciente na terapia. Através do questionamento socrático, o paciente é estimulado a interpretar suas experiências sob uma nova perspectiva, sem que o terapeuta precise fornecer respostas diretas. O método incentiva a reflexão e promove *insights*, ampliando a compreensão do indivíduo sobre suas crenças e padrões de comportamento.

Embora o questionamento socrático pareça uma técnica simples, ele oferece inúmeras vantagens. Entre elas, destacam-se: fortalecimento da relação terapêutica, promovendo confiança e colaboração; estimulação de questionamentos críticos por parte do paciente; compreensão mais clara das cognições e comportamentos disfuncionais; aumento do engajamento do paciente com o processo psicoterapêutico.

Contudo, é fundamental reconhecer as limitações do método. Ele se mostra pouco eficaz quando o paciente não participa ativamente das atividades propostas, uma vez que o sucesso dessa abordagem depende diretamente da colaboração e do envolvimento do indivíduo na terapia.

Esses achados reforçam a importância do questionamento socrático como uma ferramenta importante na prática clínica, mas também evidenciam que sua aplicação exige comprometimento mútuo para alcançar resultados significativos.

A presente pesquisa abordou o questionamento socrático e destacou que,

quando aplicado de forma adequada, ele se revela uma ferramenta eficaz para promover mudanças significativas no paciente, tem se mostrado uma poderosa ferramenta terapêutica que vai além da simples confrontação de pensamentos automáticos disfuncionais. Sua aplicação eficaz promove reflexões profundas, que permitem ao paciente identificar e modificar padrões cognitivos, emocionais e comportamentais enraizados. Diferentemente de técnicas diretivas, o método socrático se baseia em perguntas abertas e exploratórias, o que incentiva a autonomia do paciente no processo de descoberta e transformação. Embora existam limitações e desafios da aplicação do método socrático, especialmente em pacientes mais resistentes. Ainda assim, o questionamento socrático, ao estimular o pensamento crítico e reflexivo, configura-se como uma ferramenta indispensável no contexto terapêutico, proporcionando um caminho efetivo para a promoção do autoconhecimento e da transformação pessoal. Este trabalho buscou explorar os fundamentos teóricos e práticos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com base na teoria cognitiva de Aaron Beck e seus colaboradores. Através desse estudo, foi possível compreender a origem da TCC e como ela evoluiu para se tornar uma abordagem respaldada por evidências clínicas consistentes.

O objetivo central foi analisar a aplicação do questionamento socrático como uma ferramenta para acessar crenças centrais e promover mudanças cognitivas e comportamentais. Observou-se que essa técnica contribui significativamente para o processo terapêutico, permitindo ao paciente alcançar insights valiosos sobre seus padrões de pensamento e comportamento, o que, por sua vez, facilita sua recuperação e bem-estar.

Além disso, o estudo buscou entender como o questionamento socrático potencializa a transformação de crenças disfuncionais. Por meio desse método, o psicólogo ajuda o paciente a identificar pensamentos automáticos e crenças que causam sofrimento, conduzindo-o a reinterpretar essas crenças de maneira mais funcional. Essa abordagem fomenta uma mudança sustentável nos comportamentos e melhora a qualidade de vida do indivíduo.

Por fim, o trabalho reconheceu algumas limitações, como a necessidade de acesso a mais literatura estrangeira e a carência de pesquisas específicas que poderiam aprofundar a investigação na área. No entanto, os resultados obtidos reforçam a relevância do questionamento socrático como um instrumento essencial

na prática da TCC, promovendo mudanças significativas e duradouras nos pacientes.

Um caminho promissor para futuras pesquisas é a integração entre o questionamento socrático e abordagens das Terapias de Terceira Onda, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).

REFERÊNCIAS

BECK, Aaron. T. *et al.* **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BUENO, Camille; KLEINHANS, Andréia Cristina dos Santos; SILVA, Diego da. A relação terapêutica na Terapia Cognitivo-Comportamental. **CIS-Conjecturas Inter Studies**, v. 21, n. 6, p. 771-784, 2021. Disponível em: <https://www.conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/387/308>. Acesso em: 01 maio 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

KNAPP, Paulo *et al.* **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

PAGIO, Marília Beatricci de Souza; ASSUMPÇÃO, Alessandra Almeida. Terapia do esquema como ferramenta para a construção da conceitualização cognitiva: revisão integrativa. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 3, n. 6, p. 116-131, 2018. Disponível em: <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18409/13613>. Acesso em: 15 jul. 2024.

SALATI, Leonardo Romeira; FRANCKE, Ingrid D.'Avila. Aliança terapêutica na terapia cognitivo-comportamental baseada em internet: uma revisão narrativa. **Diaphora**, v. 10, n. 2, p. 26-31, 2021. Disponível em: <https://www.sprgs.org.br/diaphora/ojs/index.php/diaphora/article/view/302/253>. Acesso em: 20 ago. 2024.

SANTOS, Camila Elidia Messias dos. A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental. **Archives of health investigation**, v. 6, n. 5, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Francisco_Medeiros/publication/317553393_A_relevancia_da_tecnica_de_questionamento_socratico_na_pratica_Cognitivo-Comportamental/links/5b350f76a6fdcc8506db4fb2/A-relevancia-da-tecnica-de-questionamento-socratico-na-pratica-Cognitivo-Comportamental.pdf. Acesso em: 30 abr. 2024.

SANTOS, Paola Lucena; GOUVEIA, José Pinto; OLIVEIRA, Margareth da Silva. **Terapias Comportamentais de Terceira Geração**: Guia para Profissionais. Novo Hamburgo: Snopsys, 2015.

VIEIRA, Carolina; NIERO, Bárbara Cristina. Terapias Contextuais: Revisão do Estado da Arte. **Atas de Ciências da Saúde**, v. 11, n. 6, 2023. Disponível em: <https://revistaseletronicas.fmu.br/index.php/ACIS/article/view/2941/1806>. Acesso em: 03 maio 2024.

WALTMAN, Scott H. *et al.* **Questionamento socrático para terapeutas**: aprenda a pensar e a intervir como um terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2023.