



FACULDADE DO FUTURO  
SOCIEDADE DE ENSINO SUPERIOR DE MANHUAÇU

**A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**

**COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN SUICIDE PREVENTION (CBTSP)**

Kamila Kelly Costa Grillo

Samily Faria Borel Corrêa

Yara Aparecida Dias

MANHUAÇU, MG

2025



FACULDADE DO FUTURO – FAF  
SOCIEDADE DE ENSINO SUPERIOR DE MANHUAÇU  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

Kamila Kelly Costa Grillo

Samilly Faria Borel Corrêa

Yara Aparecida Dias

## **A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO**

### **COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN SUICIDE PREVENTION (CBTSP)**

Projeto de pesquisa apresentado à disciplina de TCC I, do curso de Psicologia da Faculdade do Futuro, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Prof. Adieliton Cezar Tavares

MANHUAÇU, MG

2025

1 INTRODUÇÃO.....	04
2 JUSTIFICATIVA.....	06
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	07
4 OBJETIVOS .....	08
4.1 OBJETIVO GERAL .....	08
4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	08
5. METODOLOGIA .....	08
6 BIBLIOGRAFIA .....	09

## 1. INTRODUÇÃO

O entendimento do sofrimento psíquico e das doenças mentais sempre esteve presente na história da humanidade. Na Antiguidade, foram encontrados registros históricos que tratavam da saúde mental entre os egípcios, gregos e romanos, ainda que sem uma separação clara entre as crenças religiosas e as filosofias. Essas culturas já reconheciam manifestações de sofrimento psicológico, mesmo que muitas vezes fossem atribuídas a causas sobrenaturais ou divinas.

Com o avanço do pensamento racional e o surgimento da Psicologia e Psicanálise como ciências autônomas, a partir dos séculos XVIII e XIX, iniciou-se um movimento conhecido como Alienismo. Esse movimento buscava compreender e tratar os transtornos mentais com métodos mais humanizados, rompendo com práticas abusivas dos manicômios e valorizando a dignidade do sujeito acometido pelo sofrimento psíquico. Figuras como Philippe Pinel e Juliano Moreira foram fundamentais nesse processo, contribuindo para uma reformulação da assistência psiquiátrica.

Paralelamente, a sociedade passou a discutir, sob diferentes prismas, o fenômeno do suicídio. Antes interpretado como pecado ou ato de desonra, o suicídio passou a ser abordado como um problema de saúde pública e objeto de interesse das ciências humanas e da saúde. Hoje, entende-se que o suicídio é um fenômeno multifatorial, influenciado por aspectos emocionais, sociais, culturais, econômicos e biológicos, exigindo uma abordagem interdisciplinar.

Dentre as diversas possibilidades terapêuticas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se por sua eficácia comprovada na prevenção do suicídio. A TCC propõe uma abordagem focada no presente, na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais, e na construção de estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Sua aplicabilidade em contextos clínicos individuais e grupais torna-se uma alternativa promissora no enfrentamento de quadros de sofrimento psíquico intenso.

Com base nessa evolução teórica e técnica, este projeto visa compreender como a TCC pode ser utilizada de maneira eficaz na prevenção do suicídio. Fundamentado em uma abordagem qualitativa e em pesquisa bibliográfica, este estudo analisa os métodos e estratégias da TCC, especialmente sua atuação sobre pensamentos disfuncionais, habilidades cognitivas e ressignificações pessoais. O entendimento sobre o sofrimento psíquico levou ao desenvolvimento de abordagens psicoterapêuticas que visam não apenas tratar doenças mentais, mas também prevenir suas consequências mais graves, como o

suicídio. Esse fenômeno, complexo e multifatorial, tem desafiado profissionais da saúde mental e demandado estratégias de intervenção eficazes, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

Com base nessa evolução teórica e técnica, este projeto visa compreender como a TCC pode ser utilizada de maneira eficaz na prevenção do suicídio. Fundamentado em uma abordagem qualitativa e em pesquisa bibliográfica, este estudo analisa os métodos e estratégias da TCC, especialmente sua atuação sobre pensamentos disfuncionais, habilidades cognitivas e ressignificações pessoais.

## 2. JUSTIFICATIVA

A escolha do presente tema surgiu da compreensão profunda de sua relevância histórica, científica e social no campo da Psicologia. O suicídio, embora grave problema de saúde pública, continua sendo envolto por tabus, estigmas e silenciamentos que dificultam a identificação precoce de sinais de risco, a busca por ajuda e a implementação de estratégias preventivas eficazes. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a cada ano, mais de 700 mil pessoas tiram a própria vida, sendo essa uma das principais causas de morte entre jovens. Esse dado alarmante evidencia a urgência de romper barreiras culturais e discursivas que ainda marginalizam o sofrimento psíquico. Ao longo da formação acadêmica, o tema mostrou-se recorrente tanto nos debates teóricos quanto nas vivências práticas, especialmente nos campos de estágio. Essas experiências permitiram um contato direto com realidades atravessadas por transtornos mentais, pensamentos disfuncionais, sensação de desesperança e ideação suicida.

Tais vivências reforçaram a importância de um olhar sensível, ético e técnico embasado por parte do profissional da Psicologia, que deve estar preparado para lidar com a complexidade do sofrimento humano de forma humanizada e acolhedora. Diante desse cenário, a escolha pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como eixo central deste estudo se justifica por sua eficácia comprovada no manejo de sintomas depressivos, ansiosos e na prevenção do suicídio. Trata-se de uma abordagem estruturada, colaborativa e baseada em evidências científicas, que permite ao paciente identificar, questionar e modificar pensamentos automáticos negativos e parcialmente disfuncionais frequentemente associados a comportamentos autodestrutivos. A TCC se destaca por oferecer estratégias práticas, como a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e o desenvolvimento de habilidades sociais, que auxiliam o indivíduo na construção de mecanismos de enfrentamento mais saudáveis, no fortalecimento da autoestima e na promoção da autorregulação emocional.

Em contextos de crise, sua aplicação contribui não apenas para a redução do risco imediato, mas também para o planejamento de ações terapêuticas a médio e longo prazo, com perspectivas à prevenção de recaídas e à promoção contínua da saúde mental. Dessa forma, este trabalho busca contribuir para o fortalecimento do debate sobre o suicídio na Psicologia, promovendo a valorização de abordagens terapêuticas eficazes e baseadas na escuta empática e no compromisso com a vida. Ao eleger a TCC como foco, a pesquisa propõe-se reafirmar a importância de uma atuação ética, crítica e comprometida com a

transformação das realidades atravessadas pela dor psíquica, favorecendo a construção de caminhos possíveis para além do sofrimento.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

Aaron Temkin Beck (1921-2021), psiquiatra e professor emérito da Universidade da Pensilvânia, foi o criador da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Sua experiência com a depressão e os pensamentos negativos levou à formulação de um novo modelo terapêutico voltado para a reestruturação cognitiva e a mudança de comportamento.

Segundo Wenzel (2021, p. 16), a TCC é uma "abordagem psicoterapêutica ativa, focada no problema e sensível ao tempo, que se concentra na mudança cognitiva e de comportamento e aceitação". Tal modelo permite ao paciente identificar pensamentos automáticos negativos, distorções cognitivas e padrões de comportamento desadaptativos.

A TCC atua sobre a tríade cognitiva da depressão — visão negativa de si mesmo, do mundo e do futuro —, comum em pessoas com ideação suicida. A partir da identificação desses padrões, a terapia promove reestruturações cognitivas que contribuem para a ressignificação de experiências e o fortalecimento de crenças positivas.

De acordo com Morrison (2001), a TCC também pode ser aplicada em formato grupal, possibilitando o tratamento simultâneo de vários pacientes com redução de custos e bons resultados terapêuticos. Esse formato também favorece o senso de pertencimento e apoio entre os participantes.

Estudos como os de Durkheim (1897) e Minois (2018) ajudam a compreender o suicídio sob perspectivas sociológicas e históricas. Durkheim o classifica como um fenômeno social com diferentes tipos: egoísta, altruísta e anômico. Minois, por sua vez, ressalta o peso cultural e simbólico do suicídio ao longo das eras. Ambos os autores fornecem subsídios importantes para refletir sobre a complexidade da temática e a necessidade de abordagens terapêuticas contextualizadas.

#### 4.OBJETIVOS:

4.1 OBJETIVO GERAL: Investigar estratégias de prevenção e intervenção psicossocial mais eficazes no enfrentamento do suicídio, com um direcionamento a indivíduos em condição de risco. E por fim, responder aos seguintes.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Identificar os principais fatores de risco e sinais de alerta associados ao suicídio; 2. Examinar a abordagem da Teoria Cognitiva Comportamental na prevenção do suicídio; 3. Investigar o impacto positivo do suporte familiar e comunitário na redução do risco de suicídio.

#### 5. METODOLOGIA

O presente trabalho é fundamentado em um enfoque qualitativo e exploratório. Como recurso metodológico, será utilizada a pesquisa bibliográfica de caráter conceitual, por meio da análise de livros, artigos acadêmicos e materiais disponíveis em bases eletrônicas.

A pesquisa buscará compreender, a partir da literatura especializada, como a Terapia Cognitivo-Comportamental tem sido utilizada na prevenção do suicídio. Serão selecionadas obras clássicas e contemporâneas que tratam tanto da TCC quanto do comportamento suicida e seus determinantes psicológicos e sociais.

A escolha pela abordagem qualitativa justifica-se pela profundidade da análise, que permite explorar subjetividades e contextos que envolvem o sofrimento psíquico e a prevenção do suicídio. Os resultados serão discutidos de forma crítica e interpretativa, com base nos autores estudados e na pertinência das estratégias da TCC.

## BIBLIOGRAFIA

BECK, J. S. (2013). Terapia Cognitiva: Teoria e Prática. Artmed.

KNIGHT, A. (2014). Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Clínica. Pearson.

LINEHAN, M. (2018). Terapia Comportamental Dialética para Transtornos Complexos. Artmed.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Preventing suicide: A global imperative (2014).

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. (2011). O método da pesquisa bibliográfica na formação científica do profissional de saúde. Revista Interface.

