



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

AS INTERVENÇÕES DA TCC NO PROCESSO DE CARREIRA - SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Autores Ana Flávia Ibiapina ¹, Soraya Costa ¹

Instituição ¹ CH - Carreiras Humanizadas (Rua Marcos Macedo, 1233, sala 819, Meireles Fortaleza Ceará)

Resumo

Introdução

Atualmente, o contexto do trabalho tem sido explorado em muitas pesquisas, visto o nível de adoecimento decorrentes da insatisfação de pessoas no ambiente do trabalho sem espaço para desenvolver sua carreira.

Objetivos

O presente trabalho tem como objetivo geral investigar a percepção de profissionais psicólogos Orientadores de Carreira sobre o uso da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) na condução de processos de carreira (PC).

Métodos

Para tal, foi desenvolvido um curso teórico prático apresentando os conceitos básicos da TCC, bem como proporcionando aos mesmos a prática das principais técnicas de TCC no trabalho de Orientação de Carreira (OC). Como método foi realizado, no primeiro momento, uma revisão bibliográfica no período entre agosto e dezembro de 2021. Para tal, utilizou-se as palavras-chave “carreiras”, “orientação de carreira”, e “terapia cognitivo comportamental”. Foram encontrados 508 artigos referentes a Orientação de Carreira e 1063 artigos de Terapia Cognitivo Comportamental nas plataformas Scielo e Capes. Ao unir as palavras chaves Terapia Cognitivo Comportamental e Carreira foram encontrados 2 artigos, um deles não diretamente da TCC, mas do coaching Cognitivo Comportamental. E, 3 artigos foram encontrados na união da palavra Terapia Cognitivo Comportamental e Orientação de Carreira. No segundo momento aplicou-se uma pesquisa qualitativa do tipo exploratória com nove participantes, brasileiros e com mais 05 anos de atuação. Foi realizado um questionário *on-line* através da ferramenta *Google Forms*, envolvendo os seguintes disparadores: eficácia das crenças cognitivas e de autoeficácia nos resultados de OPC e o impacto da flexibilidade cognitiva na carreira. Os dados foram analisados por meio de uma análise de conteúdo de Bardin.

Resultados

Em linhas gerais, os resultados mostraram que os participantes perceberam uma maior eficácia fazendo uso da TCC nos processos de OPC.

Discussão

Quando comparados ao método tradicional de orientação de carreira usando somente testes vocacionais, essa nova metodologia (OPC e TCC) ganha eficácia nos resultados.

Palavras-chaves: terapia cognitivo comportamental, carreiras, orientação de carreira