

TÉCNICAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS PARA RESPONSÁVEIS EM LARES DE ACOLHIMENTO SOCIAL

Caio Moreira Costa¹;

Universidade Paulista (UNIP), Santana de Parnaíba, São Paulo.

<https://lattes.cnpq.br/5386072194172308>

Daniel de Olival Pestana².

Universidade Paulista (UNIP), Santana de Parnaíba, São Paulo.

<https://lattes.cnpq.br/7725629781220639>

RESUMO: Historicamente a Psicologia Comportamental (PC), fortemente enraizada na Análise do Comportamento (AC), é considerada uma abordagem robotizada ou desumana, acusada frequentemente de reduzir o homem a um sujeito vítima de estímulos. Ao passar das décadas, a PC acabou por ser integrada a técnicas cognitivas e atualmente em sua terceira onda há um direcionamento dessa abordagem para fins de intervenção em ambientes sociais, como lares de acolhimento de pessoas vulneráveis ou mesmo em sistemas de adoção. O estudo analisou brevemente o Art. 8º da Lei Nº 7.644, de 18 de dezembro de 1987 para sugerir que essa abordagem psicológica pode ser adotada nos cursos e treinamentos de cuidadores para lares de acolhimento social. Os estudos corroboram para sua efetividade em ambientes extra clínicos diversos, exaltam sua efetividade ao promover bem-estar e segurança, além de afirmar a eficácia das técnicas utilizadas, sugerindo que a implementação dessas ferramentas no ambiente de acolhimento pode trazer efeitos positivos na saúde de pessoas vulneráveis em lares de acolhimento.

PALAVRAS-CHAVE: Lares de acolhimento. Psicologia Comportamental. Técnicas Cognitivo-Comportamentais.

COGNITIVE-BEHAVIORAL TECHNIQUES FOR CAREGIVERS IN SOCIAL FOSTER CARE HOMES

ABSTRACT: Historically, Behavioral Psychology (BP), strongly rooted in Behavior Analysis (BA), is considered a robotic or dehumanizing approach, frequently accused of reducing humans to subjects who are victims of stimuli. Over the decades, BP has come to be integrated with cognitive techniques, and currently, in its third wave, there is a direction of this approach toward intervention in social environments, such as foster homes for vulnerable people or even in adoption systems. The study briefly analyzed Article 8 of Law No. 7,644, of

December 18, 1987, to suggest that this psychological approach can be adopted in courses and training for caregivers in social foster homes. Studies have corroborated its effectiveness in diverse extra-clinical environments, highlight its effectiveness in promoting well-being and safety, and affirm the efficacy of the techniques used, suggesting that the implementation of these tools in foster care environments may bring positive effects to the health of vulnerable people in foster homes.

KEY-WORDS: Foster homes. Behavioral Psychology. Cognitive-Behavioral Techniques

INTRODUÇÃO

Durante o momento de publicação do presente texto, há cerca de 5.700 crianças e adolescentes para adoção no Brasil inteiro, a maioria concentrada nos estados de Minas Gerais, São Paulo, Paraná e Rio Grande do Sul. Além disso, para esta demanda existem um número próximo de 32.332 pretendentes ativos nos sistemas de adoção (Sistema Nacional de Adoção e Acolhimento, 2026). Este fato levanta diversas questões: a velocidade dos sistemas de adoção, a qualidades deles, a quantidade de crianças que serão ou deixarão de ser adotadas, sua idade, para onde vão e se serão “devolvidas”, onde moram enquanto não são adotadas, e o que pode ser feito para promover saúde a estas pessoas enquanto vivem nesses ambientes.

Para compor o raciocínio de que se pode promover saúde integral nos abrigos e lares de acolhimento, se faz necessário promover o pensamento de que técnicas cognitivo-comportamentais podem ser utilizadas como ponto de partida para oportunizar um melhor ambiente, afinal, eles se mostram muito eficaz em ambientes clínicos, de saúde, escolares e organizacionais no que se diz respeito a psicoeducação e promoção de saúde, mudança do comportamento, redução em recaídas, entre outros (LORENTZ; MENDES; LOPES, 2024).

Historicamente a Psicologia Comportamental (PC), fortemente baseada na Análise do Comportamento (AC), é vista como reducionista ou desumanizante e jamais poderia fornecer boas propostas para a construção de uma sociedade mais empática, organizada e unida em valores e ato moral. Em contrapartida a estes pensamentos, Burrhus Frederic Skinner (1904-1990), um dos psicólogos mais citados em Psicologia Comportamental dedicou inúmeras obras para falar sobre o comportamento social como proposta de construção de uma sociedade mais igual (ou “reforçadora” para os integrantes), seus livros *Walden II: Uma sociedade do futuro* (1948), *Ciência e Comportamento humano* (1953) e *Sobre o Behaviorismo* (1974) são ótimos exemplos de que é possível transportar esses pensamentos para atividades sociais, como as casas de acolhimento.

Para além da PC clássica, nos dias atuais a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), criada por Steven C. Hayes (1948), é uma das abordagens cognitivo-comportamentais que se dedica a promoção de benefícios pró-sociais (ARTMED, 2023), utilizando-se de conceitos como: flexibilidade psicológica, presença, valores e ação, entre outros (HAYES;

STROSAHL; WILSON, 2013).

Para isso, o texto se dedica à promoção da saúde integral nos lares de acolhimento utilizando técnicas científicas, afinal, complementarmente, mais ou menos 35.907 crianças vivem em abrigos no Brasil, 5/6 das que estão em processo de adoção (Sistema Nacional de Adoção e Acolhimento, 2026).

Maiores dificuldades no acesso dos lares de acolhimento

A dificuldade ao acesso do direito às casas de acolhimento pode se dar por diversos motivos, que vão desde barreiras sociais até barreiras geográficas. Como se trata de pessoas em situação de vulnerabilidade pode-se estimar algumas potências específicas que dificultam esse acesso. A seguir vale destacar 5 pontos:

1. Vulnerabilidade geográfica: Pessoas que vivem em periferias, regiões rurais distantes das metrópoles, infraestrutura precária, pessoas que residem em regiões sem fácil acesso a transporte público, etc. Podem sofrer maior dificuldade na tentativa de acesso dos lares de acolhimento, o tempo gasto no percurso é um exemplo (ROCHA et al., 2017).

2. Estigma ou marginalização: Pessoas em situação de vulnerabilidade que vivem sob a sombra do preconceito podem se comportar de forma menos motivada para buscar os serviços de acolhimento, seja por fatores internos como vergonha ou culpa, ou fatores externos como pressão ou repressão social (NEWBERRY et al., 2024).

3. Exclusão digital: Se tratando de pessoas em situação de vulnerabilidade, bem como grupos de risco (crianças e idosos), se entende como um fator relevante a dificuldade ao acesso digital. No caso dos menores é provável que eles não tenham algum tipo de tecnologia porque não tem dinheiro para comprar o objeto, nasceram em condições socioeconômicas desfavoráveis ou mesmo não herdaram objetos nos casos de abandono. Já no caso dos idosos as variáveis podem envolver dificuldades no uso das tecnologias, dificuldade no aprendizado devido a idade avançada, estigmatização, falta de letramento digital, etc (PICCININI; ALVARENGA, 2022).

4. Desconhecimento sobre a alternativa do acolhimento: É mais provável que pessoas em situação de vulnerabilidade, que provavelmente não tem acessos financeiros ou digitais, venham a ter dificuldades ao buscar ou “descobrir” opções de acolhimento, cuidado ou assistência social.

5. Falta de investimentos ou propagandas para lares de acolhimento para pessoas vulneráveis: Complementando o quarto tópico, vale destacar que há pouco incentivo ou psicoeducação para a população acerca da possibilidade da busca de ajuda em casas de acolhimento, desse modo, a falta de estimulação fornece ambiente para o desconhecimento e inaccessos aos lares. Dessa forma, as pessoas em situação de vulnerabilidade dificilmente terão conhecimento das opções e ficarão no ambiente estressor, ou seguirão por ambientes mais precários.

Em suma, é compreendido que essas variáveis são parte da aplicação das técnicas cognitivo-comportamentais nos lares de acolhimento porque se trata de fatores que aumentam ou diminuem a frequência em que pessoas vulneráveis busquem ajuda, portanto, devem ser superadas o máximo possível. Para serem vencidas, necessita-se de investimentos na infraestrutura, capacitação profissional, segurança pública, qualidade no serviço público e de acolhimento para que haja pouca rotatividade e um número cada vez menor de pessoas que precisam desses serviços.

Serviços de acolhimento institucional (função e objetivo)

Existem diversas formas de se acolher uma pessoa em sofrimento, também existem diversos ambientes com propostas variadas ou específicas para atender essas demandas e queixas. Algumas modalidades comuns são: casas com finalidade terapêutica, família acolhedora, abrigo institucional, casa-lar, entre outros.

No caso de lares com finalidade terapêutica vale apontar um estudo realizado por Capucho e Constantinidis (2019), os autores realizaram entrevistas com moradores de residências terapêuticas (RT) com o objetivo de entender o que significa para essas pessoas “habitar” ou “morar” nesses ambientes. Parte das respostas envolviam o sentimento de pertencimento social, de oportunidade de crescimento, liberdade e autonomia, proteção, entre outros.

Outra modalidade de casas de acolhimento é chamada de “casa-lar”, uma unidade residencial que abriga até 10 menores, e que esteja sob responsabilidade de uma “mãe social”. Essa mãe social é definida como a responsável por propiciar aos menores assistência e qualidade de vida, além de condições próprias de uma família, esse cargo envolve um vínculo empregatício, com direito a férias, salário e outros. Em suma, entende-se que também é uma prestação de serviço, e por este motivo deve ter qualidade em sua aplicação e função (BRASIL, 1987).

Com isso em mente, é possível afirmar que essas modalidades são serviços com fim específico, é esperado que tenha início, meio e fim, bem como promover a proteção da pessoa vulnerável, reintegração social, autoestima ou sentimento de pertencimento e segurança, ou mesmo o direcionamento para o sistema de adoção (BRASIL, 2023). Consoante a isso, deve ser direcionado aos responsáveis um treinamento da melhor qualidade, e baseado em resultados científicos comprovando a eficácia das técnicas. O Art. 8º da Lei Nº 7.644, de 18 de dezembro de 1987 valida a necessidade e obrigatoriedade desses treinamentos.

Técnicas cognitivo-comportamentais para responsáveis por espaços de acolhimentos institucionais

Sobre a casa lar, o Art. 8º da Lei Nº 7.644, de 18 de dezembro de 1987 enfatiza que os candidatos ao exercício da profissão de mãe social devem receber treinamentos

específicos, e que devem envolver conteúdo teórico e aplicação prática. Generalizando a ideia para além da casa-lar, ou seja: para pais adotivos, mães sociais, funcionários das casas terapêuticas ou funcionários em abrigos; vale destacar algumas técnicas cognitivo-comportamentais que se mostram eficazes no ambiente clínico, escolar, hospitalar ou organizacional para promover o bem-estar dos vulneráveis, além de fornecer ambiente para o desenvolvimento e crescimento:

Economia de fichas: Essa técnica comportamental utiliza o conceito de Reforço Positivo para desenvolver novos comportamentos e consiste em estabelecer reforçadores específicos, como prêmios e acessos ao realizar tarefas, e quando acumuladas podem ser trocadas por reforçadores maiores (LOBO; FLACH; ANDRETTA, 2011). Essa técnica pode ser aplicada em contextos familiares para divisão de tarefas, sentimento de pertencimento e confiança mútua.

Time-in: Essa técnica comportamental visa utilizar o momento do comportamento inadequado para fornecer um ambiente de reflexão, intervenção precoce, aconchego e apoio para evitar prejuízos e promover autocontrole. Essa técnica funciona como alternativa ao Time-out (retirada breve do ambiente reforçador após o comportamento indesejado) e se espera que se resulte no desenvolvimento de habilidades pró-sociais que se generalizarão para o convívio social extrafamiliar. Carvalho (2023) descreve de forma aprofundada o assunto.

Reforço positivo: Essa técnica consiste em disponibilizar reforço após o comportamento e pode ser utilizada para validar os pensamentos e sentimentos da pessoa vulnerável, promovendo apoio e construindo um relacionamento forte e baseado em confiança.

Role-playing: Role-playing ou “simulação” consiste em treinar habilidades para fins de reprodução no ambiente desejado. Essa técnica pode ser útil em situações em que a pessoa vulnerável deseje ou precise lidar com determinados eventos mas não se sente suficientemente preparada, se espera que com a técnica a pessoa adquira autoconfiança.

Mindfulness: Essa técnica cognitiva consiste em treinar o organismo para direcionar a atenção ao momento presente sem punições e julgamentos, visando reduzir a ruminação e promover a regulação emocional. Essa técnica pode ser aplicada em qualquer momento e se mostra mais eficaz com a prática contínua, além de ter resultados positivos na diminuição de sintomas depressivos e ansiosos (HOFMANN et al., 2020).

Questionamento socrático: Herdada da Filosofia, esse método de descoberta guiada visa direcionar o indivíduo ao questionamentos de crenças e pressupostos, o objetivo é entender a fonte de questões comportamentais, emocionais e cognitivas, promovendo motivação e autoconhecimento para a mudança ou adaptação (WALTMAN et al., 2023).

Os estudos mostram que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é considerada o padrão ouro para diversos problemas comportamentais e psicológicos (HOFMANN et

al., 2012), como a ansiedade (SILVA et al., 2025). Assim, acredita-se que essas técnicas quando aplicadas podem mudar a direção da dinâmica das casas de acolhimento, tendo em vista que é uma abordagem integrativa e objetiva visando um início, meio e fim. Dessa forma é possível compreender que um cuidado direcionado para atividades sociais em grupo que promovam o bem-estar, confiança e ação comprometida fomentam o sentimento de pertencimento e direcionam os indivíduos para seus valores e objetivos.

OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivo discutir a aplicação de técnicas cognitivo-comportamentais em serviços de acolhimento, destacando sua relevância para a promoção de saúde mental e qualidade de vida de indivíduos em situação de vulnerabilidade, bem como ampliar o debate sobre intervenções psicológicas em contextos extra-clínicos.

METODOLOGIA

O estudo se utiliza de uma abordagem qualitativa com objetivos exploratórios e descritivos com natureza básica. O procedimento acontece através de pesquisas bibliográficas em sites governamentais, livros, periódicos e revistas de saúde ou de cunho social. A análise dos resultados foi realizada a partir da interpretação dos dados levantados ao final do estudo, além da sistematização deles para compor o raciocínio do resultado. Por fim, não houve preferência por idiomas ou época em que a referência foi desenvolvida, também não foi necessário submeter o texto ao comitê de ética pois não se trata de pesquisa experimental com humanos e seres não humanos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo demonstrou que o tema do acolhimento está sujeito a diversas variáveis em campos distintos, indo desde questões geográficas e de infraestrutura à fatores sociais e governamentais. As pesquisas mostram que alguns fatores, como a vulnerabilidade social, a estigmatização, exclusão digital, o desconhecimento da população e a falta de investimentos impactam diretamente a vida das pessoas que estão vulneráveis e vivem em lares de acolhimento. Corroborando os dados, Rocha e colaboradores (2017), realizaram um estudo analisando a distribuição dos serviços de saúde em regiões metropolitanas e constataram que isso está intimamente ligado com a desigualdade de acessos aos órgãos públicos, dessa forma, acredita-se é possível generalizar os resultados para se estimar uma dinâmica correlata acerca do acesso aos lares de acolhimento social.

Adicionando ao tema, Newberry e colaboradores (2024) realizaram um estudo em uma comunidade no estado da Califórnia (Estados Unidos) investigando algumas barreiras que pessoas em situação de vulnerabilidade podem vivenciar ao buscar ajuda nos sistemas de saúde. Os autores constataram que a vergonha, culpa, falta de informação e medo são

alguns sintomas comuns do comportamento evitativo de apoio social ou de saúde.

Os resultados coletados levam ao questionamento acerca do papel e influência dos lares de acolhimento. Foi discutido algumas modalidades, mas houve maior destaque acerca da casa-lar, pois sua função é bem descrita na Lei Nº 7.644, de 18 de dezembro de 1987, que explicita sua dinâmica, intenção, objetivos e amparo legal, além de possibilitar, para fins de extensão de sua importância, oportunidades de generalização de sua aplicação para outros ambientes. Dessa forma, foi constatado que esse modelo é, assim como os demais modelos, uma forma de prestação de serviço para pessoas em situação de vulnerabilidade, logo devem receber pesados investimentos e o uso de técnicas científicas que aumentam a probabilidade de resultados positivos.

Consoante a isso, a literatura mostra que a TCC é uma abordagem padrão ouro para o trato de diversas questões de saúde integral, isso se mostrou claro no estudo de Hofmann e colaboradores (2012). E por se tratar de uma abordagem integrativa que utiliza diversas técnicas cognitivo-comportamentais, o momento se fez propício para a sugestão de algumas ferramentas cientificamente embasadas, bem como: Economia de fichas (Lobo et al., 2011), Time-in (CARVALHO, 2023), Reforço Positivo, Role-playing, Mindfulness (HOFMANN et al., 2020) e Questionamento Socrático (WALTMAN et al., 2023). Por fim, acredita-se que essas técnicas, quando alinhadas ao Art. 8º da Lei Nº 7.644, de 18 de dezembro de 1987, que reforça a obrigatoriedade de treinamentos para os responsáveis das casas-lares, pode propiciar bem-estar, autoestima, autoconfiança ou sentimento de pertencimento aos moradores e/ou habitantes dos lares de acolhimento (CAPUCHO; CONSTANTINIDIS, 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que o referido trabalho pode ter agregado a literatura cognitivo-comportamental ao apresentar uma oportunidade teórico-prática para aprofundar os estudos no âmbito da psicologia social. Além disso, também acreditamos que essa ideia pode ser útil para o desenvolvimento e criação de leis, planos de ação ou investimentos nos lares de acolhimento ao sugerir ferramentas úteis e uma linha de raciocínio ambiciosa para o cuidado de pessoas em situação de vulnerabilidade, processo de adoção ou reinserção social.

Como limitações, é importante destacar que houve dificuldades em achar estudos que respondessem acerca da qualidade e efetividade dos métodos de cuidados nos lares adotivos. Grande parte dos estudos coletados se tratam de dados derivados de outras áreas de pesquisa, mas tentamos transcrevê-los para o referido trabalho com a finalidade de integrar os pensamentos em uma linha de intervenção que incentive a continuidade da investigação científica.

REFERÊNCIAS

- ARTEMED. **Steven Hayes fala sobre a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) em entrevista exclusiva**. Porto Alegre: Artmed, 2023. Disponível em: <https://artmed.com.br/artigos/steven-hayes-fala-sobre-a-terapia-de-aceitacao-e-compromisso-act-em-entrevista-exclusiva>. Acesso em: 10 mar. 2026.
- BRASIL. Conselho Nacional de Justiça. **Painéis de Business Intelligence**. Brasília, DF, 2026. Disponível em: <https://paineisanalytics.cnj.jus.br/single/?appid=ccd72056-8999-4434-b913-f74b5b5b31a2&sheet=4f1d9435-00b1-4c8c-beb7-8ed9dba4e45a&opt=cursel&select=clearall>. Acesso em: 12 mar. 2026.
- BRASIL. **Lei nº 7.644, de 18 de dezembro de 1987**. Dispõe sobre a regulamentação da atividade de mãe social e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, 1987. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l7644.htm. Acesso em: 10 mar. 2026.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Serviços de acolhimento para crianças, adolescentes e jovens**. Brasília, DF, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/suas/unidades-de-atendimento/servicos-de-acolhimento-para-criancas-adolescentes-e-jovens>. Acesso em: 12 mar. 2026.
- CAPUCHO, Mariana Carneiro; CONSTANTINIDIS, Teresinha Cid. O lar e o habitar para moradores de Serviço Residencial Terapêutico. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 13, n. 2, p. 107–127, 2019. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472019000200006. Acesso em: 18 mar. 2026.
- CARVALHO, Kellen Alves. Análise do Comportamento Aplicada (ABA) aos TEA: parâmetros relevantes para a efetividade do time-out. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 19, n. 2, dez. 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/15666>. Acesso em: 17 mar. 2026.
- HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. **Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente**. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- HOFMANN, Stefan G.; ASNAANI, Anu; VONK, Irene J. J.; SAWYER, Alice T.; FANG, Angela. The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. **Cognitive Therapy and Research**, v. 36, n. 5, p. 427–440, 2012. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5797481/>. Acesso em: 18 mar. 2026.
- HOFMANN, Stefan G.; SAWYER, Alice T.; WITT, Ashley A.; OH, Diana. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 78, n. 2, p. 169–183, 2010. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2848393/>. Acesso em: 18 mar. 2026.
- LOBO, Beatriz de Oliveira Meneguelo; FLACH, Katherine; ANDRETTA, Ilana. Treinamento

de pais na terapia cognitivo-comportamental para crianças com transtornos externalizantes. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v. 5, n. 2, p. 126–134, 2011. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472011000200005. Acesso em: 12 mar. 2026.

NEWBERRY, Jennifer A. et al. Mental health care-seeking and barriers: a cross-sectional study of an urban Latinx community. **BMC Public Health**, 2024. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-20533-6>. Acesso em: 16 mar. 2026.

PICCININI, Cesar Augusto; ALVARENGA, Patrícia. Treinamento de pais na terapia cognitivo-comportamental para crianças com transtornos externalizantes. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v. 15, n. 1, e16804, 2022. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872022000100008. Acesso em: 16 mar. 2026.

ROCHA, Thiago Augusto Hernandez et al. Addressing geographic access barriers to emergency care services: a national ecologic study of hospitals in Brazil. **International Journal for Equity in Health**, v. 16, n. 1, p. 149, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12939-017-0645-4>. Acesso em: 15 mar. 2026.

SILVA, João Victor Satrapa et al. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, v. 17, n. 2, e7599, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/cuadv17n2-092>. Acesso em: 12 mar. 2026.

SKINNER, B. F. **Sobre o behaviorismo**. São Paulo: Cultrix, 1974.

_____. **Walden II: uma sociedade do futuro**. São Paulo: EPU, 1978.

_____. **Ciência e comportamento humano**. Tradução de J. C. Todorov; R. Azzi. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

SOUZA, C. R. B. et al. Saúde mental de crianças e adolescentes: a rede na clínica-escola. **PSA Saúde**, São Carlos, v. 12, n. 3, set. 2020. Disponível em: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/1073/1157>. Acesso em: 17 mar. 2026.

WALTMAN, Scott H.; MCFARR, Lynn M.; CODD III, R. Trent; MOORE, Bret A. **Questionamento socrático para terapeutas: aprenda a pensar e a intervir como um terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2023.