

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM GRUPO COM ADOLESCENTES: RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

Elise G. Trenhago¹; Sirlei Favero Cetolin²; Luciano Fiorentin³; Cleonice Simon⁴; Arlete Reichert⁵.

DOI: 10.47094/IVCOLUBRASC.2026/RS/14

RESUMO

Introdução: A adolescência constitui um período marcado por importantes transformações emocionais, cognitivas e sociais, podendo favorecer o surgimento de dificuldades relacionadas à autoestima, relações interpessoais, regulação emocional e enfrentamento de situações cotidianas. Nesse contexto, a terapia de grupo constitui uma possibilidade de intervenção psicológica, favorecendo a aprendizagem compartilhada e o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma intervenção psicoterapêutica grupal fundamentada na Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), realizada com adolescentes de 10 a 13 anos, destacando as estratégias utilizadas e suas contribuições para o desenvolvimento emocional e social das participantes. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência de terapia de grupo conduzida sob os pressupostos da TCC. Os encontros aconteceram semanalmente, com duração aproximada de duas horas cada encontro, totalizando 60 encontros. As estratégias psicoeducativas utilizadas foram: atividades lúdicas, dinâmicas grupais, identificação e expressão de emoções, reconhecimento de pensamentos e comportamentos, resolução de problemas, comunicação e reflexão sobre situações vivenciadas pelas adolescentes. As atividades foram organizadas considerando as características e necessidades do grupo, buscando proporcionar um espaço de escuta, acolhimento e interação. **Resultados:** A experiência oportunizou participação progressiva das adolescentes nas atividades propostas, ampliação de expressão de sentimentos e maior reconhecimento da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. As atividades grupais favoreceram a troca de experiências, o desenvolvimento da escuta, da comunicação e de estratégias de enfrentamento diante de situações cotidianas. Observou-se ainda que o contato com pares possibilitou identificação de experiências semelhantes e construção compartilhada de alternativas para lidar com dificuldades emocionais e relacionadas. **Considerações Finais:** A experiência demonstrou que a terapia grupal fundamentada na TCC pode constituir um recurso relevante no trabalho com adolescentes, favorecendo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais em um espaço de interação e aprendizagem compartilhada. A utilização de estratégias lúdicas e participativas mostrou-se adequada para esse grupo, contribuindo para maior envolvimento dos participantes e para a abordagem de conteúdos relacionados à saúde emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência. Regulação emocional. Habilidades socioemocionais.