



**USO DE CARTÕES DE ENFRENTAMENTO NA TERAPIA COGNITIVO-  
COMPORTAMENTAL COM ADOLESCENTE: UM ESTUDO DE CASO**  
**USE OF COPING CARDS IN COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY WITH AN  
ADOLESCENT: A CASE STUDY**

PEIXOTO, Ana Carolina Figueiredo<sup>1</sup>

### RESUMO

A adolescência é um período de intensas transformações emocionais e cognitivas, no qual desafios relacionados à autoestima são comuns e podem impactar o bem-estar psicológico. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece estratégias eficazes para fortalecer a autoimagem e a autoconfiança, sendo os cartões de enfrentamento uma ferramenta relevante nesse processo. Este estudo de caso investiga a utilização de um cartão de enfrentamento no atendimento de uma adolescente, com foco no fortalecimento da autoestima e na reestruturação de crenças negativas sobre si mesmo. A análise dos resultados sugere que essa estratégia contribuiu para a substituição de pensamentos disfuncionais por afirmações mais realistas e positivas, promovendo maior autovalorização e segurança emocional. As implicações clínicas e recomendações para futuras intervenções são discutidas ao final do estudo.

**Palavras-Chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental. adolescência. cartões de enfrentamento.

### ABSTRACT

Adolescence is a period of intense emotional and cognitive transformations, during which challenges related to self-esteem are common and can significantly impact psychological well-being. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) offers effective strategies to strengthen self-image and self-confidence, with affirmation cards being a relevant tool in this process. This case study investigates the application of affirmation cards in the treatment of an adolescent, focusing on enhancing self-esteem and restructuring negative self-beliefs. The analysis of the results suggests that this strategy contributed to replacing dysfunctional thoughts with more realistic and positive affirmations, promoting greater self-appreciation and emotional security. Clinical implications and recommendations for future interventions are discussed at the end of the study.

**Keywords:** Cognitive-Behavioral Therapy, adolescence, coping cards.

---

<sup>1</sup> Graduada em Psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Pós-Graduada em Terapia Cognitivo Comportamental na Faculdade FaSouza. E-mail: [anacfpeixoto@gmail.com](mailto:anacfpeixoto@gmail.com).

## INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase do desenvolvimento caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, sendo um período crucial para a construção da identidade e o fortalecimento da autoestima. No entanto, muitos adolescentes vivenciam dificuldades nesse processo, desenvolvendo percepções negativas sobre si mesmos, o que pode comprometer o bem-estar psicológico, as relações interpessoais, o desempenho acadêmico e a qualidade de vida. Neste contexto, questiona-se: de que forma a utilização de cartões de enfrentamento, no âmbito da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), pode contribuir para o fortalecimento da autoestima em adolescentes?

O objetivo geral deste estudo foi investigar os efeitos do uso de cartões de enfrentamento na autoestima de uma adolescente em processo de psicoterapia. Como objetivos específicos, buscou-se analisar o uso dos cartões de enfrentamento como estratégia terapêutica na TCC e observar as mudanças cognitivas e comportamentais ao longo do atendimento.

A relevância do estudo se dá pela importância de intervenções psicológicas que favoreçam o desenvolvimento saudável de adolescentes em sofrimento psíquico, especialmente no que diz respeito à construção de uma autoimagem mais positiva e funcional. A autoestima, quando fortalecida, pode contribuir para uma maior resiliência diante dos desafios típicos da adolescência, promovendo o bem-estar emocional e social. Assim, destaca-se a importância do trabalho do psicólogo na escolha de estratégias terapêuticas eficazes, como os cartões de enfrentamento, que auxiliem na resignificação de pensamentos disfuncionais e na promoção de um diálogo interno mais adaptativo. A partir disso, espera-se que os resultados obtidos possam contribuir para a ampliação do conhecimento sobre o uso dessa técnica na prática clínica com adolescentes, incentivando futuras investigações que avaliem sua eficácia em diferentes contextos terapêuticos.

## REFERENCIAL TEÓRICO

A adolescência é um período de intensas transformações, marcado por desafios, incertezas e a busca pela construção da identidade (PAPALIA, FELDMAN, 2013). Aberastury e Knobel (1981) ressaltam que essa fase não deve ser vista apenas como uma passagem para a vida adulta, mas como um momento repleto de conflitos internos e redefinições. Essa etapa pode ser considerada emocionalmente instável, caracterizada por oscilações abruptas de humor, em que sentimentos de entusiasmo podem rapidamente dar lugar à melancolia (MUUSS, 1976). É um período de "tempestade e tormenta", no qual forças opostas, como energia e apatia, se alternam constantemente, evidenciando a complexidade do desenvolvimento psicológico juvenil, marcando inclusive a formação da autoestima (MUUSS, 1976).

Nesse sentido, Rodriguez (2008) destaca que, na infância e adolescência, a formação de vínculos seguros é essencial para fortalecer a autoestima e desenvolver a sensação de autoeficácia. Além disso, para Neufeld (2017), o desenvolvimento da autoestima do adolescente pode ser contribuído pela estimulação de sua autonomia, pois fortalece suas habilidades cognitivas e comportamentais, permitindo escolhas mais responsáveis e assertivas, favorece a resolução de problemas, a reflexão, o manejo emocional e a construção de um projeto de vida.

Desenvolvida na década de 1960 por Aaron Beck, a TCC baseia-se na relação entre cognições, emoções e comportamentos, destacando que a interpretação dos fatos, e não a situação em si, é o que influencia as emoções (BECK, 2013). Trata-se de uma abordagem breve, focada no presente e na resolução de problemas, visando modificar padrões disfuncionais de pensamento e comportamento (BECK, 2013).

Diversos estudos recentes demonstram a eficácia de práticas que envolvem a TCC no tratamento de diferentes condições psicológicas, como os transtornos mentais, incluindo depressão maior, transtornos de ansiedade, TEPT, TOC e transtornos alimentares (CUIJPERS et al., 2025; KARYOTAKI et al., 2021), sendo tão eficaz quanto as farmacoterapias a curto prazo e mais eficaz a longo prazo (CUIJPERS et al., 2023). Além disso, há evidências de que a TCC também é eficiente como ferramenta auxiliar no tratamento médico de diferentes condições físicas (por exemplo, síndrome da fadiga crônica, fibromialgia, síndrome do intestino irritável,

câncer de mama) e problemas comportamentais (por exemplo, comportamentos antissociais, uso abusivo de substâncias, jogos de azar, sobrepeso, tabagismo) (NAKAO, SHIROTSUKI, SUGAYA, 2021).

Judith Beck (1995) apresentou os *coping cards*, ou cartões de enfrentamento, como um método para motivar o enfrentamento de situações-problema. Os *coping cards* registram conteúdos discutidos em psicoterapia e funcionam como lembretes acessíveis, oferecendo estratégias práticas para lidar com desafios. Assim, os cartões seguem a mesma abordagem de outras técnicas complementares aos métodos tradicionais da Terapia Cognitivo-Comportamental (BECK, 1995). De acordo com Santana e Lopes (2016), o termo *coping cards* tem sido referido em traduções para o português como cartões de enfrentamento (BECK, 2013), fichas ou cartões de autoajuda (BECK, 2007), lembretes (CORDIOLI, 2004) e cartões lembrete (KNAPP, 2004). Apesar das variações terminológicas, Judith Beck (1995) define os *coping cards* como cartões que podem apresentar três funções principais: registro de pensamentos automáticos de um lado e suas respostas adaptativas no outro, lista de estratégias comportamentais para lidar com situações problemáticas e criação de autoinstruções motivadoras. Durante os exercícios terapêuticos, o paciente é incentivado a selecionar lembretes que possam auxiliá-lo no enfrentamento de seus sintomas e a transcrevê-los para o cartão lembrete. Esse processo contribui para a recuperação da confiança e do autocontrole do indivíduo (CORDIOLI, 2004).

Diversas pesquisas sobre a aplicação da TCC com adolescentes têm sido desenvolvidas no Brasil, buscando atender às demandas específicas dessa faixa etária (NEUFELD, 2017). Neufeld (2015) enfatiza que trabalhar com adolescentes exige, além do conhecimento técnico, a capacidade de discernir quando é necessário intervir de forma mais direta em comportamentos de dispersão ou quando apenas uma retomada dos objetivos da intervenção é suficiente. A construção de uma interação emocional eficaz com o adolescente ocorre quando ele percebe que suas opiniões são valorizadas pelo terapeuta, o que fortalece o vínculo e favorece o engajamento no processo terapêutico (NEUFELD, 2015).

Nesse sentido, este estudo visa compreender de que maneira a utilização da ferramenta do cartão de enfrentamento com base na TCC pode contribuir para a reestruturação cognitiva relacionada à autoestima para a promoção da

autovalorização do adolescente, fornecendo maiores compreensões sobre sua aplicabilidade.

## **METODOLOGIA**

Este estudo consiste em um estudo de caso de abordagem qualitativa, cujo objetivo foi investigar a aplicação da ferramenta do cartão de enfrentamento (*coping cards*) no atendimento clínico de uma adolescente, dentro do referencial da TCC. A escolha do estudo de caso se justifica pela possibilidade de uma análise aprofundada dos efeitos dessa intervenção sobre a autoestima da paciente.

### **Participante**

A participante foi uma adolescente de 12 anos, mulher cisgênero e heterossexual, atendida em contexto clínico devido a dificuldades relacionadas à autoestima e insegurança emocional. No início da intervenção, a paciente apresentava pensamentos autodepreciativos e uma tendência a interpretar situações cotidianas de forma negativa, demonstrando impacto significativo em sua autoconfiança e bem-estar psicológico.

### **Procedimentos e cuidados éticos**

O atendimento foi realizado em formato *online*, seguindo os princípios da TCC. A intervenção ocorreu ao longo das sessões de psicoterapia, cada uma com duração de 50 minutos. As sessões iniciais consistiram em entrevista inicial de anamnese, registro de pensamentos disfuncionais e identificação de crenças disfuncionais, nas quais a paciente relatou pensamentos negativos recorrentes sobre si mesma. Com base nesses pensamentos, foi desenvolvida uma intervenção criativa para a formulação de uma afirmação positiva sobre si a ser registrada em um cartão de enfrentamento. O processo terapêutico foi estruturado de forma a envolver a paciente ativamente na construção de suas próprias afirmações positivas.

Na 9ª sessão, a paciente foi convidada a participar de uma atividade lúdica, em que deveria imaginar e criar a figura de uma super-heroína, algo com o qual ela se identificava. Nessa atividade, ela foi incentivada a imaginar como seria sua própria

versão de uma heroína, caso fosse uma. Para essa tarefa, a paciente criou o nome da personagem e, posteriormente, como tarefa de casa levou o desafio de desenvolver mais detalhes sobre a personagem, como vestimentas, características e fazer um desenho de como a heroína se pareceria.

Na sessão seguinte, já com a personagem criada, foi apresentada uma história de luta e ação envolvendo a super-heroína criada pela paciente, na qual a personagem enfrenta um vilão fictício. No entanto, a história foi deixada com trechos vazios, nos quais a paciente foi convidada a intervir, preenchendo as lacunas de forma oral, sob orientação durante a sessão. Esse processo permitiu que a adolescente envolvesse seus próprios pensamentos e sentimentos na narrativa. Ao final, vencendo o vilão, a heroína deveria apresentar uma fala acerca da vitória no combate, culminando em uma frase poderosa: "*Eu posso superar qualquer coisa, eu também tenho superpoderes*", criada pela própria adolescente.

Essa frase foi então selecionada como a afirmação positiva para a paciente. Ela foi transcrita em um único cartão de enfrentamento, o qual a paciente foi orientada a consultar e ler constantemente, tanto dentro quanto fora das sessões. O cartão foi utilizado como uma ferramenta de reforço cognitivo, com a paciente registrando suas percepções sobre as mudanças em seus pensamentos e emoções ao longo do processo e das semanas seguintes.

Cabe ressaltar que este estudo respeitou os princípios éticos da prática clínica, garantindo o sigilo e a confidencialidade das informações da participante. O atendimento seguiu as diretrizes do Código de Ética Profissional do Psicólogo, sendo obtido o consentimento informado dos responsáveis legais da adolescente para a realização dos atendimentos e de estudos a serem divulgados de forma anônima.

### **Análise dos Dados**

A análise foi conduzida por meio da observação clínica, novos registros de pensamentos disfuncionais e do relato da paciente sobre suas percepções ao longo da intervenção. Foram analisados indicadores qualitativos de mudança, como a frequência de pensamentos autodepreciativos, a adesão ao uso do cartão e a autoavaliação da paciente em relação à sua autoestima e autoconfiança.

## RESULTADOS

A adolescente demonstrou envolvimento e entusiasmo com a atividade proposta, participando ativamente de cada etapa do processo. Durante a criação da personagem, mostrou-se engajada na escolha de detalhes que a representassem, demonstrando criatividade e interesse na construção da identidade da super-heroína. Na sessão em que preencheu os trechos vazios da história, interagiu de forma espontânea, refletindo sobre as características de sua personagem e incorporando elementos de superação e coragem à narrativa.

O cartão de enfrentamento, com a frase "*Eu posso superar qualquer coisa, eu também tenho superpoderes*", foi incorporado à rotina da paciente e utilizado como uma ferramenta de enfrentamento em diferentes contextos de sua vida. Ela relatou que recorreu ao cartão sempre que enfrentava desafios na escola, como momentos de insegurança em sala de aula ou dificuldades de interação social. Além disso, mencionou ter utilizado a afirmação em situações familiares complicadas, buscando apoio emocional na frase sempre que se sentia desmotivada ou em conflito.

Ao longo das sessões, foi possível verificar que a leitura frequente do cartão proporcionou à adolescente maior sensação de bem-estar, segurança e controle diante de dificuldades, ajudando-a a reformular pensamentos negativos e a resgatar uma perspectiva mais fortalecedora sobre si mesma. Observou-se uma maior disposição para lidar com desafios cotidianos, além de uma redução na frequência de pensamentos autodepreciativos. A paciente passou a demonstrar um olhar mais positivo em relação às próprias capacidades e uma postura mais confiante ao enfrentar adversidades.

## DISCUSSÃO

Este estudo buscou compreender de que maneira a utilização da ferramenta do cartão de enfrentamento com base na TCC pode contribuir para a reestruturação cognitiva relacionada à autoestima para a promoção da autovalorização do adolescente. Os resultados deste estudo de caso reforçam a importância da TCC na promoção da autoestima em adolescentes, especialmente por meio do uso dos



cartões de enfrentamento. Foi possível observar que a utilização dos cartões de enfrentamento em terapia permitiu a construção de reforços positivos estruturados, fortalecendo a percepção da paciente sobre suas próprias capacidades e méritos, promovendo um diálogo interno mais adaptativo.

Ao longo da intervenção, observou-se que a participação ativa da paciente na elaboração de sua própria afirmação positiva, integrada à criação de uma super-heroína, favoreceu a internalização de crenças mais adaptativas e funcionais sobre si mesma. Esse achado corrobora a perspectiva de Neufeld (2017), que destaca a importância de estimular a autonomia do adolescente no desenvolvimento da autoestima. Ao permitir que a paciente participasse ativamente da construção de sua própria narrativa de fortalecimento, a intervenção favoreceu não apenas o aumento da autoestima, mas também o desenvolvimento de habilidades cognitivas essenciais, como a reflexão e o manejo emocional.

Ademais, a aplicação dos cartões de enfrentamento, conforme descrito por Judith Beck (1995), mostrou-se eficaz na modificação de padrões de pensamento disfuncionais. A paciente relatou utilizar o cartão em momentos de dificuldade, como situações de insegurança na escola e conflitos familiares, o que evidencia a funcionalidade dessa técnica como um recurso acessível e de autogerenciamento. Cordioli (2004) enfatiza que os cartões funcionam como lembretes de estratégias terapêuticas, permitindo que o paciente retome a confiança e o autocontrole em momentos de adversidade. No presente estudo, essa função foi claramente identificada, uma vez que a paciente passou a utilizar a afirmação positiva registrada no cartão como um mecanismo de enfrentamento prático em seu dia a dia.

Além disso, observa-se que a redução na frequência de pensamentos autodepreciativos relatada pela paciente ao longo das sessões está alinhada com os princípios da TCC, que busca modificar padrões de pensamento negativos para promover mudanças emocionais e comportamentais (BECK, 2013). A incorporação de um cartão de enfrentamento como ferramenta terapêutica pode ter sido um elemento-chave nesse processo, pois reforçou a autovalorização da paciente ao longo do tempo.

Em síntese, os achados desta pesquisa evidenciam que a utilização dos cartões de enfrentamento pode ser uma estratégia eficaz no fortalecimento da

autoconfiança em adolescentes. Ao combinar elementos lúdicos e afirmativos, essa ferramenta não apenas facilita a reestruturação cognitiva, mas também possibilita um engajamento mais ativo do paciente no processo terapêutico. Dessa forma, este estudo contribui para a compreensão da aplicabilidade dessa técnica na prática clínica e reforça a necessidade de pesquisas adicionais que explorem sua eficácia em diferentes contextos e populações.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A estratégia adotada neste caso mostrou-se eficaz para promover mudanças cognitivas e comportamentais em uma adolescente com padrões de pensamento disfuncionais. A construção de uma narrativa personalizada, associada ao uso de um cartão de enfrentamento, proporcionou à paciente um recurso tangível para reforçar crenças mais funcionais e fortalecer sua autoconfiança e autoestima. Esse processo demonstra a importância de intervenções terapêuticas que se utilizam de ferramentas concretas para facilitar a assimilação de novos padrões de pensamento e comportamento, especialmente em contextos onde a internalização de estratégias cognitivas pode ser um desafio para o paciente.

Os resultados obtidos sugerem que abordagens terapêuticas que combinam criatividade, ludicidade e técnicas baseadas na TCC podem ser particularmente eficazes no tratamento de adolescentes. Essa população, devido às características específicas da fase do desenvolvimento em que se encontram, muitas vezes se beneficia de recursos que tornam o processo terapêutico mais dinâmico e envolvente. A utilização de instrumentos visuais e personalizados, como o cartão de enfrentamento, pode contribuir significativamente para a ressignificação de crenças negativas e para a adoção de estratégias mais adaptativas de enfrentamento diante de situações desafiadoras.

Além disso, é importante ressaltar que a efetividade da técnica pode variar conforme diferentes fatores, tais como o nível de engajamento do paciente, a qualidade da aliança terapêutica estabelecida, o suporte familiar disponível e outros elementos contextuais. A motivação do adolescente para participar ativamente do processo terapêutico, assim como o incentivo dos cuidadores em reforçar as

estratégias ensinadas em sessão, pode influenciar diretamente nos resultados obtidos. Assim, torna-se fundamental que o terapeuta não apenas implemente a técnica, mas também avalie constantemente o nível de envolvimento do paciente e da rede de apoio para garantir uma aplicação eficaz e sustentável ao longo do tempo.

Outro ponto relevante a ser considerado é a necessidade de investigações futuras que explorem a replicação desta metodologia com diferentes perfis de pacientes, ampliando o entendimento sobre sua aplicabilidade em distintas faixas etárias, condições clínicas e contextos socioeconômicos. Estudos longitudinais seriam particularmente valiosos para examinar a durabilidade dos efeitos observados ao longo do tempo, permitindo uma avaliação mais aprofundada sobre a manutenção das mudanças cognitivas e comportamentais promovidas pela intervenção.

Adicionalmente, pesquisas futuras poderiam examinar a integração de outras estratégias terapêuticas complementares, como o uso de recursos digitais, técnicas de *mindfulness* e abordagens baseadas em aceitação e compromisso, a fim de potencializar os efeitos da TCC em adolescentes. A adaptação da metodologia para contextos de atendimento em grupo, ambientes escolares e serviços públicos de saúde mental também poderia ser explorada, ampliando as possibilidades de intervenção e tornando os benefícios da técnica acessíveis a um maior número de indivíduos.

Em suma, este estudo reforça a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental como uma abordagem eficaz no trabalho com adolescentes e destaca a importância de estratégias terapêuticas inovadoras que favoreçam o engajamento e a internalização de novas formas de pensar e agir. O desenvolvimento e a adaptação contínua de técnicas baseadas na TCC representam um caminho promissor para o aprimoramento das práticas clínicas, oferecendo aos pacientes ferramentas concretas para lidar com seus desafios e promover mudanças positivas em sua trajetória de vida.

## REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. Adolescência normal: um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Artmed, 1981.

BECK, J. S. Cognitive therapy: basics and beyonds. New York: Guilford Press, 1995.

BECK, J. S. Terapia cognitiva para desafios clínicos: o que fazer quando o básico não funciona. Porto Alegre: Artmed, 2007.

BECK, J. S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

CORDIOLI, A. V. Vencendo o transtorno obsessivo-compulsivo: manual da terapia cognitivo-comportamental para pacientes e terapeutas. Porto Alegre: Artmed, 2004.

CUIJPERS, P. et al. Cognitive Behavior Therapy for Mental Disorders in Adults: A Unified Series of Meta-Analyses. JAMA Psychiatry, 2025.

CUIJPERS, P. et al. Cognitive behavior therapy vs. control conditions, other psychotherapies, pharmacotherapies and combined treatment for depression: A comprehensive meta-analysis including 409 trials with 52,702 patients. World Psychiatry, v. 22, n. 1, p. 105-115, 2023.

KARYOTAKI, E. et al. Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. JAMA Psychiatry, v. 78, n. 4, p. 361-371, 2021.

KNAPP, P. (Ed.). Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MUUSS, R. E. Teorias da adolescência. Belo Horizonte: Interlivros, 1976.

NAKAO, M.; SHIROTSUKI, K.; SUGAYA, N. *Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies*. BioPsychoSocial Medicine, v. 15, n. 1, p. 16, 2021.

NEUFELD, C. B. (Org.). Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Porto Alegre: Artmed, 2017.

NEUFELD, C. B. Terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2015.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

RODRIGUEZ, S. I. N. Pensando sobre si mesmos: o que adolescentes em situação de vulnerabilidade social aprendem ao enfrentar adversidades. 2008. 189 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Setor de Educação, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2008.

SANTANA, V. S.; LOPES, R. F. F. Coping cards com pacientes oncológicos: uma proposta de instrumento psicoeducativo. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 12-19, jun. 2016.