16 ABORDAGENS DA PSICOLOGIA

16 ABORDAGENS DA PSICOLOGIA

Resumos Esquematizados

Cada abordagem num quadro-resumo, com conceitos, prática, pegadinhas de prova e questões comentadas.



16 capítulos · 12 quadros comparativos · 160 questões

COMO USAR ESTE MATERIAL

EM 5 PASSOS

1. Leia o quadro-resumo
A 1ª página de cada capítulo funciona sozinha, como um pôster. Leia em voz alta os balões e os 3 conceitos.

2. Aprofunde
Na 2ª página, cada conceito vem com definição simples e um exemplo da vida real.

3. Veja na prática
A 3ª página mostra como é a sessão, com quem a abordagem combina, as críticas e as pegadinhas de prova.

4. Responda às questões
Faça as 10 questões sem consultar. Confira na Parte 4: cada resposta vem explicada.

5. Marque como estudado
Use os quadrinhos do sumário. Volte aos capítulos em que errou mais de 3 questões.

QUADROS COMPARATIVOS

Na Parte 3, uma tabela-mestra responde às mesmas 6 perguntas para as 16 abordagens: visão de ser humano, de onde vem o sofrimento, foco no tempo, papel do psicólogo, técnica-símbolo e onde mais aparece.

Depois, 12 quadros colocam lado a lado as duplas que a prova mais mistura, com onde concordam, onde se separam e como a prova costuma misturar.

CADA ABORDAGEM TEM UMA COR

- Psicanálise · Freud
- Psicanálise · Lacan
- Reich · Análise do Caráter
- TCC · Beck e Ellis
- Humanismo · Maslow
- Fenomenológico-Existencial
- Desenvolvimento · Piaget
- Psicologia Social
- Psicologia Analítica · Jung
- Relações Objetais · Klein e Winnicott
- Behaviorismo · Watson e Skinner
- Centrada na Pessoa · Rogers
- Gestalt-terapia · Perls
- Psicodrama · Moreno
- Sócio-Histórica · Vygotsky
- Terapias Contextuais · ACT, DBT e Esquemas

SUMÁRIO

PARTE 2 · OS 16 CAPÍTULOS (MARQUE AO ESTUDAR)

- ☐ **01** Psicanálise · Sigmund Freud — p. 5
- ☐ **02** Psicologia Analítica · Carl Gustav Jung — p. 9
- ☐ **03** Psicanálise Lacaniana · Jacques Lacan — p. 13
- ☐ **04** Relações Objetais · Melanie Klein e Donald Winnicott — p. 17
- ☐ **05** Análise do Caráter · Wilhelm Reich — p. 21
- ☐ **06** Behaviorismo · John B. Watson e B. F. Skinner — p. 25
- ☐ **07** TCC · Aaron Beck e Albert Ellis — p. 29
- ☐ **08** Abordagem Centrada na Pessoa · Carl Rogers — p. 33
- ☐ **09** Humanismo · Abraham Maslow — p. 37
- ☐ **10** Gestalt-terapia · Fritz Perls — p. 41
- ☐ **11** Fenomenológico-Existencial · Husserl, Heidegger, Sartre e Frankl — p. 45
- ☐ **12** Psicodrama · Jacob Levy Moreno — p. 49
- ☐ **13** Desenvolvimento · Jean Piaget — p. 53
- ☐ **14** Sócio-Histórica · Lev Vygotsky — p. 57
- ☐ **15** Psicologia Social · Asch, Milgram, Moscovici, Silvia Lane e outros — p. 61
- ☐ **16** Terapias Contextuais · Hayes, Linehan e Young — p. 65

PARTES 3 E 4

- Parte 3 · Tabela-mestra das 16 abordagens — p. 69
- Parte 3 · 12 quadros lado a lado — p. 71
- Parte 4 · Gabarito comentado — p. 83

MAPA GERAL

As 16 abordagens numa página. A cor de cada uma se repete em todos os materiais da série.

Abordagem	Autor(es)	A pergunta central
Psicanálise	Sigmund Freud	Que história inconsciente esse sintoma está contando?
Psicologia Analítica	Carl Gustav Jung	Que símbolo, seu e da humanidade, está pedindo para ser integrado?
Psicanálise Lacaniana	Jacques Lacan	O que você deseja, e de quem é esse desejo?
Relações Objetais	Melanie Klein e Donald Winnicott	Como as primeiras relações ainda vivem dentro de você?
Análise do Caráter	Wilhelm Reich	O que o seu corpo está segurando que a fala ainda não disse?
Behaviorismo	John B. Watson e B. F. Skinner	O que mantém esse comportamento acontecendo?
TCC	Aaron Beck e Albert Ellis	Que pensamento está entre a situação e o que você sente?
Abordagem Centrada na Pessoa	Carl Rogers	Do que essa pessoa precisa para voltar a crescer?
Humanismo	Abraham Maslow	O que falta para essa pessoa poder buscar o que dá sentido?
Gestalt-terapia	Fritz Perls	O que você sente e faz agora, enquanto fala disso?
Fenomenológico-Existencial	Husserl, Heidegger, Sartre e Frankl	Que sentido você está dando à sua existência agora?
Psicodrama	Jacob Levy Moreno	Que cena você precisa viver de novo, de outro jeito?
Desenvolvimento	Jean Piaget	Como essa criança está construindo o que sabe?
Sócio-Histórica	Lev Vygotsky	O que essa pessoa já consegue fazer com ajuda, e ainda não sozinha?
Psicologia Social	Asch, Milgram, Moscovici, Silvia Lane e outros	Que grupo, história e sociedade estão por trás desse comportamento?
Terapias Contextuais	Hayes, Linehan e Young	Você pode sentir isso e, ainda assim, agir pelo que importa?

SIGMUND FREUD

INTRODUÇÃO

- Médico neurologista de Viena.
- Aprendeu com Charcot e Breuer sobre a histeria.
- Trocou a hipnose pela associação livre.
- Criador da PSICANÁLISE.



Sigmund Freud

1856–1939 · Áustria

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Aparelho psíquico

- 1ª tópica: consciente, pré-consciente e inconsciente.
- 2ª tópica: id, ego e superego em conflito.

2 Pulsões e defesas

- Pulsões e libido movem o psiquismo.
- O ego se protege com mecanismos de defesa.

3 Fases psicossexuais

- Oral → anal → fálica → latência → genital.
- Na fálica, o complexo de Édipo.

APLICAÇÕES

- Clínica psicanalítica
- Escuta do inconsciente
- Leitura de sonhos e atos falhos
- Base de muitas outras escolas

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Que história inconsciente esse sintoma está contando?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

No fim do século XIX, a histeria era tratada com hipnose, choques e repouso. Em Paris, com Charcot, Freud viu que sintomas físicos podiam ter origem psíquica. Com Breuer, usou o método catártico: lembrar e expressar a emoção aliviava o sintoma. Depois largou a hipnose e pediu que o paciente falasse livremente. Nascia a psicanálise.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Inconsciente

Parte da mente com desejos e lembranças que não acessamos à vontade, mas que agem sobre nós.

Ex.: Antipatia por alguém sem saber por quê.

Id, ego e superego

O id quer prazer já. O superego cobra regras e culpa. O ego negocia entre os dois e a realidade.

Ex.: Querer o bolo todo, sentir culpa e comer uma fatia.

Recalque

Defesa que empurra para o inconsciente uma ideia insuportável. Não é uma escolha consciente.

Ex.: Não lembrar de jeito nenhum de uma humilhação na escola.

Ato falho

Troca de palavra ou esquecimento que deixa escapar um desejo escondido.

Ex.: Chamar o namorado atual pelo nome do ex.

Sonho

Realização disfarçada de um desejo. O que se lembra é o conteúdo manifesto; o sentido escondido é o latente.

Ex.: Perder o ônibus no sonho na véspera de um compromisso indesejado.

Transferência

O paciente revive com o analista afetos de relações antigas.

Ex.: Sentir que o analista vai criticar como o pai criticava.

NO DIA A DIA

Esqueceu justo aquele compromisso

Alarme, agenda, lembrete, e mesmo assim você esquece o jantar que não queria ir. Para a psicanálise, o esquecimento pode ser um desejo achando um jeito de aparecer.

O sonho que se repete

Sonhar várias vezes com a mesma prova perdida pode apontar um conflito ainda não elaborado. O analista não usa dicionário de símbolos: pergunta o que cada parte lembra a você.

CAPÍTULO 01 · PSICANÁLISE

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Consultório silencioso. O divã é clássico, mas muitos atendem frente a frente.

Frequência
Uma ou mais sessões por semana, sem prazo fixo para terminar.

O psicólogo
Escuta com atenção flutuante, pontua e interpreta.

O paciente
Fala o que vier à cabeça, sem selecionar.

Técnicas principais: Associação livre · Atenção flutuante · Interpretação · Análise de sonhos · Manejo da transferência

COMBINA COM QUEM...

- Quer entender a história por trás do sintoma.
- Tem paciência com processos longos e sem roteiro.
- Gosta de ler, escrever e pensar sobre desejo e linguagem.

CRÍTICAS E LIMITES

- Conceitos difíceis de testar em pesquisa experimental.
- Tratamento costuma ser longo e de custo alto.
- Ideias de Freud sobre a mulher foram criticadas, inclusive por psicanalistas.
- Mesmo assim, marcou toda a clínica e a cultura do século XX.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Recalque e supressão são a mesma coisa.

✓ O CERTO É
Recalque é inconsciente. Supressão é afastar um pensamento de propósito, de forma consciente.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Repressão e recalque são conceitos diferentes em Freud.

✓ O CERTO É
No Brasil, Verdrängung foi traduzido como repressão e como recalque. Em geral, é o mesmo conceito.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
As fases são oral, fálica, anal, latência e genital.

✓ O CERTO É
A ordem é oral, anal, fálica, latência e genital.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Id, ego e superego formam a 1ª tópica.

✓ O CERTO É
Isso é a 2ª tópica (1923). A 1ª é consciente, pré-consciente e inconsciente.

NÃO CONFUNDA COM PSICOLOGIA ANALÍTICA · JUNG

Freud trabalha com o inconsciente pessoal e a libido sexual; Jung acrescenta o inconsciente coletivo e vê a libido como energia psíquica geral.

Para a prova

CAPÍTULO 01 · PSICANÁLISE

MINI-GLOSSÁRIO

Libido: energia da pulsão sexual, em sentido amplo.

Catarse: alívio ao expressar a emoção ligada a uma lembrança.

Sublimação: desviar a pulsão para algo valorizado, como arte ou ciência.

Formação reativa: mostrar o oposto do que se sente.

Projeção: atribuir ao outro o que é seu.

Atenção flutuante: escuta sem privilegiar nenhum tema de antemão.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 01).

1 Na 2ª tópica freudiana, a instância que busca satisfação imediata e segue o princípio do prazer é:

A) o id
B) o pré-consciente
C) o superego
D) o ego
E) o inconsciente coletivo

2 Uma pessoa não consegue lembrar um episódio doloroso, sem ter decidido esquecê-lo. Para Freud, isso exemplifica:

A) supressão
B) formação reativa
C) sublimação
D) recalque
E) racionalização

3 A sequência correta das fases psicossexuais é:

A) oral, anal, fálica, latência e genital
B) anal, oral, fálica, genital e latência
C) oral, anal, latência, fálica e genital
D) oral, fálica, anal, latência e genital
E) oral, anal, fálica, genital e latência

4 No sonho, o enredo que a pessoa lembra ao acordar é chamado de:

A) censura do sonho
B) conteúdo manifesto
C) trabalho do sonho
D) desejo inconsciente
E) conteúdo latente

5 A obra de Freud de 1900, considerada marco inaugural da psicanálise, é:

A) Tipos Psicológicos
B) Psicopatologia da Vida Cotidiana
C) A Interpretação dos Sonhos
D) O Ego e o Id
E) Estudos sobre a Histeria

6 Antes da associação livre, Freud e Breuer usaram um método em que o alívio vinha ao recordar e expressar emoções. É o:

A) método da imaginação ativa
B) método socrático
C) método catártico
D) reflexo de sentimentos
E) método da análise funcional

7 O psicólogo pede que o paciente diga tudo o que vier à mente, sem censura, e escuta sem privilegiar temas. Essa conduta é típica da:

A) Psicanálise
B) Gestalt-terapia
C) Análise do Comportamento
D) TCC
E) Abordagem Centrada na Pessoa

8 Uma paciente diz ao analista: sinto que você está decepcionado comigo, como meu pai ficava. O analista entende isso como:

A) projeção do analista
B) formação reativa
C) transferência
D) contratransferência
E) sublimação

9 Assinale a INCORRETA sobre Freud:

A) Freud estudou com Charcot em Paris.
B) A transferência é usada como ferramenta na análise.
C) O inconsciente coletivo é um conceito central da obra de Freud.
D) O ato falho pode revelar um desejo inconsciente.
E) O superego está ligado à moral e à culpa.

10 Sobre Freud e Jung, é correto afirmar:

A) Para Jung, a libido é energia psíquica geral; para Freud, tem base sexual.
B) Ambos defendiam o inconsciente coletivo.
C) Jung manteve a teoria sexual de Freud sem mudanças.
D) Freud criou a teoria dos tipos psicológicos.
E) Os dois nunca trabalharam juntos.

CARL GUSTAV JUNG

INTRODUÇÃO

- Psiquiatra suíço, de Zurique.
- Foi próximo de Freud e rompeu com ele por volta de 1912–1913.
- Estudou mitos, religiões e símbolos de muitas culturas.
- Fundou a Psicologia Analítica.



Carl Gustav Jung

1875–1961 · Suíça

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Inconsciente coletivo

- Além do pessoal, há uma camada comum à humanidade.
- Ela aparece em arquétipos: sombra, persona, self, herói.

2 Tipos psicológicos

- Atitudes: introversão e extroversão.
- Funções: pensamento, sentimento, sensação e intuição.

3 Individuação

- Tornar-se quem se é, por inteiro.
- Integrar a sombra e dialogar com o self.

APLICAÇÕES

- Psicoterapia analítica
- Trabalho com sonhos e símbolos
- Arteterapia e expressão criativa
- Estudos de personalidade

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Que símbolo, seu e da humanidade, está pedindo para ser integrado?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Jung trabalhava num hospital psiquiátrico em Zurique e notou símbolos parecidos em delírios, sonhos e mitos de povos distantes. Aproximou-se de Freud, que o via como herdeiro. Rompeu por volta de 1912–1913: não aceitava reduzir a libido ao sexual e dava valor à religião e ao símbolo. Criou então a Psicologia Analítica.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Inconsciente pessoal

Experiências próprias esquecidas ou recalcadas, organizadas em complexos.

Ex.: Irritar-se demais sempre que o assunto é dinheiro.

Inconsciente coletivo

Camada herdada e comum a todos, com padrões universais de imagem e comportamento.

Ex.: Histórias de herói em culturas que nunca se encontraram.

Complexo

Conjunto de lembranças e emoções em torno de um tema, com força própria.

Ex.: Reagir a qualquer cuidado como se fosse controle.

Persona e sombra

Persona é a máscara social. Sombra é o que não aceitamos em nós.

Ex.: O colega sempre gentil que explode em casa.

Anima e animus

Na formulação clássica, a imagem interna do feminino no homem (anima) e do masculino na mulher (animus).

Ex.: Figuras do outro gênero que aparecem em sonhos.

Sincronicidade

Coincidência significativa, sem relação de causa, entre algo interno e algo externo.

Ex.: Pensar numa pessoa e ela ligar na mesma hora.

NO DIA A DIA

Introvertido ou extrovertido?

Para Jung, introversão é a energia voltada para dentro; extroversão, para fora. Não é timidez nem simpatia. Todos têm as duas, com uma predominando.

A parte que a gente esconde

A pessoa sempre educada que se irrita muito com gente grosseira pode estar vendo no outro a própria sombra. Integrar a sombra é reconhecer esse traço em si.

CAPÍTULO 02 · PSICOLOGIA ANALÍTICA

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Frente a frente, em poltronas. O divã é pouco usado.

Frequência
Em geral semanal, por tempo indeterminado.

O psicólogo
Dialoga, amplia símbolos com mitos e cultura, acompanha a individuação.

O paciente
Traz sonhos, desenhos, fantasias e o que vive no dia a dia.

Técnicas principais: Análise de sonhos · Amplificação de símbolos · Imaginação ativa · Expressão artística e caixa de areia · Trabalho com complexos

COMBINA COM QUEM...

- Se interessa por mitos, arte e espiritualidade.
- Quer olhar o sentido do sofrimento, não só a causa.
- Tem afinidade com escrita e trabalho criativo.

CRÍTICAS E LIMITES

- Inconsciente coletivo e sincronicidade são difíceis de verificar.
- Pode ser confundida com misticismo quando mal apresentada.
- Pouco espaço na pesquisa acadêmica, mas influência forte na arteterapia.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ	✓ O CERTO É
Freud propôs o inconsciente coletivo.	Inconsciente coletivo é conceito de Jung.
O MBTI foi criado por Jung.	O MBTI foi criado depois por Katharine Briggs e Isabel Myers, inspirado nos tipos de Jung.
Introversão é o mesmo que timidez.	Para Jung, é a direção da energia psíquica, voltada ao mundo interno.
Persona é a parte negativa da personalidade.	A parte rejeitada é a sombra. A persona é a máscara social.

NÃO CONFUNDA COM PSICANÁLISE · FREUD

Freud foca o inconsciente pessoal e a sexualidade; Jung amplia para o coletivo, os arquétipos e a busca de sentido.

Para a prova

CAPÍTULO 02 · PSICOLOGIA ANALÍTICA

MINI-GLOSSÁRIO

Arquétipo: padrão universal que organiza imagens e experiências.

Amplificação: ligar um símbolo do sonho a mitos e cultura.

Self: centro e totalidade da psique.

Imaginação ativa: dialogar acordado com imagens do inconsciente.

Individuação: tornar-se si mesmo, integrando opostos.

Complexo: núcleo de emoções com autonomia própria.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 02).

1 Para Jung, a camada da psique comum a toda a humanidade é o:

A) self ideal
B) pré-consciente
C) inconsciente coletivo
D) superego
E) inconsciente pessoal

2 O arquétipo que corresponde à máscara usada no convívio social é a:

A) persona
B) sombra
C) grande mãe
D) anima
E) self

3 Na tipologia de Jung, as quatro funções psicológicas são:

A) introversão, extroversão, pensamento e intuição
B) percepção, memória, atenção e linguagem
C) id, ego, superego e self
D) pensamento, sentimento, sensação e intuição
E) persona, sombra, anima e animus

4 O processo de tornar-se um indivíduo inteiro, integrando aspectos inconscientes, chama-se:

A) sublimação
B) tendência atualizante
C) individuação
D) internalização
E) acomodação

5 A obra de Jung de 1921 que apresenta introversão e extroversão é:

A) O Ego e o Id
B) A Interpretação dos Sonhos
C) Tornar-se Pessoa
D) Análise do Caráter
E) Tipos Psicológicos

6 O rompimento entre Jung e Freud, por volta de 1912–1913, teve entre seus motivos:

A) a defesa do behaviorismo por Jung
B) a discordância sobre a natureza sexual da libido
C) a recusa de Jung em estudar sonhos
D) a criação do MBTI por Jung
E) a rejeição de Freud ao inconsciente

7 Diante do sonho com uma velha sábia, o psicólogo relaciona a imagem a figuras de contos e mitos de várias culturas. Essa técnica é a:

A) amplificação, da Psicologia Analítica
B) reestruturação cognitiva, da TCC
C) cadeira vazia, da Gestalt-terapia
D) associação livre, da Psicanálise
E) inversão de papéis, do Psicodrama

8 A psicóloga propõe que o paciente, acordado, converse com uma figura do sonho e registre o diálogo. A técnica e a abordagem são:

A) associação livre, Psicanálise
B) experimento, Gestalt-terapia
C) solilóquio, Psicodrama
D) imaginação ativa, Psicologia Analítica
E) registro de pensamentos, TCC

9 Assinale a INCORRETA sobre Jung:

A) Sombra é o que a pessoa não reconhece em si.
B) Jung criou o MBTI para seleção de pessoal.
C) Jung era psiquiatra suíço.
D) A individuação é um processo, não um ponto de chegada.
E) Sincronicidade é uma coincidência significativa.

10 Uma diferença entre Jung e Freud sobre o inconsciente é:

A) Jung admite uma camada coletiva; Freud trabalha com o inconsciente pessoal.
B) Freud nega a existência do inconsciente.
C) Jung reduz o inconsciente a desejos sexuais.
D) Ambos descrevem arquétipos.
E) Jung troca o inconsciente pelo comportamento observável.

JACQUES LACAN

INTRODUÇÃO

- Psiquiatra e psicanalista francês.
- Propôs um retorno a Freud, relendo seus textos.
- Usou a linquística de Saussure e o estruturalismo.
- Criou as sessões de tempo variável e gerou polêmica.



Jacques Lacan

1901–1981 · França

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Inconsciente e linguagem

- O inconsciente é estruturado como linguagem.
- Aparece em falas, trocas e duplos sentidos.

2 Real, Simbólico, Imaginário

- Imaginário: imagem e identificação.
- Simbólico: linguagem e lei.
- Real: o que escapa à palavra.

3 Desejo e falta

- O desejo nasce da falta e nunca se completa.
- O objeto a é a causa do desejo.

APLICAÇÕES

- Clínica psicanalítica
- Saúde mental e clínica das psicoses
- Universidade e pesquisa teórica
- Leituras de cinema, arte e cultura

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: O que você deseja, e de quem é esse desejo?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Nos anos 1950, parte da psicanálise, sobretudo nos Estados Unidos, buscava fortalecer o ego e adaptar a pessoa. Lacan reagiu: para ele, isso traía Freud. Propôs voltar aos textos freudianos com a linguística de Saussure e o estruturalismo. Por divergências, inclusive sobre a duração das sessões, acabou afastado da associação internacional e fundou sua própria escola.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Inconsciente como linguagem

O inconsciente funciona como uma rede de palavras e sentidos, não como um porão de imagens.

Ex.: Um trocadilho sem querer que diz mais do que você queria.

Estádio do espelho

Momento em que o bebê se reconhece na imagem e forma um eu a partir dela.

Ex.: A criança que se vê no espelho e olha para o adulto, buscando confirmação.

Grande Outro

O lugar da linguagem, da cultura e da lei que existe antes de nós.

Ex.: Os planos que a família tinha para você antes de você nascer.

Desejo

Nasce da falta e se desloca de objeto em objeto. Não é o mesmo que necessidade.

Ex.: Comprar o celular novo e logo querer outra coisa.

Nome-do-Pai

Função simbólica que introduz a lei e organiza o desejo. Não é o pai real.

Ex.: Uma regra da família que vale mesmo sem ninguém dizer.

Estruturas clínicas

Neurose, psicose e perversão: modos de se posicionar diante da falta e da lei.

Ex.: O mesmo sintoma pode ter posições diferentes por trás.

NO DIA A DIA

Consegui o que queria e não fiquei satisfeito

Para Lacan, o desejo não se esgota num objeto. Quando você alcança, a falta muda de lugar. Não é defeito pessoal: é o modo como o desejo funciona.

A frase que você repete

Frases como 'eu sempre estrago tudo', ouvidas e repetidas desde cedo, mostram como a linguagem do Outro nos atravessa e molda o que pensamos de nós.

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Divã ou frente a frente, conforme o caso.

Frequência
Variável. A sessão pode ter duração variável.

O psicólogo
Escuta o significante, pontua e pode encerrar a sessão num ponto importante.

O paciente
Associa livremente e passa a escutar a própria fala.

Técnicas principais: Escuta do significante · Pontuação · Corte da sessão · Manejo da transferência · Entrevistas preliminares

COMBINA COM QUEM...

- Gosta de teoria densa, filosofia e linguística.
- Tem paciência com leituras difíceis.
- Se interessa pela clínica das psicoses e do sujeito.

CRÍTICAS E LIMITES

- Linguagem hermética, difícil até para especialistas.
- Conceitos de difícil verificação empírica.
- As sessões de tempo variável geram debate ético e clínico.
- Tem grande influência na França e na América Latina, incluindo o Brasil.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
O Imaginário é o registro da linguagem e da lei.

✓ O CERTO É
Linguagem e lei são o Simbólico. O Imaginário é o registro da imagem e da identificação.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Nome-do-Pai é o pai biológico.

✓ O CERTO É
É uma função simbólica, que pode ser sustentada por diferentes figuras.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Lacan rompeu com Freud e criou uma teoria oposta.

✓ O CERTO É
Lacan propôs um retorno a Freud, relendo sua obra.

NÃO CONFUNDA COM PSICANÁLISE · FREUD
Lacan mantém a base freudiana, mas lê o inconsciente pela linguagem e critica a psicologia do ego.

Para a prova

CAPÍTULO 03 · PSICANÁLISE LACANIANA

MINI-GLOSSÁRIO

Significante: a face material da palavra, que remete a outras.

Corte: fim da sessão num momento significativo.

Objeto a: causa do desejo; algo que sempre falta.

Foraclusão: na psicose, a recusa do Nome-do-Pai.

Gozo: satisfação que vai além do prazer e inclui sofrimento.

Pontuação: intervenção que destaca uma palavra do paciente.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 03).

1 Para Lacan, o inconsciente é estruturado como:

A) um esquema cognitivo
B) uma linguagem
C) um conjunto de arquétipos
D) um sistema de reflexos
E) uma hierarquia de necessidades

2 O registro ligado à imagem, à identificação e à rivalidade é o:

A) Grande Outro
B) Simbólico
C) Real
D) Imaginário
E) Nome-do-Pai

3 O estádio do espelho descreve:

A) a fase em que a criança imita os pais
B) a formação do eu a partir da imagem de si
C) a internalização dos signos
D) o estágio operatório concreto
E) a posição depressiva

4 O Nome-do-Pai, em Lacan, é:

A) o pai biológico da criança
B) o superego punitivo
C) o arquétipo do herói
D) uma função simbólica que introduz a lei
E) o objeto transicional

5 Lacan releu Freud com apoio teórico da:

A) fenomenologia de Husserl
B) teoria das necessidades de Maslow
C) epistemologia genética de Piaget
D) linguística de Saussure
E) análise funcional de Skinner

6 A coletânea de textos de Lacan publicada em 1966 é:

A) O Brincar e a Realidade
B) Inveja e Gratidão
C) Tornar-se Pessoa
D) O Ser e o Nada
E) Escritos

7 O analista encerra a sessão logo depois que o paciente diz uma palavra com duplo sentido. Essa conduta lembra a clínica:

A) lacaniana
B) junguiana
C) comportamental
D) gestáltica
E) rogeriana

8 Antes de definir a direção do tratamento, a analista avalia se o paciente se organiza como neurose, psicose ou perversão. Ela usa:

A) os esquemas iniciais desadaptativos
B) os tipos psicológicos
C) as estruturas clínicas lacanianas
D) os estágios de Piaget
E) as distorções cognitivas

9 Assinale a INCORRETA:

A) Para Lacan, o objetivo da análise é adaptar o ego à realidade.
B) O Real é o que escapa à simbolização.
C) O Grande Outro é o lugar da linguagem.
D) Lacan usou a linguística para ler Freud.
E) O desejo se sustenta na falta.

10 Sobre Freud e Lacan, é correto afirmar:

A) Lacan defendia sessões fixas de 50 minutos.
B) Lacan abandona o conceito de inconsciente.
C) Lacan relê Freud pela linguagem; ambos trabalham com inconsciente e transferência.
D) Freud propôs as sessões de tempo variável.
E) Freud criou Real, Simbólico e Imaginário.

CAPÍTULO 04 · RELAÇÕES OBJETAIS

RELAÇÕES OBJETAIS

INTRODUÇÃO

- Klein analisava crianças pelo **brincar**.
- Winnicott foi **pediatra** e psicanalista inglês.
- Ambos ligados às **RELAÇÕES OBJETAIS**.
- Foco no **vínculo** e no **mundo interno**.



Melanie Klein

1882–1960 · Áustria e Inglaterra



Donald Winnicott

1896–1971 · Inglaterra

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Posições (Klein)

- **Esquizoparanoide**: mundo dividido em bom e mau.
- **Depressiva**: bom e mau no mesmo objeto; culpa e reparação.
- Posições **não são fases**.

2 Mãe suficientemente boa

- Não precisa ser **perfeita**.
- Oferece **holding** e **handling**.

3 Objeto transicional

- O **paninho** ou bichinho que acalma.
- Ponte entre o **eu** e o **mundo**.

APLICAÇÕES

- Clínica infantil
- Vínculo mãe-bebê
- Educação infantil e creches
- Psicoterapia psicanalítica

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Como as primeiras relações ainda vivem dentro de você?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Freud reconstruía a infância pelo relato de adultos. Klein passou a analisar crianças diretamente, usando o brincar no lugar da associação livre, e descreveu angústias muito precoces. Winnicott, pediatra, observou milhares de bebês com suas mães e pôs o ambiente no centro: para ele, não dá para pensar o bebê sem quem cuida dele.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Objeto bom e mau

Para Klein, o bebê divide a experiência: o seio que alimenta é bom; o que frustra é mau.

Ex.: Ver alguém como perfeito num dia e horrível no outro.

Cisão

Defesa que separa bom e mau para proteger o que é bom.

Ex.: Ver o time rival como totalmente vilão.

Identificação projetiva

Colocar no outro partes de si e levá-lo a sentir isso.

Ex.: A pessoa ansiosa que deixa a reunião inteira ansiosa.

Holding

Sustentação física e emocional que dá segurança e continuidade.

Ex.: Pegar no colo com firmeza e calma.

Espaço potencial

Área entre o eu e o mundo onde nascem o brincar, a arte e a cultura.

Ex.: A criança que transforma uma caixa num carro.

Verdadeiro e falso self

O falso self se adapta para agradar; o verdadeiro é espontâneo.

Ex.: O filho sempre bonzinho que não sabe o que quer.

NO DIA A DIA

O paninho que a criança não larga

Para Winnicott, é a primeira posse não-eu da criança. Ajuda a suportar a ausência de quem cuida. Não precisa ser arrancado: com o tempo, perde o sentido sozinho.

Amor e raiva pela mesma pessoa

Na posição depressiva, de Klein, percebemos que quem amamos também nos frustra. Daí vêm a culpa e o desejo de reparar. É sinal de amadurecimento, não de doença.

CAPÍTULO 04 · RELAÇÕES OBJETAIS

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Com crianças: sala com brinquedos, papel e massinha. Com adultos: divã ou poltronas.

Frequência
Semanal ou mais, conforme o caso.

O psicólogo
Observa o brincar e interpreta (Klein) ou oferece um ambiente confiável (Winnicott).

O paciente
A criança brinca; o adulto fala e revive vínculos na transferência.

Técnicas principais: Ludoterapia · Interpretação de fantasias (Klein) · Holding na relação (Winnicott) · Jogo do rabisco (Winnicott) · Consultas terapêuticas

COMBINA COM QUEM...

- Pensa em atuar com crianças e famílias.
- Se interessa pelo vínculo e pela primeira infância.
- Gosta da psicanálise, mas quer algo mais relacional.

CRÍTICAS E LIMITES

- Klein é criticada por atribuir fantasias complexas a bebês muito pequenos.
- Conceitos de difícil verificação experimental.
- O foco na mãe pode soar culpabilizante; hoje se fala em quem cuida.
- Influenciou a clínica infantil e os estudos sobre apego.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ	✓ O CERTO É
Klein criou o objeto transicional.	Objeto transicional é de Winnicott.
As fases esquizoparanoide e depressiva se sucedem e terminam na infância.	São posições, não fases. A pessoa transita entre elas a vida toda.
A mãe suficientemente boa nunca falha.	Ela falha de forma tolerável, e isso ajuda a criança a ganhar autonomia.
Posição depressiva é o mesmo que depressão.	É um modo de organizar a experiência, ligado à integração e à culpa, não um transtorno.

NÃO CONFUNDA COM PSICANÁLISE · FREUD
Freud destaca a pulsão e o Édipo; Klein e Winnicott destacam as primeiras relações e o mundo interno.

Para a prova

CAPÍTULO 04 · RELAÇÕES OBJETAIS

MINI-GLOSSÁRIO

Objeto: pessoa, ou parte dela, investida de afeto.

Inveja: em Klein, impulso de atacar o que é bom no outro.

Objeto parcial: uma parte (o seio) vivida como se fosse o todo.

Handling: o manejo e cuidado do corpo do bebê.

Reparação: desejo de consertar o dano feito a quem se ama.

Rabisco (squiggle): jogo de desenho a dois usado por Winnicott.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 04).

1 Na posição esquizoparanoide, o bebê:

A) já opera com lógica concreta
B) resolve o complexo de Édipo
C) sente culpa e deseja reparar
D) integra bom e mau no mesmo objeto
E) divide o objeto em bom e mau

2 A posição depressiva se caracteriza por:

A) cisão intensa entre bom e mau
B) perda da permanência do objeto
C) integração do objeto, culpa e desejo de reparação
D) ausência de angústia
E) um transtorno de humor

3 Para Winnicott, a mãe suficientemente boa é aquela que:

A) delega todo o cuidado
B) segue horários rígidos
C) interpreta as fantasias do bebê
D) nunca frustra o bebê
E) se adapta ao bebê e falha aos poucos, de forma tolerável

4 A área entre o mundo interno e a realidade, onde nascem o brincar e a cultura, é o:

A) nível de desenvolvimento real
B) inconsciente coletivo
C) campo vivencial
D) estádio do espelho
E) espaço potencial

5 O conceito de objeto transicional é de:

A) Sigmund Freud
B) Melanie Klein
C) Jacques Lacan
D) Donald Winnicott
E) Anna Freud

6 A obra de Melanie Klein de 1957 sobre um afeto que ataca o que é bom é:

A) O Brincar e a Realidade
B) Inveja e Gratidão
C) Análise do Caráter
D) Tornar-se Pessoa
E) Escritos

7 Numa sala com brinquedos, a psicóloga interpreta para a criança o sentido de brincadeiras de destruir e consertar bonecos. A linha é:

A) sócio-histórica
B) behaviorista
C) kleiniana
D) piagetiana
E) rogeriana

8 O terapeuta busca oferecer um ambiente confiável, em que o paciente possa ser espontâneo e sair do falso self. Ele se inspira em:

A) Ellis
B) Winnicott
C) Watson
D) Skinner
E) Moreno

9 Assinale a INCORRETA:

A) Holding é a sustentação física e emocional.
B) O paninho pode ser um objeto transicional.
C) Klein usava o brincar na análise de crianças.
D) Posições são fases que a criança deixa para trás na adolescência.
E) Falso self é uma adaptação para agradar o ambiente.

10 Klein e Winnicott diferem porque:

A) Winnicott negava a importância da mãe.
B) Klein era pediatra e Winnicott não.
C) Ambos rejeitavam a psicanálise.
D) Klein enfatiza as fantasias do bebê; Winnicott, o papel do ambiente.
E) Klein criou o conceito de holding.

CAPÍTULO 05 · ANÁLISE DO CARÁTER

WILHELM REICH

INTRODUÇÃO

- Psicanalista austríaco, discípulo de Freud.
- Publicou Análise do Caráter em 1933.
- Ligou corpo e emoção na clínica.
- Afastou-se da psicanálise oficial e foi para os EUA.



Wilhelm Reich

1897–1957 · Áustria e EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Caráter como defesa

- O jeito de ser funciona como proteção.
- A defesa aparece no como se fala, não só no quê.

2 Couraça muscular

- Tensões crônicas seguram emoções.
- Respiração presa, ombros rígidos, mandíbula travada.

3 Corpo e emoção

- Emoção não expressa vira tensão.
- Base das psicoterapias corporais.

APLICAÇÕES

- Psicoterapias corporais
- Trabalho com respiração
- Bioenergética e linhas pós-reichianas
- Clínica de adultos

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: O que o seu corpo está segurando que a fala ainda não disse?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Reich fazia parte do círculo de Freud em Viena e coordenava um seminário de técnica psicanalítica. Notou que alguns pacientes resistiam não pelo conteúdo, mas pelo jeito de ser: tom de voz, postura, polidez rígida. Em 1933, publicou Análise do Caráter. Depois passou a trabalhar o corpo diretamente, o que o afastou da psicanálise oficial.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Caráter

Modo típico de reagir que protege a pessoa contra a angústia.

Ex.: Sorrir e dizer tudo bem mesmo com raiva.

Couraça caracterial

Conjunto de atitudes defensivas que se repete em todas as situações.

Ex.: Ironia constante para nunca parecer frágil.

Couraça muscular

A face corporal da defesa: tensões crônicas que bloqueiam emoções.

Ex.: Ombros sempre levantados e mandíbula travada.

Análise do caráter

Técnica que mostra ao paciente como ele se defende, antes de interpretar o conteúdo.

Ex.: Você ri sempre que fala do seu pai.

Expressão emocional

Para Reich, a emoção precisa circular; o bloqueio crônico gera sintomas.

Ex.: Chorar e sentir o peito aliviar.

Orgônio

Energia vital que Reich disse ter descoberto. A teoria não tem respaldo científico e é muito controversa.

Ex.: A Justiça dos EUA proibiu a venda dos acumuladores de orgônio.

NO DIA A DIA

O corpo que endurece

Quando você engole o choro, a garganta aperta e os ombros sobem. Para Reich, se isso vira hábito, o corpo passa a segurar a emoção o tempo todo.

O sorriso que não sai do rosto

Quem parece sempre agradável, mesmo em situações tensas, pode estar usando o sorriso como couraça. A análise olharia esse jeito, não só o que é dito.

CAPÍTULO 05 · ANÁLISE DO CARÁTER

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Consultório com espaço para movimento, colchonete ou divã.

Frequência
Em geral semanal.

O psicólogo
Observa postura, respiração e voz; aponta defesas e propõe exercícios.

O paciente
Fala, respira, se movimenta e percebe sensações.

Técnicas principais: Análise do caráter · Leitura corporal · Trabalho com respiração · Exercícios de expressão · Observação da voz e da postura

COMBINA COM QUEM...

- Acredita que o corpo guarda o que a fala não diz.
- Gosta de trabalho prático, com movimento.
- Se interessa por respiração e terapias corporais.

CRÍTICAS E LIMITES

- A teoria do orgônio não tem respaldo científico.
- Poucas pesquisas controladas sobre as técnicas corporais.
- Trabalho com toque e catarse exige cuidado ético e formação séria.
- Abriu caminho para pensar o corpo na clínica.

PEGADINHAS DE PROVA

A ALTERNATIVA DIZ	O CERTO É
A bioenergética foi criada por Reich.	Foi desenvolvida por Alexander Lowen, seguidor de Reich.
O orgônio é a base científica das terapias corporais.	O orgônio não tem respaldo científico. As terapias corporais se apoiam na ligação entre corpo e emoção.
Couraça caracterial e couraça muscular são opostas.	São duas faces da mesma defesa: a atitude e o corpo.

NÃO CONFUNDA COM BIOENERGÉTICA · LOWEN

Reich criou a análise do caráter e a ideia de couraça; Lowen, seu seguidor, criou a bioenergética, com exercícios corporais próprios.

Para a prova

CAPÍTULO 05 · ANÁLISE DO CARÁTER

MINI-GLOSSÁRIO

Couraça: defesa que se fixa no jeito de ser e no corpo.

Bioenergética: linha criada por Lowen.

Caráter: modo habitual e defensivo de reagir.

Resistência de caráter: defesa expressa no modo de ser.

Vegetoterapia: fase em que Reich passou a trabalhar reações corporais.

Orgônio: energia proposta por Reich, sem base científica.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 05).

1 Para Reich, o caráter funciona principalmente como:

A) um conjunto de traços herdados
B) uma defesa contra a angústia
C) uma etapa do desenvolvimento
D) um esquema cognitivo
E) um arquétipo coletivo

2 Tensões crônicas no corpo que bloqueiam emoções formam a:

A) extinção
B) persona
C) fala egocêntrica
D) formação reativa
E) couraça muscular

3 Na análise do caráter, o analista dá atenção especial a:

A) estágios cognitivos
B) como o paciente fala e se comporta, além do que diz
C) esquemas de reforço
D) apenas ao conteúdo dos sonhos
E) registros de pensamentos automáticos

4 Sobre a teoria da energia orgônica, é correto afirmar:

A) foi criada por Freud
B) equivale à libido em Jung
C) foi confirmada em estudos controlados
D) não tem respaldo científico e é controversa
E) é a base comprovada das terapias corporais

5 A obra de Reich publicada em 1933 é:

A) Análise do Caráter
B) Gestalt-terapia
C) Psicodrama
D) O Ego e o Id
E) Tipos Psicológicos

6 A bioenergética foi desenvolvida por:

A) Wilhelm Reich, em 1933
B) Alexander Lowen, seguidor de Reich
C) Fritz Perls
D) Carl Rogers
E) Jacob Moreno

7 O psicólogo nota que a paciente prende a respiração ao falar da mãe e propõe que ela respire fundo e perceba o peito. A linha é:

A) psicoterapia corporal de base reichiana
B) Epistemologia genética
C) Psicologia Social
D) Behaviorismo radical
E) Psicanálise lacaniana

8 Em vez de interpretar o conteúdo, o analista aponta: você sorri sempre que fala de algo triste. Essa intervenção lembra:

A) o reflexo de sentimentos de Rogers
B) a modelagem de Skinner
C) a amplificação de Jung
D) o questionamento socrático de Beck
E) a análise do caráter de Reich

9 Assinale a INCORRETA:

A) Reich nunca teve contato com a psicanálise.
B) Reich é base das psicoterapias corporais.
C) Lowen foi seguidor de Reich.
D) Reich foi discípulo de Freud.
E) A couraça tem face caracterial e muscular.

10 Sobre Reich e Lowen, é correto afirmar:

A) Reich criou o conceito de couraça; Lowen desenvolveu a bioenergética.
B) Lowen foi professor de Reich.
C) Reich criou a bioenergética em 1933.
D) Os dois negavam o papel do corpo.
E) Lowen escreveu Análise do Caráter.

BEHAVIORISMO

INTRODUÇÃO

- Nasceu nos EUA, no início do século XX.
- Watson lança o manifesto behaviorista em 1913.
- Estuda o comportamento e o ambiente.
- Skinner cria o behaviorismo radical.



John B. Watson
1878–1958 · EUA



B. F. Skinner
1904–1990 · EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Condicionamento clássico

- Estímulo neutro + estímulo que já causa resposta.
- Base em Pavlov; usado por Watson.

2 Condicionamento operante

- A consequência muda a chance do comportamento.
- Reforço aumenta; punição diminui.

3 Tríplice contingência

- Antecedente → resposta → consequência.
- Base da análise funcional.

APLICAÇÕES

- Clínica analítico-comportamental
- Intervenções em autismo (ABA)
- Educação e ensino programado
- Organizações e hábitos

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: O que mantém esse comportamento acontecendo?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

No começo do século XX, a psicologia estudava a consciência pela introspecção: a pessoa relatava o que sentia por dentro. Watson achou isso pouco científico e, em 1913, propôs estudar só o que se observa: o comportamento. Skinner foi além. Incluiu pensamentos e sentimentos como comportamentos privados e mostrou como as consequências moldam o que fazemos.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Condicionamento clássico

Um estímulo neutro passa a provocar uma resposta ao ser associado a outro que já a provocava.

Ex.: Ficar com fome ao ouvir o pacote de biscoito.

Reforço positivo e negativo

Os dois aumentam o comportamento. Positivo acrescenta algo bom; negativo retira algo ruim.

Ex.: O bip do carro para quando você põe o cinto (negativo).

Punição positiva e negativa

As duas diminuem o comportamento. Positiva acrescenta algo ruim; negativa retira algo bom.

Ex.: Ficar uma semana sem celular (negativa).

Extinção

Parar de reforçar um comportamento que antes era reforçado. Ele tende a cair, às vezes após um pico.

Ex.: A birra que piora antes de acabar quando ninguém cede.

Esquemas de reforço

Quando o reforço vem: por número de respostas (razão) ou por tempo (intervalo), fixos ou variáveis.

Ex.: Salário mensal: intervalo fixo.

Modelagem

Reforçar aproximações sucessivas até chegar ao comportamento final.

Ex.: Reforçar sons cada vez mais parecidos com uma palavra.

NO DIA A DIA

Por que o celular prende tanto

Você não sabe quando vem a curtida ou a mensagem boa. Esse reforço imprevisível segue um esquema de razão variável, a mesma lógica da máquina caça-níquel, e gera respostas muito persistentes.

A criança que só obedece no grito

Se os pais só agem quando gritam, o grito vira o sinal que controla a obediência. A análise funcional olha o que vem antes e depois do comportamento.

CAPÍTULO 06 · BEHAVIORISMO

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Consultório, escola, casa ou o ambiente natural da pessoa.

Frequência
Semanal ou mais intensiva, conforme o plano.

O psicólogo
Faz análise funcional, define metas observáveis e acompanha com registros.

O paciente
Registra comportamentos, testa mudanças e traz os resultados.

Técnicas principais: Análise funcional · Reforço diferencial · Modelagem · Dessensibilização sistemática · Registro e linha de base

COMBINA COM QUEM...

- Gosta de medir e ver mudança concreta.
- Se dá bem com ciência, dados e experimentos.
- Pensa em autismo, educação ou organizações.

CRÍTICAS E LIMITES

- O experimento do Pequeno Albert, de Watson, é antiético para os padrões atuais.
- Crítica de reduzir a pessoa ao observável, mais justa para Watson.
- Práticas de ABA geram debate ético na comunidade autista.
- Forte base de pesquisa.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Reforço negativo é o mesmo que punição.

✓ O CERTO É
Reforço negativo retira algo ruim e aumenta o comportamento. Punição diminui o comportamento.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
O condicionamento clássico depende da consequência.

✓ O CERTO É
O clássico associa estímulos antes da resposta. O operante é que depende da consequência.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
A tríplice contingência é o ABC de Ellis.

✓ O CERTO É
Tríplice contingência (antecedente, resposta, consequência) é de Skinner. O ABC de Ellis é acontecimento, crença e consequência emocional.

NÃO CONFUNDA COM TCC · BECK E ELLIS

O behaviorismo explica o comportamento pelas contingências do ambiente; a TCC põe no centro o pensamento que interpreta a situação.

Para a prova

CAPÍTULO 06 · BEHAVIORISMO

MINI-GLOSSÁRIO

Estímulo discriminativo: sinal de que o reforço está disponível.

Comportamento verbal: a fala estudada como operante (Skinner).

Linha de base: medida do comportamento antes de intervir.

ABA: análise do comportamento aplicada.

Generalização: responder igual a estímulos parecidos.

Contingência: relação entre ambiente e comportamento.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 06).

1 Uma criança arruma o quarto para parar de ouvir a reclamação da mãe e passa a arrumar mais vezes. Isso é:

A) reforço positivo
B) punição positiva
C) punição negativa
D) reforço negativo
E) extinção

2 Tirar o videogame do adolescente depois que ele responde mal, para diminuir esse comportamento, é:

A) reforço negativo
B) extinção
C) modelagem
D) punição positiva
E) punição negativa

3 No condicionamento clássico, o estímulo neutro passa a provocar resposta porque:

A) foi associado a um estímulo que já provocava a resposta
B) foi interpretado como ameaça
C) foi seguido de reforço
D) foi punido várias vezes
E) foi modelado por aproximações

4 O reforço que vem após um número imprevisível de respostas, como na máquina caça-níquel, segue o esquema de:

A) razão variável
B) intervalo variável
C) reforço contínuo
D) razão fixa
E) intervalo fixo

5 O manifesto behaviorista, de 1913, é de:

A) B. F. Skinner
B) John B. Watson
C) Wilhelm Wundt
D) Albert Ellis
E) Ivan Pavlov

6 O behaviorismo radical, que inclui eventos privados como comportamento, é de:

A) B. F. Skinner
B) Edward Tolman
C) Steven Hayes
D) Aaron Beck
E) John B. Watson

7 A psicóloga pede que o cliente registre quando, onde e depois de quê ele fuma, e o que acontece em seguida. Ela está fazendo:

A) amplificação
B) redução fenomenológica
C) associação livre
D) análise funcional
E) reestruturação cognitiva

8 Para ensinar uma criança a amarrar o tênis, o terapeuta reforça cada passo cada vez mais próximo do resultado. A técnica é:

A) condicionamento clássico
B) dessensibilização sistemática
C) modelagem
D) extinção
E) punição negativa

9 Assinale a INCORRETA:

A) Watson se apoiou em Pavlov.
B) Extinção é suspender o reforço.
C) Skinner estudou o comportamento verbal.
D) O Pequeno Albert é criticado por razões éticas.
E) Reforço negativo serve para diminuir um comportamento.

10 Diferença entre a tríplice contingência e o ABC de Ellis:

A) Na tríplice contingência, B é a crença.
B) No ABC de Ellis não há crença.
C) Ambas foram criadas por Beck.
D) As duas são a mesma coisa com nomes diferentes.
E) Em Skinner, C é a consequência no ambiente; em Ellis, C é a consequência emocional da crença.

CAPÍTULO 07 · TCC

BECK E ELLIS

INTRODUÇÃO

- Nasceu nos EUA, entre os anos 1950 e 1960.
- Beck e Ellis vinham da psicanálise e romperam com ela.
- O pensamento influencia emoção e comportamento.
- Terapia estruturada, com metas.



Aaron Beck
1921–2021 · EUA



Albert Ellis
1913–2007 · EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Modelo ABC (Ellis)

- A acontecimento → B crença → C consequência.
- Depois: D debate e E efeito.

2 Modelo cognitivo (Beck)

- Pensamentos automáticos nascem de crenças centrais.
- Tríade: visão negativa de si, do mundo e do futuro.

3 Distorções cognitivas

- Erros típicos de leitura da realidade.
- Catastrofização, leitura mental, tudo ou nada.

APLICAÇÕES

- Clínica de adultos e adolescentes
- Saúde pública e protocolos
- Escola e treino de habilidades
- Organizações e estresse

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Que pensamento está entre a situação e o que você sente?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Nos anos 1950, a psicanálise dominava a clínica e o behaviorismo, a pesquisa. Ellis, insatisfeito com a lentidão da análise, criou em 1955 a terapia racional, depois chamada TREC. Beck, psiquiatra com formação psicanalítica, pesquisava a depressão e notou pensamentos negativos automáticos sobre si, o mundo e o futuro. Daí nasceu a terapia cognitiva.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Pensamento automático

Ideia rápida que surge numa situação, sem reflexão, e afeta a emoção.

Ex.: Vão rir de mim, antes de falar em público.

Crença central

Ideia profunda e rígida sobre si, os outros ou o mundo, formada cedo.

Ex.: Eu não sou capaz.

Crença intermediária

Regras e suposições que ligam a crença central ao dia a dia.

Ex.: Se eu errar, vão ver que sou incapaz.

Distorção cognitiva

Erro típico de interpretação no momento.

Ex.: Ele não respondeu: deve estar bravo comigo.

Crença irracional (Ellis)

Exigência absoluta, os deverias e tenho que.

Ex.: Eu tenho que ser aprovado por todos.

Empirismo colaborativo

Terapeuta e paciente tratam pensamentos como hipóteses a testar juntos.

Ex.: Que evidências você tem de que vai ser demitido?

NO DIA A DIA

O vai dar errado antes da reunião

Situação: reunião às 10h. Pensamento: vou travar. Emoção: ansiedade. Comportamento: pedir para outro apresentar. A TCC trabalha o pensamento do meio.

O deveria que pesa

Eu deveria dar conta de tudo. Para Ellis, é essa exigência absoluta, mais do que o excesso de tarefas, que gera a culpa e a raiva consigo.

CAPÍTULO 07 · TCC

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Frente a frente, com quadro ou caderno.

Frequência
Semanal, muitas vezes com número de sessões planejado.

O psicólogo
Monta agenda, ensina o modelo, questiona pensamentos e propõe tarefas.

O paciente
Registra pensamentos, testa crenças e faz tarefas entre sessões.

Técnicas principais: Registro de pensamentos · Questionamento socrático · Reestruturação cognitiva · Experimentos comportamentais · Debate de crenças (Ellis)

COMBINA COM QUEM...

- Gosta de estrutura, agenda e protocolo.
- Quer ver resultado mensurável.
- Se interessa por pesquisa e saúde pública.

CRÍTICAS E LIMITES

- Pode ficar técnica demais se a relação for deixada de lado.
- Foco no presente deixa menos espaço para a história de vida.
- Nem todo sofrimento é distorção: há situações de fato injustas.
- É uma das abordagens com mais estudos de eficácia.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
A tríade cognitiva e o modelo ABC são de Beck.

✓ O CERTO É
Tríade cognitiva é de Beck. O ABC é de Ellis.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Distorção cognitiva é o mesmo que crença central.

✓ O CERTO É
Distorção é um erro de interpretação no momento; crença central é uma ideia profunda e duradoura.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
No ABC de Ellis, o B é o comportamento.

✓ O CERTO É
B é a crença (belief). C é a consequência emocional e comportamental.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Ellis criou o empirismo colaborativo.

✓ O CERTO É
O termo está ligado a Beck. Ellis é conhecido pelo debate ativo das crenças irracionais.

NÃO CONFUNDA COM BEHAVIORISMO
Os dois buscam mudança concreta, mas o behaviorismo explica pelo ambiente; a TCC coloca a interpretação no centro.

Para a prova

CAPÍTULO 07 · TCC

MINI-GLOSSÁRIO

Catastrofização: prever o pior como certo.

Tudo ou nada: ver só extremos.

Leitura mental: achar que sabe o que o outro pensa.

Psicoeducação: explicar ao paciente como o problema funciona.

Tarefa de casa: prática combinada entre as sessões.

Questionamento socrático: perguntas que levam a examinar evidências.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 07).

1 No modelo de Beck, as ideias mais profundas e rígidas sobre si, formadas cedo, são as:

A) crenças centrais
B) pensamentos automáticos
C) contingências
D) consequências emocionais
E) distorções cognitivas

2 A tríade cognitiva da depressão envolve visão negativa de:

A) antecedente, resposta e consequência
B) si mesmo, do mundo e do futuro
C) pensamento, emoção e comportamento
D) passado, presente e futuro
E) id, ego e superego

3 No modelo ABC de Ellis, a letra B corresponde a:

A) comportamento
B) crença
C) bloqueio
D) benefício
E) base

4 Ter certeza, sem perguntar, de que o colega te acha incompetente é a distorção chamada:

A) catastrofização
B) filtro mental
C) leitura mental
D) rotulação
E) tudo ou nada

5 A Terapia Racional-Emotiva Comportamental (TREC) foi criada por:

A) Steven Hayes
B) Judith Beck
C) Albert Ellis
D) Aaron Beck
E) Carl Rogers

6 A pesquisa sobre depressão que levou à terapia cognitiva foi conduzida por:

A) Abraham Maslow
B) Marsha Linehan
C) Aaron Beck
D) B. F. Skinner
E) Albert Ellis

7 O terapeuta pergunta: que evidências você tem de que vai ser demitido? E alguma contra? Essa conduta é:

A) reflexo de sentimentos, de Rogers
B) análise funcional, do Behaviorismo
C) desfusão cognitiva, da ACT
D) questionamento socrático, da TCC
E) interpretação, da Psicanálise

8 O terapeuta confronta com firmeza a ideia eu tenho que ser perfeito, mostrando que é uma exigência absoluta. Ele segue:

A) a logoterapia de Frankl
B) a TREC de Ellis
C) a análise do caráter
D) a Gestalt-terapia
E) a ACP de Rogers

9 Assinale a INCORRETA sobre a TCC:

A) As sessões não têm estrutura e o paciente conduz livremente.
B) Beck tinha formação psicanalítica.
C) A sessão costuma ter agenda.
D) Pensamentos são tratados como hipóteses.
E) Há tarefas entre as sessões.

10 Diferença entre Beck e Ellis:

A) Beck recusava tarefas de casa.
B) Ellis era behaviorista radical.
C) Ellis estudava depressão e Beck não.
D) Beck trabalha de forma colaborativa e investigativa; Ellis debate ativamente as crenças irracionais.
E) Beck criou o ABC e Ellis a tríade.

CARL ROGERS

INTRODUÇÃO

- Psicólogo norte-americano.
- Um dos nomes da terceira força, o humanismo.
- Não diretiva → centrada no cliente → centrada na pessoa.
- Levou a escuta para grupos e escolas.



Carl Rogers

1902–1987 · EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Tendência atualizante

- Todo ser vivo tende a crescer.
- Precisa de um ambiente favorável.

2 Condições facilitadoras

- Congruência: ser autêntico.
- Consideração positiva incondicional.
- Compreensão empática.

3 Self real e self ideal

- Distância grande gera incongruência.
- Sofre-se ao viver para agradar.

APLICAÇÕES

- Psicoterapia individual
- Grupos de encontro
- Educação centrada no aluno
- Aconselhamento e comunidades

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Do que essa pessoa precisa para voltar a crescer?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Nos anos 1940, a clínica era dominada por terapeutas que interpretavam (psicanálise) ou conduziam (behaviorismo). Rogers propôs o contrário: a pessoa sabe o caminho, se for ouvida de verdade. Chamou primeiro de terapia não diretiva, depois centrada no cliente e, por fim, centrada na pessoa, quando levou as ideias para grupos e educação.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Tendência atualizante

Força natural de todo organismo para crescer e realizar seu potencial.

Ex.: A planta que entorta em busca da luz.

Congruência

O terapeuta é genuíno: o que sente e o que mostra combinam.

Ex.: Não fingir interesse quando está distraído.

Consideração positiva incondicional

Aceitar a pessoa sem condições, sem julgar o valor dela.

Ex.: Ouvir alguém contar um erro sem reprovar quem ele é.

Compreensão empática

Entender o mundo do outro como se fosse o seu, sem perder o como se.

Ex.: Captar o medo por trás de uma fala irritada.

Self ideal

Quem a pessoa acha que deveria ser.

Ex.: Ter que ser o filho perfeito.

Incongruência

Distância entre a experiência e a imagem de si; gera angústia.

Ex.: Sentir raiva, mas se ver como alguém que nunca sente raiva.

NO DIA A DIA

Por que a gente se abre com quem não julga

Quando alguém escuta sem dar bronca nem conselho, você ouve a si mesmo e organiza o que sente. É o clima facilitador de Rogers.

Amor com condições

A criança que só recebe carinho quando tira nota boa aprende que só vale se agradar. Para Rogers, essas condições de valor afastam a pessoa da própria experiência.

CAPÍTULO 08 · ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Frente a frente, clima acolhedor.

Frequência
Em geral semanal, combinada com o cliente.

O psicólogo
Escuta, reflete sentimentos, não interpreta nem aconselha.

O paciente
Chamado de cliente, conduz o tema e o ritmo.

Técnicas principais: Escuta ativa · Reflexo de sentimentos · Reformulação · Grupos de encontro · Atitudes facilitadoras

COMBINA COM QUEM...

- Coloca a relação acima da técnica.
- Gosta de escutar e acolher.
- Pensa em aconselhamento, escola e grupos.

CRÍTICAS E LIMITES

- Pode ser pouco diretiva para crises e quadros graves.
- Visão muito otimista da natureza humana, dizem críticos.
- Difícil de padronizar, embora Rogers tenha gravado e pesquisado sessões.
- As condições facilitadoras influenciaram quase todas as abordagens.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Na ACP, o terapeuta propõe experimentos como a cadeira vazia.

✓ O CERTO É
Experimentos são da Gestalt-terapia. Na ACP, o terapeuta acompanha sem propor técnicas.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Tendência atualizante é o mesmo que autorrealização de Maslow.

✓ O CERTO É
Tendência atualizante é de Rogers e está em todo organismo. Autorrealização é o topo da hierarquia de Maslow.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
O terapeuta rogeriano interpreta o que o cliente diz.

✓ O CERTO É
Ele reflete e compreende, sem interpretar.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Aceitar incondicionalmente é concordar com tudo.

✓ O CERTO É
É aceitar a pessoa, não aprovar todos os atos.

NÃO CONFUNDA COM GESTALT-TERAPIA

As duas são humanistas, mas a ACP acompanha sem direcionar; a Gestalt propõe experimentos e confronta o aqui e agora.

Para a prova

CAPÍTULO 08 · ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

MINI-GLOSSÁRIO

Cliente: termo de Rogers no lugar de paciente.

Organismo: a pessoa inteira, corpo e mente.

Reflexo: devolver o sentimento captado.

Grupo de encontro: grupo para crescimento pessoal.

Condições de valor: exigências para receber afeto.

Funcionamento pleno: pessoa aberta à própria experiência.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 08).

1 Para Rogers, a força natural de todo organismo para crescer é a:

A) vontade de sentido
B) equilibração
C) individuação
D) tendência atualizante
E) autorrealização

2 As três condições facilitadoras de Rogers são:

A) aceitação, desfusão e valores
B) reforço, punição e extinção
C) congruência, consideração positiva incondicional e compreensão empática
D) escuta, interpretação e transferência
E) awareness, contato e figura

3 Para Rogers, a incongruência é:

A) a falta de reforço
B) a interrupção do contato
C) a distância entre a experiência e a imagem de si
D) o conflito entre id e superego
E) um erro de pensamento automático

4 Na ACP, quem define o tema e o ritmo da sessão é:

A) o supervisor
B) a família
C) o cliente
D) o terapeuta
E) o protocolo

5 Tornar-se Pessoa (1961) é obra de:

A) Fritz Perls
B) Abraham Maslow
C) Rollo May
D) Viktor Frankl
E) Carl Rogers

6 A sequência de nomes da abordagem de Rogers foi:

A) centrada no cliente → não diretiva → centrada na pessoa
B) não diretiva → centrada no cliente → centrada na pessoa
C) diretiva → não diretiva → centrada no cliente
D) centrada na pessoa → centrada no cliente → não diretiva
E) humanista → existencial → gestáltica

7 O cliente diz que está cansado de tudo. O psicólogo responde: você está se sentindo esgotado, como se nada valesse o esforço. É uma conduta:

A) cognitiva, de questionamento
B) psicanalítica, de interpretação
C) rogeriana, de reflexo de sentimentos
D) gestáltica, de experimento
E) comportamental, de modelagem

8 A psicóloga não aconselha nem interpreta e busca ser genuína e acolhedora, confiando que o cliente achará seu caminho. Ela segue:

A) a Psicanálise
B) o Psicodrama
C) a Abordagem Centrada na Pessoa
D) a Gestalt-terapia
E) a TCC

9 Assinale a INCORRETA sobre Rogers:

A) Usava o termo cliente.
B) Valorizava a empatia.
C) Criou grupos de encontro.
D) Ele propôs a hierarquia das necessidades.
E) Fez parte da terceira força.

10 Rogers e Maslow: qual é a diferença correta?

A) Rogers organizou necessidades em níveis.
B) Ambos eram behavioristas.
C) Maslow criou a ACP.
D) Rogers fala em tendência atualizante; Maslow, em autorrealização no topo de uma hierarquia.
E) Maslow recusava o humanismo.

CAPÍTULO 09 · HUMANISMO

ABRAHAM MASLOW

INTRODUÇÃO

- Psicólogo norte-americano.
- Ajudou a criar a terceira força, o humanismo.
- Estudou pessoas saudáveis e realizadas, não só o sofrimento.
- Artigo sobre a hierarquia das necessidades em 1943.



Abraham Maslow

1908–1970 · EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Hierarquia das necessidades

- Fisiológicas → segurança → amor e pertencimento → estima → autorrealização.

2 Deficiência x crescimento

- Deficiência: a falta gera sofrimento.
- Crescimento: busca desenvolver.

3 Experiências culminantes

- Momentos de plenitude e sentido.
- Textos tardios: autotranscendência.

APLICAÇÕES

- Educação
- Organizações e gestão de pessoas
- Orientação de carreira
- Psicoterapias humanistas

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: O que falta para essa pessoa poder buscar o que dá sentido?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Na metade do século XX, a psicologia tinha duas grandes forças: a psicanálise, que estudava o conflito, e o behaviorismo, que estudava o comportamento. Maslow achava que as duas olhavam pouco para o que é saudável. Estudou pessoas que considerava realizadas e propôs uma psicologia do potencial humano. Com Rogers e outros, formou a terceira força.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Fisiológicas

Comer, dormir, respirar, ter abrigo. A base de tudo.

Ex.: Difícil estudar com fome.

Segurança

Estabilidade, proteção, previsibilidade.

Ex.: Emprego fixo, casa sem risco.

Amor e pertencimento

Vínculos, amizade, fazer parte de um grupo.

Ex.: Ter com quem contar.

Estima

Respeito por si e reconhecimento dos outros.

Ex.: Ser valorizado no trabalho.

Autorrealização

Desenvolver o próprio potencial, ser o que se pode ser.

Ex.: Dedicar-se a uma vocação pelo prazer de fazê-la.

Experiência culminante

Momento intenso de alegria, unidade e sentido.

Ex.: Sentir-se completo diante de uma paisagem.

NO DIA A DIA

Contas atrasadas e propósito

Com o aluguel atrasado, a cabeça vai para a segurança, não para a vocação. Não é falta de ambição: necessidades básicas pedem atenção primeiro.

O emprego bom que não basta

Quem já tem estabilidade pode sentir que falta algo. Pela lente de Maslow, a base está atendida e as necessidades de crescimento começam a pedir espaço.

CAPÍTULO 09 · HUMANISMO

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Maslow não criou um método clínico próprio; suas ideias inspiram terapias humanistas.

Frequência
Segue a abordagem do terapeuta, em geral semanal.

O psicólogo
Olha necessidades não atendidas e potenciais; valoriza a saúde.

O paciente
Reflete sobre o que falta e o que deseja desenvolver.

Técnicas principais: Mapear necessidades · Foco em potencialidades · Diálogo sobre valores e metas · Aplicação em educação e gestão

COMBINA COM QUEM...

- Mira educação, carreira e organizações.
- Prefere olhar o potencial, não só o problema.
- Gosta de motivação e propósito.

CRÍTICAS E LIMITES

- Na prática, a hierarquia é menos rígida: necessidades se misturam.
- Viés cultural: amostra ocidental e restrita.
- Autorrealização é difícil de medir.
- Muito influente fora da clínica, em escolas e empresas.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ	✓ O CERTO É
A ordem é fisiológicas, amor, segurança, estima e autorrealização.	A ordem é fisiológicas, segurança, amor e pertencimento, estima e autorrealização.
Maslow desenhou a famosa pirâmide.	O desenho da pirâmide foi popularizado depois por outros autores. Maslow não apresentou a hierarquia como pirâmide.
Autorrealização é o mesmo que tendência atualizante.	Autorrealização é de Maslow (topo da hierarquia). Tendência atualizante é de Rogers.
Um nível só aparece quando o anterior está 100% satisfeito.	Maslow admitia satisfação parcial e sobreposição entre níveis.

NÃO CONFUNDA COM CENTRADA NA PESSOA · ROGERS

Maslow propõe uma teoria da motivação; Rogers, uma prática clínica baseada na relação.

Para a prova

CAPÍTULO 09 · HUMANISMO

MINI-GLOSSÁRIO

Terceira força: o humanismo, ao lado de psicanálise e behaviorismo.

Autotranscendência: ir além de si, nos textos tardios.

Necessidade de deficiência: falta que gera sofrimento.

Pessoa autorrealizada: quem vive seu potencial de forma plena.

Necessidade de crescimento: impulso para desenvolver-se.

Experiência culminante: pico de plenitude e sentido.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 09).

1 Na hierarquia de Maslow, o nível logo acima da segurança é:

A) amor e pertencimento
B) autotranscendência
C) fisiológicas
D) estima
E) autorrealização

2 As necessidades cuja falta gera sofrimento, como fome e insegurança, são as de:

A) crescimento
B) culminância
C) transição
D) deficiência
E) atualização

3 Momentos intensos de plenitude e sentido, descritos por Maslow, são as:

A) catarses
B) experiências culminantes
C) experiências transicionais
D) sincronicidades
E) situações-limite

4 O humanismo ficou conhecido como terceira força porque:

A) surgiu como alternativa à psicanálise e ao behaviorismo
B) nasceu na terceira onda
C) veio depois da TCC e da ACT
D) reuniu Piaget, Vygotsky e Wallon
E) foi a terceira escola criada por Freud

5 O artigo de Maslow sobre a hierarquia das necessidades é de:

A) 1943
B) 1951
C) 1979
D) 1913
E) 1961

6 Motivação e Personalidade (1954) é obra de:

A) Gordon Allport
B) Viktor Frankl
C) Rollo May
D) Carl Rogers
E) Abraham Maslow

7 Uma consultora analisa por que funcionários com salário atrasado não se engajam em projetos de inovação. Ela usa a lente de:

A) Reich
B) Moreno
C) Maslow
D) Lacan
E) Klein

8 A professora percebe que alunos com fome não aprendem e defende o lanche antes de cobrar desempenho. Ela segue a lógica da:

A) teoria do estádio do espelho
B) tríplice contingência
C) hierarquia das necessidades
D) teoria de campo
E) teoria ABC

9 Assinale a INCORRETA sobre Maslow:

A) Nos textos tardios, citou a autotranscendência.
B) A autorrealização está no topo da hierarquia.
C) Ele apresentou sua teoria no desenho de uma pirâmide.
D) Fez parte da terceira força.
E) Falou em necessidades de deficiência e de crescimento.

10 Diferença entre autorrealização (Maslow) e tendência atualizante (Rogers):

A) Autorrealização é conceito psicanalítico.
B) Os dois conceitos são de Rogers.
C) São sinônimos exatos.
D) Tendência atualizante é a base da hierarquia.
E) Autorrealização é o topo de uma hierarquia; tendência atualizante é uma força presente em todo organismo.

CAPÍTULO 10 · GESTALT-TERAPIA

FRITZ PERLS

INTRODUÇÃO

- Psiquiatra alemão, com Laura Perls e Paul Goodman.
- Livro Gestalt-terapia publicado em 1951.
- Une Psicologia da Gestalt, fenomenologia, existencialismo e Reich.
- Foco no aqui e agora.



Fritz Perls
1893–1970 · Alemanha e EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Awareness

- Dar-se conta do que se sente e faz agora.
- Não é explicar: é perceber.

2 Figura e fundo

- A necessidade do momento vira figura.
- Satisfeita, volta ao fundo.

3 Ciclo do contato

- Sensação → awareness → ação → contato → retirada.
- Interrupções: introjeção, projeção, retroflexão...

APLICAÇÕES

- Psicoterapia individual
- Grupos e workshops
- Organizações e liderança
- Trabalho com arte e corpo

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: O que você sente e faz agora, enquanto fala disso?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Fritz Perls era psicanalista e trabalhou na Alemanha e na África do Sul, ao lado de Laura Perls. Incomodou-se com a análise centrada no passado e na interpretação. Juntou a Psicologia da Gestalt, a fenomenologia, o existencialismo, a teoria de campo e ideias de Reich. Em 1951, com Hefferline e Goodman, publicou o livro Gestalt-terapia.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Aqui e agora

O foco está no que acontece no presente, inclusive dentro da sessão.

Ex.: Notar que aperta as mãos ao falar do chefe.

Awareness

Consciência viva do que se sente, pensa e faz no momento.

Ex.: Perceber que é fome, e não tédio.

Figura e fundo

A necessidade mais urgente se destaca; o resto fica atrás.

Ex.: Com sede no deserto, só se vê a água.

Ajustamento criativo

Jeito que a pessoa encontra para lidar com o meio. Pode ficar rígido.

Ex.: Calar em casa para evitar brigas.

Introjeção

Engolir regras dos outros sem digerir.

Ex.: Homem não chora, repetido sem pensar.

Retroflexão

Fazer a si o que gostaria de fazer ao outro.

Ex.: Morder os lábios em vez de responder.

NO DIA A DIA

Prestar atenção ao agora

Ao notar que está com o maxilar travado numa conversa, você ganha uma informação: há raiva ali. A Gestalt aposta que perceber já começa a mudar.

A conversa que nunca aconteceu

Falar com o pai, que não está ali, numa cadeira vazia permite dizer o que ficou preso. É um experimento, não uma encenação para plateia.

CAPÍTULO 10 · GESTALT-TERAPIA

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Frente a frente, com espaço para mover-se e usar objetos.

Frequência
Em geral semanal; também em grupo.

O psicólogo
Aponta o que observa agora, propõe experimentos e se coloca na relação.

O paciente
Experimenta, percebe sensações e fala em primeira pessoa.

Técnicas principais: Cadeira vazia · Experimentos · Exagero de gestos · Diálogo entre partes · Sonhos vividos no presente

COMBINA COM QUEM...

- Gosta de trabalhar o que acontece na própria sessão.
- Fica à vontade com criatividade e improviso.
- Valoriza corpo, emoção e presença.

CRÍTICAS E LIMITES

- O estilo confrontador de Fritz Perls é criticado; hoje a abordagem é mais dialógica.
- Menos pesquisa controlada que a TCC.
- Técnicas usadas sem formação podem ser invasivas.
- Influenciou muitas terapias experienciais.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Gestalt-terapia e Psicologia da Gestalt são a mesma coisa.

✓ O CERTO É
A Psicologia da Gestalt (Wertheimer, Köhler, Koffka) estudou a percepção. A Gestalt-terapia é uma abordagem clínica inspirada nela.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Introjeção na Gestalt é igual à da psicanálise.

✓ O CERTO É
Na Gestalt, é uma interrupção do contato: engolir sem assimilar. Na psicanálise, é incorporar o objeto ao eu.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
A Gestalt foca o passado para explicar o sintoma.

✓ O CERTO É
O foco é o aqui e agora, inclusive como o passado aparece no presente.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
A cadeira vazia é técnica da ACP.

✓ O CERTO É
É da Gestalt-terapia.

NÃO CONFUNDA COM CENTRADA NA PESSOA · ROGERS
As duas são humanistas; a Gestalt propõe experimentos e aponta o que vê; a ACP acompanha sem direcionar.

Para a prova

CAPÍTULO 10 · GESTALT-TERAPIA

MINI-GLOSSÁRIO

Contato: encontro com o meio que permite crescer.

Confluência: não distinguir os limites entre eu e outro.

Deflexão: desviar do contato com piadas ou rodeios.

Egotismo: controle excessivo, sem se entregar.

Experimento: proposta vivencial feita na sessão.

Fronteira de contato: onde eu e o meio se encontram.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 10).

1 Na Gestalt-terapia, awareness significa:

A) dar-se conta do que se sente e faz no momento
B) debater crenças irracionais
C) analisar a transferência
D) interpretar o inconsciente
E) reforçar respostas desejadas

2 Quando uma necessidade urgente se destaca e o resto fica atrás, fala-se em:

A) persona e sombra
B) transferência e contratransferência
C) nível real e potencial
D) figura e fundo
E) assimilação e acomodação

3 Engolir regras dos outros sem questionar é, na Gestalt, a interrupção chamada:

A) projeção
B) introjeção
C) retroflexão
D) confluência
E) deflexão

4 Morder os lábios em vez de dizer algo ao outro exemplifica:

A) confluência
B) introjeção
C) projeção
D) egotismo
E) retroflexão

5 O livro Gestalt-terapia (1951) foi escrito por:

A) Wertheimer, Köhler e Koffka
B) Husserl e Heidegger
C) Rogers e Maslow
D) Moreno e Perls
E) Perls, Hefferline e Goodman

6 Wertheimer, Köhler e Koffka são fundadores da:

A) Psicologia da Gestalt
B) Logoterapia
C) Gestalt-terapia
D) Psicologia Social crítica
E) Análise do Comportamento

7 A psicóloga nota que o cliente fecha o punho ao falar do irmão e pede que ele exagere o gesto e diga o que o punho diria. A abordagem é:

A) TCC
B) Psicanálise
C) Abordagem Centrada na Pessoa
D) Gestalt-terapia
E) Behaviorismo

8 O terapeuta coloca uma cadeira vazia e propõe que a paciente fale com a avó falecida. Técnica e abordagem:

A) exposição, TCC
B) reflexo de sentimentos, ACP
C) cadeira vazia, Gestalt-terapia
D) inversão de papéis, Psicodrama
E) imaginação ativa, Psicologia Analítica

9 Assinale a INCORRETA:

A) O foco é o aqui e agora.
B) A teoria de campo influenciou a abordagem.
C) A Gestalt-terapia foi criada por Wertheimer em 1912.
D) Laura Perls participou da criação.
E) A cadeira vazia é uma técnica conhecida.

10 Diferença entre Gestalt-terapia e ACP:

A) As duas são behavioristas.
B) A ACP trabalha com o ciclo do contato.
C) A Gestalt propõe experimentos e aponta o que observa; a ACP é não diretiva.
D) A ACP usa cadeira vazia e a Gestalt não.
E) A Gestalt proíbe o terapeuta de se colocar.

FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

INTRODUÇÃO

- Base na **fenomenologia** de Husserl.
- Heidegger: o ser humano como **ser-no-mundo**.
- Sartre: **liberdade** e responsabilidade.
- Frankl: a **vontade de sentido**.



Martin Heidegger
1889–1976 · Alemanha



Viktor Frankl
1905–1997 · Áustria

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Fenomenologia

- Descrever **como algo aparece** à consciência.
- **Compreender** em vez de explicar causas.

2 Existência

- Somos **ser-no-mundo**, num tempo e lugar.
- A **existência precede a essência** (Sartre).

3 Sentido

- Frankl: a **vontade de sentido** move a pessoa.
- Sem ela, o **vazio existencial**.

APLICAÇÕES

- Psicoterapia existencial
- Cuidados paliativos e luto
- Plantão psicológico e acolhimento
- Pesquisa qualitativa

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Que sentido você está dando à sua existência agora?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

No início do século XX, a psicologia queria explicar a mente como as ciências naturais explicam a matéria. Husserl propôs outro caminho: descrever a experiência como ela aparece. Heidegger e Sartre levaram isso à existência concreta: liberdade, angústia, morte. Binswanger e Boss trouxeram as ideias para a clínica (Daseinsanalyse) e Frankl criou a logoterapia.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Intencionalidade (Husserl)

A consciência é sempre consciência de algo.

Ex.: Não existe medo no vazio: é medo de alguma coisa.

Redução fenomenológica (Husserl)

Suspender pressupostos para descrever a experiência.

Ex.: Ouvir sem encaixar logo num rótulo.

Ser-no-mundo (Heidegger)

O ser humano (Dasein) existe sempre envolvido com o mundo e com os outros.

Ex.: Você é você nas suas relações e no seu tempo.

Ser-para-a-morte (Heidegger)

Saber da própria finitude pode tornar a vida mais autêntica.

Ex.: Rever prioridades depois de um susto de saúde.

Má-fé (Sartre)

Fugir da própria liberdade fingindo não ter escolha.

Ex.: Eu sou assim mesmo, não posso fazer nada.

Logoterapia (Frankl)

Terapia da busca de sentido; usa a intenção paradoxal.

Ex.: Tentar suar de propósito para quebrar o medo de suar.

NO DIA A DIA

O sentido que mantém alguém de pé

Frankl passou por campos de concentração e observou que ter algo ou alguém por que viver ajudava a suportar o insuportável. O sentido não apaga a dor, mas muda a relação com ela.

Não tenho escolha

Dizer que não dá para mudar nada por causa dos outros pode ser, pela lente de Sartre, uma forma de má-fé. Há limites reais, mas sempre há alguma escolha diante deles.

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Frente a frente, diálogo aberto.

Frequência
Em geral semanal, sem protocolo fixo.

O psicólogo
Compreende a experiência sem rotular; convida à liberdade e à responsabilidade.

O paciente
Descreve o que vive e reflete sobre escolhas, limites e sentido.

Técnicas principais: Descrição fenomenológica · Diálogo socrático (Frankl) · Intenção paradoxal · Derreflexão · Escuta compreensiva

COMBINA COM QUEM...

- Lê filosofia e gosta de grandes perguntas.
- Se interessa por luto, finitude e sentido.
- Prefere compreender a classificar.

CRÍTICAS E LIMITES

- Linguagem filosófica densa.
- Pouca padronização e pesquisa experimental.
- Pode dar pouco peso a fatores biológicos e sociais.
- Ajuda a pensar temas que outras evitam: morte, liberdade, sentido.

PEGADINHAS DE PROVA

A ALTERNATIVA DIZ	O CERTO É
Ser-no-mundo é conceito de Husserl.	Ser-no-mundo e Dasein são de Heidegger. Husserl é o da intencionalidade e da redução.
A existência precede a essência é de Heidegger.	É formulação de Sartre.
A logoterapia foi criada por Rollo May.	Foi criada por Viktor Frankl.
A abordagem existencial explica o sintoma por suas causas.	Ela busca compreender a experiência, não explicar causas.

NÃO CONFUNDA COM HUMANISMO · ROGERS E MASLOW

O humanismo aposta no potencial de crescimento; o existencial enfatiza liberdade, angústia, finitude e sentido.

Para a prova

CAPÍTULO 11 · FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL

MINI-GLOSSÁRIO

Angústia: sentimento diante da liberdade e da finitude.

Autenticidade: assumir a própria existência e escolhas.

Daseinsanalyse: clínica inspirada em Heidegger (Binswanger e Boss).

Intenção paradoxal: desejar de propósito o que se teme.

Vazio existencial: falta de sentido (Frankl).

Epoché: suspensão de pressupostos.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 11).

1 Para Husserl, a consciência é sempre consciência de algo. Esse conceito é a:

A) individuação
B) intencionalidade
C) sincronicidade
D) transferência
E) má-fé

2 Ser-no-mundo e ser-para-a-morte são conceitos de:

A) Husserl
B) Heidegger
C) Sartre
D) Rollo May
E) Frankl

3 Fingir não ter escolha para fugir da própria liberdade é, para Sartre:

A) incongruência
B) má-fé
C) recalque
D) confluência
E) vazio existencial

4 Na logoterapia, a falta de sentido que gera tédio e desânimo é o:

A) vazio existencial
B) complexo de inferioridade
C) estádio do espelho
D) desamparo aprendido
E) ser-para-a-morte

5 A logoterapia foi criada por:

A) Carl Rogers
B) Ludwig Binswanger
C) Viktor Frankl
D) Medard Boss
E) Rollo May

6 A formulação a existência precede a essência é de:

A) Edmund Husserl
B) Søren Kierkegaard
C) Martin Heidegger
D) Jean-Paul Sartre
E) Viktor Frankl

7 O psicólogo sugere que o paciente, com medo de tremer em público, tente tremer o máximo possível de propósito. A técnica é:

A) reflexo, da ACP
B) intenção paradoxal, da logoterapia
C) exposição gradual, da TCC
D) cadeira vazia, da Gestalt
E) modelagem, do Behaviorismo

8 A psicóloga evita rotular o relato e busca descrever como a paciente vive sua solidão, suspendendo teorias prévias. A atitude é:

A) psicanalítica
B) sociométrica
C) comportamental
D) fenomenológica
E) cognitiva

9 Assinale a INCORRETA:

A) Rollo May é nome da psicologia existencial.
B) Binswanger e Boss desenvolveram a Daseinsanalyse.
C) Husserl criou a logoterapia a partir da fenomenologia.
D) Sartre tratou da liberdade e da má-fé.
E) Frankl falou em vontade de sentido.

10 Diferença entre o existencial e o humanismo de Rogers e Maslow:

A) São a mesma abordagem com nomes diferentes.
B) O existencial usa reforço e punição.
C) O humanismo nasceu da obra de Sartre.
D) O existencial enfatiza liberdade, angústia e finitude; o humanismo, o potencial de crescimento.
E) Os dois negam a liberdade humana.

CAPÍTULO 12 · PSICODRAMA

JACOB LEVY MORENO

INTRODUÇÃO

- Médico nascido na Romênia, formado em Viena.
- Criou o teatro da espontaneidade em Viena.
- Pioneiro da psicoterapia de grupo.
- Desenvolveu o psicodrama nos EUA.



Jacob Levy Moreno

1889–1974 · Romênia, Áustria e EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Espontaneidade

- Dar resposta nova a situação antiga, ou adequada à nova.
- Anda junto com a criatividade.

2 Papéis e tele

- Somos feitos dos papéis que vivemos.
- Tele: percepção mútua e real.

3 A cena

- Aquecimento → dramatização → compartilhamento.
- Duplo, espelho, inversão de papéis.

APLICAÇÕES

- Grupos terapêuticos
- Educação (sociodrama)
- Organizações e treinamento
- Comunidades e saúde pública

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Que cena você precisa viver de novo, de outro jeito?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Em Viena, no início do século XX, Moreno observava crianças criando papéis com liberdade nos parques. Achava que a terapia ficava presa demais à fala. Montou o teatro da espontaneidade, com atores improvisando, e notou efeitos terapêuticos. Nos Estados Unidos, desenvolveu o psicodrama, a sociometria e a psicoterapia de grupo.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Espontaneidade

Capacidade de responder de forma nova e adequada.

Ex.: Improvisar bem quando o plano muda.

Papel

Forma de agir numa relação, ligada ao contexto.

Ex.: Ser filha, chefe e amiga no mesmo dia.

Tele

Percepção mútua e real entre duas pessoas.

Ex.: Simpatia recíproca entre colegas que mal se conhecem.

Sociometria

Estudo das escolhas e rejeições num grupo.

Ex.: Quem senta com quem no refeitório.

Duplo

Um ego-auxiliar fica ao lado do protagonista e diz o que ele não diz.

Ex.: Alguém dizer em voz alta: estou com medo.

Espelho

O protagonista assiste de fora alguém repetindo sua cena.

Ex.: Ver-se de fora numa discussão.

NO DIA A DIA

Trocar de lugar com o outro

Na inversão de papéis, você assume o lugar da mãe, do chefe ou do ex e fala como ele. Muitas vezes isso faz enxergar o lado dele, e o seu, de outro jeito.

Ensaiar a conversa difícil

Antes de pedir um aumento, dramatizar a cena com o grupo ajuda a testar respostas, sentir o corpo e ganhar espontaneidade.

CAPÍTULO 12 · PSICODRAMA

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Sala ampla, com espaço de cena e plateia, em geral em grupo.

Frequência
Semanal, em grupo ou individual (bipessoal).

O psicólogo
É o diretor: aquece, conduz a cena e cuida do grupo.

O paciente
É o protagonista: traz e vive a cena; o grupo participa.

Técnicas principais: Duplo · Espelho · Inversão de papéis · Solilóquio · Sociograma

COMBINA COM QUEM...

- Gosta de ação, improviso e grupo.
- Se interessa por teatro e expressão.
- Pensa em equipes, escolas e comunidades.

CRÍTICAS E LIMITES

- Exige formação longa e específica.
- Pode expor demais pessoas reservadas.
- Pesquisa empírica ainda limitada.
- Pioneiro da terapia de grupo e da sociometria.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
No duplo, o protagonista assiste à própria cena de fora.

✓ O CERTO É
Isso é o espelho. No duplo, um ego-auxiliar expressa o que o protagonista não diz.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Tele é o mesmo que transferência.

✓ O CERTO É
Tele é percepção mútua e real; transferência é distorção vinda de relações antigas.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
O diretor do psicodrama é o protagonista.

✓ O CERTO É
O diretor é o terapeuta. O protagonista é quem traz a cena.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Inversão de papéis é imitar o protagonista.

✓ O CERTO É
É o protagonista ocupar o lugar do outro na cena.

NÃO CONFUNDA COM GESTALT-TERAPIA
As duas usam ação, mas o psicodrama trabalha com papéis, cena e grupo; a Gestalt, com o contato e o aqui e agora.

Para a prova

CAPÍTULO 12 · PSICODRAMA

MINI-GLOSSÁRIO

Protagonista: quem traz e vive a cena.

Plateia: o grupo que assiste e compartilha.

Diretor: o terapeuta que conduz.

Solilóquio: falar em voz alta o que se pensa na cena.

Ego-auxiliar: quem atua papéis para ajudar o protagonista.

Contextos: social, grupal e dramático.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 12).

1 No psicodrama, a percepção mútua e real entre duas pessoas é chamada de:

A) tele
B) transferência
C) projeção
D) empatia
E) confluência

2 As três etapas de uma sessão de psicodrama são:

A) sensação, awareness e contato
B) aquecimento, dramatização e compartilhamento
C) linha de base, intervenção e seguimento
D) acolhimento, interpretação e encerramento
E) agenda, revisão e tarefa

3 Os cinco instrumentos do psicodrama são:

A) paciente, analista, divã, sonho e transferência
B) id, ego, superego, persona e sombra
C) protagonista, diretor, ego-auxiliar, cenário e plateia
D) antecedente, resposta, consequência, reforço e punição
E) figura, fundo, contato, retirada e awareness

4 O estudo das escolhas e rejeições dentro de um grupo é a:

A) sociometria
B) ergonomia
C) sociologia
D) psicometria
E) teoria de campo

5 O psicodrama foi criado por:

A) Alexander Lowen
B) Jacob Levy Moreno
C) Fritz Perls
D) Kurt Lewin
E) Carl Rogers

6 O teatro da espontaneidade, origem do psicodrama, surgiu em:

A) Viena
B) Nova York
C) Zurique
D) Londres
E) Paris

7 Durante a cena, um membro da equipe fica ao lado da protagonista e diz em voz alta o que ela parece sentir e não fala. A técnica é:

A) duplo
B) solilóquio
C) espelho
D) inversão de papéis
E) cadeira vazia

8 O diretor pede que o protagonista ocupe o lugar do pai e responda como ele. A técnica é:

A) duplo
B) amplificação
C) solilóquio
D) inversão de papéis
E) espelho

9 Assinale a INCORRETA:

A) Moreno foi pioneiro da psicoterapia de grupo.
B) No espelho, o protagonista fala como se fosse o outro.
C) O ego-auxiliar pode representar papéis.
D) O compartilhamento vem depois da dramatização.
E) O diretor conduz a cena.

10 Psicodrama e Gestalt-terapia: qual afirmação é correta?

A) Os dois foram criados por Moreno.
B) A Gestalt usa ego-auxiliar e plateia.
C) O psicodrama recusa o trabalho em grupo.
D) Os dois usam ação; o psicodrama se organiza em papéis e grupo, a Gestalt no contato e no aqui e agora.
E) A cadeira vazia é técnica exclusiva do psicodrama.

JEAN PIAGET

INTRODUÇÃO

- Biólogo e epistemólogo suíço.
- Começou estudando moluscos e passou ao conhecimento.
- Criou a epistemologia genética: como o conhecimento se forma.
- Observou os filhos e muitas outras crianças.



Jean Piaget
1896–1980 · Suíça

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Esquemas

- Estruturas que organizam ação e pensamento.
- Mudam por assimilação e acomodação.

2 Equilibração

- Desequilíbrio → ajuste → novo equilíbrio.
- Motor do construtivismo.

3 4 estágios

- Sensório-motor (0–2) → pré-operatório (2–7)
- → operatório concreto (7–11/12) → formal (11/12+).

APLICAÇÕES

- Psicologia escolar e educação
- Avaliação do desenvolvimento infantil
- Construtivismo na pedagogia
- Jogos e materiais didáticos

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Como essa criança está construindo o que sabe?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

No começo do século XX, muitos viam a criança como um adulto em miniatura que só sabe menos. Ao ajudar a padronizar provas de raciocínio em Paris, Piaget notou que os erros das crianças seguiam padrões por idade. Concluiu que a criança pensa de outro jeito, não pior, e que constrói o conhecimento agindo sobre o mundo.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Esquema

Padrão de ação ou pensamento para lidar com o mundo.

Ex.: O bebê que leva tudo à boca.

Assimilação

Encaixar o novo num esquema que já existe.

Ex.: Chamar a vaca de au-au porque tem quatro patas.

Acomodação

Mudar o esquema para dar conta do novo.

Ex.: Entender que vaca e cachorro são diferentes.

Permanência do objeto

Saber que o objeto existe fora da vista (sensório-motor).

Ex.: Procurar o brinquedo escondido sob o pano.

Egocentrismo infantil

Dificuldade de considerar o ponto de vista do outro. Não é egoísmo.

Ex.: Achar que a mãe, do outro lado, vê o mesmo desenho.

Conservação

Entender que a quantidade não muda quando a forma muda (operatório concreto).

Ex.: Saber que a massinha esticada tem o mesmo tanto.

NO DIA A DIA

O suco no copo mais alto

Uma criança de 4 anos vê o mesmo suco em copos diferentes e jura que o alto tem mais. Ela ainda não conserva quantidade: se guia pela aparência. Por volta dos 7 anos, isso muda.

Perguntar em vez de explicar

Para Piaget, a criança aprende construindo. O professor que propõe desafios cria desequilíbrios que levam a novas acomodações.

CAPÍTULO 13 · DESENVOLVIMENTO

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Escola, consultório ou pesquisa, com materiais concretos.

Frequência
Avaliações pontuais ou acompanhamento escolar.

O psicólogo
Propõe tarefas e conversa para entender o raciocínio (método clínico).

O paciente
A criança resolve problemas e explica como pensou.

Técnicas principais: Método clínico piagetiano · Provas operatórias · Jogos e desafios · Intervenção psicopedagógica

COMBINA COM QUEM...

- Mira psicologia escolar e infantil.
- Quer entender como se pensa, não só o que se sabe.
- Se interessa por educação e aprendizagem.

CRÍTICAS E LIMITES

- Pesquisas posteriores mostram que subestimou bebês e crianças.
- Deu pouco peso à cultura e à interação social.
- As idades dos estágios variam entre pessoas e culturas.
- Mudou o jeito como a escola enxerga o erro.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
O pré-operatório vai de 0 a 2 anos.

✓ O CERTO É
Sensório-motor: 0-2. Pré-operatório: 2-7. Operatório concreto: 7-11/12. Formal: a partir de 11/12.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Para Piaget, a aprendizagem puxa o desenvolvimento.

✓ O CERTO É
Para Piaget, o desenvolvimento antecede a aprendizagem. A ideia oposta é de Vygotsky.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Egocentrismo infantil é egoísmo.

✓ O CERTO É
É dificuldade cognitiva de considerar outro ponto de vista.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
A assimilação muda o esquema.

✓ O CERTO É
Quem muda o esquema é a acomodação.

NÃO CONFUNDA COM SÓCIO-HISTÓRICA · VYGOTSKY
Piaget enfatiza a construção individual por estágios; Vygotsky, a mediação social e cultural.

Para a prova

CAPÍTULO 13 · DESENVOLVIMENTO

MINI-GLOSSÁRIO

Epistemologia genética: estudo de como o conhecimento se forma.

Construtivismo: o conhecimento é construído pela ação.

Equilibração: busca de equilíbrio entre assimilar e acomodar.

Reversibilidade: desfazer mentalmente uma ação.

Hipotético-dedutivo: raciocínio abstrato do estágio formal.

Animismo: dar vida a objetos (pré-operatório).

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 13).

1 Encaixar uma informação nova num esquema já existente é, para Piaget:

A) internalização
B) acomodação
C) mediação
D) equilibração
E) assimilação

2 A noção de que o objeto continua existindo fora da vista surge no estágio:

A) operatório formal
B) pré-operatório
C) sensório-motor
D) operatório concreto
E) de latência

3 A criança de 4 anos que acha que o copo mais alto tem mais suco ainda não domina a:

A) assimilação
B) fala egocêntrica
C) permanência do objeto
D) imitação diferida
E) conservação

4 A faixa aproximada do estágio operatório concreto é:

A) 7 a 11/12 anos
B) a partir de 11/12 anos
C) 0 a 2 anos
D) 2 a 7 anos
E) 3 a 5 anos

5 O Nascimento da Inteligência na Criança (1936) é obra de:

A) Jean Piaget
B) Alexander Luria
C) Lev Vygotsky
D) Maria Montessori
E) Henri Wallon

6 O campo criado por Piaget para estudar como o conhecimento se forma é a:

A) epistemologia genética
B) análise do comportamento
C) fenomenologia
D) psicologia da Gestalt
E) psicologia histórico-cultural

7 A psicóloga pede que a criança explique por que acha que a bola e a salsicha de massinha têm quantidades diferentes, sem corrigi-la, para entender seu raciocínio. Ela usa:

A) a ZDP de Vygotsky
B) a associação livre
C) o reflexo de sentimentos
D) a análise funcional
E) o método clínico de Piaget

8 Um menino chama todo animal de quatro patas de au-au e depois passa a distinguir cachorro e gato. O segundo momento ilustra:

A) acomodação
B) assimilação
C) sublimação
D) extinção
E) internalização

9 Assinale a INCORRETA sobre Piaget:

A) Para ele, a aprendizagem puxa o desenvolvimento.
B) Descreveu quatro estágios.
C) Falou em equilibração.
D) Era suíço.
E) Valorizou a ação da criança sobre o mundo.

10 Piaget e Vygotsky: qual é a diferença correta?

A) Piaget criou a ZDP.
B) Os dois negavam a importância da linguagem.
C) Para Piaget, o desenvolvimento antecede a aprendizagem; para Vygotsky, a aprendizagem puxa o desenvolvimento.
D) Piaget nasceu em 1856 e Vygotsky em 1896.
E) Vygotsky criou os quatro estágios.

CAPÍTULO 14 · SÓCIO-HISTÓRICA

LEV VYGOTSKY

INTRODUÇÃO

- Nasceu no Império Russo, em cidade da atual **Belarus**.
- Influenciado por **Marx** e pelo contexto **soviético**.
- Morreu aos 37 anos; parte da obra foi **censurada** na era Stalin.
- Base da abordagem **SÓCIO-HISTÓRICA**, com Luria e Leontiev.



Lev Vygotsky
1896–1934 · Império Russo (atual Belarus)

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Mediação

- Agimos pelo uso de **instrumentos** e **signos**.
- A **linguagem** é o signo principal.

2 Formação social da mente

- Funções superiores têm **origem social**.
- Primeiro entre pessoas, depois **dentro**.

3 Zona de Desenvolvimento Proximal

- Entre o **nível real** e o **potencial**.
- A **aprendizagem puxa** o desenvolvimento.

APLICAÇÕES

- Educação e planejamento pedagógico
- Aprendizagem cooperativa
- Psicologia social e comunitária
- Leitura do contexto sociocultural

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: O que essa pessoa já consegue fazer com ajuda, e ainda não sozinha?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

Na Rússia depois de 1917, havia o behaviorismo, que reduzia a mente a reflexos, e uma psicologia da consciência que a via isolada do mundo. Vygotsky, apoiado em Marx, propôs que a mente humana se forma na história e na cultura, pela atividade e pela linguagem. Com Luria e Leontiev, criou a psicologia histórico-cultural.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Funções superiores

Memória voluntária, atenção, raciocínio: humanas e mediadas pela cultura.

Ex.: Usar uma lista para lembrar das compras.

Instrumento e signo

O instrumento age sobre o mundo; o signo age sobre a mente.

Ex.: Martelo (instrumento) e palavra (signo).

Internalização

O que acontece entre pessoas passa a acontecer dentro da pessoa.

Ex.: A criança que repete para si a instrução da professora.

Nível real e potencial

Real: o que faz sozinho. Potencial: o que faz com ajuda.

Ex.: Lê palavras sozinho e frases com ajuda.

Fala egocêntrica

Fala para si, em voz alta, que organiza a ação e vira fala interior.

Ex.: Agora a peça azul vai aqui.

Mediação

Um outro, pessoa ou signo, entre o sujeito e o mundo.

Ex.: O professor que faz a pergunta certa.

NO DIA A DIA

Hoje com ajuda, amanhã sozinho

A criança que só monta o quebra-cabeça com dicas do pai está na ZDP. Com o tempo, as dicas viram dela e ela monta sozinha.

Falar sozinho não é estranho

Adultos também falam baixinho ao resolver algo difícil. Para Vygotsky, é a fala interior voltando para fora para organizar o pensamento.

CAPÍTULO 14 · SÓCIO-HISTÓRICA

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Escola, comunidade, serviços públicos ou consultório.

Frequência
Varia: grupos, oficinas ou atendimentos.

O psicólogo
Atua como mediador e considera história, cultura e condições sociais.

O paciente
Participa ativamente, em interação com outros.

Técnicas principais: Mediação intencional | Avaliação dinâmica (com ajuda) | Trabalho cooperativo | Oficinas e atividades significativas

COMBINA COM QUEM...

- Quer trabalhar com educação e contextos sociais.
- Pensa o indivíduo sempre dentro da sua história.
- Se interessa por linguagem e cultura.

CRÍTICAS E LIMITES

- Obra interrompida pela morte precoce; textos chegaram tarde e com traduções problemáticas.
- A ZDP costuma ser usada de forma simplificada na escola.
- Menos voltada à clínica individual.
- Base forte da psicologia social e escolar no Brasil.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Para Vygotsky, o desenvolvimento vem antes da aprendizagem.

✓ O CERTO É
Para Vygotsky, a aprendizagem puxa o desenvolvimento. A ideia oposta é de Piaget.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
ZDP é o que a criança já faz sozinha.

✓ O CERTO É
Isso é o nível real. A ZDP é a distância entre o real e o potencial.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Piaget e Vygotsky veem a fala egocêntrica do mesmo jeito.

✓ O CERTO É
Para Piaget, ela some. Para Vygotsky, ela se transforma em fala interior.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Piaget nasceu bem antes de Vygotsky.

✓ O CERTO É
Os dois nasceram em 1896.

NÃO CONFUNDA COM DESENVOLVIMENTO · PIAGET
Os dois são construtivistas, mas Vygotsky põe a cultura e a interação na origem; Piaget, a ação individual por estágios.

Para a prova

CAPÍTULO 14 · SÓCIO-HISTÓRICA

MINI-GLOSSÁRIO

ZDP: distância entre o nível real e o potencial.

Signo: ferramenta que age sobre a mente.

Funções superiores: processos mediados pela cultura.

Fala interior: pensamento em palavras, para si.

Internalização: do social para o individual.

Andaime: termo criado depois por outros autores, associado à ZDP.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 14).

1 A distância entre o que a criança faz sozinha e o que faz com ajuda é a:

A) fala egocêntrica
B) assimilação
C) espaço potencial
D) Zona de Desenvolvimento Proximal
E) zona de equilíbrio

2 Para Vygotsky, instrumentos agem sobre o mundo e signos agem sobre:

A) o ambiente físico
B) o corpo
C) o reforço
D) a mente
E) o inconsciente coletivo

3 O processo em que o que ocorre entre pessoas passa a ocorrer dentro da pessoa é a:

A) introjeção
B) acomodação
C) projeção
D) internalização
E) sublimação

4 Para Vygotsky, a fala egocêntrica:

A) é um reflexo condicionado
B) desaparece sem função
C) indica atraso
D) se transforma em fala interior
E) é sinal de egoísmo

5 Pensamento e Linguagem, publicado em 1934, é obra de:

A) Noam Chomsky
B) Jean Piaget
C) Alexander Luria
D) Lev Vygotsky
E) Henri Wallon

6 Colaboradores de Vygotsky na psicologia histórico-cultural foram:

A) Luria e Leontiev
B) Köhler e Koffka
C) Hefferline e Goodman
D) Strosahl e Wilson
E) Binswanger e Boss

7 A professora avalia o aluno dando pistas graduais e observa até onde ele chega com ajuda, para planejar o ensino. Ela se apoia em:

A) Maslow
B) Vygotsky
C) Skinner
D) Freud
E) Piaget

8 Um psicólogo comunitário analisa o sofrimento de jovens considerando a história, a classe social e a cultura do bairro. A base teórica é:

A) behaviorista
B) sócio-histórica
C) gestáltica
D) junguiana
E) psicanalítica clássica

9 Assinale a INCORRETA:

A) As funções superiores têm origem social.
B) Morreu em 1934.
C) A linguagem tem papel central.
D) Foi influenciado por Marx.
E) Vygotsky defendia que o desenvolvimento deve se completar antes da aprendizagem.

10 Sobre Piaget e Vygotsky, é correto afirmar:

A) Os dois negavam o papel ativo da criança.
B) Os dois nasceram em 1896; Vygotsky dá mais peso à cultura e à mediação.
C) Piaget viveu menos de 40 anos.
D) Piaget é o autor da ZDP.
E) Vygotsky descreveu quatro estágios fixos.

PSICOLOGIA SOCIAL

INTRODUÇÃO

- Estuda como o **grupo** e a sociedade moldam a pessoa.
- EUA: **experimentos** de Festinger, Asch e Milgram.
- Europa: **representações sociais** e identidade social.
- Brasil: **Silvia Lane** e a psicologia social crítica.



Serge Moscovici
1925–2014 · Romênia e França



Silvia Lane
1933–2006 · Brasil

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 Influência

- **Conformidade** (Asch): seguir o grupo.
- **Obediência** (Milgram): seguir a autoridade.

2 Dissonância e identidade

- **Dissonância cognitiva** (Festinger).
- **Identidade social** (Tajfel): o nós e o eles.

3 Representações sociais

- Saber do senso comum (Moscovici).
- **Ancoragem** e **objetivação**.

APLICAÇÕES

- SUS e saúde pública
- SUAS: CRAS e CREAS
- Comunidades e movimentos sociais
- Políticas públicas e organizações

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Que grupo, história e sociedade estão por trás desse comportamento?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

A psicologia social norte-americana cresceu com experimentos de laboratório sobre atitudes e influência. Nos anos 1960 e 1970, veio uma crise: críticas à artificialidade dos estudos e à falta de olhar para a história. Na Europa, surgiram as representações sociais. Na América Latina, Silvia Lane e Martín-Baró propuseram uma psicologia social crítica, ligada à realidade do povo.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Dissonância cognitiva (Festinger)

Desconforto quando crenças e atos não combinam; tendemos a ajustar um deles.

Ex.: O fumante que lembra do avô que fumou e viveu 90 anos.

Conformidade (Asch)

Mudar o julgamento para concordar com o grupo, mesmo achando que está errado.

Ex.: Rir da piada sem graça porque todos riram.

Obediência (Milgram)

Seguir ordens de uma autoridade contra a própria consciência.

Ex.: Cumprir uma regra injusta porque o chefe mandou.

Representação social (Moscovici)

Jeito coletivo de entender algo novo: ancorar no conhecido e tornar concreto.

Ex.: Ver depressão como falta de força de vontade.

Identidade social (Tajfel)

Parte do eu vem dos grupos a que pertencemos.

Ex.: Rivalidade entre torcidas.

Psicologia social crítica (Lane)

A pessoa como produto e produtora da história, com base sócio-histórica.

Ex.: Ver o desemprego como questão social, não só individual.

NO DIA A DIA

Mudar de opinião para concordar com o grupo

Na reunião, todos apoiam uma ideia e você, que discordava, fica quieto ou muda de ideia. É a pressão de conformidade que Asch estudou.

O nós contra eles

Bairros, torcidas e partidos criam identidades. Para Tajfel, só dividir pessoas em grupos já pode gerar preferência pelo próprio grupo.

CAPÍTULO 15 · PSICOLOGIA SOCIAL

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Comunidades, escolas, CRAS, CREAS, unidades de saúde, organizações.

Frequência
Grupos, oficinas, visitas e projetos contínuos.

O psicólogo
Analisa o contexto, facilita grupos e articula a rede e as políticas públicas.

O paciente
Pessoas e comunidades participam como protagonistas.

Técnicas principais: Grupos e oficinas · Pesquisa-ação · Mapeamento da rede · Rodas de conversa · Visitas domiciliares

COMBINA COM QUEM...

- Mira SUS, CRAS e trabalho comunitário.
- Liga o sofrimento à desigualdade e ao contexto.
- Gosta de pesquisa, política e grupos.

CRÍTICAS E LIMITES

- Estudos clássicos, como os de Milgram e o da prisão de Stanford, sofreram críticas éticas e metodológicas.
- Experimentos de laboratório podem ter pouca validade no mundo real.
- A vertente crítica é acusada de ser mais política que científica.
- Indispensável para atuar em políticas públicas.

PEGADINHAS DE PROVA

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Toda psicologia social é experimental e de laboratório.

✓ O CERTO É
Há a tradição experimental norte-americana e a psicologia social crítica, de base sócio-histórica, forte no Brasil.

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Conformidade e obediência são a mesma coisa.

✓ O CERTO É
Conformidade é seguir o grupo (Asch). Obediência é seguir uma autoridade (Milgram).

✗ A ALTERNATIVA DIZ
Representação social é o mesmo que estereótipo.

✓ O CERTO É
Representação social é um saber coletivo amplo; estereótipo é uma generalização rígida sobre um grupo.

NÃO CONFUNDA COM SÓCIO-HISTÓRICA · VYGOTSKY
A sócio-histórica é a base teórica; a psicologia social crítica de Silvia Lane aplica essa base ao estudo do grupo e da sociedade.

Para a prova

CAPÍTULO 15 · PSICOLOGIA SOCIAL

MINI-GLOSSÁRIO

Ancoragem: ligar o novo a algo já conhecido.

CRAS: proteção social básica, nos territórios.

Objetivação: tornar concreta uma ideia abstrata.

CREAS: atendimento quando há direitos violados.

SUAS: Sistema Único de Assistência Social.

Psicologia da libertação: proposta de Martín-Baró.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 15).

1 Desconforto gerado por crenças e atitudes contraditórias é, para Festinger:

A) identidade social
B) obediência
C) dissonância cognitiva
D) conformidade
E) representação social

2 No estudo de Asch, pessoas concordavam com respostas claramente erradas do grupo. Isso mostra:

A) conformidade
B) obediência
C) ancoragem
D) tele
E) dissonância

3 Na teoria das representações sociais, tornar concreta uma ideia abstrata é:

A) ancoragem
B) projeção
C) objetivação
D) internalização
E) acomodação

4 Para Tajfel, parte da autoimagem vem dos grupos a que pertencemos. É a teoria da:

A) aprendizagem social
B) atribuição causal
C) equilibração
D) identidade social
E) dissonância cognitiva

5 A teoria das representações sociais é de:

A) Gordon Allport
B) Leon Festinger
C) Serge Moscovici
D) Solomon Asch
E) Henri Tajfel

6 A psicologia social crítica no Brasil, de base sócio-histórica, tem como grande referência:

A) Ignacio Martín-Baró
B) Gordon Allport
C) Silvia Lane
D) Kurt Lewin
E) Nise da Silveira

7 A psicóloga do CRAS organiza rodas de conversa com mulheres do bairro sobre violência e direitos, ligando o sofrimento ao contexto. A base é:

A) psicologia analítica
B) TCC de Beck
C) análise do caráter
D) psicanálise lacaniana
E) psicologia social comunitária e crítica

8 Um pesquisador mede quantas pessoas seguem a ordem de um cientista de jaleco para aplicar choques (falsos). O tema estudado é:

A) obediência à autoridade
B) representação social
C) dissonância cognitiva
D) conformidade ao grupo
E) identidade social

9 Assinale a INCORRETA:

A) O estudo da prisão de Stanford é considerado modelo de rigor ético e metodológico.
B) Moscovici propôs ancoragem e objetivação.
C) Silvia Lane participou da fundação da ABRAPSO.
D) Milgram estudou obediência.
E) Martín-Baró propôs a psicologia da libertação.

10 Diferença entre a psicologia social experimental norte-americana e a sócio-histórica:

A) A primeira privilegia o experimento de laboratório; a segunda, a história e as condições sociais concretas.
B) São a mesma tradição com nomes diferentes.
C) A experimental tem base em Marx.
D) As duas rejeitam pesquisa empírica.
E) A sócio-histórica nasceu nos EUA com Asch.

TERAPIAS CONTEXTUAIS

INTRODUÇÃO

- Linha cognitivo-comportamental, ganhou força nos anos 1990.
- Chamada de terceira onda.
- Muda a relação com pensamentos e emoções.
- Une aceitação e mudança.



Steven Hayes
1948 · EUA



Marsha Linehan
1943 · EUA

PRINCIPAIS CONCEITOS

1 ACT (Hayes)

- Flexibilidade psicológica.
- Hexaflex: aceitação, desfusão, presente, eu como contexto, valores, ação comprometida.

2 DBT (Linehan)

- Dialética entre aceitação e mudança.
- 4 módulos de habilidades.

3 Terapia do Esquema (Young)

- Esquemas iniciais desadaptativos.
- Modos e reparentalização limitada.

APLICAÇÕES

- Clínica de adultos e adolescentes
- Serviços de saúde mental
- Grupos de habilidades (DBT)
- Estresse e bem-estar no trabalho

A PERGUNTA QUE ELA FAZ: Você pode sentir isso e, ainda assim, agir pelo que importa?

ENTENDENDO DE VERDADE

DE ONDE VEIO

A 1ª onda foi a terapia comportamental, centrada no comportamento observável. A 2ª trouxe a cognição: corrigir pensamentos distorcidos. A 3ª ganhou força nos anos 1990: em vez de brigar com o pensamento, mudar a relação com ele, com aceitação, mindfulness e valores. ACT, DBT e Terapia do Esquema são nomes centrais, embora a classificação desta última varie.

CONCEITOS EM 1 MINUTO

Desfusão cognitiva (ACT)

Ver o pensamento como pensamento, não como verdade.

Ex.: Estou tendo o pensamento de que sou um fracasso.

Aceitação (ACT)

Abrir espaço para emoções difíceis, sem lutar contra elas.

Ex.: Sentir a ansiedade e ir à entrevista assim mesmo.

Valores e ação comprometida

Escolher direções de vida e agir rumo a elas.

Ex.: Ligar para o amigo porque a amizade importa.

Dialética (DBT)

Aceitar a pessoa como ela é e, ao mesmo tempo, buscar mudança.

Ex.: Você faz o melhor que pode, e precisa fazer diferente.

Esquema inicial desadaptativo

Padrão amplo de emoções e crenças da infância que se repete.

Ex.: Abandono: sentir que todos vão embora.

Modos (Esquema)

Estados emocionais do momento, como criança vulnerável ou pai punitivo.

Ex.: Virar uma criança assustada no meio de uma briga.

NO DIA A DIA

Aceitar e agir pelo que importa

Você sente medo antes de falar na reunião. Na ACT, a ideia não é zerar o medo, e sim levá-lo junto e falar, porque contribuir importa para você.

A emoção que vem como onda

Na DBT, habilidades como respirar, mudar a temperatura do corpo ou se distrair ajudam a atravessar picos de emoção sem agir por impulso.

CAPÍTULO 16 · TERAPIAS CONTEXTUAIS

NA PRÁTICA

COMO É UMA SESSÃO

Ambiente
Consultório e grupos de habilidades (DBT).

Frequência
Semanal; a DBT padrão soma terapia individual e grupo.

O psicólogo
Ensina habilidades, usa metáforas e exercícios; equilibra aceitação e mudança.

O paciente
Pratica mindfulness e habilidades, define valores, faz tarefas.

Técnicas principais: Metáforas e desfusão · Mindfulness · Treino de habilidades · Cartão diário (DBT) · Imagens mentais e cadeiras (Esquema)

COMBINA COM QUEM...

- Quer conhecer as terapias mais recentes da linha TCC.
- Gosta de práticas de atenção plena.
- Se interessa por regulação emocional.

CRÍTICAS E LIMITES

- Crítica de que parte das ideias não é tão nova em relação à TCC tradicional.
- Mindfulness virou moda e às vezes é usado sem critério.
- A classificação da Terapia do Esquema varia entre autores.
- ACT e DBT têm base de pesquisa crescente.

PEGADINHAS DE PROVA

A ALTERNATIVA DIZ	O CERTO É
A Terapia do Esquema é sempre classificada como 3ª onda.	A classificação varia: alguns autores a tratam como integrativa.
A ACT busca eliminar pensamentos negativos.	A ACT muda a relação com os pensamentos (desfusão), não o conteúdo.
A DBT foi criada para transtornos de ansiedade.	Foi criada para pessoas com transtorno de personalidade borderline e comportamento suicida.
A 2ª onda é a comportamental.	1ª: comportamental. 2ª: cognitiva. 3ª: contextual.

NÃO CONFUNDA COM TCC TRADICIONAL · BECK

A TCC tradicional questiona o conteúdo do pensamento; as contextuais mudam a relação com ele.

Para a prova

CAPÍTULO 16 · TERAPIAS CONTEXTUAIS

MINI-GLOSSÁRIO

Hexaflex: os 6 processos da ACT.

RFT: Teoria das Molduras Relacionais, base da ACT.

Eu como contexto: o eu que observa os pensamentos.

Tolerância ao mal-estar: atravessar crises sem piorar.

Efetividade interpessoal: pedir e dizer não com respeito.

Reparentalização limitada: o terapeuta supre, em parte, necessidades da infância.

10 questões

Respostas comentadas na Parte 4 (capítulo 16).

1 O objetivo central da ACT é a:

A) eliminação de pensamentos negativos
B) interpretação do inconsciente
C) flexibilidade psicológica
D) reestruturação de crenças centrais
E) extinção de respostas

2 Ver o pensamento apenas como pensamento, e não como verdade, é a:

A) racionalização
B) desfusão cognitiva
C) confluência
D) dissonância
E) reestruturação cognitiva

3 Os quatro módulos de habilidades da DBT são:

A) mindfulness, tolerância ao mal-estar, regulação emocional e efetividade interpessoal
B) aceitação, desfusão, valores e ação
C) aquecimento, cena, duplo e espelho
D) agenda, registro, tarefa e revisão
E) esquemas, modos, domínios e reparentalização

4 Na Terapia do Esquema, padrões amplos formados na infância que se repetem na vida adulta são os:

A) modos
B) complexos
C) pensamentos automáticos
D) esquemas iniciais desadaptativos
E) arquétipos

5 A ACT foi desenvolvida principalmente por:

A) Aaron Beck
B) Steven Hayes
C) Marsha Linehan
D) Jon Kabat-Zinn
E) Jeffrey Young

6 A DBT foi criada por Marsha Linehan inicialmente para pessoas com:

A) TDAH
B) esquizofrenia
C) fobia específica
D) transtorno de personalidade borderline
E) transtorno bipolar tipo I

7 O terapeuta pede que o cliente diga estou tendo o pensamento de que sou um fracasso, em vez de sou um fracasso. A técnica é:

A) interpretação, da Psicanálise
B) modelagem, do Behaviorismo
C) desfusão cognitiva, da ACT
D) reflexo, da ACP
E) questionamento socrático, da TCC

8 A terapeuta valida o sofrimento da paciente e, ao mesmo tempo, ensina habilidades para mudar comportamentos impulsivos, em grupo e individualmente. A abordagem é:

A) Psicodrama
B) ACT
C) Terapia do Esquema
D) DBT
E) Gestalt-terapia

9 Assinale a INCORRETA:

A) A 1ª onda é a cognitiva e a 2ª, a comportamental.
B) Young criou a Terapia do Esquema.
C) A DBT equilibra aceitação e mudança.
D) A ACT se baseia na Teoria das Molduras Relacionais.
E) A classificação da Terapia do Esquema varia.

10 Diferença entre a TCC tradicional e a ACT:

A) A TCC tradicional questiona o conteúdo do pensamento; a ACT muda a relação com ele.
B) A ACT usa o registro para provar que os pensamentos são falsos.
C) A ACT rejeita a ação comportamental.
D) A TCC tradicional é da 3ª onda.
E) As duas foram criadas por Ellis.

PARTE 3 · QUADROS COMPARATIVOS

TABELA-MESTRA (1/2)

Abordagem	Visão de ser humano	De onde vem o sofrimento	Foco no tempo	Papel do psicólogo	Técnica-símbolo	Onde mais aparece
Psicanálise · Freud	Movido por pulsões e conflitos inconscientes	Conflito entre desejo e defesa; recalque	Passado (infância) que se repete	Interpreta	Associação livre e divã	Clínica, universidade, cultura
Analítica · Jung	Psique que busca inteireza, com camada coletiva	Complexos e sombra não integrados	Passado e futuro (sentido)	Acompanha e amplia símbolos	Sonhos e imaginação ativa	Clínica, arteterapia
Psicanálise · Lacan	Sujeito da linguagem, marcado pela falta	Posição diante do desejo e da lei	Passado que retorna na fala	Interpreta, pontua e corta	Sessão de tempo variável	Clínica, saúde mental, universidade
Relações Objetais	Formado pelas primeiras relações	Falhas no vínculo; angústias precoces	Primeira infância no presente	Interpreta (Klein) ou sustenta (Winnicott)	Ludoterapia e holding	Clínica infantil, vínculo mãe-bebê
Reich	Unidade de corpo e emoção	Emoção bloqueada na couraça	Presente do corpo, com história	Aponta defesas e conduz exercícios	Respiração e leitura corporal	Psicoterapias corporais
Behaviorismo	Produto da interação com o ambiente	Contingências que mantêm o problema	Presente e história de reforço	Conduz e ensina	Análise funcional	Clínica, autismo (ABA), escola
TCC (Beck e Ellis)	Interpreta o mundo; o pensamento afeta a emoção	Pensamentos e crenças distorcidos	Presente, com metas	Conduz e ensina, em colaboração	Registro de pensamentos	Clínica, saúde pública, protocolos
ACP · Rogers	Bom e com tendência a crescer	Incongruência; condições de valor	Presente, experiência imediata	Acompanha	Reflexo de sentimentos	Clínica, aconselhamento, escola

PARTE 3 · QUADROS COMPARATIVOS

TABELA-MESTRA (2/2)

Abordagem	Visão de ser humano	De onde vem o sofrimento	Foco no tempo	Papel do psicólogo	Técnica-símbolo	Onde mais aparece
Humanismo · Maslow	Motivado por necessidades, rumo à realização	Necessidades não atendidas	Presente e futuro (potencial)	Facilita	Hierarquia das necessidades	Educação, organizações, carreira
Gestalt-terapia	Organismo em contato com o meio	Interrupções do contato; situações inacabadas	Aqui e agora	Acompanha e propõe experimentos	Cadeira vazia	Clínica, grupos, organizações
Fenomenológico-Existencial	Livre, responsável e finito	Fuga da liberdade; falta de sentido	Presente rumo ao futuro (projeto)	Acompanha e compreende	Descrição fenomenológica	Clínica, luto, cuidados paliativos
Psicodrama	Ser de papéis, espontâneo e criativo	Perda da espontaneidade; papéis rígidos	Presente da cena	Conduz como diretor	Inversão de papéis	Grupos, escolas, organizações
Piaget	Sujeito ativo que constrói o saber	Não é teoria do sofrimento: foca o desenvolvimento	Desenvolvimento ao longo do tempo	Investiga e desafia	Método clínico	Escola, psicopedagogia
Vygotsky	Ser histórico e cultural	Condições sociais e mediações pobres	História e presente	Medeia	Mediação na ZDP	Educação, comunidade
Psicologia Social	Ser social, moldado pelo grupo e pela história	Desigualdade, exclusão, relações sociais	Presente e história coletiva	Facilita e articula a rede	Grupos e pesquisa-ação	SUS, SUAS, comunidades
Terapias Contextuais (3ª onda)	Pode sofrer e ainda agir por valores	Esquiva da experiência; desregulação	Presente (mindfulness) e valores	Ensina e valida	Desfusão e treino de habilidades	Clínica, saúde mental

FREUD X JUNG

Psicanálise · Freud × **Analítica · Jung**

	Psicanálise · Freud	Analítica · Jung
Visão de ser humano	Movido por pulsões e conflitos inconscientes	Psique que busca inteireza, com camada coletiva
De onde vem o sofrimento	Conflito entre desejo e defesa; recalque	Complexos e sombra não integrados
Foco no tempo	Passado (infância) que se repete	Passado e futuro (sentido)
Papel do psicólogo	Interpreta	Acompanha e amplia símbolos
Técnica-símbolo	Associação livre e divã	Sonhos e imaginação ativa
Onde mais aparece	Clínica, universidade, cultura	Clínica, arteterapia

ONDE CONCORDAM

- Existe um inconsciente que age sobre nós.
- Sonhos são caminho para o inconsciente.
- Trabalharam juntos até 1912-1913.

ONDE SE SEPARAM

- Libido sexual (Freud) x energia psíquica geral (Jung).
- Inconsciente pessoal x também coletivo, com arquétipos.
- Sonho como desejo disfarçado x sonho que compensa a vida consciente.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Atribuir o inconsciente coletivo a Freud.
- Dizer que Jung criou o MBTI.

FREUD X LACAN

Psicanálise · Freud × **Psicanálise · Lacan**

	Psicanálise · Freud	Psicanálise · Lacan
Visão de ser humano	Movido por pulsões e conflitos inconscientes	Sujeito da linguagem, marcado pela falta
De onde vem o sofrimento	Conflito entre desejo e defesa; recalque	Posição diante do desejo e da lei
Foco no tempo	Passado (infância) que se repete	Passado que retorna na fala
Papel do psicólogo	Interpreta	Interpreta, pontua e corta
Técnica-símbolo	Associação livre e divã	Sessão de tempo variável
Onde mais aparece	Clínica, universidade, cultura	Clínica, saúde mental, universidade

ONDE CONCORDAM

- Inconsciente, transferência e associação livre.
- Lacan se diz freudiano: propõe um retorno a Freud.

ONDE SE SEPARAM

- Lacan lê o inconsciente pela linguagem (Saussure).
- Real, Simbólico e Imaginário são de Lacan.
- Sessões de tempo variável são de Lacan.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Dizer que Lacan rompeu com Freud e criou teoria oposta.
- Trocar Imaginário (imagem) e Simbólico (linguagem e lei).

KLEIN X WINNICOTT

Melanie Klein × **Donald Winnicott**

	Melanie Klein	Donald Winnicott
Visão de ser humano	Mundo interno de fantasias desde o início	Precisa de um ambiente suficientemente bom
De onde vem o sofrimento	Angústias primitivas e cisão	Falhas do ambiente; falso self
Foco no tempo	Primeiríssima infância	Primeira infância e ambiente
Papel do psicólogo	Interpreta	Sustenta (holding)
Técnica-símbolo	Análise pelo brincar	Jogo do rabisco
Onde mais aparece	Clínica infantil	Clínica, pediatria, educação

ONDE CONCORDAM

- Psicanalistas das relações objetais, na Inglaterra.
- Valorizam o brincar e a primeira infância.

ONDE SE SEPARAM

- Klein: fantasias inconscientes e posições.
- Winnicott: ambiente, holding, objeto transicional.
- Klein interpreta; Winnicott sustenta.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Atribuir o objeto transicional a Klein.
- Chamar as posições de fases.

BEHAVIORISMO X TCC

Behaviorismo × **TCC (Beck e Ellis)**

	Behaviorismo	TCC (Beck e Ellis)
Visão de ser humano	Produto da interação com o ambiente	Interpreta o mundo; o pensamento afeta a emoção
De onde vem o sofrimento	Contingências que mantêm o problema	Pensamentos e crenças distorcidos
Foco no tempo	Presente e história de reforço	Presente, com metas
Papel do psicólogo	Conduz e ensina	Conduz e ensina, em colaboração
Técnica-símbolo	Análise funcional	Registro de pensamentos
Onde mais aparece	Clínica, autismo (ABA), escola	Clínica, saúde pública, protocolos

ONDE CONCORDAM

- Foco no presente e em metas observáveis.
- Valorizam pesquisa e medição.
- Usam técnicas comportamentais.

ONDE SE SEPARAM

- Behaviorismo: o ambiente explica o comportamento.
- TCC: a interpretação é central.
- Skinner trata o pensamento como comportamento; Beck, como elo entre situação e emoção.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Confundir a tríplice contingência com o ABC de Ellis.
- Dizer que a TCC ignora o comportamento.

BECK X ELLIS

Aaron Beck × **Albert Ellis**

	Aaron Beck	Albert Ellis
Visão de ser humano	Interpreta o mundo por esquemas cognitivos	Racional e irracional ao mesmo tempo
De onde vem o sofrimento	Pensamentos automáticos e crenças centrais	Crenças irracionais (os deverias)
Foco no tempo	Presente	Presente
Papel do psicólogo	Conduz em colaboração	Ensina e confronta
Técnica-símbolo	Registro de pensamentos	Modelo ABCDE
Onde mais aparece	Depressão, ansiedade, protocolos	Clínica, grupos, educação

ONDE CONCORDAM

- Vieram da psicanálise.
- O pensamento influencia a emoção.
- Terapias ativas e estruturadas.

ONDE SE SEPARAM

- Beck: tríade, pensamentos automáticos, crenças centrais.
- Ellis: ABC, crenças irracionais, deverias.
- Beck é colaborativo; Ellis, mais confrontativo.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Dar o modelo ABC a Beck.
- Dar a tríade cognitiva a Ellis.

ROGERS X GESTALT

ACP · Rogers × **Gestalt-terapia**

	ACP · Rogers	Gestalt-terapia
Visão de ser humano	Bom e com tendência a crescer	Organismo em contato com o meio
De onde vem o sofrimento	Incongruência; condições de valor	Interrupções do contato; situações inacabadas
Foco no tempo	Presente, experiência imediata	Aqui e agora
Papel do psicólogo	Acompanha	Acompanha e propõe experimentos
Técnica-símbolo	Reflexo de sentimentos	Cadeira vazia
Onde mais aparece	Clínica, aconselhamento, escola	Clínica, grupos, organizações

ONDE CONCORDAM

- Ambas humanistas, com foco no presente.
- Valorizam a experiência e a relação.

ONDE SE SEPARAM

- ACP é não diretiva; Gestalt propõe experimentos.
- ACP reflete; Gestalt aponta o que observa.
- Congruência (Rogers) x awareness (Gestalt).

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Pôr a cadeira vazia na ACP.
- Dizer que a Gestalt é não diretiva.

ROGERS X MASLOW

ACP · Rogers × **Humanismo · Maslow**

	ACP · Rogers	Humanismo · Maslow
Visão de ser humano	Bom e com tendência a crescer	Motivado por necessidades, rumo à realização
De onde vem o sofrimento	Incongruência; condições de valor	Necessidades não atendidas
Foco no tempo	Presente, experiência imediata	Presente e futuro (potencial)
Papel do psicólogo	Acompanha	Facilita
Técnica-símbolo	Reflexo de sentimentos	Hierarquia das necessidades
Onde mais aparece	Clínica, aconselhamento, escola	Educação, organizações, carreira

ONDE CONCORDAM

- Fundadores da terceira força.
- Visão otimista do ser humano.

ONDE SE SEPARAM

- Rogers criou uma clínica; Maslow, uma teoria da motivação.
- Tendência atualizante x autorrealização.
- Condições facilitadoras x hierarquia das necessidades.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Tratar tendência atualizante e autorrealização como sinônimos.
- Atribuir a hierarquia a Rogers.

PIAGET X VYGOTSKY

Piaget × **Vygotsky**

	Piaget	Vygotsky
Visão de ser humano	Sujeito ativo que constrói o saber	Ser histórico e cultural
De onde vem o sofrimento	Não é teoria do sofrimento: foca o desenvolvimento	Condições sociais e mediações pobres
Foco no tempo	Desenvolvimento ao longo do tempo	História e presente
Papel do psicólogo	Investiga e desafia	Medeia
Técnica-símbolo	Método clínico	Mediação na ZDP
Onde mais aparece	Escola, psicopedagogia	Educação, comunidade

ONDE CONCORDAM

- Nasceram em 1896.
- A criança é ativa e constrói o conhecimento.
- Ambos estudaram pensamento e linguagem.

ONDE SE SEPARAM

- Desenvolvimento antes da aprendizagem (Piaget) x aprendizagem puxa o desenvolvimento (Vygotsky).
- Estágios universais x mediação cultural.
- Fala egocêntrica some (Piaget) x vira fala interior (Vygotsky).

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Inverter quem diz o quê sobre aprendizagem.
- Dar a ZDP a Piaget.

PSICANÁLISE X TCC

Psicanálise · Freud × **TCC (Beck e Ellis)**

	Psicanálise · Freud	TCC (Beck e Ellis)
Visão de ser humano	Movido por pulsões e conflitos inconscientes	Interpreta o mundo; o pensamento afeta a emoção
De onde vem o sofrimento	Conflito entre desejo e defesa; recalque	Pensamentos e crenças distorcidos
Foco no tempo	Passado (infância) que se repete	Presente, com metas
Papel do psicólogo	Interpreta	Conduz e ensina, em colaboração
Técnica-símbolo	Associação livre e divã	Registro de pensamentos
Onde mais aparece	Clínica, universidade, cultura	Clínica, saúde pública, protocolos

ONDE CONCORDAM

- Buscam aliviar o sofrimento psíquico.
- Beck e Ellis vieram da psicanálise.

ONDE SE SEPARAM

- Inconsciente x pensamentos acessíveis.
- Passado x presente.
- Interpretação x questionamento e tarefas.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Dizer que a TCC ignora totalmente a história de vida.
- Atribuir crença central à psicanálise.

BEHAVIORISMO X HUMANISMO

Behaviorismo × **Humanismo (Rogers e Maslow)**

	Behaviorismo	Humanismo (Rogers e Maslow)
Visão de ser humano	Produto da interação com o ambiente	Livre e voltado ao crescimento
De onde vem o sofrimento	Contingências que mantêm o problema	Crescimento bloqueado; necessidades e incongruência
Foco no tempo	Presente e história de reforço	Presente e futuro
Papel do psicólogo	Conduz e ensina	Acompanha e facilita
Técnica-símbolo	Análise funcional	Escuta empática
Onde mais aparece	Clínica, autismo (ABA), escola	Clínica, educação, organizações

ONDE CONCORDAM

- Ambos criticaram aspectos da psicanálise.
- Valorizam o presente.

ONDE SE SEPARAM

- Ambiente explica x pessoa livre e em crescimento.
- Terapeuta conduz x terapeuta acompanha.
- Medir comportamento x compreender a experiência.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Chamar o behaviorismo de terceira força.
- Dizer que o humanismo usa o reforço como técnica central.

EXISTENCIAL X HUMANISMO

Fenomenológico-Existencial × **Humanismo (Rogers e Maslow)**

	Fenomenológico-Existencial	Humanismo (Rogers e Maslow)
Visão de ser humano	Livre, responsável e finito	Livre e voltado ao crescimento
De onde vem o sofrimento	Fuga da liberdade; falta de sentido	Crescimento bloqueado; necessidades e incongruência
Foco no tempo	Presente rumo ao futuro (projeto)	Presente e futuro
Papel do psicólogo	Acompanha e compreende	Acompanha e facilita
Técnica-símbolo	Descrição fenomenológica	Escuta empática
Onde mais aparece	Clínica, luto, cuidados paliativos	Clínica, educação, organizações

ONDE CONCORDAM

- Base fenomenológica, foco na experiência.
- Valorizam liberdade e escolha.

ONDE SE SEPARAM

- Humanismo: otimismo e potencial.
- Existencial: angústia, finitude e sentido.
- Rogers acompanha o crescimento; Frankl busca o sentido.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Pôr a logoterapia entre as teorias de Maslow.
- Atribuir ser-no-mundo a Rogers.

TCC X TERCEIRA ONDA

TCC (Beck e Ellis) × **Terapias Contextuais (3ª onda)**

	TCC (Beck e Ellis)	Terapias Contextuais (3ª onda)
Visão de ser humano	Interpreta o mundo; o pensamento afeta a emoção	Pode sofrer e ainda agir por valores
De onde vem o sofrimento	Pensamentos e crenças distorcidos	Esquiva da experiência; desregulação
Foco no tempo	Presente, com metas	Presente (mindfulness) e valores
Papel do psicólogo	Conduz e ensina, em colaboração	Ensina e valida
Técnica-símbolo	Registro de pensamentos	Desfusão e treino de habilidades
Onde mais aparece	Clínica, saúde pública, protocolos	Clínica, saúde mental

ONDE CONCORDAM

- Mesma família cognitivo-comportamental.
- Estruturadas, com tarefas e pesquisa.

ONDE SE SEPARAM

- Mudar o conteúdo do pensamento x mudar a relação com ele.
- Reestruturação x aceitação e desfusão.
- Terceira onda inclui mindfulness e valores.

COMO A PROVA COSTUMA MISTURAR

- Trocar a ordem das ondas.
- Classificar a Terapia do Esquema sem ressalvas.

PARTE 4 · GABARITO COMENTADO

GABARITO COMENTADO

01 · Psicanálise

1 · A O id segue o princípio do prazer. Pré-consciente é da 1ª tópica e inconsciente coletivo é de Jung.

2 · D O recalque é inconsciente. Supressão seria um afastamento consciente e voluntário.

3 · A A latência vem antes da fase genital, que começa na puberdade.

4 · B Manifesto é o relato lembrado. Latente é o sentido inconsciente que a interpretação busca.

5 · C Estudos sobre a Histeria é de 1895, com Breuer. O Ego e o Id é de 1923. Tipos Psicológicos é de Jung.

6 · C Método catártico, com hipnose. Socrático é da TCC; reflexo, de Rogers; análise funcional, do behaviorismo; imaginação ativa, de Jung.

7 · A Associação livre do paciente e atenção flutuante do analista formam a dupla central da técnica psicanalítica.

8 · C Transferência é o paciente reviver afetos antigos com o analista. Contratransferência é o que o analista sente.

9 · C Inconsciente coletivo é de Jung. As demais estão corretas.

10 · A A visão da libido foi um dos motivos do rompimento, por volta de 1912-1913.

02 · Psicologia Analítica

1 · C O inconsciente coletivo é herdado e universal. O pessoal guarda experiências próprias.

2 · A Persona é a face social. Sombra é o que a pessoa não reconhece em si.

3 · D Introversão e extroversão são atitudes, não funções.

4 · C Sublimação é de Freud; tendência atualizante, de Rogers; acomodação, de Piaget; internalização, de Vygotsky.

5 · E Tipos Psicológicos é de 1921. As outras são de Freud, Rogers e Reich.

6 · B Jung via a libido como energia psíquica geral, não apenas sexual.

7 · A Amplificar é enriquecer o símbolo com paralelos culturais. Na associação livre, quem associa é o próprio paciente.

8 · D Imaginação ativa é junguiana. A Gestalt também dialoga com partes, mas com foco no aqui e agora da sessão.

9 · B O MBTI é de Briggs e Myers, inspirado em Jung.

10 · A O inconsciente coletivo e os arquétipos são a grande marca de Jung.

03 · Psicanálise Lacaniana

1 · B A ideia vem da leitura de Freud com a linguística. Arquétipos são de Jung.

2 · D O Simbólico é o da linguagem e da lei; o Real é o que escapa à simbolização.

3 · B O eu se forma numa identificação com a própria imagem.

4 · D É uma função, não uma pessoa.

5 · D A linguística estrutural é a base do inconsciente estruturado como linguagem.

6 · E O Ser e o Nada é de Sartre; Tornar-se Pessoa, de Rogers; os outros, de Klein e Winnicott.

7 · A O corte e as sessões de tempo variável são marca lacaniana.

8 · C Neurose, psicose e perversão são as três estruturas clínicas.

9 · A Lacan criticava justamente a psicologia do ego, voltada à adaptação.

10 · C RSI e o tempo variável são de Lacan, que se manteve no campo freudiano.

04 · Relações Objetais

1 · E Integração, culpa e reparação são da posição depressiva.

2 · C Não é transtorno: é um modo de organizar a experiência.

3 · E As falhas toleráveis ajudam a criança a ganhar autonomia.

4 · E Espaço potencial é conceito de Winnicott.

5 · D Winnicott descreveu objetos e fenômenos transicionais.

6 · B O Brincar e a Realidade é de Winnicott (1971).

7 · C Interpretar o brincar como expressão de fantasias é a técnica de Klein.

8 · B Ambiente suficientemente bom e verdadeiro self são conceitos de Winnicott.

9 · D Posições não são fases: oscilamos entre elas a vida toda.

10 · D Winnicott era o pediatra e criou o holding.

05 · Análise do Caráter

1 · B O caráter é uma armadura que protege contra a angústia.

2 · E A couraça muscular é a face corporal da defesa de caráter.

3 · B O foco é a forma da defesa: voz, postura, polidez.

4 · D O orgônio não foi confirmado cientificamente.

5 · A Análise do Caráter, de 1933.

6 · B Lowen foi aluno de Reich e criou a bioenergética.

7 · A Respiração e sensação corporal ligadas à emoção são marca reichiana.

8 · E Mostrar o modo de se defender é o centro da análise do caráter.

9 · A Reich começou como psicanalista no círculo de Freud.

10 · A A bioenergética é de Lowen, que partiu das ideias de Reich.

06 · Behaviorismo

1 · D Retira-se algo ruim (a reclamação) e o comportamento aumenta: reforço negativo.

2 · E Retira-se algo bom para diminuir o comportamento: punição negativa.

3 · A A associação entre estímulos é a base do condicionamento clássico. Reforço é do operante.

4 · A Razão = número de respostas; variável = imprevisível.

5 · B Watson publicou o artigo em 1913. Pavlov estudou reflexos condicionados; Wundt fundou o laboratório de 1879.

6 · A Radical porque abrange também o que acontece sob a pele.

7 · D Antecedentes, resposta e consequências: análise funcional.

8 · C Reforçar aproximações sucessivas é modelagem.

9 · E Todo reforço, positivo ou negativo, aumenta o comportamento.

10 · E No ABC de Ellis, B é a crença. A tríplice contingência não tem crença.

07 · TCC

1 · A Crenças centrais estão na base; pensamentos automáticos estão na superfície.

2 · B Eu, mundo e futuro. Pensamento-emoção-comportamento é o modelo cognitivo geral.

3 · B B de belief, crença. A pegadinha é achar que B é comportamento (behavior).

4 · C Leitura mental é supor o que o outro pensa sem evidência.

5 · C Ellis começou a terapia racional em 1955.

6 · C Beck estudava a depressão quando formulou a terapia cognitiva.

7 · D Examinar evidências do pensamento é questionamento socrático. A ACP não questiona; a ACT não discute o conteúdo.

8 · B Debate ativo dos deverias é marca de Ellis.

9 · A A TCC é estruturada, com agenda e objetivos.

10 · D Estilo colaborativo (Beck) x confronto ativo (Ellis).

08 · Abordagem Centrada na Pessoa

1 · D Autorrealização é de Maslow; individuação, de Jung; vontade de sentido, de Frankl; equilibração, de Piaget.

2 · C As outras listas misturam ACT, Gestalt, psicanálise e behaviorismo.

3 · C Quanto maior a distância, maior a angústia.

4 · C A abordagem é não diretiva: o cliente conduz.

5 · E Tornar-se Pessoa é de Rogers.

6 · B Começa não diretiva e termina centrada na pessoa.

7 · C Devolver o sentimento captado, sem acrescentar teoria, é reflexo.

8 · C Não diretividade e confiança na tendência atualizante.

9 · D A hierarquia das necessidades é de Maslow.

10 · D São vizinhos na terceira força, com conceitos diferentes.

09 · Humanismo

1 · A A ordem: fisiológicas, segurança, amor e pertencimento, estima, autorrealização.

2 · D Deficiência = falta. Crescimento = desenvolvimento.

3 · B Experiências culminantes (peak experiences).

4 · A As duas primeiras forças eram psicanálise e behaviorismo. Terceira onda é outra coisa.

5 · A 1913 é o manifesto de Watson; 1951 e 1961, obras de Rogers; 1979, de Beck.

6 · E É o livro em que Maslow desenvolve sua teoria.

7 · C Sem segurança atendida, necessidades mais altas ficam em segundo plano.

8 · C Fisiológicas vêm antes das demais.

9 · C A pirâmide foi popularizada depois, por outros autores.

10 · E Conceitos vizinhos, autores e lugares teóricos diferentes.

10 · Gestalt-terapia

1 · A Awareness é perceber, não explicar.

2 · D Conceito vindo da Psicologia da Gestalt, aplicado às necessidades.

3 · B Introjeção = engolir sem mastigar.

4 · E Retroflexão = voltar para si o que seria dirigido ao outro.

5 · E Wertheimer, Köhler e Koffka fundaram a Psicologia da Gestalt, não a terapia.

6 · A Psicologia da Gestalt estuda a percepção.

7 · D Experimento com o corpo, no aqui e agora.

8 · C No psicodrama haveria cena, ego-auxiliar e troca de papéis.

9 · C Wertheimer está na origem da Psicologia da Gestalt.

10 · C Ciclo do contato e experimentos são da Gestalt.

11 · Fenomenológico-Existencial

1 · B Intencionalidade é a base da fenomenologia.

2 · B Husserl é intencionalidade e redução; Sartre, liberdade e má-fé.

3 · B Má-fé é negar a própria liberdade.

4 · A Vazio existencial é termo de Frankl.

5 · C Binswanger e Boss são da Daseinsanalyse.

6 · D Sartre: primeiro existimos, depois nos definimos pelas escolhas.

7 · B Intenção paradoxal é desejar o que se teme. Exposição gradual seria aproximar-se aos poucos.

8 · D Suspender pressupostos e descrever é a atitude fenomenológica.

9 · C A logoterapia é de Frankl.

10 · D São vizinhos, com ênfases diferentes.

12 · Psicodrama

1 · A Tele é real e recíproca; transferência é distorção.

2 · B As demais listas são de outras abordagens.

3 · C Os cinco instrumentos clássicos de Moreno.

4 · A Sociometria é criação de Moreno.

5 · B Moreno, a partir do teatro da espontaneidade.

6 · A Moreno viveu e se formou em Viena antes de ir para os EUA.

7 · A No duplo, alguém dá voz ao que o protagonista não diz.

8 · D Ocupar o lugar do outro é inversão de papéis.

9 · B Falar como o outro é inversão; no espelho, ele se vê de fora.

10 · D Perls criou a Gestalt-terapia; Moreno, o psicodrama.

13 · Desenvolvimento

1 · E Na assimilação, o esquema não muda; na acomodação, muda.

2 · C Latência é fase de Freud, não estágio de Piaget.

3 · E Conservação aparece no operatório concreto.

4 · A As idades são aproximadas e variam entre crianças.

5 · A Obra de Piaget sobre o período sensório-motor.

6 · A Histórico-cultural é de Vygotsky.

7 · E Investigar o raciocínio pela conversa é o método clínico piagetiano.

8 · A Ele mudou o esquema: acomodação.

9 · A Essa é a posição de Vygotsky.

10 · C Os dois nasceram em 1896.

14 · Sócio-Histórica

1 · D Espaço potencial é de Winnicott; assimilação, de Piaget.

2 · D O signo é uma ferramenta psicológica.

3 · D Internalização: do interpsicológico ao intrapsicológico.

4 · D Para Piaget é que ela desapareceria.

5 · D Publicado no ano da morte de Vygotsky.

6 · A As outras duplas são da Gestalt, da Daseinsanalyse, da ACT e da Gestalt-terapia.

7 · B Medir o nível potencial com ajuda é trabalhar na ZDP.

8 · B Sujeito entendido na história e na cultura.

9 · E Para ele, a aprendizagem puxa o desenvolvimento.

10 · B Quem viveu menos de 40 anos foi Vygotsky.

15 · Psicologia Social

1 · C Festinger propôs a dissonância cognitiva.

2 · A Seguir o grupo é conformidade; seguir autoridade é obediência.

3 · C Ancoragem é ligar o novo ao conhecido.

4 · D Identidade social, de Tajfel.

5 · C Moscovici, a partir do estudo de 1961.

6 · C Martín-Baró atuou em El Salvador, com a psicologia da libertação.

7 · E Trabalho em território, grupo e direitos.

8 · A Esse é o desenho dos estudos de Milgram.

9 · A O estudo de Stanford recebe fortes críticas éticas e metodológicas.

10 · A Base em Marx está na tradição sócio-histórica.

16 · Terapias Contextuais

1 · C A ACT não busca eliminar pensamentos.

2 · B Reestruturação é da TCC tradicional: muda o conteúdo.

3 · A As outras listas misturam ACT, Esquema, TCC e Psicodrama.

4 · D Modos são estados do momento; esquemas são padrões duradouros.

5 · B Hayes, com Strosahl e Wilson (livro de 1999).

6 · D Em especial, com comportamento suicida recorrente.

7 · C Não discute se é verdade: muda a relação com o pensamento.

8 · D Validação + mudança + grupo de habilidades = DBT.

9 · A A ordem é comportamental, cognitiva e contextual.

10 · A A ação comprometida é um dos pilares da ACT.