

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA RESSIGNIFICAÇÃO DE PRÁTICAS DOCENTES E CRENÇAS SOBRE EDUCAÇÃO INCLUSIVA

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN THE RESIGNIFICATION OF TEACHING PRACTICES AND BELIEFS ABOUT INCLUSIVE EDUCATION

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA RESIGNIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES Y CREENCIAS SOBRE LA EDUCACIÓN INCLUSIVA

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-143>

Data de submissão: 13/05/2025

Data de publicação: 13/06/2025

Fabiana Darc Miranda

Universidade de Rio Verde (UniRV)

Psicóloga, Docente, Mestre em Educação e Doutoranda em Psicologia

E-mail: fabianadarc@unirv.edu.br

Ângela Donato Oliva

Universidade do Rio de Janeiro (UERJ)

Doutora em Psicologia

E-mail: angeladonatoliva@uol.com.br

Jonathas Ferreira Santos

Universidade de Rio Verde (UniRV)

Psicólogo, Docente, Mestre em Psicologia e Doutorando em Psicologia e Educação

E-mail: jonathas@unirv.edu.br

RESUMO

Este artigo analisa a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na ressignificação de crenças docentes sobre a educação inclusiva, destacando seu potencial para promover mudanças cognitivas, emocionais e comportamentais no contexto escolar. Fundamentado em autores como Beck (2013), Bandura (1997) e Mantoan (2015), o estudo evidencia que muitas das barreiras à inclusão estão enraizadas em esquemas cognitivos disfuncionais que geram resistência, insegurança e ansiedade entre os professores. A TCC, por meio de técnicas como reestruturação cognitiva, psicoeducação e treinamento de habilidades socioemocionais, mostra-se eficaz na transformação dessas crenças, favorecendo o fortalecimento da autoeficácia docente e a construção de práticas pedagógicas mais inclusivas, democráticas e sensíveis à diversidade. O artigo destaca, ainda, o papel estratégico da Psicologia Escolar na mediação desse processo formativo, articulando saúde mental, cultura institucional e compromisso ético-político com a inclusão educacional.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Crenças Docentes. Educação Inclusiva. Psicologia Escolar. Autoeficácia.

ABSTRACT

This article analyzes the contribution of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the redefinition of teachers' beliefs about inclusive education, highlighting its potential to promote cognitive, emotional and behavioral changes in the school context. Based on authors such as Beck (2013), Bandura (1997) and Mantoan (2015), the study shows that many of the barriers to inclusion are rooted in dysfunctional

cognitive schemes that generate resistance, insecurity and anxiety among teachers. CBT, through techniques such as cognitive restructuring, psychoeducation and socio-emotional skills training, has proven to be effective in transforming these beliefs, favoring the strengthening of teacher self-efficacy and the construction of more inclusive, democratic and diversity-sensitive pedagogical practices. The article also highlights the strategic role of School Psychology in mediating this formative process, articulating mental health, institutional culture and ethical-political commitment to educational inclusion.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy. Teachers' Beliefs. Inclusive Education. School Psychology. Self-efficacy.

RESUMEN

Este artículo analiza la contribución de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) a la redefinición de las creencias del profesorado sobre la educación inclusiva, destacando su potencial para promover cambios cognitivos, emocionales y conductuales en el contexto escolar. Basado en autores como Beck (2013), Bandura (1997) y Mantoan (2015), el estudio muestra que muchas de las barreras a la inclusión se basan en esquemas cognitivos disfuncionales que generan resistencia, inseguridad y ansiedad en el profesorado. La TCC, mediante técnicas como la reestructuración cognitiva, la psicoeducación y el entrenamiento en habilidades socioemocionales, ha demostrado ser eficaz para transformar estas creencias, favoreciendo el fortalecimiento de la autoeficacia docente y la construcción de prácticas pedagógicas más inclusivas, democráticas y sensibles a la diversidad. El artículo también destaca el papel estratégico de la Psicología Escolar en la mediación de este proceso formativo, articulando la salud mental, la cultura institucional y el compromiso ético-político con la inclusión educativa.

Palabras clave: Terapia Cognitivo-Conductual. Creencias Docentes. Educación Inclusiva. Psicología Escolar. Autoeficacia.

1 INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), embora tradicionalmente associada ao contexto clínico, tem sido amplamente aplicada em ambientes educacionais como uma ferramenta eficaz na ressignificação de pensamentos, crenças e práticas. No contexto da educação inclusiva, a TCC pode contribuir significativamente para transformar crenças disfuncionais e capacitistas que muitos docentes, muitas vezes de forma inconsciente, carregam.

De acordo com Beck (1997) e Dobson (2010), a TCC parte do princípio de que nossos pensamentos influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos. Assim, quando um professor mantém crenças automáticas como “Não sou capaz de trabalhar com alunos com deficiência” ou “A inclusão não funciona na prática”, esses pensamentos geram emoções como ansiedade, insegurança e resistência, que se traduzem em práticas pedagógicas excludentes ou pouco colaborativas.

A efetivação da educação inclusiva nas escolas vai além da garantia de recursos materiais, acessibilidade física ou adequações curriculares. Ela passa, sobretudo, pela transformação das concepções, atitudes e crenças dos profissionais que atuam no ambiente escolar (Mantoan, 2015; Carvalho, 2018). Apesar dos avanços legislativos e das políticas públicas, muitos docentes ainda se sentem despreparados e inseguros para lidar com a diversidade, o que frequentemente resulta em práticas excludentes, mesmo que de forma não intencional.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma proposta inovadora e eficaz para promover a ressignificação dos esquemas cognitivos docentes, atuando diretamente na desconstrução de crenças disfuncionais e na construção de pensamentos mais realistas, funcionais e alinhados aos princípios da inclusão.

As crenças docentes são construções cognitivas estruturadas ao longo da vida, fruto das experiências pessoais, acadêmicas e sociais dos professores. Essas crenças moldam percepções, emoções e comportamentos frente aos desafios pedagógicos (Carvalho, 2018; Castro et al., 2022). No âmbito da inclusão, crenças como “não estou preparado”, “não sou capaz de atender alunos com deficiência” ou “a inclusão prejudica os demais alunos” são exemplos de pensamentos automáticos negativos que impactam diretamente a prática pedagógica. Estas crenças geram sentimentos de ansiedade, frustração e impotência, limitando o engajamento dos docentes em práticas inclusivas (Mantoan, 2015; Oliveira & Freitas, 2021).

A TCC, desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960, é uma abordagem psicoterapêutica baseada na premissa de que os pensamentos influenciam diretamente as emoções e os comportamentos (Beck, 1997; Dobson, 2010). Segundo essa perspectiva, crenças disfuncionais e esquemas cognitivos

negativos resultam em padrões de comportamento desadaptativos. Bandura (1997) complementa esse entendimento com o conceito de autoeficácia, afirmando que a percepção que o indivíduo tem sobre sua própria capacidade é decisiva para enfrentar desafios e promover mudanças. Assim, professores que acreditam não serem capazes de conduzir práticas inclusivas, mesmo tendo habilidades, podem apresentar resistência ou evitar tais situações.

A aplicação dos princípios da TCC no contexto educacional visa identificar, questionar e reestruturar crenças disfuncionais, promovendo a construção de pensamentos mais funcionais e adaptativos. Dentre os principais focos de intervenção, destacam-se a identificação dos pensamentos automáticos negativos sobre a inclusão, a desconstrução de crenças disfuncionais, como a visão medicalizante e capacitista dos alunos com deficiência, e a promoção de crenças de autoeficácia docente, fortalecendo a percepção de que é possível e viável realizar práticas inclusivas. Além disso, a TCC atua na diminuição da ansiedade, do medo e da evitação, que frequentemente impedem que os professores implementem metodologias inclusivas (Bandura, 1997; Beck, 2013).

Segundo Hofmann et al. (2012), a TCC tem eficácia comprovada na modificação de padrões cognitivos e comportamentais, o que a torna uma potente aliada nos processos de formação continuada de professores. Ao atuar na reestruturação dos pensamentos, a TCC oferece ferramentas concretas como a reestruturação cognitiva, que auxilia na identificação e modificação de pensamentos distorcidos, substituindo-os por pensamentos mais realistas e funcionais (Padesky & Greenberger, 1995).

Também se destaca o treinamento de habilidades sociais, que fortalece a capacidade de escuta, empatia e comunicação assertiva, elementos essenciais no processo de inclusão. A psicoeducação desempenha um papel fundamental, envolvendo o ensino sobre como os pensamentos impactam os comportamentos e emoções, promovendo maior consciência dos processos internos dos professores. Ademais, a técnica de exposição gradual apoia os docentes na vivência progressiva de situações desafiadoras, reduzindo a ansiedade frente à diversidade.

Essas práticas auxiliam na transformação de posturas resistentes, favorecendo a construção de ambientes escolares mais colaborativos, sensíveis à diversidade e comprometidos com a inclusão como um direito e não como um favor (Mantoan, 2015; Carvalho, 2018; Oliveira & Freitas, 2021). Assim, a Terapia Cognitivo-Comportamental se apresenta como uma abordagem inovadora e necessária no contexto da educação inclusiva, oferecendo ferramentas eficazes para a transformação de crenças, atitudes e práticas docentes. Por meio do desenvolvimento de pensamentos mais funcionais e da promoção da autoeficácia, a TCC fortalece os professores para enfrentar os desafios da inclusão, reduzindo barreiras atitudinais e promovendo uma cultura escolar mais justa, democrática e inclusiva.

Frente aos desafios contemporâneos, pensar a formação inicial e continuada de professores sob a ótica da TCC representa uma estratégia potente para consolidar práticas pedagógicas que respeitem a diversidade, promovam o desenvolvimento de todos e fortaleçam a construção de uma educação verdadeiramente inclusiva.

Nesse sentido, a TCC oferece estratégias para identificar, questionar e reestruturar essas crenças disfuncionais, substituindo-as por pensamentos mais realistas, funcionais e alinhados aos princípios da inclusão. Bandura (1997), ao discutir o conceito de autoeficácia, também reforça que a percepção de competência é central para que o indivíduo se engaje em desafios e acredite em sua capacidade de gerar mudanças no ambiente.

Por meio de intervenções que envolvem reestruturação cognitiva, análise de pensamentos automáticos e treinamento de habilidades socioemocionais, a TCC pode auxiliar professores a: reconhecer e desconstruir crenças limitantes sobre suas próprias capacidades e sobre seus alunos; reduzir níveis de ansiedade e estresse frente aos desafios da diversidade na sala de aula; desenvolver posturas mais colaborativas, empáticas e abertas à construção de práticas inclusivas; ampliar a percepção de controle sobre suas práticas pedagógicas, promovendo uma maior autoeficácia profissional.

Além disso, a TCC atua na modificação de esquemas cognitivos (Beck, 2013) que foram construídos social e culturalmente, muitas vezes reforçando modelos deficitários e medicalizantes sobre a deficiência. Ao promover esse processo de ressignificação, os docentes passam a enxergar a inclusão não como um problema ou sobrecarga, mas como um direito e uma oportunidade de crescimento coletivo.

Portanto, a TCC se mostra uma abordagem potente não apenas no âmbito clínico, mas também como suporte à formação continuada de professores, especialmente na desconstrução de crenças capacitistas e na construção de práticas educacionais mais justas, equitativas e inclusivas (Padesky & Greenberger, 1995; Hofmann et al., 2012).

2 FUNDAMENTOS TEÓRICOS DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica que se consolidou como uma das mais eficazes na atualidade, tanto no campo da saúde mental quanto em contextos educacionais, organizacionais e sociais. Estruturada, diretiva e baseada em evidências, a TCC tem como princípio fundamental a compreensão de que os pensamentos, as emoções e os comportamentos estão inter-relacionados, e que a modificação de padrões cognitivos disfuncionais

pode gerar mudanças significativas na esfera emocional e comportamental dos indivíduos (Beck, 2013; Judith Beck, 2021).

A TCC tem suas bases na integração dos princípios da terapia comportamental, surgida nos anos 1950, com as contribuições da terapia cognitiva, desenvolvida por Aaron T. Beck na década de 1960. Enquanto a terapia comportamental enfatizava a aprendizagem de comportamentos através de mecanismos como o condicionamento clássico e operante (Skinner, 1953; Watson, 1924), a terapia cognitiva acrescentou a compreensão de que as interpretações e pensamentos distorcidos sobre eventos são centrais para a manutenção de sofrimento psíquico (Beck, 1967).

A TCC parte do pressuposto de que os indivíduos desenvolvem esquemas cognitivos, que são estruturas mentais relativamente estáveis, formadas ao longo da vida, principalmente na infância. Esses esquemas moldam a forma como o sujeito percebe, interpreta e reage ao mundo. Quando esses esquemas são disfuncionais, originam distorções cognitivas, como catastrofização, pensamento dicotômico, personalização, generalização, entre outros (Beck, 2013; Judith Beck, 2021).

O modelo cognitivo, que fundamenta a prática da TCC, propõe que os eventos em si não são os responsáveis diretos pelas reações emocionais, mas sim as interpretações que os indivíduos fazem desses eventos. Assim, a relação se dá entre:

Situação → Pensamento → Emoção → Comportamento

Quando um pensamento automático é disfuncional, ele pode gerar emoções negativas intensas (como ansiedade, tristeza, raiva) e levar a comportamentos desadaptativos (evitação, isolamento, agressividade, entre outros).

No contexto da formação docente e da promoção de práticas inclusivas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) propõe uma série de intervenções voltadas para a modificação de padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais. O primeiro passo nesse processo é a identificação de pensamentos automáticos disfuncionais, que frequentemente surgem em situações desafiadoras, como por exemplo a inclusão de alunos com deficiência. Esses pensamentos podem se manifestar na forma de julgamentos negativos sobre si mesmo (“não sou capaz de lidar com essa situação”) ou sobre os alunos (“ele não vai conseguir acompanhar”).

A partir da identificação dessas cognições, o processo de reestruturação cognitiva é iniciado. Essa etapa visa substituir crenças distorcidas por pensamentos mais realistas, funcionais e adaptativos, promovendo uma mudança na forma como o professor interpreta as situações escolares e, consequentemente, respondendo a elas de maneira mais assertiva e confiante. Essa mudança cognitiva

é essencial para que o educador desenvolva maior segurança em suas competências profissionais e compreenda que a inclusão é um processo possível, que pode ser construído com apoio e planejamento.

Além da reestruturação cognitiva, a TCC enfatiza o desenvolvimento de estratégias comportamentais e de enfrentamento, capacitando os docentes a lidar de forma ativa com os desafios da sala de aula. Tais estratégias podem incluir técnicas de resolução de problemas, ensaio comportamental (role-playing), organização de rotinas pedagógicas e busca ativa por apoio institucional. Por fim, um aspecto fundamental das intervenções em TCC é a prevenção de recaídas. Para isso, o processo terapêutico inclui o fortalecimento contínuo das habilidades emocionais e cognitivas adquiridas, de modo que o professor possa manter os ganhos obtidos, mesmo diante de novos obstáculos.

Em síntese, a TCC oferece um caminho estruturado para que o educador compreenda, modifique e fortaleça seus esquemas cognitivos, promovendo tanto o bem-estar pessoal quanto a eficácia de suas práticas pedagógicas inclusivas.

A TCC se vale de diversas técnicas cognitivas e comportamentais, que são escolhidas de acordo com a queixa do paciente e sua formulação cognitiva. A TCC consolidou-se como uma abordagem contemporânea, fundamentada na prática baseada em evidências, com alta efetividade e adaptabilidade a diferentes contextos e perfis populacionais. Sua ênfase na relação entre cognição, emoção e comportamento permite intervenções precisas, com foco tanto na redução do sofrimento psíquico quanto no desenvolvimento de competências emocionais, sociais e cognitivas.

O terapeuta cognitivo-comportamental atua, portanto, como facilitador de processos reflexivos e de mudança, visando a promoção do bem-estar, da autonomia e da ressignificação de experiências.

3 INTERVENÇÕES COM PROFESSORES NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC)

A TCC no contexto educacional com docentes pode ser aplicada tanto de forma individual quanto em grupos, por meio de projetos de intervenção, programas de promoção de saúde mental ou ações direcionadas dentro das escolas.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem efetiva não apenas em contextos clínicos, mas também no ambiente educacional, especialmente na atuação junto aos professores. As intervenções voltadas para docentes, fundamentadas na TCC, têm como objetivo promover a reestruturação de crenças disfuncionais relacionadas à sua prática pedagógica, ao processo de inclusão e às próprias competências profissionais.

De acordo com Beck (2013), os esquemas cognitivos são estruturas relativamente estáveis que moldam a forma como os indivíduos percebem, interpretam e reagem às situações. No caso dos professores, esses esquemas podem incluir pensamentos disfuncionais como “*não sou capaz de lidar com alunos com deficiência*” ou “*a inclusão não funciona na prática*”, que geram ansiedade, evitação e resistência frente às práticas inclusivas (Dobson & Dozois, 2010).

As intervenções na perspectiva da TCC com docentes, portanto, buscam atuar na identificação, análise e reestruturação dessas crenças. Conforme Bandura (1997), a percepção de autoeficácia é um fator determinante no enfrentamento de desafios. Quando os professores desenvolvem crenças mais adaptativas sobre sua própria capacidade, há um aumento significativo na disposição para implementar práticas inclusivas e inovadoras.

Etapas da Intervenção Cognitivo-Comportamental com Professores

Etapa	Descrição e Referências
1. Psicoeducação	Explicação sobre o modelo cognitivo, demonstrando como pensamentos influenciam emoções e comportamentos. Nesse processo, os docentes compreendem que as dificuldades nem sempre estão nas condições externas, mas frequentemente na forma como interpretam essas situações (Beck, 2013).
2. Identificação de pensamentos automáticos	Por meio de discussões, questionários e dinâmicas, os professores identificam pensamentos como “não sei adaptar minhas aulas” ou “não vou conseguir atender todos os alunos”, que geram desconforto e insegurança (Hofmann, Asmundson & Beck, 2013).
3. Análise de distorções cognitivas	Os docentes aprendem a reconhecer padrões de pensamento disfuncionais, como catastrofização, pensamento dicotômico, desqualificação do positivo e generalização excessiva (Dobson & Dozois, 2010).
4. Reestruturação cognitiva	Utilizando o questionamento socrático, os profissionais refletem se seus pensamentos são baseados em fatos ou suposições. Constroem cognições mais realistas como “posso buscar apoio e aprender aos poucos” (Hofmann et al., 2013).
5. Treinamento em habilidades socioemocionais	As sessões incluem estratégias para desenvolver assertividade, empatia, manejo da ansiedade, regulação emocional e resolução de problemas, favorecendo práticas pedagógicas colaborativas (Fenn & Byrne, 2013).
6. Planejamento de mudanças comportamentais	Os professores estabelecem metas para modificar suas práticas, como planejar uma atividade adaptada. Reforço positivo e autoavaliação consolidam os avanços (Dobson & Dozois, 2010).

Fonte: própria.

4 IMPACTOS NA PRÁTICA DOCENTE

A literatura indica que as intervenções baseadas na TCC contribuem significativamente para a redução de estresse e ansiedade dos professores, fortalecem a autoeficácia e promovem posturas mais colaborativas e abertas à diversidade (Carvalho, 2018; Oliveira & Freitas, 2021). Além disso, a transformação das crenças individuais repercute na cultura escolar, promovendo mudanças institucionais que favorecem a construção de ambientes inclusivos e mais saudáveis (Seer, 2023).

Como ressalta Hofmann, Asmundson e Beck (2013), “a mudança cognitiva ocorre quando os indivíduos passam a avaliar de forma mais realista suas interpretações, reduzindo o impacto de pensamentos distorcidos que perpetuam emoções negativas e comportamentos disfuncionais” (p. 14). No ambiente escolar, esse processo permite que os docentes deixem de lado discursos como “*não é possível fazer inclusão aqui*” e passem a adotar uma postura baseada na busca de soluções, na colaboração e na aprendizagem contínua.

Além disso, a TCC oferece suporte aos professores e gestores escolares, permitindo que compreendam os fatores cognitivos e emocionais que impactam o comportamento dos estudantes, além de colaborar na formulação de estratégias pedagógicas mais efetivas.

Por outro lado, existem desafios a serem enfrentados, como a necessidade de capacitação dos profissionais da educação, limitações de tempo na rotina escolar e, em alguns contextos, a escassez de profissionais da Psicologia no ambiente escolar.

A Terapia Cognitivo-Comportamental, quando aplicada ao contexto educacional, configura-se como uma ferramenta potente para a promoção de saúde mental, o fortalecimento do desenvolvimento socioemocional e a melhora no desempenho acadêmico dos estudantes. Sua base teórica robusta, aliada a estratégias práticas e efetivas, oferece suporte tanto aos estudantes quanto aos profissionais da escola, contribuindo para a construção de ambientes escolares mais acolhedores, seguros e promotores de aprendizagem e desenvolvimento integral.

5 TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E AS CRENÇAS DOCENTES SOBRE EDUCAÇÃO INCLUSIVA

A efetivação da educação inclusiva não depende apenas da existência de legislações e políticas públicas, mas também — e fundamentalmente — das crenças, atitudes e percepções dos professores em relação à diversidade e aos alunos com deficiência. Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece uma lente teórico-prática relevante para compreender como as crenças docentes são formadas, mantidas e podem ser modificadas, possibilitando avanços na construção de práticas pedagógicas inclusivas.

De acordo com os pressupostos da TCC, os indivíduos constroem esquemas cognitivos, que são estruturas mentais relativamente estáveis, formadas ao longo da vida por meio de experiências pessoais, culturais e sociais (Beck, 2021). Esses esquemas orientam a forma como os sujeitos interpretam os eventos, influenciando diretamente suas emoções, comportamentos e julgamentos.

Aplicado ao contexto escolar, isso significa que as crenças docentes sobre inclusão estão diretamente relacionadas às interpretações que os professores fazem sobre a deficiência, sobre suas próprias competências e sobre o papel da escola frente à diversidade. Assim, pensamentos automáticos do tipo “não estou preparado para lidar com alunos com deficiência”, “eles atrapalham o ritmo da turma” ou “é responsabilidade dos especialistas, não minha” são reflexo de esquemas cognitivos disfuncionais que reforçam barreiras atitudinais.

Conforme destacam Beck (2013) e Kendall (2000), esses padrões cognitivos, quando não questionados, tendem a se cristalizar e guiar comportamentos de evitação, resistência, medo ou insegurança frente à prática inclusiva.

Com base no modelo cognitivo proposto pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é possível compreender a dinâmica entre pensamentos, emoções e comportamentos no contexto da inclusão escolar. Esse modelo parte do princípio de que não são as situações em si que determinam as emoções e os comportamentos, mas sim as interpretações que o sujeito faz dessas situações (Beck, 2013).

Aplicando essa perspectiva ao cenário da inclusão de um aluno com deficiência em sala de aula, observa-se que muitos professores vivenciam pensamentos automáticos como: “Não vou conseguir ensinar esse aluno”, “Não sou capacitado para isso” ou ainda “A presença dele vai prejudicar os outros alunos”. Esses pensamentos, embora muitas vezes não verbalizados conscientemente, geram respostas emocionais como ansiedade, insegurança e frustração. Tais emoções, por sua vez, influenciam diretamente os comportamentos adotados pelos docentes, podendo se manifestar por meio da resistência à inclusão, da evitação de adaptações curriculares e da tendência a delegar a responsabilidade para outros profissionais ou setores da escola.

Esse ciclo cognitivo-emocional-comportamental evidencia a importância de intervenções que atuem sobre os pensamentos disfuncionais, promovendo sua ressignificação. Ao transformar a forma como os professores interpretam a inclusão, é possível não apenas reduzir o sofrimento emocional, mas também incentivar práticas pedagógicas mais colaborativas e inclusivas. Assim, a TCC se apresenta como uma abordagem potente no processo de formação docente voltada à construção de uma escola que valorize a diversidade e assegure o direito à educação de todos, com vistas a reflexão e ressignificação da prática docente. Dito de outra forma, esse ciclo cognitivo-comportamental cria

barreiras que dificultam a adoção de práticas pedagógicas inclusivas, reforçando o ciclo de exclusão no ambiente escolar (Judith Beck, 2021; Stallard, 2010).

6 INTERVENÇÕES COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS PARA RESSIGNIFICAÇÃO DAS CRENÇAS DOCENTES

A TCC oferece estratégias efetivas para intervir nesse ciclo, promovendo a ressignificação das crenças disfuncionais. Entre as intervenções aplicáveis ao contexto da formação docente e da prática pedagógica, destacaremos algumas, a seguir.

No contexto da formação docente voltada à educação inclusiva, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece intervenções eficazes que visam transformar crenças disfuncionais e promover práticas pedagógicas mais ajustadas à diversidade. Uma das primeiras estratégias consiste na psicoeducação sobre pensamentos e crenças, em que os professores são levados a compreender como suas interpretações cognitivas influenciam diretamente suas emoções e comportamentos no ambiente escolar. Essa compreensão permite que identifiquem o impacto das crenças negativas, como a ideia de que não são capazes de lidar com alunos com deficiência, no modo como conduzem suas práticas pedagógicas.

Em seguida, é fundamental a identificação dos pensamentos automáticos disfuncionais, ou seja, aquelas cognições que surgem de forma rápida e quase inconsciente diante de situações desafiadoras. Exemplos comuns incluem frases como “não sou capacitado” ou “isso não é minha função”. O reconhecimento desses pensamentos é um passo essencial para iniciar o processo de mudança cognitiva.

A reestruturação cognitiva é então aplicada, utilizando o método do questionamento socrático, no qual o professor é estimulado a refletir criticamente sobre a veracidade e funcionalidade de seus pensamentos. Questões como “quais são as evidências de que não sou capaz?” ou “houve momentos em que consegui realizar práticas inclusivas com sucesso?” ajudam a desconstruir crenças irracionais e a substituí-las por cognições mais realistas e adaptativas.

Outro recurso importante da TCC é a exposição gradual, que consiste em incentivar os docentes a se envolverem progressivamente com situações inclusivas, evitando a fuga ou a delegação de responsabilidades. Essa abordagem fortalece a percepção de autoeficácia, pois permite que o professor vivencie sucessos práticos em pequenos passos.

Além disso, é essencial o treinamento de habilidades socioemocionais, como empatia, regulação emocional, manejo da frustração e resolução de problemas. Essas competências não apenas favorecem a convivência com a diversidade, como também contribuem para o bem-estar docente.

Por fim, práticas voltadas para a autocompaixão e o autocuidado são incentivadas como estratégias para reduzir o perfeccionismo e a autoexigência excessiva, características frequentemente encontradas entre professores em contextos de sobrecarga emocional. Tais práticas possibilitam uma postura mais acolhedora consigo mesmos, o que é essencial para sustentar o engajamento com a inclusão de forma ética, saudável e comprometida.

7 CONTRIBUIÇÕES DA TCC PARA A EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Ao atuar na modificação dos esquemas cognitivos, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) contribui diretamente para que os professores desenvolvam crenças mais realistas e funcionais sobre sua própria capacidade profissional. Esse processo favorece também a construção de posturas mais abertas, empáticas e colaborativas frente aos desafios impostos pela inclusão escolar. Além disso, a TCC tem impacto significativo na redução da ansiedade, da insegurança e do medo relacionados à diversidade na sala de aula, que frequentemente surgem a partir de pensamentos disfuncionais e crenças limitantes. Um dos efeitos mais relevantes desse processo é o fortalecimento da percepção de autoeficácia docente, elemento considerado central para o enfrentamento dos desafios da inclusão.

De acordo com Bandura (1997), a autoeficácia se refere à crença do indivíduo em sua própria capacidade de organizar e executar ações necessárias para lidar com situações específicas, sendo um fator determinante na forma como os professores enfrentam as demandas da prática pedagógica inclusiva. Essa transformação não é apenas individual, mas também institucional. À medida que as crenças dos docentes são ressignificadas, ocorre um impacto positivo na cultura escolar, promovendo ambientes mais acolhedores, equitativos e comprometidos com a diversidade.

A compreensão das crenças docentes sobre inclusão à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental revela que as barreiras atitudinais não são intransponíveis, mas são produtos de esquemas cognitivos historicamente construídos, que podem ser desconstruídos e ressignificados. A TCC oferece, portanto, um caminho metodológico e prático para promover essa transformação, atuando tanto na saúde mental dos professores quanto na construção de uma escola mais inclusiva, democrática e acolhedora.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta-se como uma abordagem teórica e prática altamente aplicável ao contexto educacional, especialmente na formação de professores para a inclusão. Isso se deve ao fato de que a TCC comprehende que as crenças, os pensamentos e os esquemas cognitivos são determinantes centrais das emoções e dos comportamentos dos indivíduos (Beck, 2013). Assim, quando aplicamos esse entendimento ao ambiente escolar, torna-se evidente que muitas das

barreiras atitudinais enfrentadas na inclusão escolar estão diretamente relacionadas a esquemas disfuncionais internalizados pelos docentes ao longo de suas trajetórias formativas e profissionais.

De acordo com Beck (2013), esquemas cognitivos são estruturas mentais que organizam o processamento da informação, influenciando a forma como o sujeito percebe a realidade. No contexto da inclusão, esses esquemas podem se manifestar por meio de pensamentos automáticos disfuncionais, como “*não sou capaz de ensinar alunos com deficiência*”, “*eles não vão aprender*” ou “*não há recursos suficientes para trabalhar com inclusão*”. Essas cognições não apenas geram ansiedade e insegurança, mas também impactam diretamente as práticas pedagógicas, levando à evitação de situações desafiadoras, resistência à inclusão e, muitas vezes, à reprodução de práticas excludentes (Dobson & Dozois, 2010).

A TCC, ao atuar na reestruturação cognitiva, permite que os professores possam identificar, avaliar e modificar seus pensamentos disfuncionais, substituindo-os por cognições mais realistas, funcionais e alinhadas aos princípios da educação inclusiva. Esse processo é descrito por Hofmann, Asmundson e Beck (2013) como *mudança cognitiva*, que ocorre quando os indivíduos passam a avaliar suas interpretações de forma mais realista, reduzindo o impacto de pensamentos distorcidos que alimentam emoções negativas e comportamentos disfuncionais.

Por exemplo, um professor que inicialmente acredita que “*não está preparado para trabalhar com inclusão*” pode, por meio de processos reflexivos mediados por psicólogos escolares, reconstruir essa percepção para “*posso aprender estratégias e contar com apoio para atender às necessidades dos meus alunos*”. Essa mudança cognitiva, além de fortalecer a autoeficácia, impacta positivamente na disposição para enfrentar os desafios do cotidiano escolar.

A redução da ansiedade, da insegurança e do medo, frequentemente associados às práticas inclusivas, é um dos principais benefícios das intervenções fundamentadas na TCC. Bandura (1997) destaca que a autoeficácia — entendida como a crença do indivíduo na sua capacidade de organizar e executar ações necessárias para alcançar determinados objetivos — é um fator determinante no enfrentamento de desafios. Quanto maior a percepção de autoeficácia, menor é a probabilidade de que a ansiedade paralise a ação docente.

Ademais, é importante compreender que as crenças não operam apenas no nível individual, mas também no coletivo. O ambiente escolar é um espaço de construção simbólica, onde os discursos institucionais moldam comportamentos e percepções. Assim, quando múltiplos professores compartilham a crença de que “*não é possível fazer inclusão nesta escola*”, esse pensamento se transforma em uma espécie de esquema cognitivo coletivo, reproduzindo práticas excludentes e reforçando a resistência à diversidade (Oliveira & Freitas, 2021).

As intervenções baseadas na TCC, quando aplicadas em grupos, como oficinas de formação continuada, rodas de conversa ou grupos reflexivos, têm o potencial de produzir mudanças não apenas na subjetividade individual, mas também na cultura organizacional da escola. Nesse sentido, a ressignificação coletiva das crenças permite que expressões como “*não temos estrutura para inclusão*” sejam substituídas por discursos mais propositivos, como “*temos desafios, mas podemos aprender e construir soluções colaborativas*”.

8 DA INTERVENÇÃO INDIVIDUAL À TRANSFORMAÇÃO INSTITUCIONAL

O trabalho com crenças, segundo a TCC, envolve três níveis interligados: pensamentos automáticos, crenças intermediárias (regras, suposições e atitudes) e crenças nucleares (esquemas mais profundos sobre si, os outros e o mundo) (Beck, 2013). A transformação da prática docente, portanto, não se limita à modificação de pensamentos pontuais, mas atinge a ressignificação de crenças profundas, muitas vezes enraizadas em modelos pedagógicos tradicionais, capacitistas e exclucentes.

Esse processo, além de fortalecer a saúde mental dos docentes — reduzindo estresse, ansiedade e burnout —, também promove mudanças na gestão da sala de aula, nas práticas pedagógicas e na interação com os estudantes, sobretudo aqueles com deficiência.

Como observa Mantoan (2015), uma escola que aprende a se tornar inclusiva não é aquela que adapta o aluno à escola, mas sim aquela que se transforma para acolher a diversidade. A TCC, nesse processo, funciona como um dispositivo estratégico de transformação subjetiva e institucional.

Portanto, a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental para a educação inclusiva transcende o campo da saúde mental, sendo uma aliada na construção de uma escola mais democrática, justa e acolhedora. Ao possibilitar que professores reconheçam e ressignifiquem seus próprios esquemas cognitivos, reduzindo o impacto de crenças disfuncionais, a TCC promove não apenas o desenvolvimento individual, mas também transforma práticas, relações e culturas institucionais.

Essa perspectiva aponta para a importância de que a formação continuada, mediada por psicólogos escolares, inclua não apenas conteúdos técnicos sobre deficiência e adaptação curricular, mas também processos que promovam saúde mental, fortalecimento da autoeficácia e transformação das crenças docentes como condição fundamental para a efetivação da inclusão.

A mudança institucional começa pela transformação individual. Professores que apresentam crenças disfuncionais relacionadas à inclusão, como “não sou capaz de ensinar alunos com deficiência”, podem ser auxiliados por meio de intervenções cognitivas focadas na reestruturação desses pensamentos. A TCC oferece técnicas eficazes, como o questionamento socrático e a reatribuição de significado, para modificar tais esquemas mentais (Beck, 2013; Hofmann, Asmundson

& Beck, 2013). A percepção de autoeficácia, conforme Bandura (1997), é um elemento central para impulsionar práticas mais seguras e propositivas.

9 A RESSIGNIFICAÇÃO DAS CRENÇAS COMO POTÊNCIA TRANSFORMADORA

A ressignificação de crenças limitantes permite que o docente perceba a inclusão como um direito e não como um fardo. Essa mudança cognitiva afeta diretamente a prática pedagógica, tornando-a mais flexível, empática e adaptativa. Segundo Dobson e Dozois (2010), a substituição de pensamentos automáticos negativos por cognições mais funcionais promove engajamento e reduz resistência à mudança.

Ao atuar com grupos reflexivos ou oficinas de formação continuada, o psicólogo escolar cria espaços em que crenças podem ser compartilhadas, analisadas e reconstruídas coletivamente. Isso amplia o alcance da intervenção e fortalece a cultura colaborativa, como propõem Oliveira & Freitas (2021). A aprendizagem social e o reforço mútuo contribuem para internalizar novas crenças em nível coletivo.

As crenças compartilhadas na escola formam o que a TCC denomina de “esquemas cognitivos coletivos” (Beck, 2013). Frases como “essa escola não está preparada para inclusão” ou “não temos recursos para isso” revelam barreiras cognitivas que sustentam a exclusão. Intervenções que desafiem essas crenças, como os Círculos de Análise Institucional, podem fomentar mudanças na cultura organizacional (Castro et al., 2022).

A Psicologia Escolar, ao atuar não apenas nos sintomas individuais, mas nas estruturas que sustentam as práticas excludentes, contribui para a construção de uma cultura institucional pautada pela equidade. Guzzo (2005) destaca que o psicólogo escolar crítico deve intervir nas dimensões subjetiva e objetiva da escola, promovendo uma educação que reconheça e valorize as diferenças.

Para que a transformação institucional se sustente, é necessário articular as intervenções com as políticas escolares e os projetos político-pedagógicos. Isso inclui incorporar os princípios da inclusão em normativas internas, formações regulares e avaliações institucionais. A mudança cultural se consolida quando o discurso inclusivo é traduzido em práticas e políticas permanentes (Mantoan, 2015; Carvalho, 2018).

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da nossa análise final, torna-se evidente que a efetividade da educação inclusiva não depende exclusivamente de aspectos estruturais, mas fundamentalmente da transformação das crenças, das concepções e das atitudes docentes. Intervenções que articulem formação teórica, reflexão crítica

sobre a prática e desenvolvimento de habilidades colaborativas são caminhos indispensáveis para romper com os ciclos de exclusão e consolidar uma escola efetivamente inclusiva.

Os docentes desenvolvem crenças inclusivas, reconhecendo a diversidade como valor e não como problema, tornam-se capazes de ressignificar suas práticas, buscar formação continuada e construir estratégias pedagógicas que promovam a participação e a aprendizagem de todos os estudantes, incluindo aqueles com deficiência.

A literatura especializada evidencia que a formação continuada, quando mediada pela Psicologia Escolar ou por equipes pedagógicas comprometidas com os princípios da inclusão, exerce impactos significativamente positivos sobre as crenças e práticas dos docentes (Carvalho, 2018; Castro et al., 2022; UEM, 2023). Esse processo formativo contribui diretamente para a superação de preconceitos e de visões capacitistas, que, muitas vezes, estão enraizadas nas práticas escolares e que, historicamente, reproduzem modelos excluyentes. Além disso, favorece o desenvolvimento de competências profissionais, permitindo que os docentes sejam capazes de planejar e implementar práticas pedagógicas inclusivas, considerando a diversidade como eixo central do processo de ensino e aprendizagem.

Outro aspecto relevante diz respeito à promoção de posturas mais colaborativas, empáticas e sensíveis às diferenças, estimulando os professores a se posicionarem de forma crítica frente aos desafios cotidianos da escola. Essa mudança de olhar amplia as possibilidades de atuação conjunta entre docentes, gestores, famílias e profissionais de apoio, favorecendo ambientes educativos mais acolhedores e democráticos. Por fim, a formação continuada contribui significativamente para a transformação das culturas institucionais, permitindo que a inclusão deixe de ser concebida como um favor ou uma concessão e passe a ser entendida, de fato, como um direito inalienável de todos os estudantes, reafirmando o compromisso social da escola pública e dos sistemas de ensino.

Dessa forma, a Psicologia Escolar desempenha um papel fundamental no processo de ressignificação dos esquemas cognitivos dos docentes, atuando de maneira incisiva na desconstrução de preconceitos implícitos e na superação de crenças limitantes que, muitas vezes, dificultam a efetivação da inclusão no contexto escolar.

Quanto a formação continuada, de acordo com Carvalho (2018), mediada pela atuação do psicólogo escolar, possibilita aos professores não apenas repensar suas práticas, mas também superar visões excluyentes e compreender a inclusão como um direito inalienável, e não como um desafio isolado ou um problema individualizado (p. 58).

Nesse cenário, torna-se evidente que o fortalecimento das práticas colaborativas entre psicólogos escolares e docentes constitui um caminho indispensável para a transformação das práticas

pedagógicas. Essa articulação favorece a construção de uma cultura escolar inclusiva, pautada no reconhecimento da diversidade, no respeito às diferenças e no compromisso ético-político com a promoção da participação plena e efetiva de todos os estudantes no processo educativo.

Dessa maneira, a Psicologia Escolar, ancorada em uma perspectiva crítica, assume um papel estratégico na mediação dos processos formativos dentro do ambiente escolar, especialmente no que se refere à desconstrução de crenças, preconceitos e práticas que perpetuam a exclusão e a marginalização de alunos com deficiência ou em situação de vulnerabilidade. Sua atuação não se limita ao atendimento individualizado, mas se volta para uma intervenção institucional, coletiva e reflexiva, que visa compreender os processos educativos em sua totalidade e complexidade (Oliveira & Freitas, 2021; Seer, 2023).

Nesse sentido, a Psicologia Escolar contribui para a ressignificação dos esquemas cognitivos e das práticas docentes, auxiliando os professores a problematizarem as concepções historicamente construídas sobre deficiência, aprendizagem e desenvolvimento. Carvalho (2018) reforça que a formação continuada, quando desenvolvida a partir de uma mediação qualificada pela Psicologia Escolar, possibilita que os docentes não apenas revejam suas práticas, mas também superem visões capacitistas e naturalizadas sobre as limitações dos alunos, passando a compreender a inclusão como um direito coletivo e não como uma responsabilidade individualizada ou um desafio isolado (p. 58).

Essa mudança de perspectiva implica reconhecer que as barreiras para a inclusão não estão nas características do aluno, mas na própria organização do ensino, nas metodologias, nas atitudes e nas concepções dos profissionais da educação. Como pontua Mantoan (2015), a inclusão só se torna efetiva quando há uma transformação da cultura escolar, que abandona a lógica da homogeneização e passa a valorizar a diversidade como princípio estruturante do processo educativo.

Ademais, a atuação do psicólogo escolar nesse contexto se configura como promotora de processos colaborativos, que não apenas apoiam os professores na construção de práticas pedagógicas mais inclusivas, mas também fomentam reflexões críticas sobre o papel da escola na reprodução ou superação das desigualdades sociais (Castro et al., 2022). A formação continuada, mediada por esses profissionais, atua como espaço dialógico, onde se possibilita a desconstrução de concepções reducionistas e o desenvolvimento de posturas mais empáticas, colaborativas e sensíveis às múltiplas formas de ser, aprender e se desenvolver presentes no ambiente escolar.

Portanto, o fortalecimento do trabalho coletivo entre psicólogos escolares, docentes, gestores e demais atores da comunidade educativa emerge como um caminho imprescindível para a transformação das práticas pedagógicas, na medida em que possibilita não apenas atender às demandas

immediatas da sala de aula, mas também construir uma cultura institucional pautada na equidade, na justiça social e na efetivação dos direitos educacionais.

Essa articulação interdisciplinar, conforme defendem Oliveira e Freitas (2021), não só amplia o repertório de estratégias pedagógicas, como também contribui para consolidar uma escola que reconheça a diversidade como valor e que assegure, de forma concreta, a participação plena e significativa de todos os estudantes.

Esta pesquisa reafirma a urgência de compreender e intervir nas crenças docentes sobre a inclusão, reconhecendo que tais crenças são elementos estruturantes das práticas pedagógicas e do clima institucional escolar. A articulação entre a Psicologia Escolar Crítica, a Terapia Cognitivo-Comportamental e a Psicologia Histórico-Cultural oferecem uma base teórico-metodológica potente para promover transformações significativas no ambiente escolar.

Fica evidente que a efetivação da educação inclusiva não depende apenas de recursos materiais ou de normativas legais, mas, sobretudo, da transformação dos esquemas cognitivos, das práticas institucionais e da cultura escolar. A Psicologia Escolar, nesse contexto, assume papel estratégico, tanto na mediação dos processos formativos quanto na construção de práticas educativas mais justas, emancipatórias e sensíveis às necessidades dos sujeitos.

Portanto, investir em formação continuada, intervenções reflexivas e suporte psicológico institucional é investir na construção de uma escola verdadeiramente inclusiva, promotora de desenvolvimento humano e de cidadania.

REFERÊNCIAS

- BANDURA, Albert. Autoeficácia: A teoria social cognitiva. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, Aaron T. Terapia cognitiva: Teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, Aaron T. Terapia cognitiva dos transtornos de personalidade. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- CARVALHO, Regina. Formação continuada de professores e práticas inclusivas: concepções e crenças em debate. Revista Brasileira de Educação Especial, Marília, v. 24, n. 2, p. 45-61, 2018.
- CASTRO, J. A. G. de; MONTEIRO, A. A.; SOUSA, M. G. Psicologia Escolar e Inclusão: desafios contemporâneos. Cadernos de Psicologia e Educação Paidéia, v. 32, n. 82, p. 122–138, 2022.
- DOBSON, Keith S. (Org.). Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- DOBSON, Keith S.; DOZOIS, David J. A. A terapia cognitivo-comportamental em perspectiva. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- FENN, Katie; BYRNE, Jo. Terapia Cognitivo-Comportamental para leigos. São Paulo: Alta Books, 2013.
- GUZZO, Raquel S. L. A atuação do psicólogo escolar: para além do diagnóstico e da avaliação psicométrica. Psicologia Escolar e Educacional, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 31-38, 2005.
- HOFMANN, Stefan G.; ASMUNDSON, Gordon J. G.; BECK, Aaron T. Terapia cognitivo-comportamental: fundamentos e aplicações. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- HOFMANN, Stefan G. et al. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, v. 36, n. 5, p. 427–440, 2012.
- KENDALL, Philip C. Terapias cognitivas com crianças e adolescentes: estratégias clínicas específicas. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- MANTOAN, Maria T. E. Inclusão escolar: o que é? por quê? como fazer? São Paulo: Moderna, 2015.
- OLIVEIRA, Clarissa P. de; FREITAS, Luciana P. Práticas inclusivas e crenças docentes: uma análise à luz da Psicologia Escolar Crítica. *Psicologia & Sociedade*, Belo Horizonte, v. 33, e226408, 2021.
- PADESKY, Christine A.; GREENBERGER, Dennis. Mind over mood: Mude o que sente mudando o que pensa. Porto Alegre: Artmed, 1995.
- SEER – Sociedade de Estudos e Pesquisas em Educação e Representações. Formação docente e inclusão escolar: desafios, práticas e reflexões. Goiânia: SEER, 2023.

STALLARD, Paul. Terapia Cognitivo-Comportamental com crianças e adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2010.

UEM – Universidade Estadual de Maringá. Formação docente e inclusão: Práticas reflexivas em educação. Maringá: Eduem, 2023.