

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E SUAS INFLUÊNCIAS NAS TERAPIAS DE TERCEIRA ONDA

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY AND ITS INFLUENCES ON THIRD-WAVE THERAPIES

Leonácia Aline Motos Gentini¹

Tiago Moreno Lopes Roberto²

Elimeire Alves de Oliveira³

Ana Paula Rodrigues⁴

Vagner Aquino Zeferino⁵

Suéllen Danúbia da Silva⁶

RESUMO: A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) consolidou-se, ao longo das últimas décadas, como uma das abordagens psicoterapêuticas mais eficazes e empiricamente validadas. Sua trajetória histórica revela um processo contínuo de evolução teórica e metodológica, que culminou nas chamadas terapias de terceira onda, também conhecidas como terapias contextuais ou baseadas em processos. O presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as influências da TCC nas terapias de terceira onda, destacando as continuidades e rupturas conceituais entre as gerações de terapias comportamentais e cognitivas. Foram utilizados como base teórica os estudos de Hayes e Hofmann (2017; 2021), Azevedo et al. (2022), Souza e Lisboa (2023) e Guilhardi (2012), entre outros. A metodologia adotada foi a revisão bibliográfica qualitativa de artigos indexados em bases científicas e publicações nacionais e internacionais sobre o tema. Os resultados indicam que as terapias de terceira onda, embora mantenham os princípios da TCC tradicional, introduzem uma perspectiva mais ampla, voltada para o contexto, a aceitação e os valores pessoais do indivíduo, priorizando processos psicológicos flexíveis e funcionais. Conclui-se que a TCC foi determinante para o surgimento das terapias de terceira geração, influenciando seus fundamentos epistemológicos, filosóficos e clínicos, mas que estas se diferenciam por ampliarem o foco da mudança cognitiva para a promoção da flexibilidade psicológica e do bem-estar integral.

4263

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Terapias de Terceira Onda. Psicologia Clínica. Psicoterapia. Contextualismo Funcional.

¹Graduada em Psicologia, Especialista em saúde mental, especialista em Psicologia comportamental e Cognitiva. Psicóloga Clínica e Gestora do Centro de Atenção Psicossocial-CAPS II de Votuporanga.

² Graduado em Psicologia, Especialista em Saúde Mental, Mestre em Psicologia da Saúde (FAMERP) Doutor em Psicologia da Saúde (FAMERP), Gestor de Políticas Acadêmicas da Faculdade Futura, Docente na UNIRP.

³ Mestre em Ensino e Processos Formativos. Especialista em Gestão Escolar. Especialista em Tutoria Em Educação à Distância e Docência do Ensino Superior Graduada em Direito. Graduada em Pedagogia. Graduada em Letras. Docente e Coordenadora do Curso de Pedagogia na Faculdade Futura.

⁴ Doutora em Educação; Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade; Especialista em Marketing, Especialista em Tutoria em EAD, Especialista em Docência do Ensino Superior; graduada em Educação Física. Diretora de EAD do Grupo Educacional FAVENI. Pró-reitora de EAD no Centro Universitário FAVENI. Pró-reitora de EAD, do UNIABEU.

⁵Doutorando pela Facultad de Ciencias de La Educación, Universidad de La Empresa, Montevideo, Uruguay. Mestrado em Educação. Especialista em Tutoria de Educação a distância. Especialista em Matemática Superior, Plenificação em matemática e Graduação em Ciências.

⁶Docente no curso de Pedagogia da Faculdade Futura. Graduada em Ciências Contábeis. Graduada em Administração pela Faculdade Futura, Graduada em Pedagogia. Especialista em Administração Estratégica com ênfase em Marketing e Gestão de Recursos Humanos, Especialização em Controladoria, Mestrado em Administração.

ABSTRACT: Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) has established itself over the last decades as one of the most effective and empirically validated psychotherapeutic approaches. Its historical trajectory reveals a continuous process of theoretical and methodological evolution, culminating in the so-called third-wave therapies, also known as contextual or process-based therapies. This article aims to analyze, through a bibliographic review, the influences of CBT on third-wave therapies, highlighting the conceptual continuities and ruptures between the generations of behavioral and cognitive therapies. The methodology adopted was a qualitative bibliographic review of indexed articles and relevant national and international publications. The results indicate that third-wave therapies, while maintaining the principles of traditional CBT, introduce a broader perspective, focused on context, acceptance, and the individual's personal values, prioritizing the promotion of psychological flexibility and functional psychological processes. It is concluded that CBT was crucial for the emergence of third-generation therapies, influencing their foundations, but that these differ by expanding the focus from cognitive change to comprehensive well-being and psychological flexibility.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy. Third-Wave Therapies. Clinical Psychology. Psychotherapy. Functional Contextualism.

INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das abordagens psicoterapêuticas mais amplamente difundidas e empiricamente sustentadas da atualidade, com eficácia comprovada em uma ampla gama de transtornos mentais, incluindo depressão, ansiedade, transtornos de personalidade e abuso de substâncias (Beck, 2019; Hofmann et al., 2012). Desde sua formulação inicial, a TCC tem se caracterizado pela combinação entre princípios comportamentais e cognitivos, sustentando-se em uma base empírica sólida e em um compromisso com a observação sistemática e a avaliação de resultados clínicos. Seu surgimento na segunda metade do século XX representou uma virada paradigmática no campo da psicologia clínica, deslocando o foco das interpretações psicanalíticas para intervenções baseadas em evidências e sustentadas pela análise científica do comportamento (Hayes & Hofmann, 2017).

De acordo com Azevedo et al. (2022), a história da TCC pode ser compreendida a partir da metáfora das “ondas” ou “gerações” proposta por Steven C. Hayes. Essa classificação distingue três grandes movimentos dentro das terapias comportamentais e cognitivas, cada um marcado por diferentes pressupostos filosóficos, objetivos terapêuticos e métodos clínicos. A primeira onda surgiu a partir do behaviorismo, representando o desenvolvimento das terapias comportamentais clássicas, fortemente influenciadas pelos estudos de Skinner, Pavlov e Watson. A segunda onda, que corresponde à consolidação da TCC propriamente dita, incorporou os processos cognitivos ao modelo comportamental, reconhecendo a influência dos pensamentos sobre as emoções e os comportamentos. Por fim, a terceira onda, ou terceira geração, é marcada pela incorporação de abordagens contextuais, processuais e existenciais,

ênfatizando a aceitação, a consciência plena (mindfulness), a regulação emocional e os valores pessoais como elementos centrais da mudança terapêutica (Hayes, 2016; Hofmann & Asmundson, 2008).

O conceito de “ondas” proposto por Hayes (2004) não deve ser entendido como uma substituição linear de paradigmas, mas como uma evolução progressiva e interdependente entre as gerações de terapias. Hayes e Hofmann (2017) destacam que, assim como as ondas do mar, as novas gerações não apagam as anteriores, mas as incorporam e as transformam, produzindo um novo terreno de possibilidades teóricas e clínicas. Essa perspectiva é corroborada por Dimidjian et al. (2016), que identificaram mais de 17 abordagens terapêuticas enquadradas dentro do que se convencionou chamar de “terceira onda”, entre as quais se destacam a Terapia de Aceitação e Compromisso (Acceptance and Commitment Therapy – ACT), a Terapia Comportamental Dialética (Dialectical Behavior Therapy – DBT), a Psicoterapia Analítica Funcional (Functional Analytic Psychotherapy – FAP), a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT), a Terapia Focada na Compaixão (Compassion Focused Therapy – CFT) e a Terapia do Esquema (Schema Therapy – ST).

A TCC, enquanto segunda onda, tem como principal característica a interação entre cognições, emoções e comportamentos. Ela parte do pressuposto de que as crenças disfuncionais e os esquemas cognitivos distorcidos influenciam diretamente as respostas emocionais e comportamentais dos indivíduos, e que a reestruturação cognitiva pode modificar padrões desadaptativos e promover o bem-estar (Beck, 2019). Essa abordagem consolidou-se a partir das formulações de Aaron T. Beck, que, nos anos 1960, identificou padrões de pensamento negativos em pacientes deprimidos e propôs que a modificação desses padrões poderia reduzir sintomas emocionais e melhorar o funcionamento psicológico. O modelo cognitivo de Beck e o modelo racional-emotivo de Albert Ellis representaram, portanto, a base epistemológica da TCC e pavimentaram o caminho para o desenvolvimento das terapias contemporâneas baseadas em evidências (Lucena-Santos, Pinto-Gouveia & Oliveira, 2015).

Com o passar das décadas, entretanto, pesquisadores começaram a questionar se o foco exclusivo na modificação de pensamentos distorcidos seria suficiente para explicar e promover a mudança clínica. Hayes (2016) e Hofmann & Hayes (2021) observaram que muitos pacientes apresentavam recaídas, mesmo após um processo eficaz de reestruturação cognitiva, e que variáveis como aceitação, autocompaixão e engajamento em valores pessoais exerciam papel

crucial na manutenção da saúde mental. A partir dessas observações, emergiu um novo conjunto de terapias que, embora preservassem a base teórica e metodológica da TCC, introduziam um olhar mais abrangente sobre o funcionamento humano, considerando o contexto, as contingências e os processos psicológicos subjacentes ao comportamento.

Segundo Pérez-Álvarez (2012), o movimento das terapias de terceira geração pode ser visto como um retorno à perspectiva contextualista do behaviorismo radical de Skinner, porém enriquecido por contribuições fenomenológicas, existenciais e humanistas. Essa convergência representa uma tentativa de integrar ciência e subjetividade, buscando compreender o ser humano não apenas como um conjunto de respostas condicionadas, mas como um organismo em relação dinâmica com seu ambiente, suas emoções e seus valores. Para Azevedo et al. (2022), essa síntese entre rigor empírico e abertura contextual caracteriza a principal inovação das terapias de terceira onda, ao mesmo tempo em que reforça o legado da TCC como base conceitual de sustentação.

Barbosa, Terroso e Argimon (2014) apontam que, embora as terapias de terceira geração sejam frequentemente apresentadas como um novo paradigma, elas mantêm o compromisso com a investigação empírica e a mensuração de resultados, pilares fundamentais da TCC tradicional. O que as diferencia, portanto, não é o abandono do empirismo, mas a ampliação dos processos terapêuticos e o reconhecimento de que o sofrimento humano não pode ser reduzido exclusivamente a erros cognitivos. Em vez de focar na eliminação de sintomas, as terapias de terceira onda buscam promover a flexibilidade psicológica, definida por Hayes (2019) como a capacidade de permanecer em contato com o momento presente e agir de acordo com os valores pessoais, mesmo diante de experiências internas desconfortáveis.

No contexto brasileiro, a discussão sobre as terapias de terceira geração vem se intensificando nas últimas duas décadas, acompanhando o crescimento do movimento da psicologia baseada em evidências. Guilhardi (2012) ressalta que o desenvolvimento da análise do comportamento no Brasil seguiu um percurso histórico peculiar, distinto do modelo norte-americano, uma vez que o movimento da Modificação de Comportamento, ainda na década de 1960, foi o ponto de partida para a consolidação da terapia comportamental no país. Essa herança teórica e prática facilitou a assimilação das terapias contextuais, como a ACT e a FAP, que compartilham fundamentos conceituais com a análise funcional skinneriana.

Souza e Lisboa (2023), ao realizarem uma revisão de escopo sobre as terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração no Brasil, destacaram que há uma expansão significativa

das pesquisas e aplicações clínicas dessas abordagens, com resultados positivos em diferentes populações e contextos. Os autores apontam que, além da eficácia na redução de sintomas, essas terapias favorecem mudanças comportamentais clinicamente relevantes e a promoção de repertórios mais amplos e flexíveis, alinhados aos valores e metas de vida dos indivíduos. Essa perspectiva reflete a tendência contemporânea de considerar a psicoterapia não apenas como um instrumento de tratamento, mas também como um meio de desenvolvimento humano e fortalecimento da autonomia psicológica.

Por fim, é importante destacar que a emergência das terapias de terceira onda não representa uma ruptura com a TCC, mas uma transformação natural decorrente da maturidade científica da área. Hayes e Hofmann (2017) sugerem que estamos em um momento de transição de um modelo baseado em protocolos para transtornos específicos para um modelo baseado em processos de mudança transdiagnósticos, conhecido como *process-based therapy*. Essa nova orientação busca compreender os mecanismos universais que sustentam a saúde mental e o sofrimento psicológico, promovendo uma psicologia mais integrada, flexível e centrada na pessoa.

Dessa forma, o estudo das influências da TCC nas terapias de terceira onda revela um campo de contínuo diálogo entre tradição e inovação. A TCC, como base empírica e conceitual, permanece como eixo estruturante da psicoterapia contemporânea, enquanto as terapias de terceira geração apontam para o futuro da prática clínica, ancoradas em uma visão contextualista, processual e humanizada do comportamento humano.

4267

Este artigo tem como objetivo analisar as influências teóricas, metodológicas e epistemológicas da Terapia Cognitivo-Comportamental no surgimento e desenvolvimento das terapias de terceira onda, destacando seus principais fundamentos, continuidades e inovações no campo da psicoterapia baseada em evidências.

A justificativa para esta revisão fundamenta-se na relevância científica e clínica do tema. As terapias de terceira onda representam uma das mais recentes e promissoras evoluções da TCC, ampliando o alcance das práticas psicoterápicas e incorporando aspectos filosóficos e contextuais antes pouco explorados. Como salientam Hayes e Hofmann (2021), o campo da psicologia clínica vive uma transição do modelo sindrômico, centrado em diagnósticos, para um modelo processual, que prioriza os mecanismos de mudança e a promoção da saúde mental global.

Estudar as influências da TCC nesse processo é fundamental para compreender a integração entre tradição e inovação na psicoterapia contemporânea. Além disso, no cenário brasileiro, há uma crescente demanda por práticas clínicas baseadas em evidências (Souza & Lisboa, 2023), o que reforça a necessidade de revisões que articulem teoria, pesquisa e aplicação clínica.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica narrativa, de abordagem qualitativa, que buscou compreender as influências da TCC nas terapias de terceira onda por meio da análise de publicações científicas nacionais e internacionais. Foram utilizados artigos disponíveis em bases como SciELO, LILACS, PePSIC e World Psychiatry, priorizando textos clássicos e revisões teóricas publicadas entre 2012 e 2023.

Os principais textos analisados foram: *Terapias comportamentais e cognitivas: ondas do mesmo mar ou praias diferentes?* (Azevedo et al., 2022), *The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care* (Hayes & Hofmann, 2017), *Considerações conceituais e históricas sobre a terceira onda no Brasil* (Guilhardi, 2012) e *Terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração no Brasil: revisão de escopo* (Souza & Lisboa, 2023). As informações foram organizadas em eixos temáticos: evolução histórica, fundamentos teóricos, contribuições da TCC e características das terapias de terceira geração.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos textos permite identificar que a TCC foi a principal base conceitual para o surgimento das terapias de terceira onda. Segundo Azevedo et al. (2022), Hayes (2016) propôs o conceito de “ondas” para descrever a evolução das terapias comportamentais e cognitivas: a primeira onda baseada no behaviorismo e no condicionamento; a segunda onda, que introduziu a cognição como variável mediadora; e a terceira onda, que integra aspectos filosóficos e contextuais, destacando a aceitação e o valor da experiência subjetiva.

Hayes e Hofmann (2017) observam que a terceira geração surgiu como uma resposta às limitações do modelo puramente cognitivo, que buscava alterar diretamente as crenças disfuncionais. Essa nova abordagem passou a enfatizar a aceitação e a consciência plena (mindfulness), entendendo que a tentativa de eliminar o sofrimento pode, paradoxalmente, intensificá-lo. Assim, terapias como a *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), a

Dialectical Behavior Therapy (DBT) e a *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) passaram a focar na relação do indivíduo com seus pensamentos, em vez de tentar modificá-los.

No contexto brasileiro, Guilhardi (2012) destaca que a evolução das terapias comportamentais seguiu um percurso singular, fortemente influenciado pela Análise do Comportamento e pela Modificação de Comportamento iniciada na década de 1960. Essa herança behaviorista consolidou uma tradição que favoreceu a aceitação das terapias contextuais, especialmente a ACT e a FAP (*Functional Analytic Psychotherapy*), ambas fundamentadas em princípios operantes.

Souza e Lisboa (2023) reforçam que as terapias de terceira geração têm mostrado eficácia significativa em contextos clínicos brasileiros, com resultados positivos no tratamento de transtornos de ansiedade, depressão, abuso de substâncias e disfunções de personalidade. Além de intervenções individuais, há aplicações em grupos, o que amplia o alcance das práticas terapêuticas e confirma sua relevância no cenário atual.

Outro aspecto importante observado é a mudança epistemológica proposta pelas terapias de terceira onda. Enquanto a TCC tradicional enfatiza a correção de distorções cognitivas, a nova geração propõe uma perspectiva mais funcional, centrada em processos psicológicos como aceitação, valores e flexibilidade cognitiva (Hayes & Hofmann, 2021). Essa mudança reflete uma reaproximação com o contextualismo filosófico do behaviorismo radical de Skinner, conforme destacam Azevedo et al. (2022), ao evidenciar que a terceira onda busca compreender o comportamento em função de seu contexto e significado.

Além disso, Hayes e Hofmann (2017) introduzem o conceito de *process-based therapy*, um modelo que ultrapassa os limites da TCC tradicional e se orienta pela compreensão dos processos de mudança que atravessam diferentes transtornos. Esse enfoque sugere uma psicoterapia mais personalizada, adaptada às necessidades e valores individuais, aproximando-se de uma psicologia centrada no bem-estar e na prosperidade humana, e não apenas na ausência de patologia.

CONCLUSÃO

A revisão evidencia que a Terapia Cognitivo-Comportamental exerceu influência decisiva sobre o desenvolvimento das terapias de terceira onda, tanto no plano teórico quanto no metodológico. As terapias contextuais e baseadas em processos preservam os

princípios científicos da TCC, mas ampliam seu escopo, incorporando dimensões filosóficas, relacionais e existenciais do comportamento humano.

No Brasil, a consolidação dessas abordagens reflete a maturidade do campo das terapias comportamentais, que hoje integra práticas baseadas em evidências com uma compreensão mais abrangente do sujeito e de sua relação com o contexto. A TCC, portanto, não é substituída pela terceira onda, mas transformada e essa transformação representa um avanço significativo rumo a uma psicologia mais flexível, empírica e humana.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, M. L.; BORTOLATTO, M. O.; BIZARRO, L.; LOPES, F. M. Terapias comportamentais e cognitivas: ondas do mesmo mar ou praias diferentes? *Psicologia em Pesquisa*, v. 16, p. 1-23, 2022. DOI: 10.34019/1982-1247.2022.v16.30871.

GUILHARDI, H. J. Considerações conceituais e históricas sobre a terceira onda no Brasil. Campinas: Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento, 2012.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, v. 16, n. 3, p. 245-252, 2017. DOI: 10.1002/wps.20442.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. Oakland: New Harbinger, 2021.

SOUZA, N. F.; LISBOA, W. Terapias cognitivo-comportamentais de terceira geração no Brasil: revisão de escopo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 19, n. 1, p. 74-84, 2023. DOI: 10.5935/1808-5687.20230010.