

# CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA A INSATISFAÇÃO NO TRABALHO

FERNANDES, R. C.<sup>1</sup>; REIS G. F.<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente estudo objetivou, por meio de revisão bibliográfica explicar sobre as contribuições da TCC sobre aspectos que envolvem a insatisfação no trabalho. Ambos conceitos, bem como as contribuições para tratamentos segundo a TCC são descritos. Observou-se que a TCC busca identificar e avaliar elementos estressores internos e externos, e estimula o indivíduo a produzir mudanças funcionais em sua vida. Foi encontrada a necessidade de mais estudos que abordem TCC e insatisfação no trabalho.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitiva Comportamental. Insatisfação no Trabalho. Processo Psicoterapêutico.

## ABSTRACT

The present study aimed, through a literature review, to explain the contributions of CBT on aspects that involve job dissatisfaction. Both concepts, as well as contributions to CBT treatments are described. It was observed that CBT seeks to identify and assess internal and external stressors, and encourages individuals to produce functional changes in their lives. The need for more studies addressing CBT and job dissatisfaction was found.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy. Job Dissatisfaction. Psychotherapeutic Process.

---

<sup>1</sup> Rodrigo Cianfa Fernandes Acadêmico do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. E-mail: [rodrigocianfaf@gmail.com](mailto:rodrigocianfaf@gmail.com) – 2021.

<sup>2</sup> Gleyson Fernandes Reis. Orientador da pesquisa. Professor Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. E-mail: [gleysonpsico@bol.com.br](mailto:gleysonpsico@bol.com.br) – 2021.

## **INTRODUÇÃO**

O trabalho é indispensável para a sobrevivência do ser humano na sociedade atual, pois é através dele que se obtém os subsídios financeiros necessários para suprir necessidades básicas como alimentação, higiene, vestimentas, etc. Porém, muitos indivíduos acabam por não se encontrarem satisfeitos em seus respectivos empregos o que acaba levando à exaustão física e mental, culminando muitas vezes em abandono do emprego ou demissões por exemplo.

A insatisfação no trabalho em seu aspecto inicial, pode apresentar-se como uma tristeza ao final do domingo, uma desmotivação, uma pequena percepção de ansiedade, onde só de pensar que no outro dia irá começar mais uma semana extenuante, irá trazer ao colaborador pensamentos automáticos que fará com que a interpretação feita a respeito daquela semana (do fato em si) será de desvalia, falta de reconhecimento, em alguns casos de rejeição, de que não está sendo o suficiente para desempenhar tal função. Consequente a isso haverão algumas distorções cognitivas entre a leitura mental (presumir, sem evidencias, que sabe o que os outros estão pensando) e rotulação (colocar um rotulo rígido em si mesmo, como ex. sou incompetente).

Para que haja uma contribuição da TCC nos casos de insatisfação com o trabalho, é importante que haja uma boa relação de trabalho com o paciente, como afirma Beck, onde o paciente e terapeuta trabalham juntos para avaliar as crenças do paciente, testando-as para aferir sua veracidade, e modificando-as de acordo com a realidade. Para que esse trabalho seja feito é importante trazer para a terapia o modelo cognitivo do paciente que ajuda a compreender que as nossas emoções, comportamentos e aquilo sentimos fisicamente são diretamente influenciados por nossas avaliações e interpretações que estamos dando àquela relação com o trabalho.

## **OBJETIVO**

Este trabalho tem por objetivo discorrer sobre as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental para os aspectos que envolvem a insatisfação no trabalho. Para tanto ambos serão conceituados previamente para que possam ser

explicados e explanadas sobre quais seriam as contribuições para tratamentos futuros segundo a Terapia Cognitivo Comportamental para este tipo de demanda.

## **MÉTODO**

O presente estudo foi realizado por meio de um levantamento teórico bibliográfico de fundamentações com base em estudos que tratam o tema e trazem perspectivas de entendimento a partir de apontamentos técnicos sobre a insatisfação no trabalho e a Terapia Cognitivo Comportamental.

## **DESENVOLVIMENTO**

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) trata-se de uma abordagem da psicologia que explana sobre a interação entre os pensamentos, os sentimentos, os comportamentos e as crenças. As atribuições emocionais e as alterações cognitivas não são resultados das situações que vivemos, mas sim das interpretações e significações que temos destas situações (BECK, 2000).

Quando se fala na insatisfação em relação ao trabalho, deve-se perceber que é um fenômeno resultante de consequências diversas, sejam elas no contexto profissional ou até pessoal. Tais aspectos são examinados a partir da função que desempenham no comportamento, no bem-estar e na saúde do sujeito (HENNE; LOCKE, 1985). Zalewska (1999) mostra que a satisfação no trabalho leva à uma boa saúde física e mental, relatando que existe uma menor ocorrência de doenças do trabalho em trabalhadores satisfeitos e, por conseguinte, uma melhor qualidade de vida destes.

Sobre os fatores que podem ocasionar sofrimento ao indivíduo no ambiente de trabalho, podemos citar: sobrecarga de serviços corriqueiros, excesso de atividades monótonas e repetitivas, assédio moral, comunicação dos gestores falha, ausência de incentivos para o crescimento profissional e pessoal do funcionário, sentimento de insegurança quanto a garantia do seu emprego, entre outros. Por conta destes fatores existentes no âmbito organizacional, os colaboradores acabam passando por um alto nível de desgaste físico e emocional, pois não se sentem realizados profissionalmente e nem pessoalmente, o que acarreta sofrimento para o indivíduo. Há de se considerar que os comportamentos que surgem no ambiente de trabalho produzem impactos na organização. Alguns

destes comportamentos estão relacionados a certas doenças do trabalho e ao estresse, também chamado de estresse ocupacional, e que pode até culminar na síndrome de Burnout, que é caracterizada pelo estado de esgotamento total de um indivíduo que o torna incapaz de prosseguir exercendo suas funções laborais (FONSÊCA; MELO, 2016). A insatisfação no trabalho, de acordo com Martinez (2002) pode ser geradora do estresse ocupacional. Alguns dos sintomas que podem ser citados por quem começa a sofrer de estresse ocupacional são: tensão ou rigidez muscular, dificuldade para dormir, diarreia, suor excessivo, taquicardia, vontade repentina de iniciar ou empreender novos projetos.

Dentre alguns dos impactos comportamentais resultantes da insatisfação no trabalho podemos citar a rotatividade de colaboradores, o absenteísmo, queda de produtividade, grandes atrasos ou pausas, protestos ou greves e uma insatisfação com a vida em geral conforme a importância que o trabalho apresenta na existência do sujeito (MARTINEZ, 2002).

De acordo com FôNSECA e Melo (2016), sendo a TCC uma abordagem que atua de maneira mais diretiva e focalizada com suas técnicas, poderá oferecer uma resolução para os problemas atrelados à insatisfação ou estresse no trabalho de forma mais ágil e efetiva. Com a identificação da crença ou esquema cognitivo criado pelo colaborador para se "proteger" daquela situação de angústia, o terapeuta cognitivo contribui para identificar os pensamentos automáticos, assim como as distorções cognitivas, fazendo que o colaborador perceba se houve uma intensificação no sentimento que foi despertado e se condiz com a realidade vivenciada. Após essas percepções fundamentais do terapeuta, a técnica de psicoeducação é importante, pois facilita que o paciente tenha uma compreensão mais adequada e real do que está acontecendo com ele, e quais as formas de manejo, de enfrentamento que se darão mais eficazes para tal situação, podendo utilizar também o método socrático, que facilitará ao paciente através do questionamento a visão real que apresenta do fato.

Em suma, a TCC objetiva identificar e avaliar os elementos estressores tanto internos quanto externos, e busca estimular o indivíduo a produzir mudanças funcionais em sua vida. Por meio da psicoeducação objetiva propor orientações ao paciente para que este procure, por exemplo, mudar certos hábitos rotineiros nos âmbitos cognitivo, emocional e comportamental evitando que este mal atrapalhe suas tarefas diárias (FONSÊCA; MELO, 2016).

## CONCLUSÃO

O presente artigo buscou trazer informações a respeito da Terapia Cognitivo Comportamental, sendo que foi necessário primeiramente o conceito e, a partir da revisão, observou-se que Terapia Cognitiva Comportamental é uma abordagem multifuncional que integra conceitos e técnicas de abordagens diferentes na prática psicoterapêutica. Foi necessário também percorrer sobre as características do estresse ocupacional, bem como os prováveis fatores que geram as sensações de insatisfação no trabalho.

Ficou evidente que na TCC, a conceituação do caso nos permite desenvolver um trabalho, funcionando como um guia, ao mesmo tempo que buscará uma adesão deste paciente ao processo de terapia, ao longo do percurso, por meio de conhecimento teórico, prático e da pesquisa terapêutica, levando a um conhecimento aprofundado da demanda para atender os anseios de cada indivíduo na psicoterapia da Terapia Cognitiva Comportamental. Também foi observado que há uma necessidade de maiores estudos que abordem a TCC junto aos fatores de insatisfação no trabalho.

## REFERÊNCIAS

BECK, A. T. & ALFORD, B. A. 2000. **O poder integrador da terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artes Médicas

FONSÊCA, A. T. C. da; MELO, J. T. A. de. **A Terapia Cognitivo Comportamental como proposta de intervenção no estresse ocupacional**. TCC (Programa de Pós-graduação Lato Sensu em Terapia Cognitivo Comportamental) - Faculdade Pernambucana de Saúde. Pernambuco, 2016.

HENNE, D.; & LOCKE, E. **Job dissatisfaction: what are the consequences?** *International Journal of Psychology*. v. 20, p. 221- 240, 1985.

MARTINEZ, M. C. **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. 2002. Dissertação (Mestrado em Saúde Ambiental) – Programa de Pós-Graduação do Departamento de Saúde Ambiental, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo.

ZALEWSKA, A. M. **Achievement and social relations values as conditions of the importance of work aspects and job satisfaction**. *Int. Occup. Saf. Ergon.* v. 5, n. 3, p. 395-416, 1999.