



EFEITOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO DOMÍNIO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL EM PROFISSIONAIS DA ÁREA HOSPITALAR

Maria Eduarda Dutra dos Reis Castro¹

Katia de Medeiros Penna²

RESUMO: A obtenção de inteligência emocional (IE) é eficaz tanto para o desempenho do profissional, quanto para seu bem-estar psicológico, especialmente em ambientes hospitalares, onde controlar as emoções torna-se fundamental. Este trabalho teve como objetivo analisar os efeitos da inteligência emocional entre profissionais da saúde associada à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no desenvolvimento de tais habilidades. A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica, com base em obras como as de Daniel Goleman, Salovey e Mayer, além de artigos científicos obtidos em bases acadêmicas. Os resultados mostram que profissionais emocionalmente inteligentes demonstram maior domínio emocional, além de autocontrole, empatia, e aptidão para realizar escolhas coerentes diante de circunstâncias que exigem rapidez e controle das emoções. A ausência dessas competências pode levar ao esgotamento emocional, à desmotivação e a falhas na comunicação interpessoal. Assim, a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta-se como uma abordagem eficaz no auxílio aos profissionais de saúde, permitindo-lhes reconhecer, compreender e regular suas próprias emoções. Esse processo, aliado a terapia, estimula o autoconhecimento e possibilita o reequilíbrio de padrões de pensamento disfuncionais. Quando desenvolvida em formato grupal, a TCC amplia os benefícios por meio do aprendizado coletivo, da troca de experiências e do suporte entre os participantes, fortalecendo as competências socioemocionais. Tais aspectos contribuem para a construção de um ambiente de trabalho mais cooperativo, estável e humanizado. Assim, o aprimoramento da inteligência emocional, aliado às estratégias cognitivas e comportamentais, mostra-se essencial para o fortalecimento da saúde mental e para a melhoria da qualidade do atendimento oferecido nas instituições hospitalares.

Palavras-chave: Inteligência emocional. Terapia Cognitivo-Comportamental. Profissionais de saúde na área hospitalar.

1 INTRODUÇÃO

As emoções desempenham papel fundamental na regulação do organismo e constituem a primeira forma de comunicação entre os indivíduos. O controle emocional é essencial não apenas para a vida pessoal, mas também para a liderança, já que líderes influenciam diretamente as emoções de suas equipes, podendo gerar impactos positivos ou negativos. Nesse contexto, torna-se relevante estudar formas de desenvolver a inteligência emocional, especialmente em ambientes hospitalares, onde há alta carga de estresse e complexidade.

¹ Graduanda no Curso de Bacharelado de Psicologia, UNIFUCAMP - Centro Universitário de Mário Palmério.
E-mail: mariacastro@unifucamp.edu.br

² Psicóloga, Pedagoga, Mestre em Educação, Docente na Instituição UNIFUCAMP - Centro Universitário de Mário Palmério. E-mail: katiamedeiros@unifucamp.edu.br



O objetivo central da pesquisa é compreender como a inteligência emocional pode melhorar o ambiente de trabalho hospitalar, promovendo bem-estar, desempenho e relações interpessoais mais saudáveis entre profissionais da saúde. Os objetivos específicos incluem identificar estratégias eficazes para o controle emocional, analisar como essa competência favorece o desempenho e investigar o papel dos líderes na motivação e cooperação das equipes.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), proposta por Aaron Beck, é destacada como ferramenta prática para auxiliar profissionais a compreender e administrar pensamentos, emoções e comportamentos diante dos desafios hospitalares. Essa abordagem permite identificar padrões cognitivos disfuncionais e reformulá-los de forma mais adaptativa, fortalecendo o equilíbrio emocional, a empatia e a tomada de decisões conscientes. Além disso, contribui para prevenir o Burnout e aprimorar a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes.

Baseada na premissa de que os pensamentos influenciam emoções e comportamentos, a TCC favorece o desenvolvimento da inteligência emocional, que envolve perceber, compreender e regular as próprias emoções e as dos outros. Assim, o estudo justifica-se por sua relevância social, ao oferecer reflexões sobre o impacto do domínio emocional no ambiente hospitalar, destacando benefícios como melhor desempenho, comunicação empática e maior capacidade de enfrentamento em situações de pressão.

2 METODOLOGIA

O presente artigo foi realizado a partir de uma pesquisa bibliográfica, com a utilização de livros e artigos científicos que puderam refutar o tema proposto. Além disso, a utilização da inteligência emocional, conforme os estudos realizados, é fundamental para a sociedade, sendo um tema atualizado e possível de ser inserido no cotidiano da população visando melhora na condição de vida social, pessoal e profissional.

Para a confecção do presente artigo foram feitas buscas por artigos no Google Acadêmico sendo intermediado por diversos sites de pesquisas como Scielo e revistas universitárias, além das obras de Daniel Goleman, Aaron Beck, James Gross e de pesquisadores acerca do tema como Peter Salovey.

Como critérios de inclusão, foram selecionados materiais que contribuíssem para a comprovação da hipótese do estudo, abordando os efeitos da Terapia Cognitivo-Comportamental e a relevância do desenvolvimento da inteligência emocional em profissionais do ambiente hospitalar. Dessa forma, foram excluídos os artigos que não apresentavam relação direta com a temática proposta.

A coleta de dados foi realizada por meio da análise de livros e artigos científicos. Para organizar as informações relevantes, utilizou-se uma seleção de materiais com base em critérios como o título do artigo, o ano de publicação, os objetivos, os resultados e as discussões apresentadas. O foco foi direcionado para os conteúdos que apresentassem relação direta com o tema investigado nesta pesquisa.

A análise dos dados ocorreu de forma qualitativa, possibilitando um aprofundamento no tema abordado. Esse método permitiu realizar interpretações detalhadas e fundamentadas, com base nas leituras realizadas ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO



A inteligência emocional (IE) exerce papel central no contexto hospitalar, influenciando diretamente a qualidade do atendimento, a saúde mental dos profissionais e a dinâmica das equipes multiprofissionais. Estudos demonstram que profissionais capazes de reconhecer e gerenciar suas emoções apresentam maior empatia, comunicação assertiva e segurança nas decisões, mesmo em situações de pressão. Em contrapartida, a ausência dessas competências está associada ao aumento do estresse, sintomas de Burnout e queda na produtividade.

As emoções impactam profundamente a prática clínica: quando mal administradas, comprometem o desempenho e a relação com o paciente. Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como ferramenta eficaz para desenvolver autoconsciência, empatia, habilidades sociais e motivação, promovendo uma atuação mais equilibrada e humana. Profissionais emocionalmente maduros transmitem confiança e acolhimento, fortalecendo vínculos com pacientes e colegas.

O ambiente hospitalar, marcado por dor e sobrecarga emocional, exige controle dos impulsos, calma em emergências e decisões assertivas. A IE contribui para prevenir o esgotamento profissional e melhorar a comunicação, inclusive na compreensão das emoções não verbalizadas pelos pacientes. Além disso, favorece a cooperação entre especialidades, a resolução de conflitos e a liderança positiva, aspectos essenciais em situações críticas como emergências e crises sanitárias, exemplificadas pela pandemia de COVID-19.

Pesquisas recentes comprovam que programas de capacitação emocional — com técnicas de mindfulness, regulação emocional e comunicação não violenta — reduzem o estresse ocupacional e promovem qualidade de vida. Esses treinamentos fortalecem tanto a resiliência individual quanto a coesão coletiva, resultando em equipes mais colaborativas e atendimento superior. Assim, investir no desenvolvimento da IE é uma estratégia sustentável que beneficia profissionais, instituições e pacientes.

Em síntese, a inteligência emocional é uma competência multifacetada e indispensável na saúde, pois contribui para a humanização do cuidado, prevenção do Burnout e fortalecimento das relações interpessoais. Não se trata de uma habilidade inata, mas de capacidades que podem ser aprendidas e aprimoradas ao longo da vida. Associada à TCC e ao mindfulness, a IE torna-se um recurso essencial para ambientes hospitalares mais equilibrados, humanos e emocionalmente saudáveis.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa evidencia que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem eficaz e aplicável ao ambiente hospitalar, especialmente quando integrada ao desenvolvimento da inteligência emocional dos profissionais de saúde. Diante das intensas demandas emocionais desse contexto, torna-se essencial que médicos, enfermeiros e técnicos desenvolvam habilidades de autoconhecimento, autorregulação e reestruturação cognitiva, permitindo lidar com estresse, ansiedade e desafios cotidianos sem comprometer o equilíbrio psicológico nem a qualidade do cuidado.

A TCC fortalece a empatia, a comunicação interpessoal e a resiliência, favorecendo uma atuação ética e humanizada. Quando aplicada em grupo, amplia seus benefícios ao criar espaços de troca e apoio mútuo, reduzindo o isolamento e promovendo vínculos mais sólidos entre equipes multiprofissionais. Essa integração contribui para a prevenção do Burnout, melhora o clima organizacional e eleva a satisfação profissional.



Programas que unem TCC e inteligência emocional, por meio de oficinas socioemocionais, mindfulness e treinamentos de reestruturação cognitiva, estimulam comportamentos mais empáticos, colaborativos e assertivos. Assim, profissionais emocionalmente equilibrados tornam-se mais aptos a enfrentar pressões hospitalares, tomar decisões clínicas seguras e oferecer um cuidado de maior qualidade.

Em síntese, investir em estratégias que combinem TCC e inteligência emocional representa uma solução sustentável e humanizadora, capaz de promover ambientes hospitalares mais saudáveis, colaborativos e emocionalmente equilibrados, fortalecendo tanto o bem-estar dos profissionais quanto a segurança e a humanização do atendimento aos pacientes.

REFERÊNCIAS

BECK, Aaron T. **Terapia Cognitiva e os Transtornos Emocionais**. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.

CAMARGO, Brigitte. **Emoção: primeira forma de comunicação**. São Paulo: Summus, 2015.

COSTA, Aline R.; MOURA, Vanessa S. Treinamentos em inteligência emocional e seus efeitos na saúde mental de profissionais da enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 76, n. 2, p. 1–9, 2023. DOI: 10.1590/0034-7167-2022-0376.

GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

GROSS, James J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. **Review of General Psychology**, v. 2, n. 3, p. 271–299, 1998. Tradução disponível em: psu-pb-unizin-org.translate.google/psych425/chapter/process-model-of-emotion-regulation/. Acesso em: 06 de nov de 2025.

PEREIRA, Juliana F. A influência da inteligência emocional na relação entre profissionais da saúde e pacientes. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 55–67, 2020.

SOUZA, Mariana P.; LIMA, Ricardo A. Inteligência emocional e saúde mental dos profissionais da linha de frente durante a pandemia de COVID-19. **Cadernos de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 4, p. 501–510, 2022. DOI: 10.1590/1414-462X202230040356.