

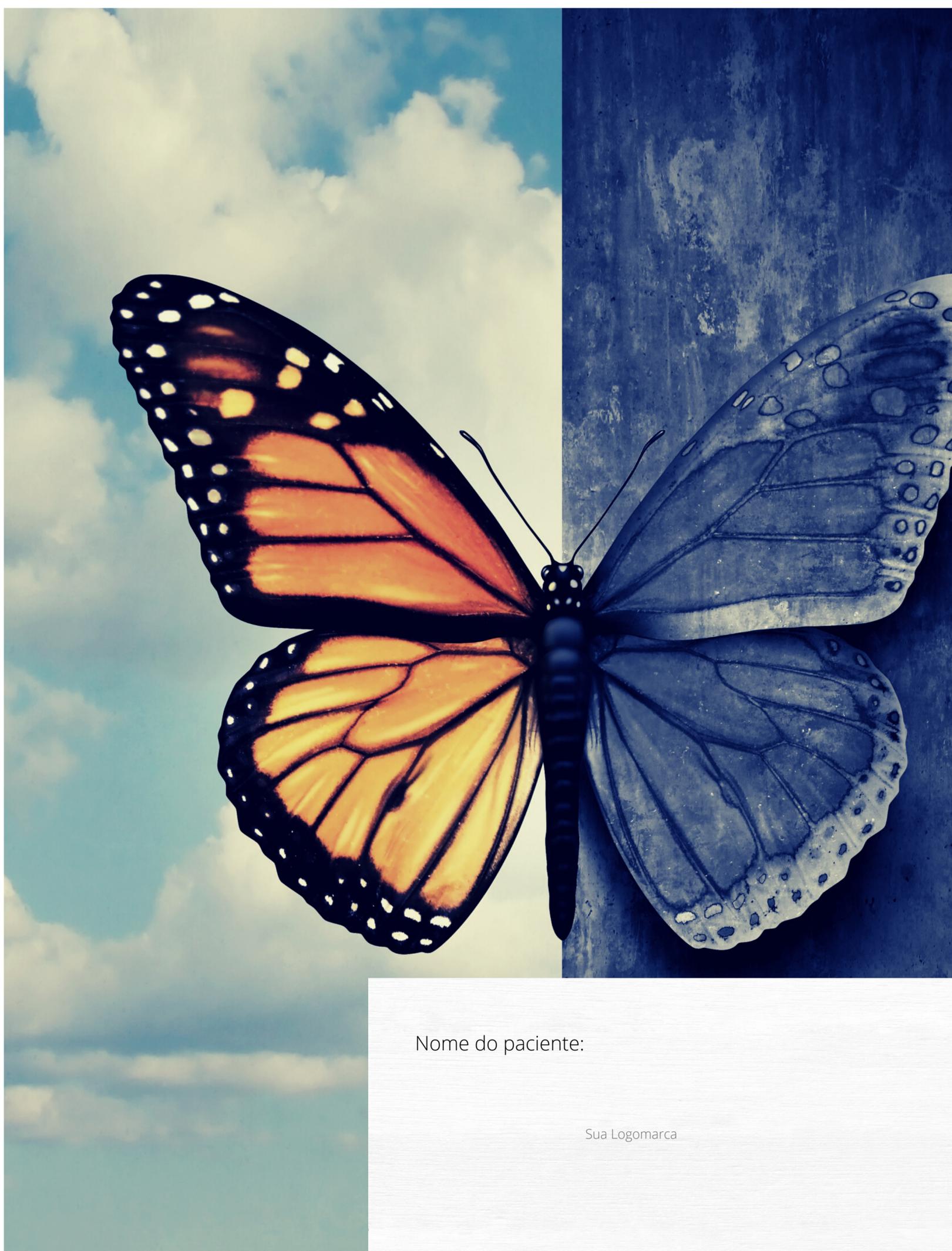
A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

MATERIAL PARA PSICOEDUCAÇÃO DE PACIENTES



A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

MATERIAL PARA PSICOEDUCAÇÃO DE PACIENTES



Nome do paciente:

Sua Logomarca

CONTEÚDO

3 O QUE É PSICOTERAPIA

6 CARACTERÍSTICAS DA TCC

7 PRINCÍPIOS DA TERAPIA
COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL (TCC)

8 ATIVIDADE

9 INTERVENÇÃO

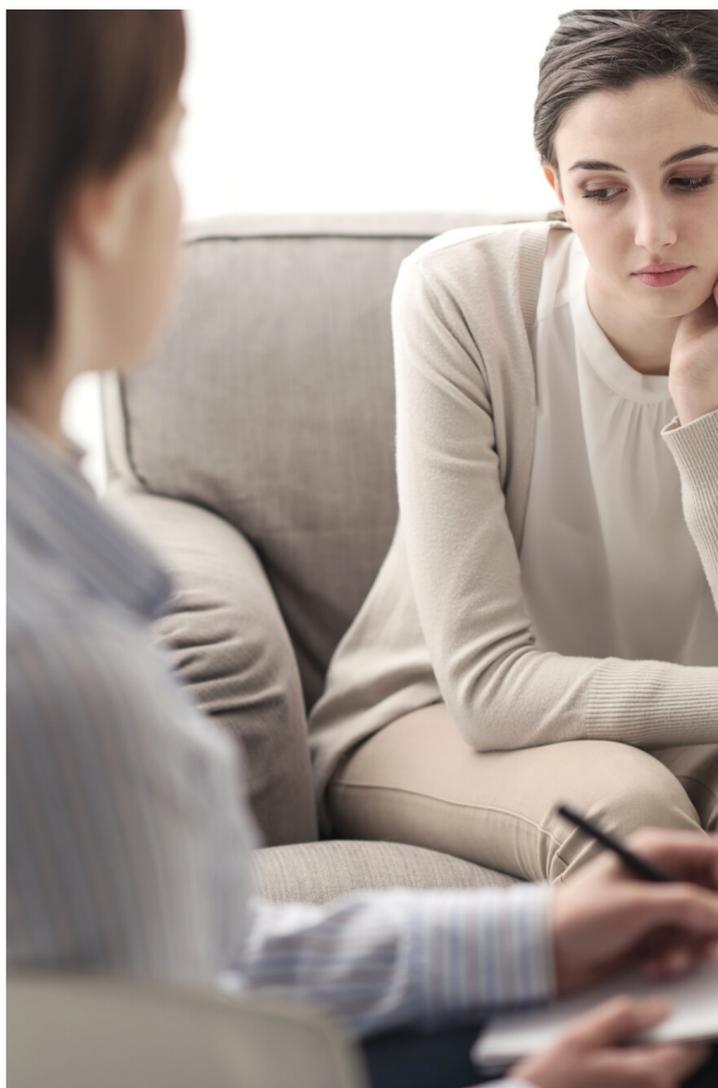
10 NÍVEIS DE PENSAMENTO

11 REESTRUTURAÇÃO
COGNITIVA

12 REFERÊNCIAS

O QUE É PSICOTERAPIA?

A psicoterapia, quando realizada por psicólogos é uma prática pautada em técnicas e conceitos científicos de compreensão, análise e intervenção, que é feita através da aplicação sistematizada e controlada de métodos e técnicas psicológicas reconhecidos pela ciência, pela prática e pela ética profissional. A psicoterapia promove a saúde mental e propicia condições para o enfrentamento de conflitos e/ou transtornos psíquicos de indivíduos ou grupos (Resolução Art. 1º do Conselho Federal de Psicologia Nº 010/00 de 20 de dezembro de 2000). A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma das modalidades de Psicoterapia que existe, temos também a Terapia Sistêmica, Terapia Centrada na Pessoa, Psicodrama e outras.

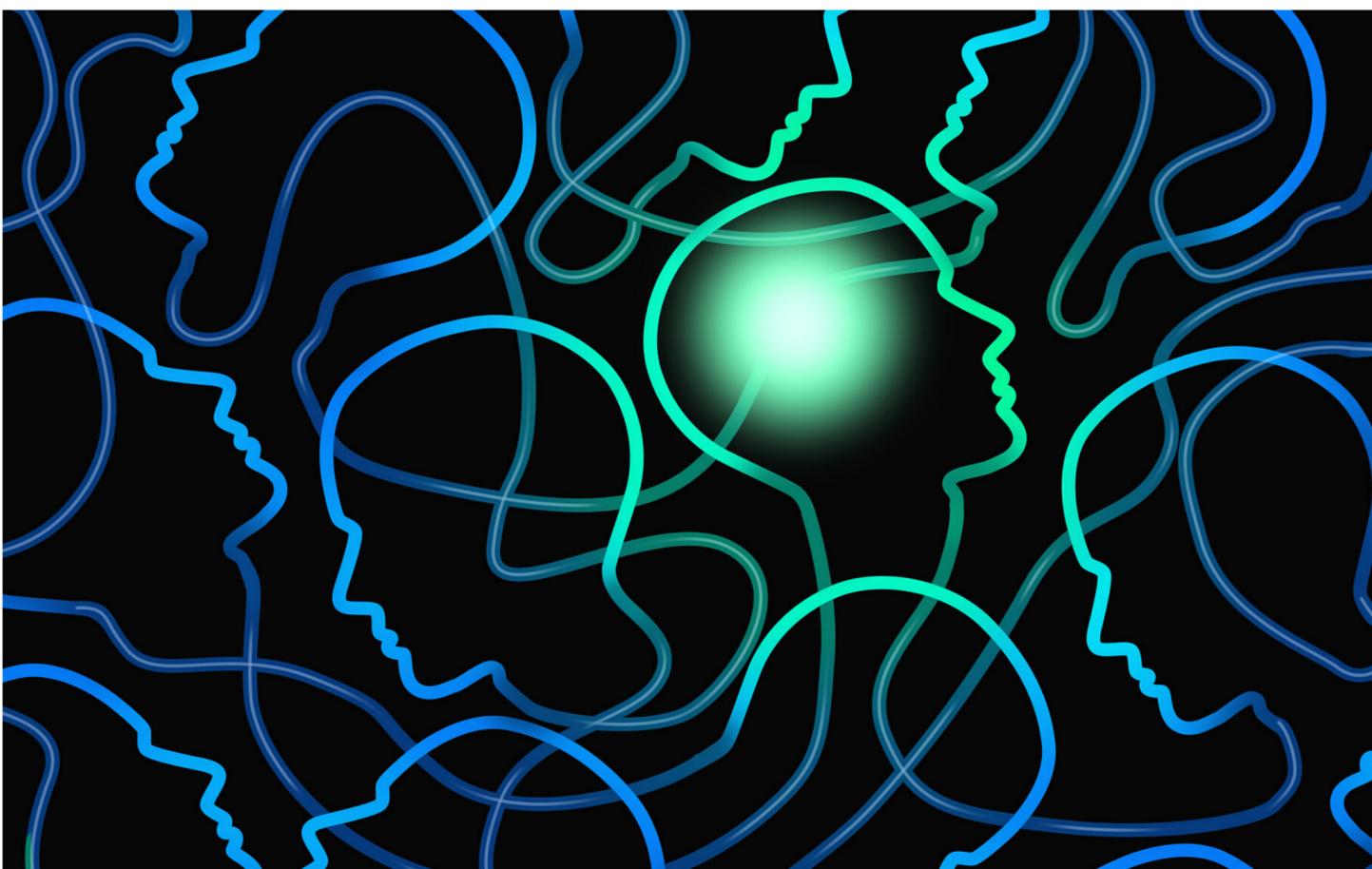




A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) vem sendo amplamente divulgada, no meio científico brasileiro e internacional, como uma proposta de compreensão e intervenção psicológica baseada em construtos teóricos válidos e testáveis através de rigorosos métodos de avaliação e de complexos desenhos de pesquisa (Costa, 1997; Rangé, 1992-2001; Neves Neto, 2002 a-d). Ela tem como objetivo substituir cognições disfuncionais por pensamentos mais flexíveis e pautados na interação entre indivíduo e seu ambiente.

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma forma de psicoterapia que aborda a interação entre crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos. Para este modelo, os transtornos emocionais e as distorções cognitivas não são resultados das situações em si, mas das interpretações e representações dos eventos internos e externos, que determinam a forma como interagimos como uma situação.

“a terapia cognitiva fornece uma estrutura teórica unificadora dentro da qual as técnicas clínicas de outras abordagens psicoterapêuticas estabelecidas e validadas podem ser apropriadamente incorporadas (...) fornece um paradigma coerente e ao mesmo tempo evolutivo para a prática clínica”.
(Beck, Alford. 2000, P.18)



CARACTERÍSTICAS DA TCC

Postura ativa: paciente e terapeuta conversam, participam e trabalham ativamente no processo terapêutico.

Diretiva: o processo é inicialmente orientado para os problemas do presente.

Educativa: discute-se com o paciente sobre o modelo cognitivo-comportamental de psicoterapia.

Estruturada: a psicoterapia tem uma sequência de sessões previamente estabelecidas, a TCC constrói um planejamento terapêutico personalizado, mas que se baseia nos achados de pesquisas que demonstraram tratamentos eficazes para as queixas do paciente.

De prazo limitado: os objetivos da psicoterapia são priorizados através de acordo entre terapeuta-paciente. Sendo uma vez tratados, novos objetivos podem ser ou não estipulados.

Tarefas de casa: são utilizadas atividades complementares à consulta que visem aumentar a efetividade e a generalização dos efeitos da psicoterapia. Através deste recurso, a psicoterapia permanece mais tempo na vida do paciente e este se sente também mais envolvido com a resolução de seus problemas.

Utilização de estratégias cognitivas e/ou comportamentais: durante o processo psicoterapêutico, são utilizadas estratégias advindas da Terapia Comportamental (Behaviorismo Radical) e da Terapia Cognitiva que demonstraram eficácia no tratamento dos problemas apresentados pelo paciente.

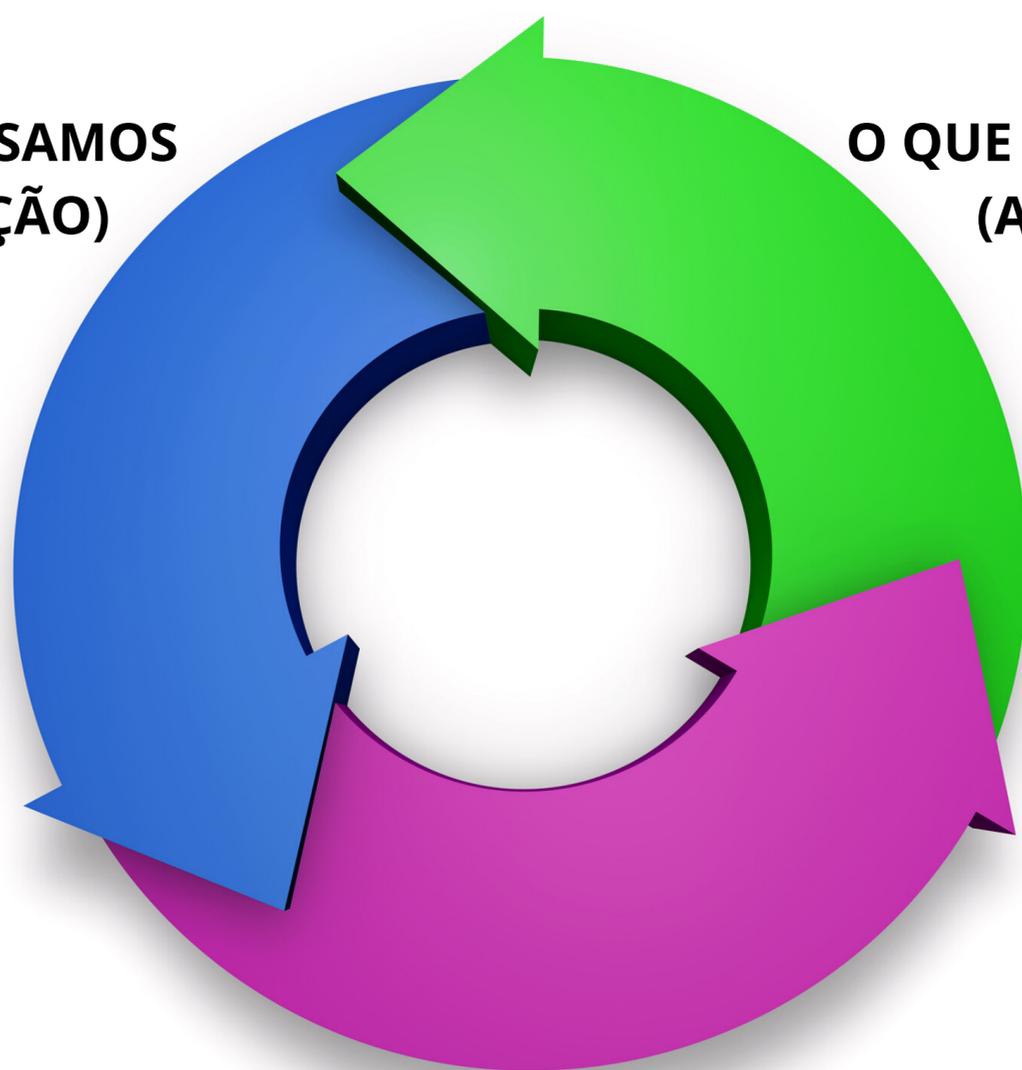


PRINCÍPIOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental enfoca o relacionamento entre os seguintes elementos:

O QUE PENSAMOS
(COGNIÇÃO)

O QUE SENTIMOS
(AFETO)



O QUE FAZEMOS
(COMPORTAMENTO)

ATIVIDADE

Vamos exercitar o reconhecimento dos 3 elementos centrais da TCC? Analise as frases abaixo e marque:

(P) se for um pensamento;

(C) se for um comportamento;

(E) se for uma emoção.

() Vou fazer isso errado!

() Tristeza.

() Solidão.

() Sair de casa.

() Sou um incompetente.

() Ficar sozinho.

() Não vou conseguir fazer isso.

() Alegria.

() Brincar.

() Sou bom em organizar as coisas.

() As pessoas não gostam de mim.

() Ficar em silêncio.

() Escrever.

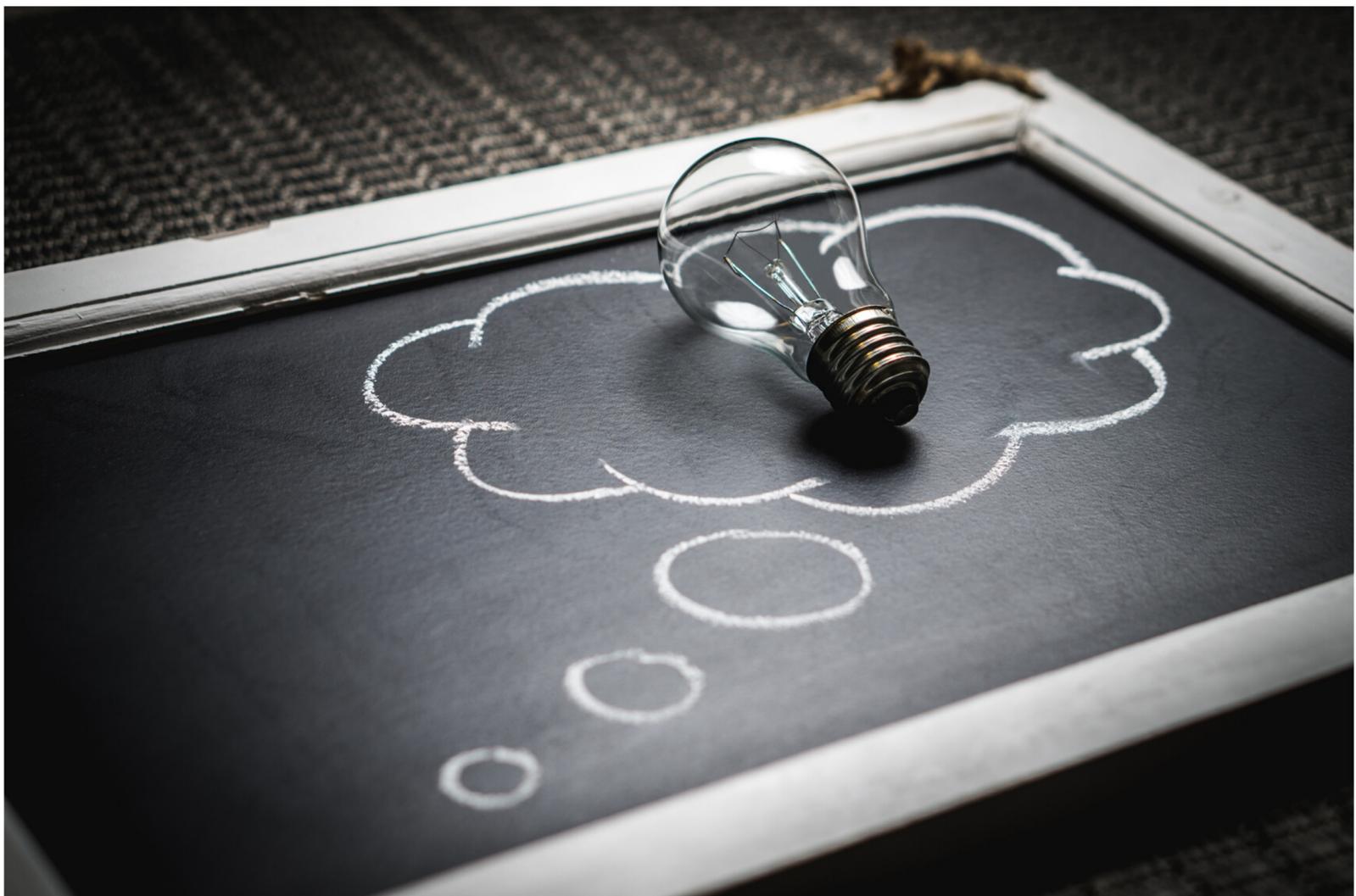


INTERVENÇÃO

A TCC entende que nós buscamos extrair sentido do nosso ambiente desde os primeiros estágios desenvolvimentais.

Tentamos organizar a nossa experiência de uma forma coerente para funcionar de forma adaptativa. Estas interações com o mundo e com outras pessoas conduzem a formação de determinados entendimentos ou aprendizagens, nossas crenças, as quais podem variar em precisão e funcionalidade.

A Terapia Cognitivo-Comportamental pretende abrandar a aflição emocional, flexibilizando as interpretações disfuncionais que construímos durante nossa vida.



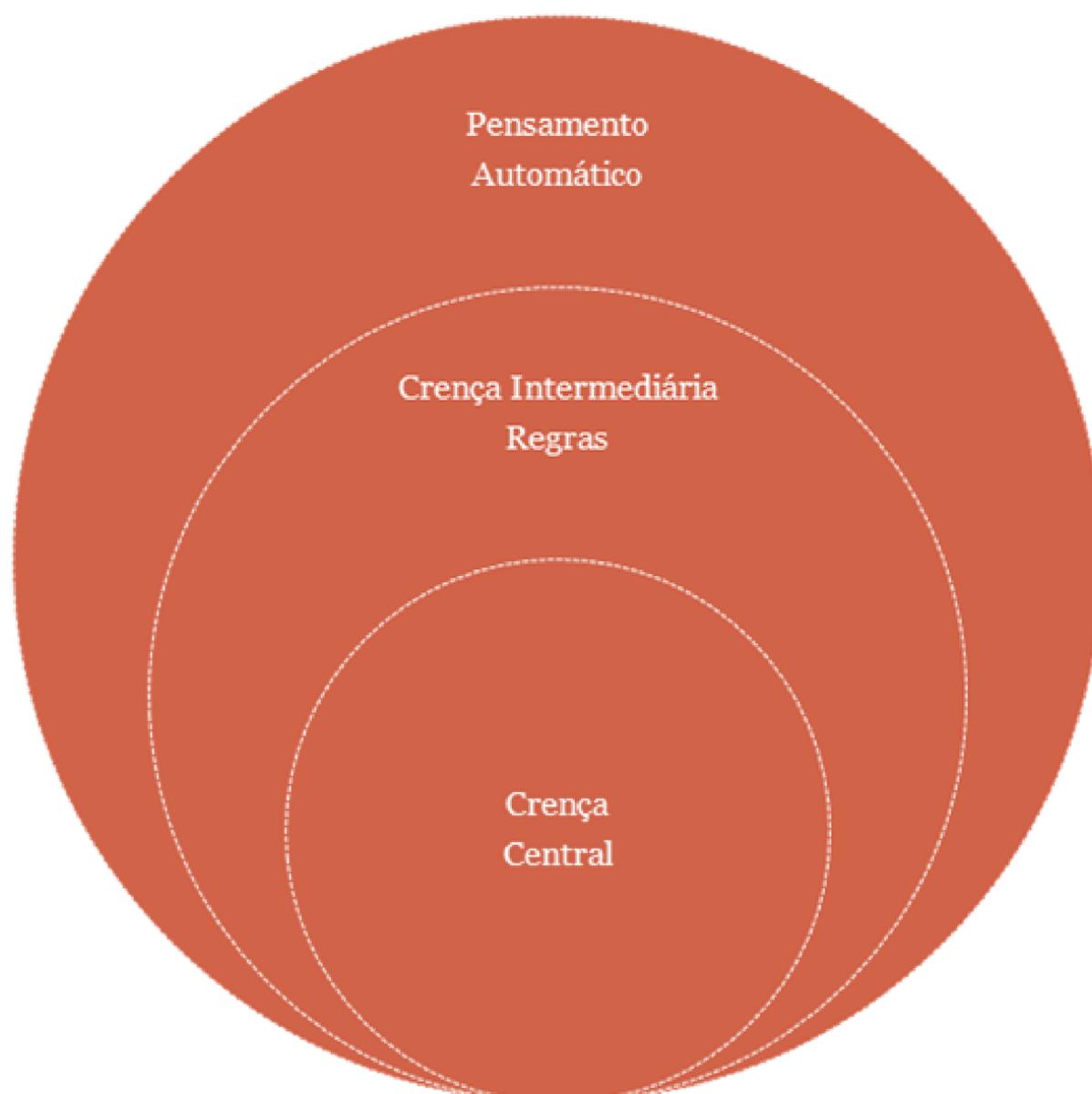
NÍVEIS DE PENSAMENTO

A Terapia busca intervir nos 3 níveis da cognição:

1) Pensamentos automáticos: são respostas imediatas diante a exposição de uma situação. Os pensamentos automáticos derivam de crenças, na medida que estas integram os esquemas.

2) Crenças Intermediárias: são regras, padrões, normas, premissas e atitudes que adotamos e que guiam a nossa conduta. São usualmente expressas na forma de afirmações do tipo “tenho que”, “devo”.

3) Crenças Centrais: são as idéias e conceitos mais enraizados e fundamentais acerca de nós mesmos, das pessoas e do mundo.



REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA

A reestruturação cognitiva é uma técnica que se concentra nos pensamentos. Ela ensina as pessoas a flexibilizarem aqueles pensamentos disfuncionais para forçar em outros que as ajudem a não sofrer tanto. Se flexibilizarmos determinados pensamentos, mudaremos as emoções associadas a eles, o que vai fazer com que nos sintamos melhor.



REFERÊNCIAS

Beck, A. T; Alford, T. Brad. **O poder integrador da Terapia Cognitiva.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000

Neto, A. R. (2003) **Psicoterapia cognitivo comportamental: possibilidades em clínica e saúde.** São André, SP: Esetec.

Pereira, M; Rangé, B. Terapia Cognitiva. Em RANGÉ,B. **Psicoterapias Cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria.**2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Sudak. D. M. (2008). **Terapia Cognitivo comportamental na prática.** São Paulo: Artmed

