

Terapia Cognitivo- Comportamental: uma introdução

Marcilio Lira

O que veremos hoje?

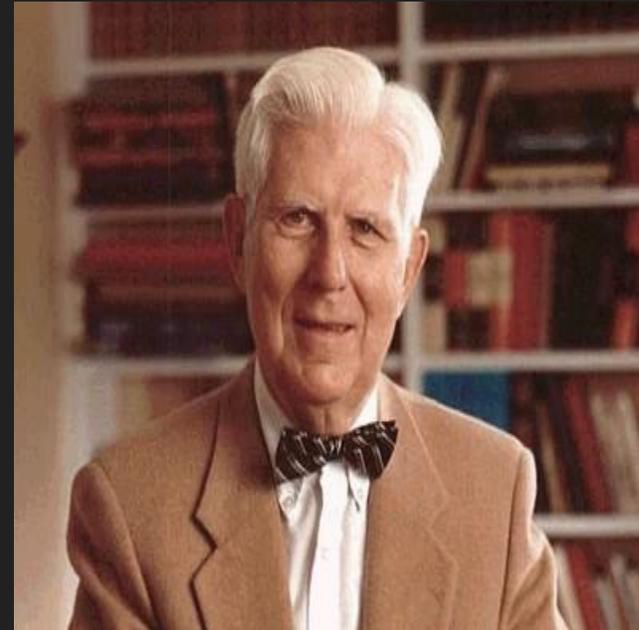
- O que é a TCC
- Características da TCC
- Como usamos o Modelo Cognitivo na Prática Clínica
- Ilustrando com um caso
- Como se aprofundar

O que é a TCC



Breve histórico e Definição

- Os estudos de Aaron Beck na década de 1960, na Universidade da Pensilvânia.
- Abordagem psicoterápica diretiva, focada em problemas e que busca a resolução das demandas através do desenvolvimento de padrões de pensamento mais produtivos.



Características da TCC



Características da TCC

- A terapia cognitiva se baseia em uma formulação em contínuo desenvolvimento do paciente e de seu problema em termos cognitivos
- A terapia cognitiva requer uma aliança terapêutica segura.
- A terapia cognitiva enfatiza a colaboração e participação ativa.
- A terapia cognitiva é orientada em meta e focalizada em problemas.
- A terapia cognitiva inicialmente enfatiza o presente.

Características da TCC

- A terapia cognitiva é educativa.
- A terapia cognitiva visa ter um tempo limitado.
- As sessões de terapia cognitiva são estruturadas.
- A terapia cognitiva ensina os pacientes a identificar, avaliar e responder a seus pensamentos e crenças disfuncionais.
- A terapia cognitiva utiliza uma variedade de técnicas para mudar pensamento, humor e comportamento.

Como usamos o modelo
Cognitivo na Prática Clínica





Modelo Cognitivo

Obs. Versão simplificada

**Vamos aprender a
diferença entre
cada elemento
Modelo Cognitivo?**

Vamos fazer um jogo?

SITUAÇÃO

Em casa
Na escola
No trabalho
Falando com um amigo ao telefone

COGNIÇÃO (PENSAMENTOS)

Não vou conseguir fazer isso
Não tenho controle
Eu sempre vou me sentir assim
Eu não presto



Parabéns. Estou
orgulhoso!

SENTIMENTOS

Culpa
Triste

Alegre
Raiva

SENSAÇÕES FÍSICAS

Dor no peito
Palpitações

Tontura
Boca seca

COMPORTAMENTOS

Chorar
Correr
Sair da sala
Reclamar com meu marido

Ilustrando com um caso



Caso Lucélia (Nome fictício)

- Lucélia, 35 anos, casada e empresária, foi diagnosticada com Transtorno Depressivo Maior. Vinha enfrentando problemas com a falência de sua empresa em razão da crise financeira pela qual passava o setor em que atuava.
- Em uma das sessões de sua terapia, ao ser indagada sobre em que momento da semana sentiu-se pior, falou que estava se preparando para sair para sua caminhada, quando, de repente, começou a tirar a roupa e se deitar na cama para chorar. “Lembro-me que estava muito triste e me sentindo muito culpada e com um aperto no peito e um frio na barriga. Lembrei naquele momento que a falência de minha empresa foi toda minha responsabilidade”

Caso Lucélia – Conceitualização

- Em uma das sessões de sua terapia, ao ser indagada sobre em que momento da semana

Situação

sentiu-se pior, falou que estava se preparando para sair para sua caminhada, quando,

Compto

de repente, começou a tirar a roupa e se deitar na cama para chorar “Lembro-me que

Sentimento

estava muito triste e me sentindo muito culpada e com um aperto bem forte no peito e

Sens Físicas

um frio na barriga. Depois, ao pensar sobre o que ocorreu, lembrei naquele momento

Cognição

que a falência de minha empresa foi toda minha responsabilidade’



Conceitualização Cognitiva do Relato de Lucélia

Como se aprofundar







Núcleo Amapaense de Estudos e Pesquisa em Terapia Cognitivo-Comportamental

Quem pode participar? Estudantes de psicologia e psicólogos

Condições de participação? Inscrever-se na FBTC (o valor não é revertido ao grupo do Amapá)

Objetivo. Reunir os interessados em TCC no Amapá para realizar estudos e difundir essa abordagem localmente.

Reuniões (local e datas). Últimas terças de cada mês, no TER-AP

Contatos. www.tccnoamapa.com



Federação Brasileira de Terapias Cognitivas

Contatos. www.fbtc.org.br

O que aprendemos hoje?

- O que é a TCC
- Características da TCC
- Como usamos o modelo Cognitivo na Prática Clínica
- Ilustrando com um caso
- Como se aprofundar

Obrigado!

Contatos e acesso a este slide em:

www.marciliolira.com