



Terapia Cognitivo Comportamental

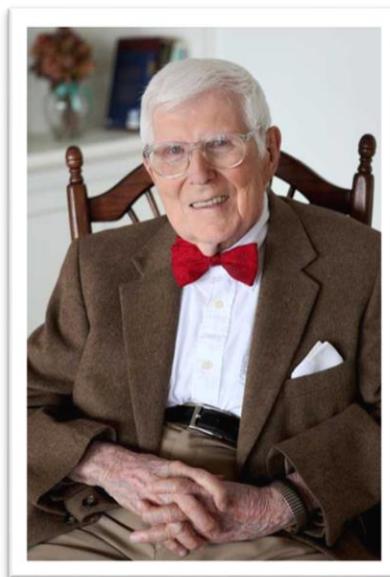
2023

Paula Zanelatto

Psicóloga da Clínica Jorge Jaber

Histórico

Aaron Temkin Beck
(EUA, 18 de Junho de 1921)



Psiquiatra norte-americano

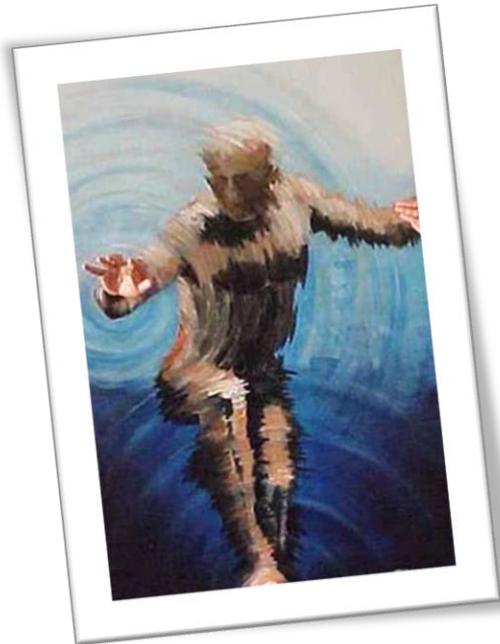
Professor emérito do departamento de psiquiatria na Universidade da Pensilvânia.

Histórico

Aaron T. Beck, psicanalista de formação completa e atuante, iniciou uma série de experimentos na década de 1960 para demonstrar uma validação empírica da teoria psicanalítica, o que o levou à busca de outras explicações.



Histórico



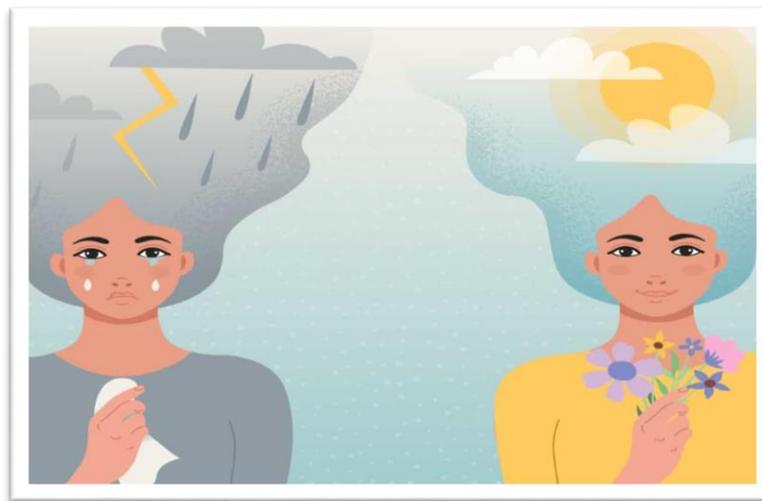
Beck identificou cognições negativas e distorcidas em pacientes deprimidos e desenvolveu um tratamento de curta duração para esses pacientes.

Enquanto ouvia seus pacientes, percebeu que eles apresentavam “pensamentos automáticos” negativos e que isso estava intimamente ligada às suas emoções.

Histórico

Começou então, a ajudá-los a identificar, avaliar e responder aos pensamentos distorcidos e desadaptativos.

Logo, verificou que eles melhoravam rapidamente.



Histórico

Beck passou seus conhecimentos aos residentes de psiquiatria, que tiveram êxito com sua técnica.

E, em 1979, Beck e outros autores publicaram o primeiro manual de terapia cognitiva.



Teoria Cognitiva Comportamental

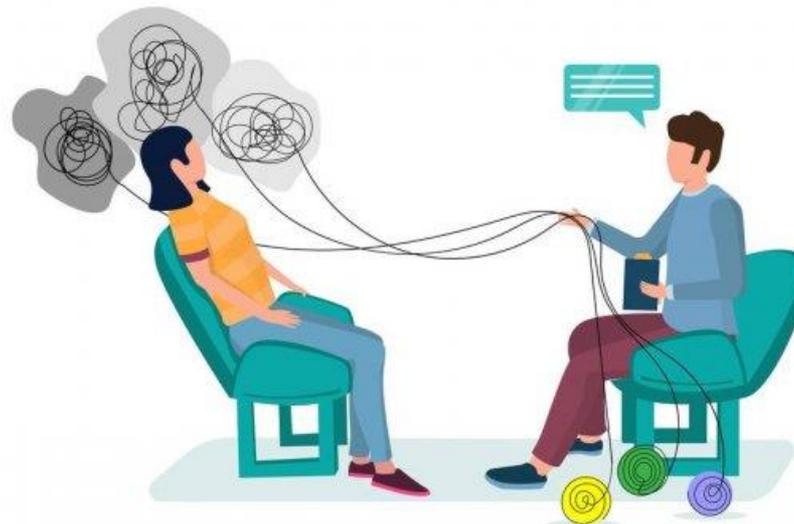
Beck é conhecido como pai da Terapia Cognitiva e inventor das vastamente utilizadas Escalas de Beck, incluindo a **Escala de Depressão de Beck (BDI)** e **Escala de Ansiedade de Beck (BAI)**.



Teoria Cognitiva Comportamental

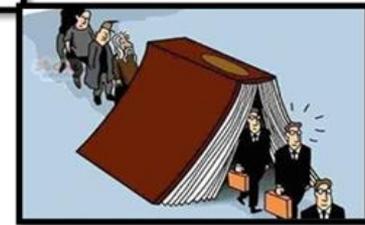
“Beck concebeu uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais”.

(Beck, 2013, p. 22)



Teoria Cognitiva Comportamental

Essa nova forma de psicoterapia foi denominada inicialmente de **“Terapia Cognitiva”**, hoje amplamente divulgada como **“Terapia Cognitiva Comportamental”** (TCC).



Teoria Cognitiva Comportamental

A TCC baseia-se em dois pressupostos básicos:

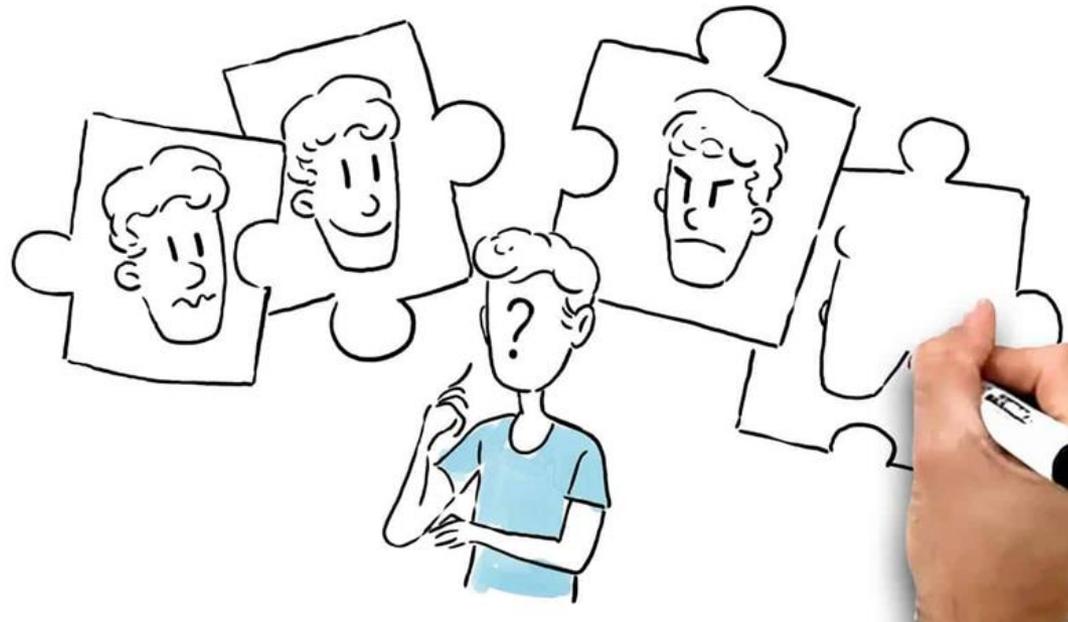
- as cognições influenciam fortemente as emoções e os comportamentos das pessoas (de modo até controlador) e
- o modo de agir ou de se comportar pode afetar profundamente os padrões de pensamento e as emoções de uma pessoa.



(Wright, 2008, p. 14).

Os 10 princípios fundamentais da TCC

1. A TCC está baseada em uma formulação em desenvolvimento contínuo dos problemas dos pacientes e em uma conceituação individual de cada paciente em termos cognitivos.



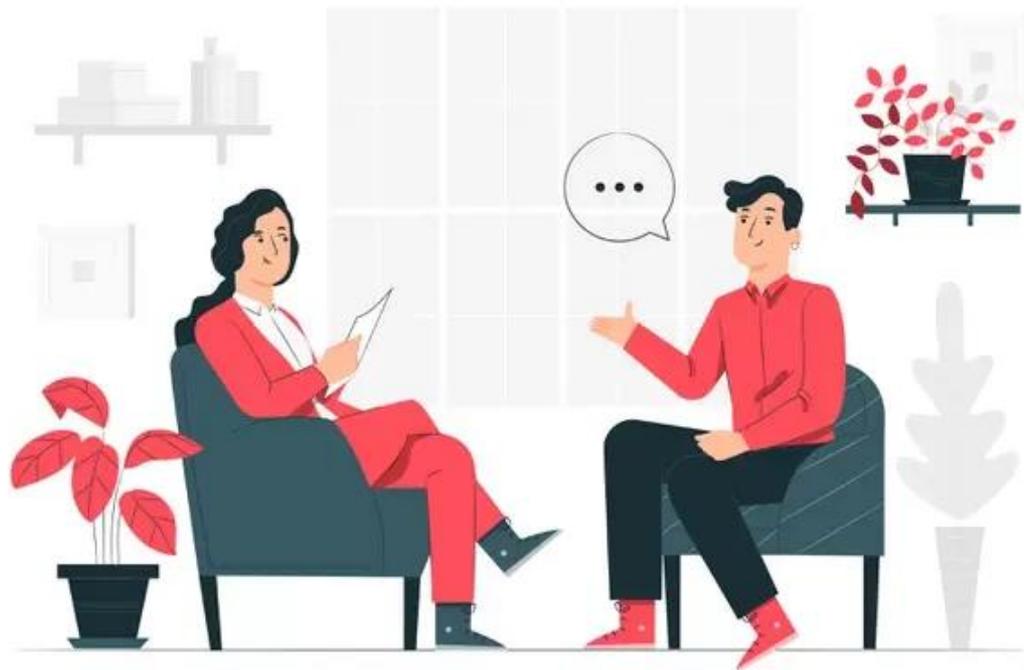
Os 10 princípios fundamentais da TCC

2. A TCC requer uma aliança terapêutica sólida.



Os 10 princípios fundamentais da TCC

3. A TCC enfatiza a colaboração e a participação ativa.



Os 10 princípios fundamentais da TCC

4. A TCC é orientada para os objetivos e focada nos problemas.



Os 10 princípios fundamentais da TCC

5. A TCC enfatiza inicialmente o presente.



Os 10 princípios fundamentais da TCC

6. A TCC é educativa, tem como objetivo ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta e enfatiza a prevenção de recaída.



Os 10 princípios fundamentais da TCC

7. A TCC visa ser limitada no tempo.



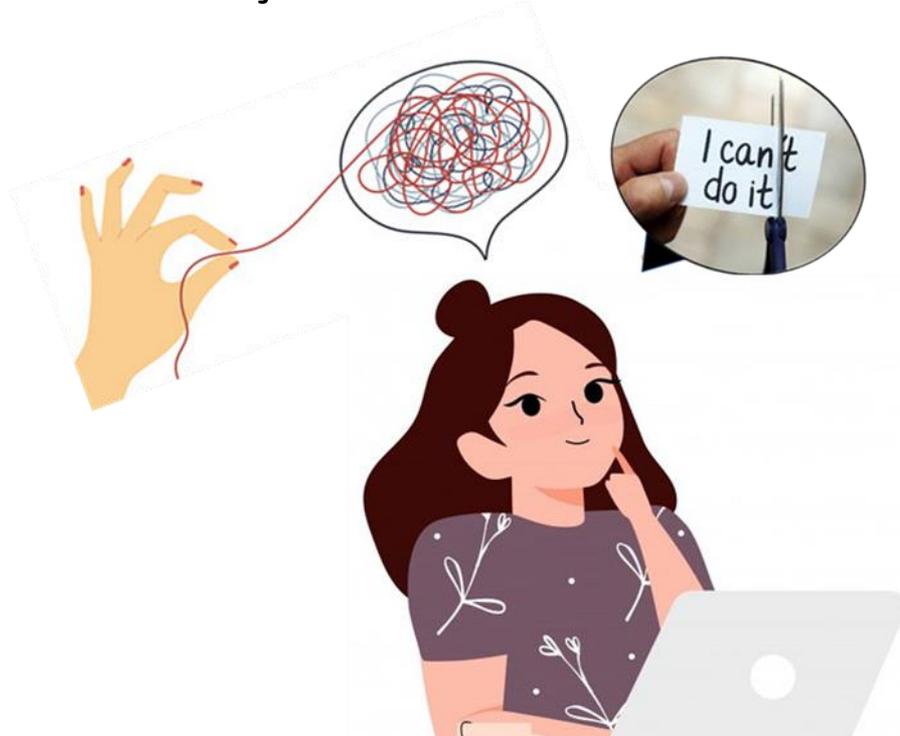
Os 10 princípios fundamentais da TCC

8. As sessões de TCC são estruturadas.



Os 10 princípios fundamentais da TCC

9. A TCC ensina os pacientes a identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais.



Os 10 princípios fundamentais da TCC

10. A TCC usa uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento.



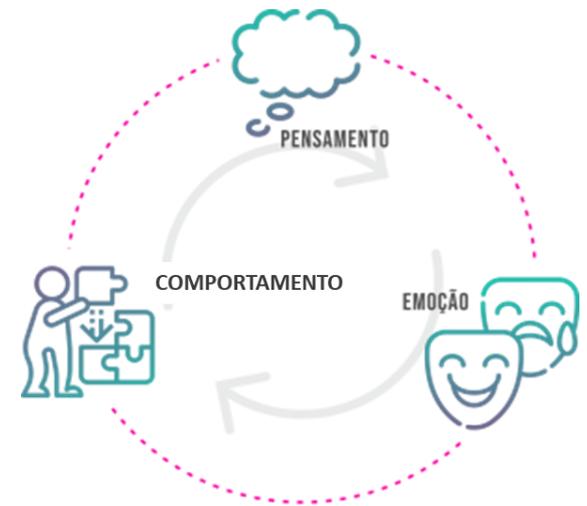
A TCC é considerada uma abordagem diretiva, breve, focada em um determinado problema atual do paciente, que trás expressivos resultados em um tempo determinado mais curto que outras terapias.

É voltada para a resolução de problemas.



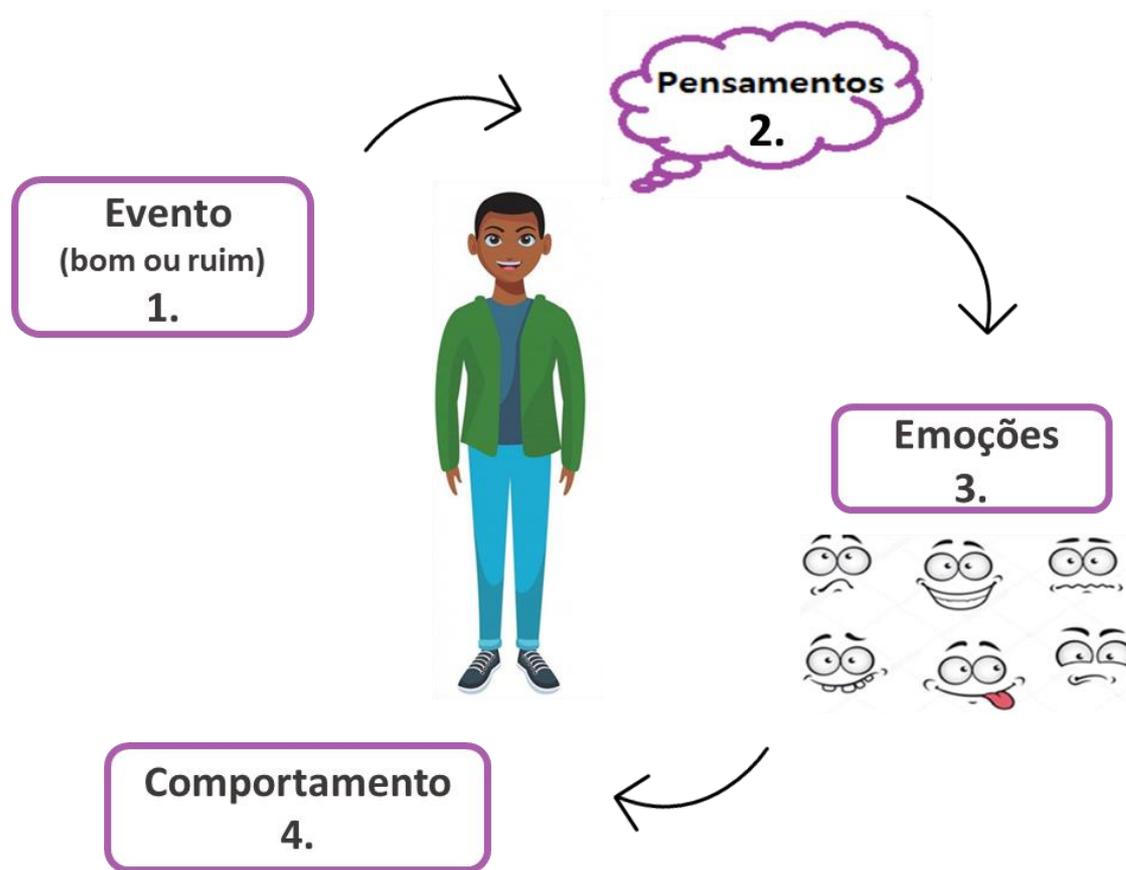
O modelo cognitivo

A TCC propõe que há uma inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos.

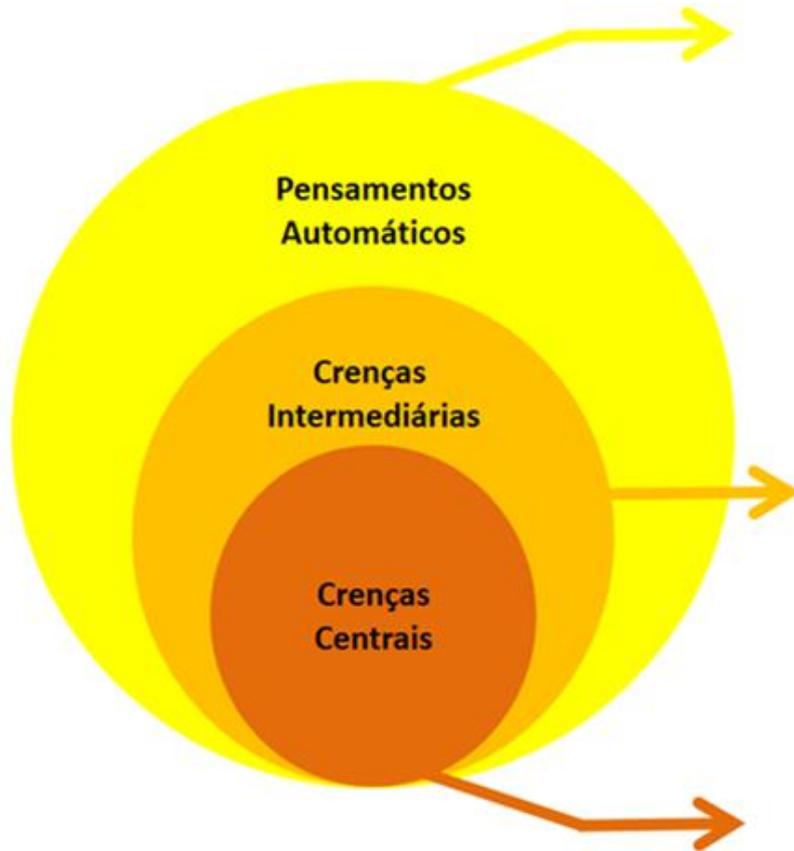


Há um modelo cognitivo que pressupõe que uma determinada situação gera pensamentos automáticos que levam a emoções e a comportamentos.

O modelo cognitivo



O modelo cognitivo



Pensamentos rápidos, que parecem surgir de repente, de maneira rápida e breve, sob a forma de palavras e imagens.

O sujeito tende, muito mais, a se conscientizar da emoção que segue tais pensamentos

A crença é uma regra para a ação e se revela por meio de atitudes, normas e suposições, especialmente as relações do tipo “se... então...”.

As interações do sujeito com o mundo e com outras pessoas, conduzem-nos a determinados entendimentos ou aprendizagens, que são as crenças.

Regras globais, rígidas e supergeneralizadas, verdades absolutas, “o modo como as coisas são”.

O indivíduo tende a focalizar seletivamente informações que confirmem a crença central, desconsiderando informações que a ela são contrárias.

Distorções cognitivas

“Se nosso pensamento fica atolado de significados simbólicos distorcidos, pensamentos ilógicos e interpretações erradas, nos tornamos, de verdade, cegos e surdos.”



Aaron Beck

Distorções cognitivas

- Leitura Mental

Achar que sabe o que os outros pensam sem ter evidências.



Distorções cognitivas

- Pensamento polarizado ou dicotômico

Avaliar fatos e pessoas em termos de tudo ou nada.

“Ou algo é perfeito ou não vale a pena.”



**“Se eu não for aceito por todos, isto
significa que sou um fracasso.”**

Distorções cognitivas

- Generalização

Padrão global negativo baseado em um único evento.



*"ninguém mais vai me
querer",
"nunca mais encontrarei
alguém que queira ficar
comigo".*

Distorções cognitivas

- Filtro negativo

Enxergar somente a face negativa da pessoa e/ou situação



Distorções cognitivas

- Catastrofização

Acreditar que um conhecimento é terrível e insuportável.

“Perder o emprego será o fim da minha carreira.”



“Meu filho ainda não chegou, deve ter acontecido algo ruim.”

“Meu namorado não atende o celular, deve estar com outra.”

Distorções cognitivas

- Personalização

Atribuir a si a culpa por fatos negativos.

“Interpreto comentários, questões e comportamentos de outras pessoas como crítica sobre o meu valor, mesmo quando não tenho certeza de ser o caso.”

“Ele disse que estava cansado, mas o que realmente quis dizer foi que não queria ficar comigo .”



Distorções cognitivas

- Rotulação

Colocar um rótulo rígido em si mesmo, numa pessoa ou situação, em vez de rotular a situação ou o comportamento específico.



“Sou incompetente.”



“Ele é uma pessoa má.”

Distorções cognitivas

- Previsão do futuro

Fazer previsões somente negativas para o futuro.



“Vou ser reprovado no vestibular.”

“Não vou conseguir o emprego.”

Distorções cognitivas

- Lamentação

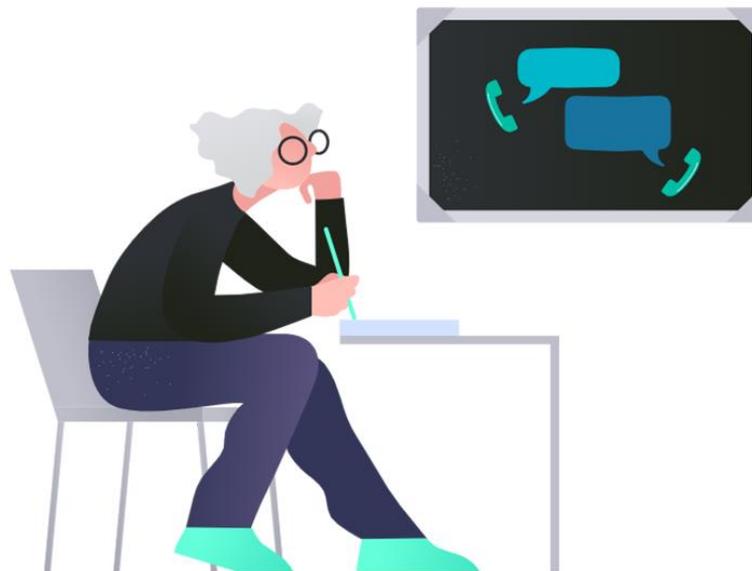
Enfatizar exageradamente o que poderia ter feito
ao invés do que poder fazer agora.



**“Poderia ter conseguido um trabalho
melhor se tivesse me esforçado.”**

Técnicas e estratégias

- *Role-play* ou dramatização
- Treinar o paciente para interagir adequadamente em situações sociais.



Técnicas e estratégias



- *Questionamento Socrático*
- O terapeuta devolve as perguntas para o paciente para que ele reflita sobre seus pensamentos, especialmente os distorcidos, e incentiva pensamentos alternativos, mais funcionais.



Técnicas e estratégias

- *Psicodrama*

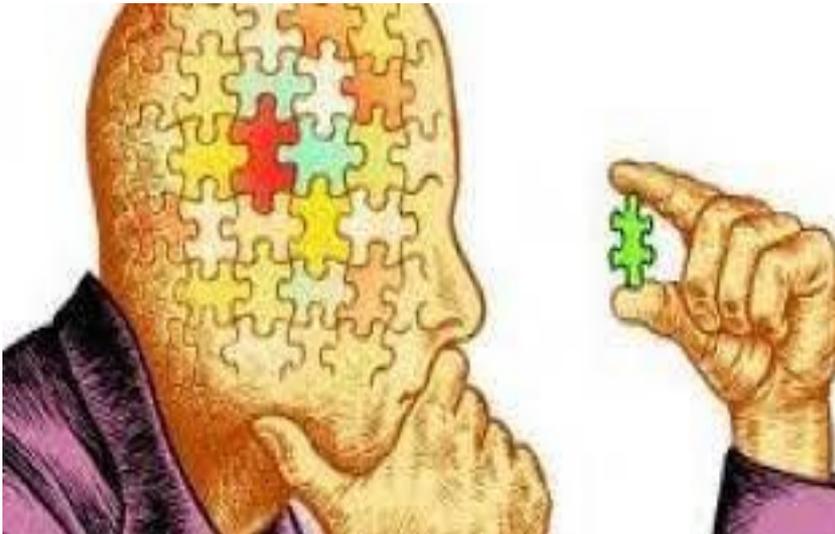
Elimina os bloqueios, reconhecendo e substituindo papéis, que não pertencem ao indivíduo, por uma nova percepção de si mesmo.

Restauração da confiança em si mesmo e nos relacionamentos.



Técnicas e estratégias

- *Solução de problemas*



- 1) Especificar um problema
- 2) Projetar soluções
- 3) Selecionar uma solução
- 4) Implementá-la
- 5) Avaliar sua efetividade

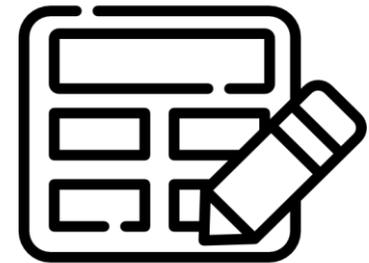


Técnicas e estratégias

- *Registro de pensamentos disfuncionais (RPD)*

Aliado para realizar uma mudança sólida e profunda do estado emocional.

- O Registro de Pensamentos Disfuncionais **(RPD)** permite identificar emoções, cognições e comportamentos.



- O indivíduo deve anotar o pensamento e a emoção que lhe ocorrem quando notar alteração em seu humor.

Técnicas e estratégias

- *Regulação emocional*

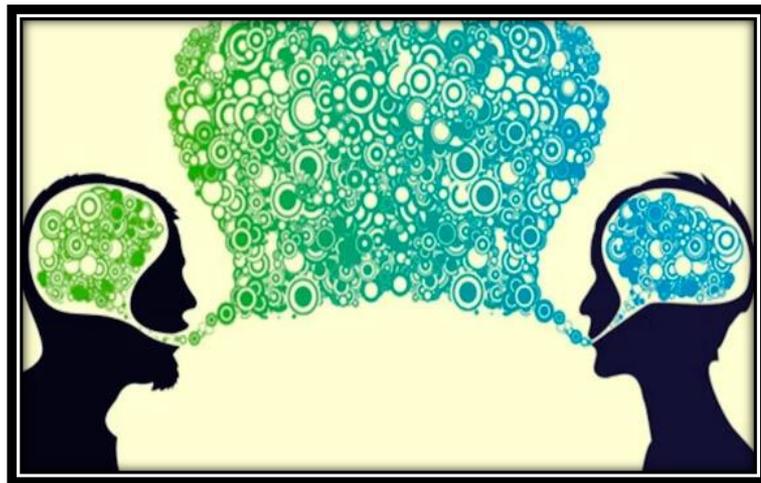
Estratégia de enfrentamento, podendo sê-la, de duas formas: **problemática ou adaptativa**. Segundo os autores, saber lidar com as emoções de maneira adaptativa pode levar a redução da intensidade das mesmas e da sua exacerbação.



Técnicas e estratégias

- *Treinamento de habilidades*

Ajuda o paciente a encontrar uma maneira socialmente habilidosa, ou seja assertiva, de expressar-se diante de uma situação ansiogênica.



Técnicas e estratégias

- *Cartão de enfrentamento*



Técnicas e estratégias

- *Exposição*



Consiste em expor o paciente, repetidamente, ao vivo ou na imaginação, diretamente a situação temida, que é evitada por desencadear ansiedade.

Técnica apropriada para o tratamento de fobias.

Técnicas e estratégias

- *Prescrição gradual de tarefas*

Ajuda o paciente a recuperar seu nível normal de atividade, levando em conta suas dificuldades. Para alcançar sucesso, as **tarefas** devem ser começadas por baixo, ou seja, por aquelas em que o paciente sente menos desconforto ou ansiedade, e sente mais prazer.



Técnicas e estratégias

- *Relaxamento*

As técnicas de relaxamento são usadas durante a terapia e servem como aprendizado para que a pessoa conquiste o autocontrole em períodos críticos. O terapeuta ajuda o paciente a respirar pausadamente, seguindo determinados ritmos para aumentar a oxigenação do corpo e regularizar as sensações.



Técnicas e estratégias

- *Mindfulness*



É definida como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento.

Significa estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem estar absorvido por ela.

A TCC se mostra muito eficaz em:

- Transtornos alimentares
- Transtornos de ansiedade
- Transtornos depressivos
- Transtorno obsessivo compulsivo



A TCC se mostra muito eficaz em:

- Dependência Química
- Fobias
- Síndrome do pânico



“Se nossos pensamentos forem limpos e claros, estaremos melhor preparados para alcançar nossos objetivos.”



Aaron Beck





Bibliografia

- Beck, Aaron et al. Terapia Cognitiva da Depressão. Ed. Artmed, Porto Alegre, 1997;
- Beck, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Ed. Artmed, Porto Alegre, 2013.
- Leahy, Robert L. Técnicas da terapia cognitiva : manual do terapeuta / Robert L. Leahy ; Ed. Artmed, Porto Alegre, 2018.
- Whight, J H. Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado / Jesse H. Wright, Basco. tradução Monica Gilgio Armando. - Porto alegre : Artmed, 2008

Obrigada!

www.clinicajorgejaber.com.br

