

DR. FERNANDO  
PESSOTTO



A TERAPIA

**COGNITIVO**

**COMPORTAMENTAL**



eBook 1

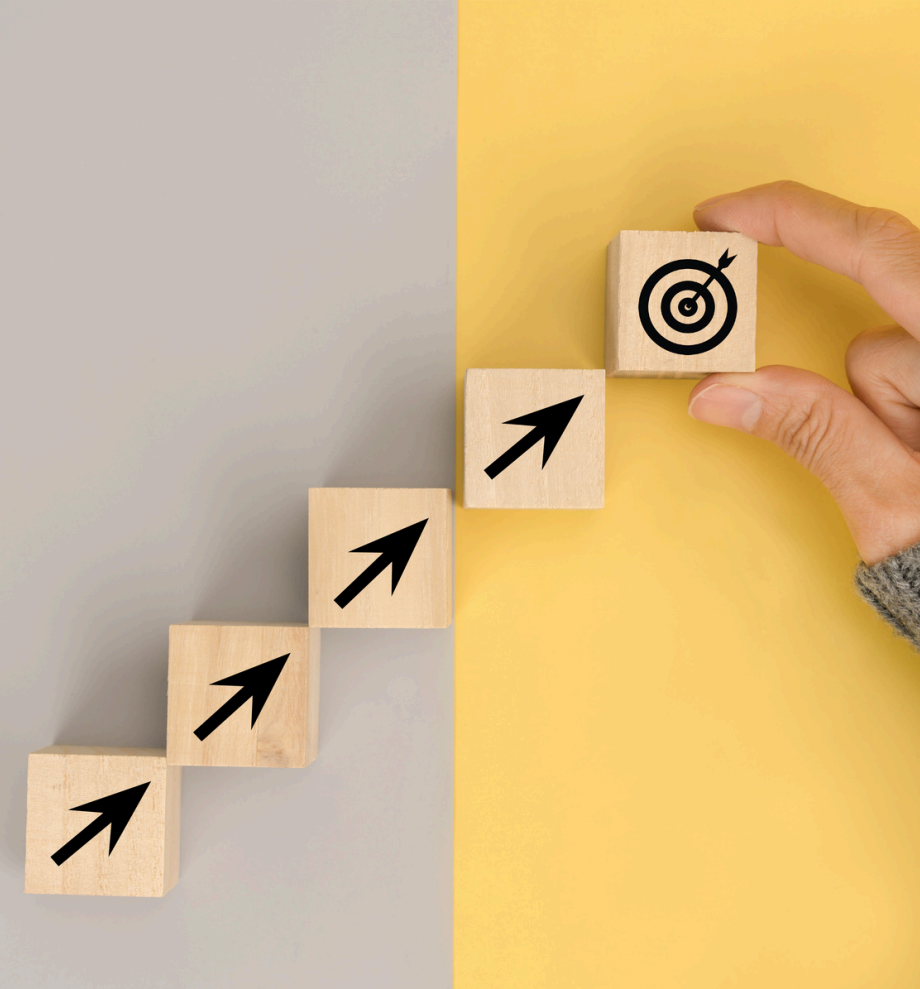


## AARON BECK

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica criada por Aaron Beck, amplamente utilizada, que se concentra na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos.

Ela é baseada na ideia de que nossos padrões de pensamento influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos, e que mudar esses padrões pode levar a uma melhoria significativa no bem-estar mental.





## META TERAPÊUTICA

É um processo estruturado, focado no presente e orientado para objetivos específicos (meta terapêutica). Se concentra em identificar e modificar padrões de pensamento distorcidos ou negativos, que podem levar a emoções prejudiciais ou comportamentos disfuncionais.

Técnicas e tarefas são utilizadas durante o processo, facilitando assim a reestruturação cognitiva e auxiliando também, colocar em prática, as reflexões iniciadas nas sessões.



## O Modelo Cognitivo

Um evento desencadeia um pensamento. Este pensamento gera uma emoção. A emoção faz você emitir um comportamento. Por sua vez, o comportamento, alimenta o pensamento, mantendo o ciclo.



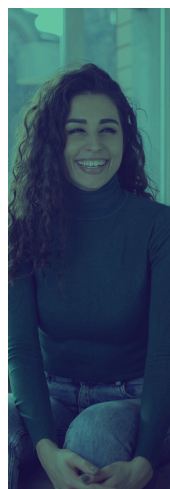
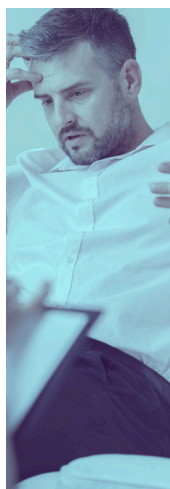
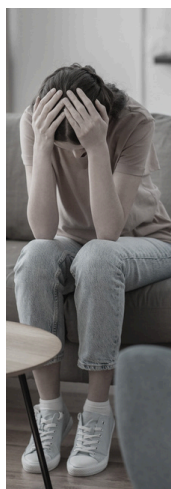
Note que não é o evento em si que desencadeia a emoção, mas o pensamento que você tem sobre ele.

Por exemplo. Você vai passar por uma entrevista de emprego (EVENTO), então você pensa “puxa, a vaga é muito concorrida e os candidatos são melhores do que eu” (PENSAMENTO). Este pensamento gera ansiedade em você (EMOÇÃO). Por fim, devido à ansiedade e nervosismo, você se confunde na entrevista, dando respostas vagas, imprecisas ou mesmo, não respondendo (COMPORTAMENTO). Isto, alimenta seu pensamento de que os outros candidatos, são melhores.



# O Processo Terapêutico

Na TCC, o início se dá numa avaliação detalhada das dificuldades do cliente, seguida pelo estabelecimento de metas terapêuticas claras e específicas. Durante as sessões, o terapeuta trabalha em colaboração com o cliente para identificar e desafiar pensamentos irracionais ou disfuncionais. Além disso, também tem como foco a mudança de comportamentos.

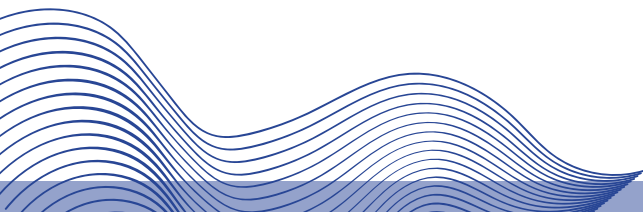
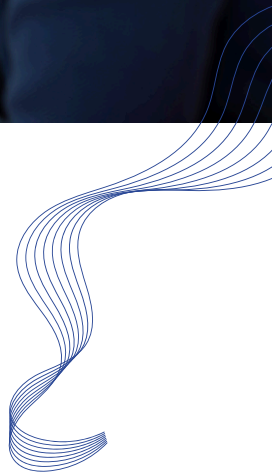


Uma das principais vantagens da TCC é sua eficácia comprovada no tratamento de uma ampla variedade de problemas de saúde mental, incluindo depressão, ansiedade, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno do estresse pós-traumático (TEPT), transtorno afetivo bipolar (TAB), transtornos alimentares e muitos outros. Além disso, a TCC é uma abordagem de curto prazo, o que significa que muitos clientes experimentam melhora significativa em um período relativamente curto de tempo.





Em resumo, a Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem focada e orientada para soluções que se concentram na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, com o objetivo de promover mudanças positivas no bem-estar mental e emocional do cliente.



**cognamentos**  
EPISÓDIO 1



**Terapia  
Cognitivo  
Comportamental**



## Quer saber mais?

ouça o episódio 1 do Cognamentos podcast

basta escanear ou clicar no QR Code abaixo





clique nos ícones  
para interagir 



[@fpessotto](#)



[\(11\) 9.6226-9966](tel:(11)9.6226-9966)



[www.fernandopessotto.com.br](http://www.fernandopessotto.com.br)

**Psicoterapia presencial  
em Jundiaí/SP e online**

**Avaliação psicológica e  
neuropsicológica**

**CRP 06/97575**

DR. **FERNANDO  
PESSOTTO**

