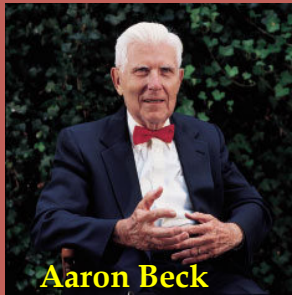
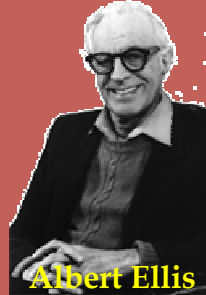


Terapia Cognitivo-Comportamental

Giovanni K. Pergher



Aaron Beck



Albert Ellis

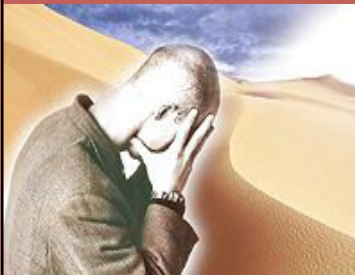


www.tccparatodos.com

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

"Tudo para você praticar a Terapia Cognitiva com Excelência"

Histórico



✓ Origens no início dos anos 60.

✓ Insatisfação com as abordagens disponíveis no momento para o tratamento da depressão



Princípios Fundamentais

✓ A atividade cognitiva influencia o humor e o comportamento



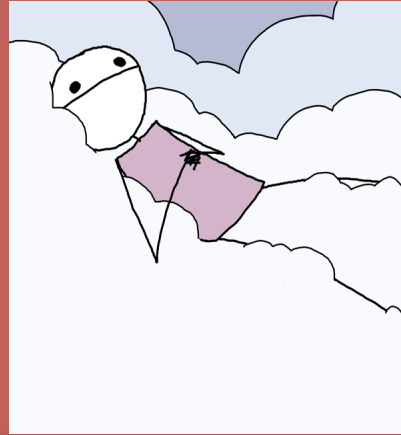
Princípios Fundamentais

✓ A atividade cognitiva pode ser monitorada e alterada



Princípios Fundamentais

✓ O comportamento desejado pode ser influenciado mediante a mudança cognitiva



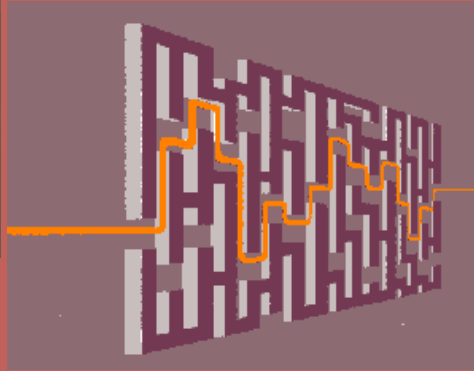
Principais Características

Foco no presente e futuro



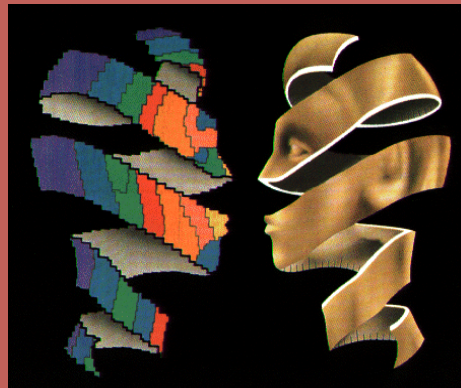
Principais Características

Ênfase na Resolução de Problemas



Principais Características

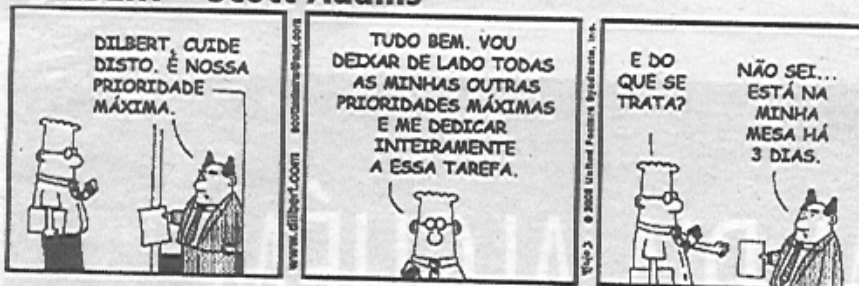
Visa examinar e corrigir cognições disfuncionais



Principais Características

Estruturação das sessões e do tratamento

DILBERT – Scott Adams



Principais Características

Psicoeducação



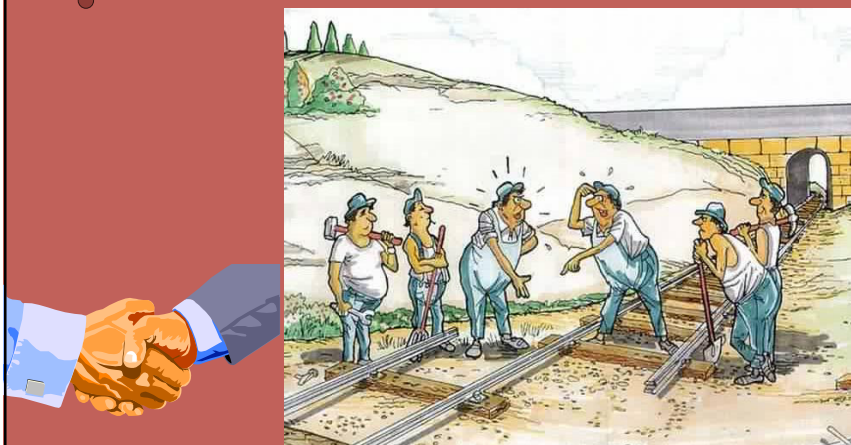
Principais Características

Baseada numa relação terapêutica segura



Principais Características

Colaboração



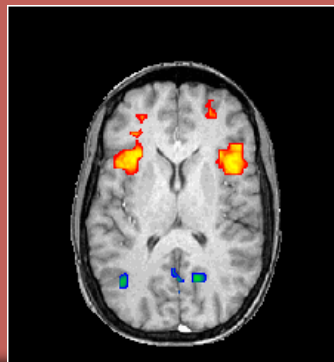
Principais Características

Utilização de uma variedade de técnicas para modificar pensamentos, humor e comportamento



Aspectos Relevantes

Compatibilidade com achados neurocientíficos



Aspectos Relevantes

Diálogo com estudos experimentais

Morte	Pânico
Cadeira	Terror
Livro	Cidade
Acidente	Sapato
Andar	Humilhado

“lembre-se de um evento específico que tenha acontecido com você relacionado com as palavras”:

- Triste
- Alegria
- ...

Aspectos Relevantes

Pesquisas de eficácia do tratamento

Bibliografia em Português



“O que perturba o ser humano não são os fatos, mas a interpretação que ele faz dos fatos”

Epictetus – Século I