

V Jornada WP- "Cognitive Spectrum: Os Alcances da Terapia Cognitiva"  
(Porto Alegre, 14/09/2013)

# Novos Instrumentos Terapêuticos das TCCs

Giovanni K. Pergher



[www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com)

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

*"Tudo para você praticar a Terapia Cognitiva com excelência"*

# ANTES DE MAIS NADA...

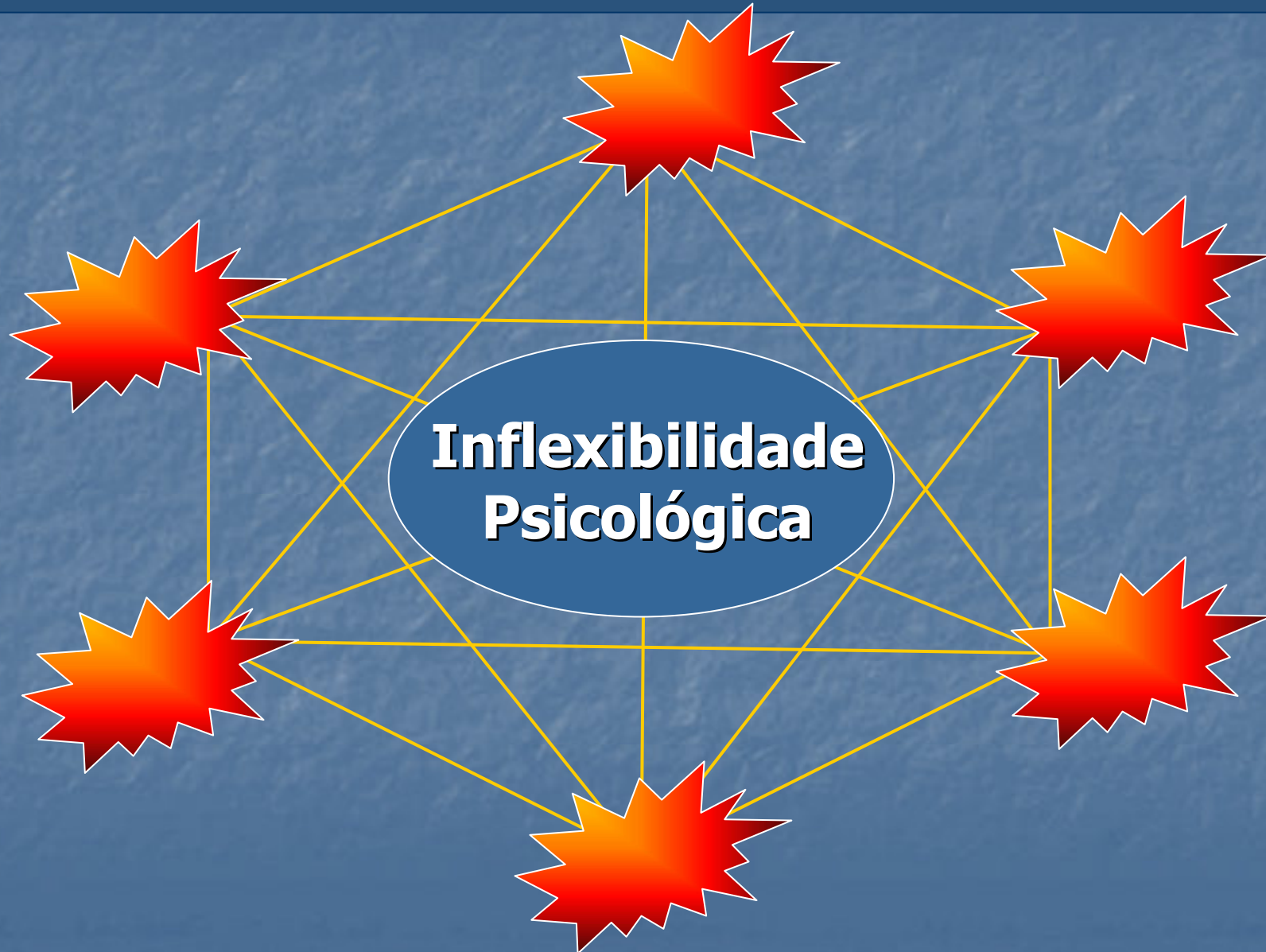
Imagine que você entra na sala do médico e senta. O médico escreve em um papel e lhe entrega:

- Tome, aqui está a receita do remédio que você deve tomar
- Mas doutor, eu nem falei qual é o meu problema! Como o senhor já vai me dando uma prescrição?
- É que eu recém vim de um evento científico importante, e disseram que esse remédio muito bom. Além disso, pode ficar tranquilo, pois aquele paciente que recém saiu daqui usou essa medicação e ficou ótimo!

# **Psicopatologia: visão da ACT**

**Inflexibilidade  
Psicológica**

# Psicopatologia: 6 processos



# Psicopatologia: visão da ACT

Domínio do *passado*  
conceitualizado e *futuro temido*

Tentativa de  
controle /  
Evitação

Valores mal  
definidos

**Inflexibilidade  
Psicológica**

Fusão  
Cognitiva

Inação e/ou  
impulsividade

Apego ao *Self*  
como conteúdo

# Evitação → Aceitação

Domínio do passado  
conceitualizado e futuro temido

Tentativa de  
controle /  
Evitação

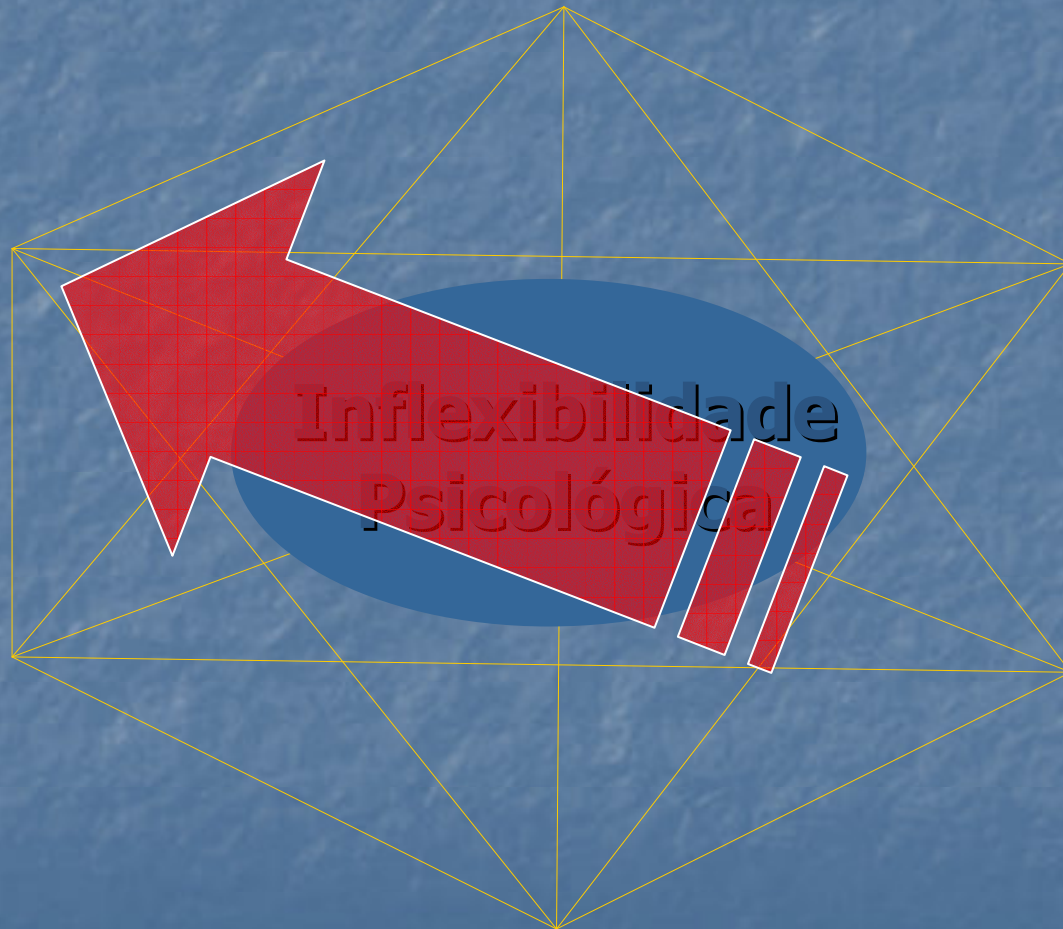
Valores mal  
definidos

Inflexibilidade  
Psicológica

Fusão  
Cognitiva

Inação e/ou  
impulsividade

Apego ao *Self*  
como conteúdo



# Psicoeducando sobre a Evitação

## Polígrafo no tanque de tubarões



# Praticando a Aceitação

O que fazer para evitar a fadiga?





# Praticando a Aceitação

## Armadilha de dedos chinesa



# Fusão → Desfusão

Domínio do passado  
conceitualizado e futuro temido

Tentativa de  
controle /  
Evitação

Valores mal  
definidos

Fusão  
Cognitiva

Inação e/ou  
impulsividade

Inflexibilidade  
Psicológica

Apego ao *Self*  
*como conteúdo*

# Desfusão Cognitiva

**“Vista” seu pensamento**

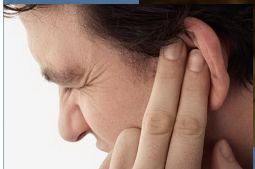


# Desfusão Cognitiva

## Pensamentos Intrusivos na voz de Pavarotti



*La donna è mobile*



# Desfusão Cognitiva

Reconhecendo pensamentos como tal

*"Vou fracassar"*

# Desfusão Cognitiva

Reconhecendo pensamentos como tal

*"Vou fracassar"*



*"Pela minha cabeça está passando  
a ideia de que vou fracassar"*

# Desfusão Cognitiva

## Reconhecendo pensamentos como tal

*"Vou fracassar"*

*"Pela minha cabeça está passando a ideia de que vou fracassar"*

*"Eu percebi que pela minha cabeça está passando a ideia de que vou fracassar"*

# Inação → Ação Comprometida

Domínio do passado  
conceitualizado e futuro temido

Tentativa de  
controle /  
Evitação

Valores mal  
definidos

Fusão  
Cognitiva

Inação e/ou  
impulsividade

Inflexibilidade  
Psicológica

Apego ao *Self*  
*como conteúdo*



# Ação Comprometida

## TENTAR vs FAZER



# Ação Comprometida

## Metáfora dos passageiros no ônibus



[www.associadostcccparatodos.com](http://www.associadostcccparatodos.com)

Baixe o MP4 deste vídeo LEGENDADO EM PORTUGUÊS

# Ação Comprometida

## O deprimido que derrotou Hitler

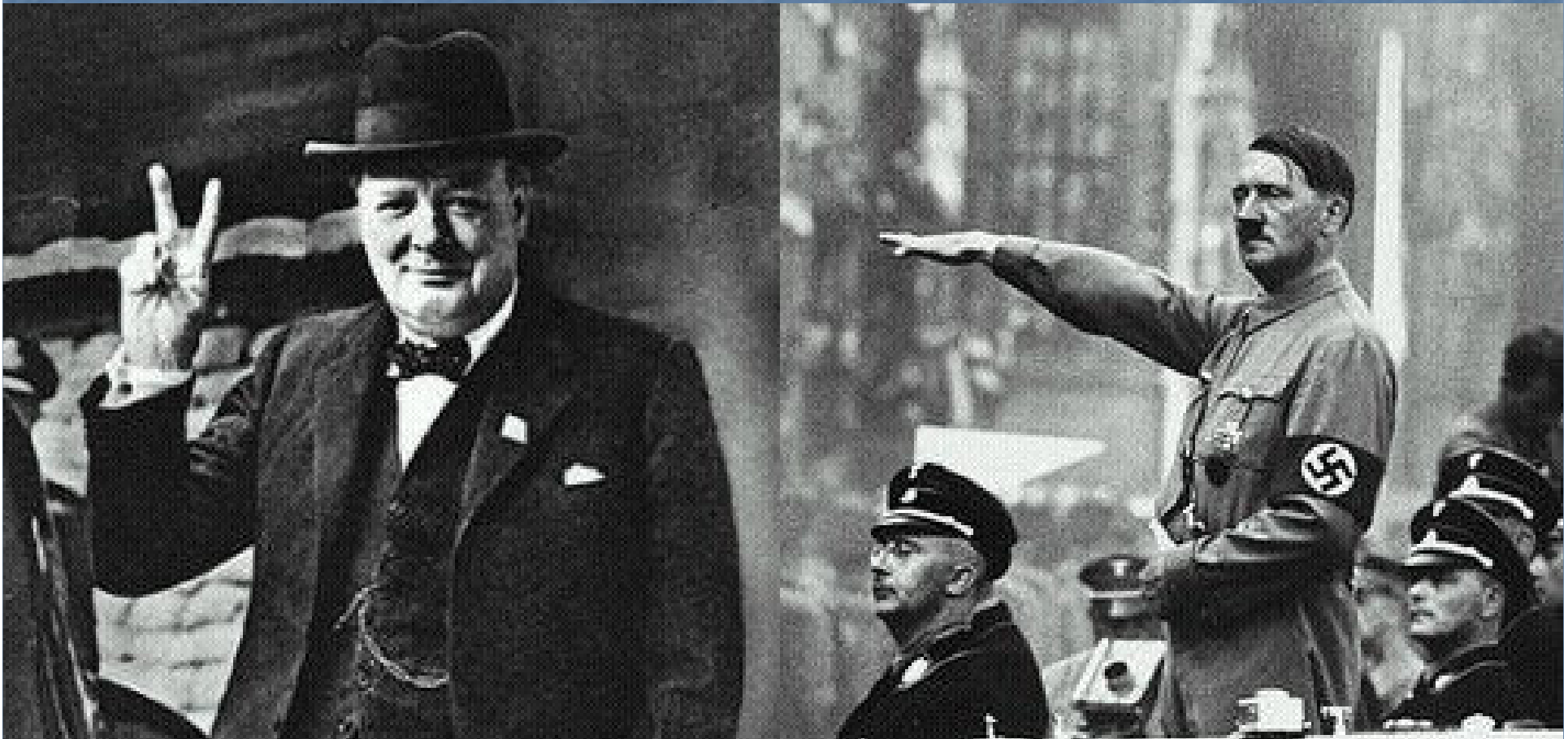


*“Iremos até ao fim. Lutaremos na França. Lutaremos nos mares e oceanos, lutaremos com confiança crescente e força crescente no ar, defenderemos nossa ilha, qualquer que seja o custo. Lutaremos nas praias, lutaremos nos terrenos de desembarque, lutaremos nos campos e nas ruas, lutaremos nas colinas; nós nunca nos renderemos”*

Winston Churchill, em 04 de junho de 1940


# Churchill, Hitler, Aceitação e Compromisso

Palestra on-line, 27/10/13, 19h



[www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com)

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

 Não precisamos controlar nossas emoções para buscarmos a vida que valorizamos

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

→ Não precisamos controlar nossas emoções para buscarmos a vida que valorizamos

→ O enfrentamento efetivo dos problemas só ocorre se aceitarmos o desconforto que eles provocam

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

→ Não precisamos controlar nossas emoções para buscarmos a vida que valorizamos

→ O enfrentamento efetivo dos problemas só ocorre se aceitarmos o desconforto que eles provocam

→ Não precisamos modificar o conteúdo dos pensamentos para mudarmos a forma como nos relacionamos com eles

“É fácil fazer difícil,  
Difícil é fazer fácil”



**Muito  
Obrigado!**



Links para os vídeos e slides disponíveis para download em:

**[www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com)**

Quer ter sua vaga sempre garantida nas palestras on-line?

Quer assistir às gravações destes eventos quando quiser?

## Seja um Associado!

### ➡ Além disso, associando-se ao portal, você:

- ✓ **n**ão precisará mais fazer fotocópias dos instrumentos que utiliza com seus pacientes. Além do conforto de você mesmo imprimir os instrumentos que for utilizar, você **evitará o risco de transmitir uma imagem de falta de profissionalismo** por usar material fotocopiado;
- ✓ **e**stará sempre ao par de novas ideias em termos de **estratégias para manejar pacientes refratários** às intervenções padrão;
- ✓ **p**oderá personalizar os cabeçalhos e rodapés dos instrumentos com seus dados pessoais e de contato, tornando simples escalas e formulários em verdadeiras **ferramentas de divulgação gratuita** do seu trabalho, além de contribuir para **construção de sua imagem profissional marcada pela credibilidade**;
- ✓ **C**onhecerá **exemplos reais de cartões de enfrentamento** / registros produzidos em sessões regulares de Terapia Cognitiva, tendo assim parâmetros mais concretos para a hora em que for realizar estes registros com seus pacientes;
- ✓ **t**erá sempre à disposição uma extensa bibliografia para aprofundar seus conhecimentos sobre Terapia Cognitiva e áreas afins. Essa grande abrangência de literatura foi cuidadosamente selecionada com base nos mais de 10 anos de minha experiência clínica e docente, e será especialmente relevante nas inevitáveis situações em que você tiver que encontrar **recursos para lidar com casos atípicos**;
- ✓ **a**prenderá, por meio de vídeos passo-a-passo que você pode assistir quantas vezes quiser, a fazer versões on-line dos instrumentos mais utilizados, aumentando as chances de engajamento na realização dos registros por parte daqueles pacientes resistentes ao tradicional papel-e-lápis. Como benefício adicional, **nunca mais haverá o problema do paciente esquecer de trazer a tarefa** realizada;
- ✓ **t**erá a oportunidade de aprofundar-se nos temas discutidos no Terapia Cognitiva Podcast, por meio do acesso às referências que serviram de base para elaboração do episódio. Além disso, você poderá **baixar o MP3 das entrevistas com os maiores especialistas em Terapia Cognitiva do Brasil**, para escutar quando e onde quiser;
- ✓ **n**ão precisará quebrar a cabeça para fazer as contas para montar e manter seu consultório. A matemática pronta das planilhas garantirá a justiça nos acertos de final de mês e **prevenirá desentendimentos com os colegas** de consultório;



e **NÃO ESQUEÇA**: se você efetuar sua associação e os conteúdos oferecidos não satisfizerem suas expectativas, você tem 14 dias para cancelar e receber 110% do seu dinheiro de volta. **Satisfação 110% garantida!**



**Não perca tempo, associe-se! Acesse agora mesmo:**

<http://www.tccparatodos.com/#!associados/cpg5>

(copie o endereço em seu navegador caso o link esteja desativado)



**[www.tccparatodos.com](http://www.tccparatodos.com)**

O maior portal de Terapia Cognitiva do Brasil

*“Tudo para você praticar a Terapia Cognitiva com excelência”*