



**TRATAMENTO
PSICOLÓGICO**

Terapia Cognitivo Comportamental

M. FÁTIMA RATO PADIN

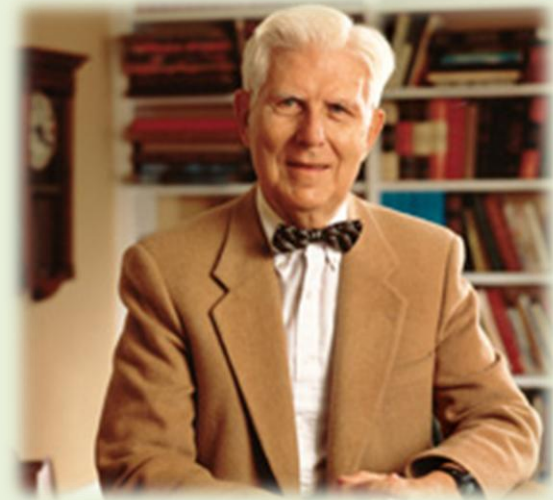
Coordenadora do Alamedas - Tratamento e Reabilitação da Dependência Química



TRATAMENTO PSICOLÓGICO - Terapia Cognitivo Comportamental

- Definição e objetivos
- Modelo Cognitivo.
- Conceituação Cognitiva.
- T.C.C. na Dependência Química.
- Considerações Finais.

Definição e Objetivos



- **Terapia Cognitivo Comportamental/Terapia Cognitiva**
- T.C. – Aaron Beck – década 60
- Psicoterapia breve, estruturada
- Obj: “Resolução de problemas atuais e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais” (Beck, 64)
- Pensamento Distorcido/Disfuncional é comum em todos os Distúrbios Psicológicos
- Melhora duradoura resulta da Modificação de Crenças Disfuncionais básicas
- Diversas formas de T.C.C. foram desenvolvidas
- Eficaz: T.D., T.A.G., T.Pânico, F.S., T.A., **abuso de substâncias**

Modelo Cognitivo

Terapia Cognitiva baseia-se no **MODELO COGNITIVO**

(Cognição: Conteúdo dos pensamentos e processos envolvidos no ato de pensar)

- Emoções e comportamentos são influenciados pela percepção do evento
- Terapeuta cognitivo: Interessado nos Pensamentos Automáticos
 - Identificação dos P.A. está relacionada a Mudança de Humor



Modelo Cognitivo

Situação

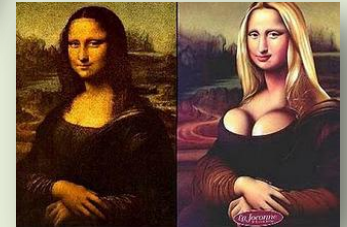
Filho irá
morar
fora

Pensamentos

1. “Realizei o sonho do meu filho”
2. “Perdi meu filho”
3. “Cumpri minha missão”
4. “Ele não se acostumará naquele país horroroso”

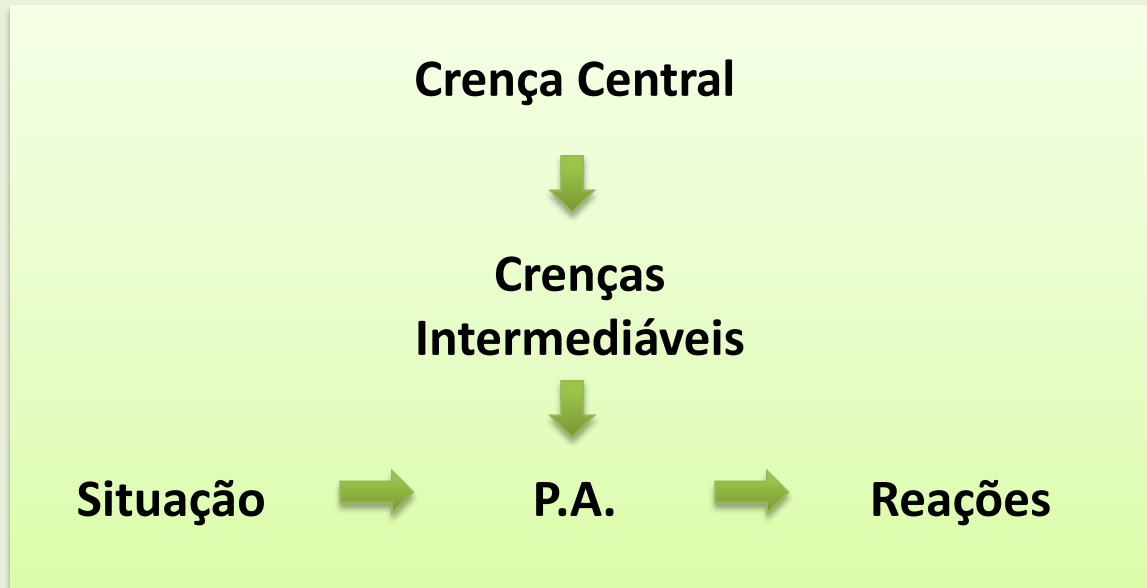
Emoção

1. Felicidade intensa: Festa de Despedida
2. Depressão
3. Euforia: Plástica
4. Irritabilidade: vende bens e viaja junto



Modelo Cognitivo

- P.A. Surgem de fenômenos Cognitivos mais duradouros → **Crenças**
- Crenças Centrais: Nível mais fundamental da Crença
- Crenças Intermediárias: Consiste em atitudes, regras e suposições
- Foco do T.C. : **Crenças Disfuncionais**



Modelo Cognitivo



- Pessoas com Transtorno têm "Estilo de pensar"
- Interpretam negativamente
- Terapia Cognitiva: Aprende a mudar "Estilo de pensar"
- Busca evidências sobre a veracidade do Pensamento
- P.D. → Modificar
- P. Realista → Solução de Problemas

Conceituação Cognitiva

Dados Relevantes da Infância

“Que experiências contribuíram para o desenvolvimento e manutenção da Crença Central?”



Crença Central

“Qual é a crença mais central sobre si mesmo?”



Crenças Intermediárias

“Atitudes /regras/ suposições”



Estratégias Compensatórias

“Que comportamentos ajudam a lidar com essa crença?”

Dados Relevantes de Infância

“Mudança de país, bullying, depressão e tentativa de suicídio na Adolescência.”
“Pai crítico, exigente e perfeccionista.”



Crença Central

“Sou inferior”



Crenças Intermediárias

“Não consigo ser o melhor, então fracassei”
“Não sei fazer bem as coisas”
“Tenho que ser igual aos outros”



Estratégias Compensatórias

“Sinto-me poderoso com o uso Drogas”
“Fazer coisas inéditas, arriscar, me tornam líder”
“No grupo de uso sou destaque”

Diagrama de C. Cognitiva, por Judith S. Beck, PhD

T.C.C. X Crack

T.C. - Focada em Crenças Negativas sobre o **EU** e **Crenças Facilitadoras** ou permissivas em relação ao uso de substâncias (Beck, Wright, Newman e Liese)

T.C.C. – Grupo de técnicas nas quais há uma combinação de uma abordagem Cognitiva e de um conjunto de procedimentos Comportamentais.

Crack → **T.C.C.** – Estratégias Cognitivas e Comportamentais



Considerações Finais

- A. **Pesquisa e prática T.C.C.** : Efetiva na redução de sintomas e taxas de recorrência em T.P.
- B. **Trabalhos recentes**: Efeito Adicional em T.P. (TAB) (ESQ)
- C. Adaptações de protocolos Cognitivo Comportamental
- D. **330 artigos**: Intervenções C.C.
- E. **Estudos Neuroimagem** – T.C.C. – mudanças fisiológicas e funcionais em muitas áreas cerebrais

Obrigada!

M. Fátima Rato Padin

Alamedas – Tratamento e Reabilitação da Dependência Química

fatimapadin@clinicalamedas.com.br



www.clinicalamedas.com.br

(11) 3062-9516 / 3062-2485