



Universidade  
Federal de  
Sergipe

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

# O que é TCC?



Terapia Cognitivo-Comportamental

Cartilha produzida na disciplina  
**PSICOLOGIA CLÍNICA E SAÚDE**

## Orientação

Dr. André Faro  
Mestranda Maísa Carvalho

## Autoria

Beatriz de Oliveira Santos  
Isis Naiany Santana Correia  
Júlia Nunes Cardoso

03	<u>Apresentação</u>
04	<u>Imagine a seguinte situação...</u>
06	<u>Falando sobre o pensamento...</u>
07	<u>O que é TCC?</u>
08	<u>Os três níveis de cognição</u>
09	<u>Se liga nesse caso!</u>
10	<u>Tratamento da TCC</u>
11	<u>Resumo</u>
12	<u>Referências</u>

# SUMÁRIO



**Olá! eu sou a Jubis.**

Estarei com você ao longo desta cartilha para aprendermos um pouco sobre **Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)**.

Meu objetivo principal é te **apresentar como a TCC funciona** baseada na ideia de que a maneira como nos sentimos é resultado da forma como interpretamos as situações.

Para isso, trarei alguns **exemplos** cotidianos, **curiosidades**, explicarei como se dá o **tratamento** e qual o **papel do paciente** neste processo.

**Te vejo por aí. Boa leitura!**



# IMAGINE A SEGUINTE SITUAÇÃO...

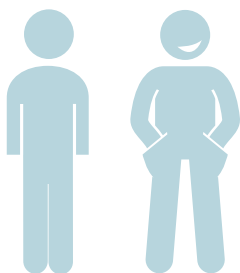
Você está em um almoço em família e seu tio chega para conversar com você e seu primo.

Logo em seguida, a comida começa a ser servida e algumas pessoas se aproximam da mesa. No entanto, seu tio continua conversando com vocês.

Na cabeça de cada um, automaticamente, podem surgir **pensamentos**, como:

Se eu não for agora, eles vão acabar com a comida

Essa conversa está tão boa que nem me anima fazer o prato

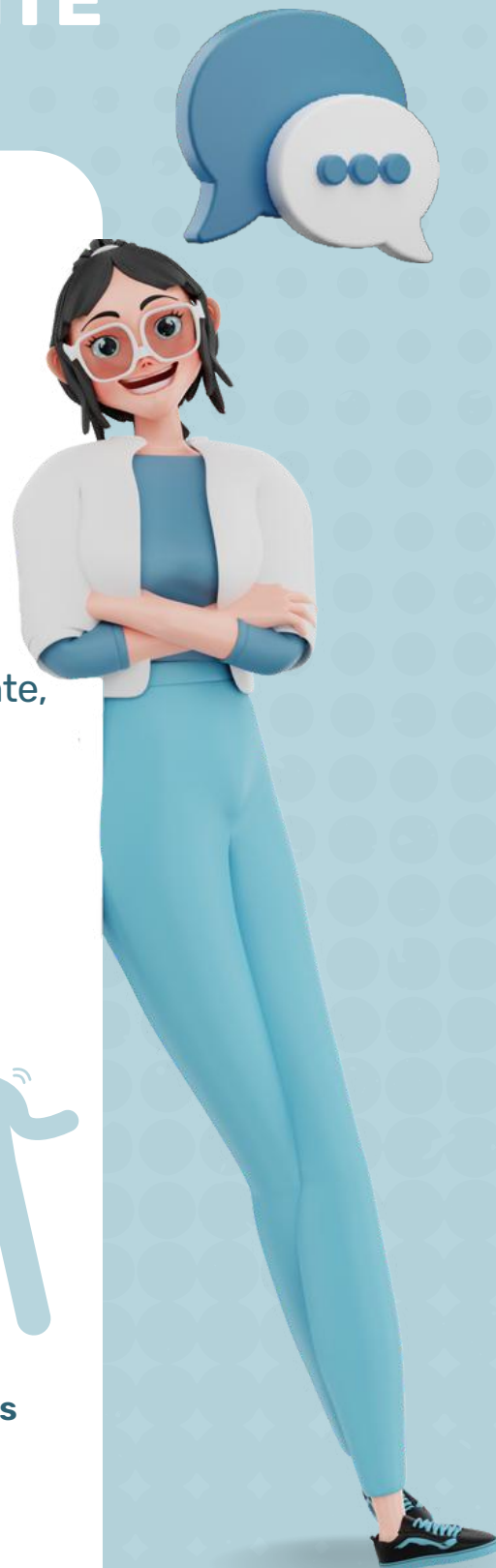


É falta de educação correr para a mesa enquanto ainda conversamos



Como você acha que cada um se sentiu após esses pensamentos?

Qual atitude você acha que cada um teve?





No exemplo anterior é provável que você tenha ficado **impaciente** e, após isso, **deixado a conversa** para ir fazer o seu prato.



O seu primo pode ter ficado **tenso** e **ansioso** devido ao desejo de ir se servir, mas ao mesmo tempo receoso de se levantar e ser visto como mal educado. Com isso, provavelmente, ele deve ter **permanecido na conversa**, porém demonstrando menos interesse.



Já o seu tio pode não ter percebido nada e continuou **empolgado** dando prosseguimento ao assunto.

Essa situação mostra que, a depender de como cada pessoa interpreta a situação, seus afetos e atitudes variam, mesmo que estejam diante da mesma condição.

Você, seu primo e seu tio sentiram **emoções** e tiveram **ações** diferentes devido aos **pensamentos** que surgiram na mente de cada um.



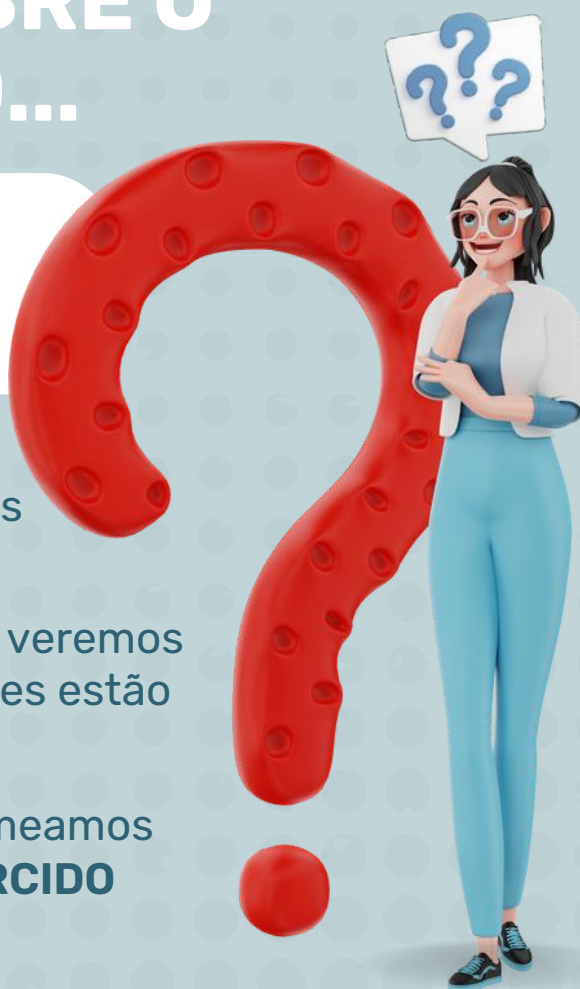
# FALANDO SOBRE O PENSAMENTO...

## Será que sempre pensamos de forma saudável?

A resposta é **NÃO**. Muitas das vezes os nossos pensamentos apresentam erros de lógica.

Se analisarmos com cuidado, veremos que, em alguns momentos, eles estão bem distantes da realidade.

Esse tipo de pensamento nomeamos como: **PENSAMENTO DISTORCIDO OU DISFUNCIONAL**.



## EXEMPLO

O pensamento anterior "**se eu não for agora, eles vão comer toda a comida**" é um pensamento distorcido por conta do **exagero** atribuído e por estar **focado no pior desfecho** possível.

Na realidade, é muito mais provável que haja comida suficiente para todos, já que é o mais comum de ocorrer em festas.

E é com **foco em modificar esses pensamentos disfuncionais** que a TCC baseia a sua intervenção.



## ENTÃO, O QUE SERIA A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL?

É um método, baseado no **modelo cognitivo**, que **orienta a forma como alguns psicólogos trabalham**. Através disso, esses profissionais utilizam estratégias que podem ajudar na **flexibilização de ideias** que os pacientes possuem.



### CURIOSIDADE

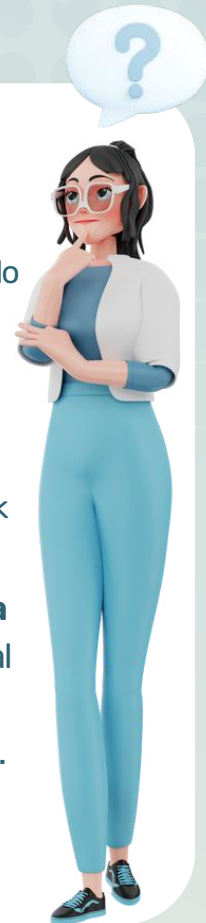
#### Você sabia que o pai da TCC é o Dr. Aaron Beck?

No final de 1950, o Dr. Beck era um psicanalista. Frustrado com o modelo psicanalítico da depressão, percebeu que seus pacientes depressivos possuíam **pensamentos automáticos negativos** associados às suas emoções.

A partir daí, passou a auxiliá-los a **identificar, avaliar e responder** os **pensamentos distorcidos e disfuncionais**. Quando fez isso, o Dr. Beck observou que os pacientes **melhoraram rapidamente**.

Assim, Beck criou, nas décadas de 1960 e 1970, uma **psicoterapia estruturada**, de **curta duração** e **voltada para o presente**, a qual nomeou originalmente de **"Terapia Cognitiva"**, que mais a frente passou a ser chamada de **"Terapia Cognitivo Comportamental"**.

Atualmente, a TCC é considerada o **"padrão ouro"** de psicoterapia, sendo a **terapia mais amplamente praticada no mundo**.



Segundo o **modelo cognitivo**, o pensamento disfuncional influencia o **humor**, as **emoções** e o **comportamento**.

## HÁ TRÊS NÍVEIS DE COGNIÇÃO

Do nível superficial ao mais profundo, são eles:

1

### Pensamentos automáticos

São **palavras** ou **imagens mentais** que passam pela mente das pessoas. São **rápidos, espontâneos** e **breves**.

**Ex:** Não consigo fazer essa atividade.

2

### Crenças intermediárias

São **regras** ou **visões** de como as coisas devem ser, afirmações do tipo "**se... então**", que influenciam a autoestima e o ajuste das emoções.

**Ex:** **Se** não consigo fazer essa atividade, **então** irei reprovar.

3

### Crenças Nucleares ou centrais

São **crenças profundas** vinculadas à **história de vida** da pessoa. São consideradas como **verdades absolutas** sobre **si mesmo**, os **outros** e o **mundo**.

**Ex:** Não sou capaz

Ao compreender o **modelo cognitivo**, vamos agora aprender sobre a **conceituação cognitiva**, o fundamento da TCC!

A **conceituação cognitiva**:

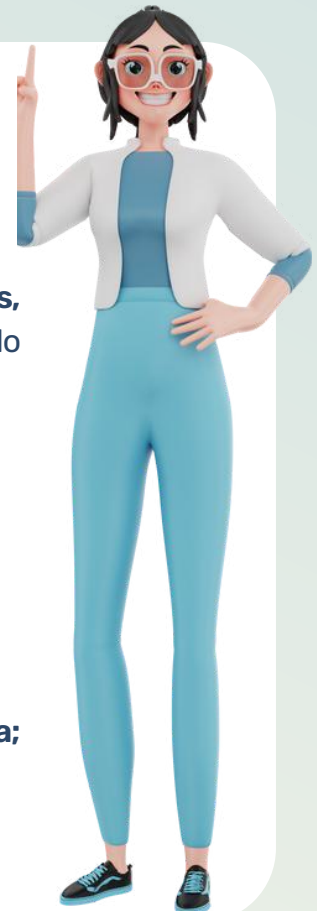
Auxilia o terapeuta na identificação de **crenças nucleares**, **crenças intermediárias** e **pensamentos automáticos** do paciente;

É essencial para o **diagnóstico** e **tratamento**;

Fornece uma **estrutura** para o tratamento;

É feita de forma **conjunta** entre o **paciente** e o **terapeuta**;

E é **atualizada** ao longo do tratamento.



**SE LIGA  
NESSE CASO!**



Sua última aula na faculdade acabou **tarde da noite**. Como estuda no mesmo bairro que mora, precisa ir **andando até em casa**.

Para chegar mais rápido, você pega o **atalho** de uma rua que costuma ser **escura e deserta** naquele horário.

Durante a caminhada, você **escuta o barulho de uma moto** se aproximando...

## IMAGINANDO ESSA SITUAÇÃO...

O que você pensaria? Qual emoção acredita que sentiria? Como iria se comportar?



**Pensamento**



**Emoção**



**Comportamento**

# COMO FUNCIONA O TRATAMENTO COM TCC?

A TCC leva em conta **características importantes das pessoas em tratamento**, como a cultura, histórico familiar, suas dificuldades, objetivos e experiências.

Suas estratégias possuem **foco no presente**, ou seja, em situações mais recentes da vida do paciente e a partir delas o psicólogo busca trabalhar com a **resolução de problemas** em um período de **curto prazo**.

E, independente de qual seja esse problema, a TCC tem como objetivo a **participação ativa do paciente** no processo terapêutico, para isso é importante entender o **empirismo colaborativo**.



## VAMOS APRENDER?

O empirismo colaborativo é essencial no tratamento em TCC. De acordo com ele, o psicólogo e o paciente trabalham em conjunto e constroem uma **relação terapêutica**.

Assim, juntos, podem estabelecer passos como:



OBJETIVOS DOS ENCONTROS



FREQÜÊNCIA DAS SESSÕES



O QUE SERÁ TRABALHADO

E, sendo ativo nesse processo, o paciente alcança uma maior autonomia e treina para **ser o seu próprio terapeuta**, podendo:



Decidir passos que dará para alcançar suas metas



Resolver problemas



Avaliar suas cognições equivocadas



Pensar em formas de agir

# UFA! QUANTAS COISAS APRENDEMOS ATÉ AQUI. VAMOS RELEMBRAR?

- A maneira como nos sentimos é resultado da forma que **interpretamos** as situações.
- Mesmo diante das mesmas condições, cada pessoa interpreta a situação de uma maneira e isso afetará seus **pensamentos, sentimentos e comportamentos**.
- Algumas vezes, nossos pensamentos estão distantes da realidade. Quando isso acontece, chamamos de **pensamentos disfuncionais ou distorcidos**.
- A TCC se baseia no **Modelo Cognitivo** em que estabelece três níveis de cognição, são eles: **pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais**.
- A partir do Modelo cognitivo temos a **conceituação cognitiva**, através dela o terapeuta trabalha no tratamento, junto com o paciente, identificando pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais.
- A TCC possui um **foco no presente**, buscando **resolução de problemas em curto prazo**.
- A TCC destaca a importância do paciente em seu processo terapêutico, estimulando sempre uma **participação ativa** e um **empirismo colaborativo**.



# REFERÊNCIAS

Beck, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática*. Artmed.

Cordioli, A. V., & Knapp, P. (2008). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, s51-s53. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600001>

David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in psychiatry*, 9(4). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00004>

Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579-585. <https://doi.org/10.1177/1755738012471029>

Greenberger, D., Padesky, C. A., & Rangé, B. *A mente vencendo o humor: Mude como você se sente, mudando o modo como você pensa*. Artmed.

## Como citar esta cartilha:

Oliveira-Santos, B., Correia, I. N. S., Cardoso, J. N., Carvalho, M., & Faro, A. (2022). *O que é TCC? Terapia Cognitivo-Comportamental*. [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5413021>



Universidade  
Federal de  
Sergipe