



O QUE É A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL?

Por Lucimara Laforé Lopes

A terapia cognitivo-comportamental está baseada em uma formulação, em desenvolvimento contínuo dos problemas do indivíduo e em uma conceituação individual em termos cognitivos.



A terapia cognitivo-comportamental requer uma aliança terapêutica sólida, enfatiza a colaboração e a participação ativa e é orientada para os objetivos e focada nos problemas.

Ela enfatiza inicialmente o presente, é educativa, tem como objetivo ensinar ao indivíduo a perceber seus problemas, enfatiza a prevenção de recaída e visa ser limitada no tempo dependendo de cada patologia. As sessões são estruturadas e possibilita identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais.



uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento.

No entanto, a terapia varia consideravelmente de acordo com cada indivíduo, com a natureza das suas dificuldades e seu momento de vida, assim como, nível intelectual e de desenvolvimento, seu gênero e cultura. O tratamento também depende dos objetivos do indivíduo, da sua capacidade para desenvolver vínculo terapêutico consistente, da sua motivação para mudar, sua experiência prévia com terapia e suas preferências de tratamento.





Na terapia cognitivo-comportamental o indivíduo aprende a:

- ✓ Identificar e modificar sua forma distorcida de pensar;
- ✓ Identificar e modificar as emoções que esses pensamentos provocam;
- ✓ Identificar e modificar os comportamentos que são tomados como consequência desses pensamentos e emoções;
- ✓ Utilizar formas alternativas, mais funcionais de pensar e se comportar diante das situações:
- ✓ Reestruturar crenças nucleares;
- ✓ Solucionar problemas;
- ✓ Construir estratégias de enfrentamentos;
- ✓ Construir habilidades necessárias ao enfrentamento; e
- ✓ Prevenir a recaída

Agende sua consulta no Instituto Ideia!

(11) 2759-7597 ou (11) 99230-4772

Lucimara Laforé Lopes é Psicóloga e Neuropsicóloga do Instituto Ideia. Graduada em Psicologia pela Universidade Metodista de São Paulo; Especialista em Psicanálise Instituto Sedes Sapientiae; Especialista em Psicologia Jurídica pela Universidade Metodista de São Paulo; Especialista em Neuropsicologia pela Faculdade de Medicina ABC; Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo IWP.