|  |
| --- |
| **DISCIPLINA 5940640 - Teorias e Práticas em Psicologia Clínica: Abordagem Cognitivo-Comportamental (TPPC\_TCC)**DOCENTE: Profª Drª Carmem Beatriz NeufeldDOCENTE COLABORADORA: Profa Dra Fabiana Versuti |

|  |
| --- |
| **OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM** |
| * Compreender o modelo cognitivo-comportamental linear
* Ser capaz de identificar cognições típicas do processamento de informações na depressão e na ansiedade, bem como compreender os erros no processamento de informações.
* Conhecer os principais métodos de um tratamento em Terapia Cognitivo-Comportamental.
 |

LEIA TODO ESTUDO DIRIGIDO ANTES DE INICIAR O PRIMEIRO PASSO.

|  |
| --- |
| **PRIMEIRO PASSO: Leitura dos textos.** |
| * Leia atentamente o texto:

5. Wright (2019) 2ª ed. **Cap 1: Princípios básicos da TCC.*** Temos duas sugestões:

1. Você pode ler os textos e depois realizar as atividades abaixo para consolidar seus aprendizados. Você pode ir respondendo mentalmente ou em voz alta, e depois responder às perguntas.2. Você pode realizar as atividades ao longo da sua leitura. Experimente e encontre o método que funciona melhor para você.* Esteja atento a possíveis dúvidas que podem surgir ao longo de sua leitura. Anote suas dúvidas para discussão nos encontros de monitoria da disciplina e na discussão de fechamento da unidade.
 |
|  |
| **SEGUNDO PASSO: Consolidando o aprendizado.** |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAGEM 01** |
| Compreender o modelo cognitivo-comportamental linear. |

* Pratique explicar o modelo cognitivo para você mesmo em voz alta, utilizando o modelo básico apresentado no livro, conforme figura a seguir. Você também pode praticar explicando para um colega ou para um paciente.



Modelo cognitivo-comportamental básico: exemplo de um paciente com fobia social.

Fonte: Wright e outros (2019).

|  |
| --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAGEM 02** |
| Ser capaz de identificar cognições típicas do processamento de informações na depressão e na ansiedade, bem como compreender os erros no processamento de informações. |

* Complete o registro de pensamento a seguir:
* Procure se lembrar dos níveis de processamento cognitivo trazidos no texto.
* Registre pensamentos automáticos típicos da depressão, e depois, da ansiedade.
* Relembre os erros cognitivos mencionados no texto, e verifique se há algum deles nos pensamentos automáticos identificados por você.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Situação** | **Pensamentos automáticos** | **Emoções** | **Erro cognitivo** |
| Minha amiga que vinha me visitar não apareceu |  | Tristeza |  |
|  | Ansiedade |  |

* Agora vamos praticar identificar as cognições em nível de Esquemas.
* Complete o registro a seguir referente aos três grupos principais de Esquemas, com exemplos de cognições que a pessoa do exemplo poderia apresentar.

|  |
| --- |
| Esquemas simples: |
| Crenças e pressupostos intermediários: |
| Crenças nucleares sobre si mesmo: |

|  |
| --- |
| **OBJETIVO DE APRENDIZAGEM 03** |
| Conhecer os principais métodos de um tratamento em Terapia Cognitivo-Comportamental. |

* Todos esses métodos serão abordados de forma mais detalhada nos próximos capítulos.
* Aqui, vamos praticar conhecê-los de forma mais geral, ou seja, saber que existem e saber quais são eles.
* Complete o quadro a seguir:

|  |  |
| --- | --- |
| **PRINCIPAIS MÉTODOS DE TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL** | **UMA FRASE CHAVE OU PALAVRAS QUE RESUMEM ESSE MÉTODO DA TCC** |
| Foco voltado para o problema (aqui e agora) |  |
| Conceitualização de caso individualizada |  |
| Relação terapêutica empírica e colaborativa |  |
| Questionamento socrático |  |
| Estruturação e psicoeducação |  |
| Reestruturação cognitiva |  |
| Métodos comportamentais |  |
| Desenvolver habilidades para prevenção de recaídas. |  |

|  |
| --- |
| **PREPARE-SE PARA O ENCONTRO DE MONITORIA** |
| Vamos estimular a prática reflexiva. Que perguntas surgiram em sua mente a partir da leitura dos textos? Você ficou com alguma dúvida durante seus estudos? Registre aqui suas dúvidas/perguntas para apresentar ao monitor da disciplina e com a turma no dia do fechamento da unidade: |

**BONS ESTUDOS !! BOAS PRÁTICAS !! BOAS REFLEXÕES !!**