

Conceitos básicos de TCC



Registro de Pensamento Disfuncional (RPD)



RPD

**Registro de Pensamento
Disfuncional
e
debate socrático**

Esta aula é uma produção coletiva dos docentes do Centro de Estudos em
Terapia Cognitivo-comportamental

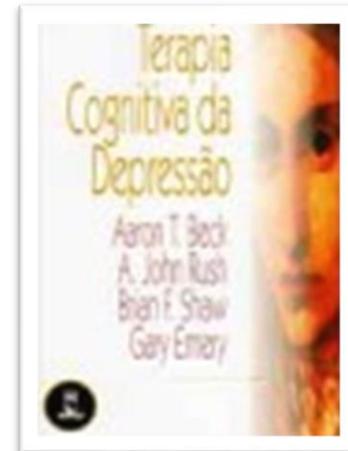


Coordenadora: Psicóloga Ms. Eliana Melcher Martins

Principal instrumento da tcc

- O **R P D** foi recomendado como um procedimento de **alto impacto** por Beck e colaboradores (1979) em seu clássico livro TERAPIA COGNITIVA DA DEPRESSÃO.

REGISTRO DE PENSAMENTO DISFUNCIONAL

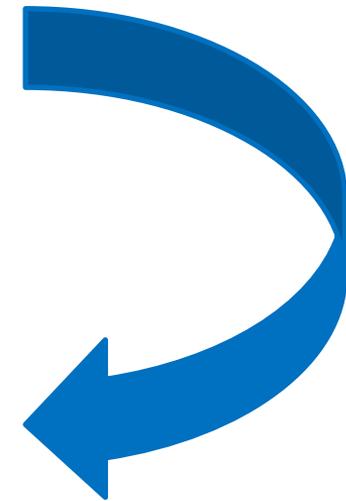


RPD

Registro de Pensamento Disfuncional



Base do tratamento na TCC



Flexibilidade Cognitiva



RPD

Registro de Pensamento Disfuncional

- Fases sobrepostas:
 1. Identificação dos PA's
 2. Identificação das Emoções
 3. Avaliando PA's
 4. Respondendo aos PA's
 5. Identificando e Modificando Crenças (Distorções Cognitivas, Crenças Intermediárias e Crenças Centrais)



RPD - 5 COLUNAS (com Resultado)

Quando você percebe que seu humor está piorando, pergunte a si mesmo: *"O que está passando pela minha cabeça agora?"* e preencha as colunas abaixo.

	1	2	3	4	5
Data Hora	SITUAÇÃO	PA PENSAMENTO AUTOMÁTICO	EMOÇÃO	RESPOSTA ADAPTATIVA	RESULTADO
	1- Que evento(s) real (is) ou recordação (ões) levaram à emoção desagradável? 2- Qual (se houver) sensação aflitiva você teve?	1-Que pensamento (s) e/ou imagem (ns) passou pela sua cabeça? 2-Quanto você acreditou em cada um no momento?	1-Que emoção (ões) (tristeza, ansiedade, raiva etc.) você sentiu no momento? 2-Quão intensa (0 a 100%) foi a emoção ?	1-Que distorção cognitiva você realizou? 2-Use as perguntas abaixo para compor uma resposta adaptativa ao(s) PA(s)? 3-Quanto você acredita em cada resposta?	1-Quanto você acredita agora em cada PA? 2- Que emoção você sente agora? 3-Quão intensa é esta emoção, de 0-100%? 4-O que você fará agora (ou fez)?

Faça a si mesmo estas perguntas (DEBATE SOCRÁTICO) e encontre uma resposta adaptativa (DESCOBERTA GUIADA):

- | | |
|--|--|
| 1. Quais são as evidências de que o PA é verdadeiro? (Não é verdadeiro?) | 6. Qual é o resultado mais realista? |
| 2. Há uma explicação alternativa? | 7. Qual é o efeito da minha crença no PA? |
| 3. Qual é o pior que poderia acontecer? | 8. Qual poderia ser o efeito de mudar o meu pensamento? |
| 4. Eu poderia superar isso? | 9. O que eu deveria fazer em relação a isso? |
| 5. Qual é o melhor que poderia acontecer? | 10. O que eu diria a um amigo, se ele estivesse na mesma situação? |

Adaptado de: Beck, Judith S. *Terapia Cognitiva: teoria e prática*, ARTMED:1997.



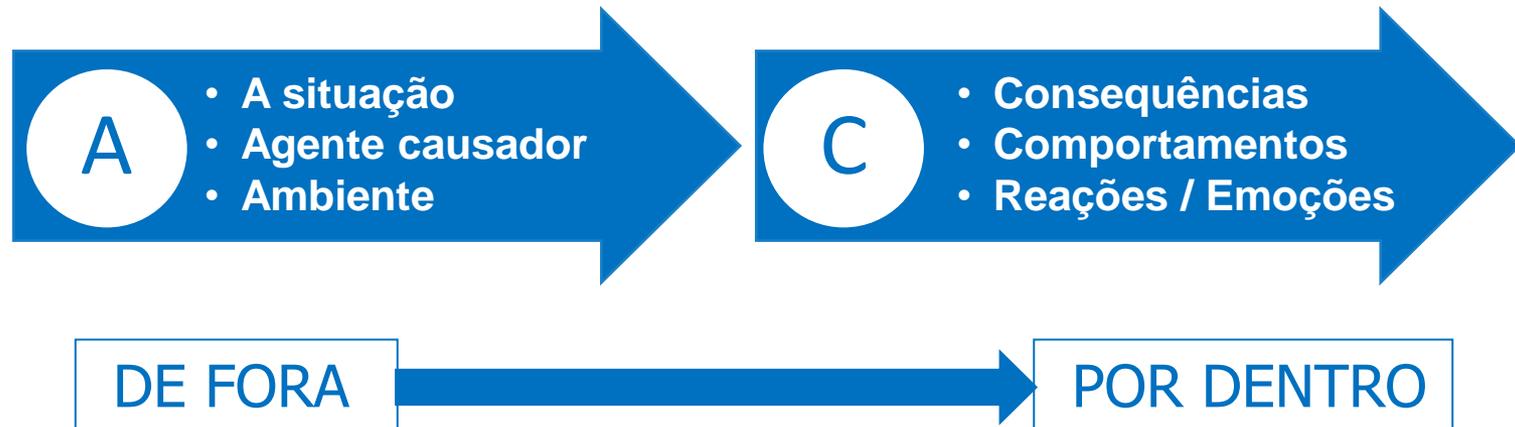
VÁRIOS MODELOS DE RPD

- MODELO A-B-C
- RPD de 3 colunas
- RPD de 4 colunas
- RPD de 5 colunas (tradicional)
- RPD de 7 colunas
- Diagrama de 5 partes
- RPD específico (transtornos alimentares, por exemplo)
- RPD da Terapia Processual (para mudar crenças)



Crie o seu.....

MODELO A→C



“Você me deixou furioso...”

“Essas notícias me deprimem...”

“Ele me deixou chateado...”

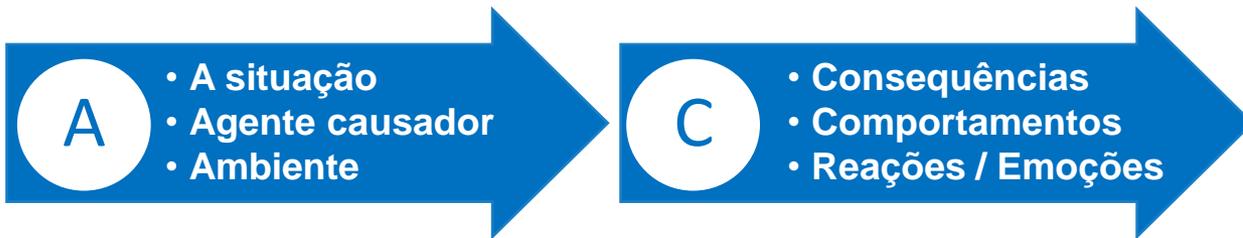
“Ela acabou com a minha vida...”

“Ela sempre me humilha...”

“Eles não me respeitam...”



MODELO A→C



TEORIA → A provoca C

HIPÓTESE → Um A de fora fez com que eu sinta certos Cs por dentro.

- Então, basta examinar os **As**, para descobrir o que causou os **Cs**.
- Portanto, se você examinar com cuidado, acabará encontrando o **A** em questão.
- Assim, quando encontrá-lo, basta removê-lo e o **C** desaparecerá.

Certo???

Errado !!!

- O que acontece **fora** tem pouco poder sobre nós.
- São os **sentidos** que nos fazem perceber o mundo externo.
- **O mundo externo não tem poderes mágicos, não pode se infiltrar em nosso cérebro e não pode criar os nossos sentimentos.**

→ Ele apenas espera, na escuridão dos sentidos, o momento no qual será reconhecido.



MODELO A - B - C



B Representa nossas crenças a respeito da situação: pensamentos, imagens, fantasias, percepções, conclusões, interpretações.

B Representa, principalmente, nosso cérebro – como processa a informação bruta vinda de **A** e a organiza em padrões, esquemas, temáticas e histórias.

Assim, em vez de apenas olhar para o **A**, procure ver o **B** . .



MODELO A → B → C



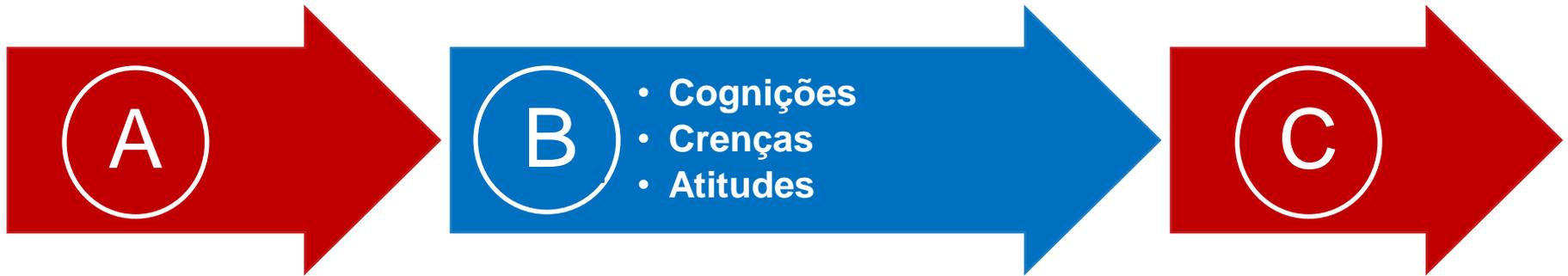
Seu chefe o chama, e o critica por ter entregue o relatório atrasado.

Que injustiça!!
Por causa da secretária irresponsável que não digitou o relatório a tempo estou levando essa bronca.

Você fica com raiva.



MODELO A → B → C



No caminho para o trabalho, João sente uma forte dor no estômago.

“Ai!!!
Será que pode ser câncer”

Tem uma crise de ansiedade
(Será Síndrome do Pânico?)



MODELO A → B → C



Suzana vai ao shopping e olha para o seu corpo refletido no espelho.

“Nossa, como eu estou horrível”

Sente-se deprimida.
(Inicia nova dieta, compra laxante e diurético.)

A→ Situação / Evento / Acontecimento

“Qual a situação que você gostaria de trabalhar?”

“O que aconteceu que te desagradou?”

B→ Pensamento Automático / Imagens / Lembranças

“O que passou pela sua cabeça?”

“Você se lembrou de alguma situação parecida?”

C→ Emoção / Comportamento / Reação Corporal

“O que você sentiu?”

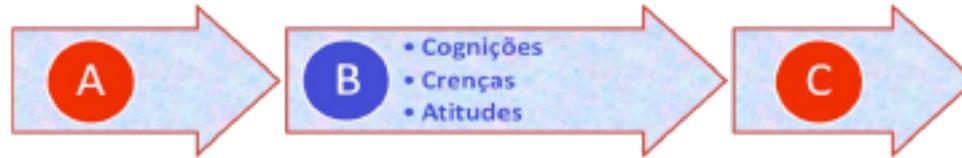
“Como você reagiu emocionalmente?”



MODELO A→B→C

Exercício:

MODELO A → B → C



Como você está elegante hoje!!!



EXEMPLO 1

ALEGRIA

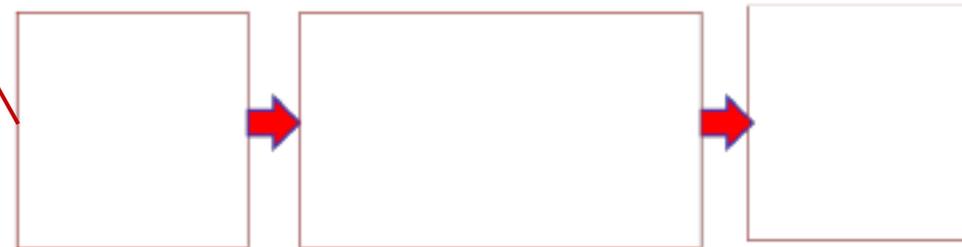
Como você está elegante hoje!!!



EXEMPLO 2

TRISTE

Como você está elegante hoje!!!



EXEMPLO 3

RAIVA



RPD - 3 COLUNAS

Coluna 1: Situação

“Qual a situação que você gostaria de relatar?”

“Algum evento desagradável que aconteceu na semana?”

Coluna 2: Pensamento Automático Disfuncional

“O que passou pela sua cabeça?”

“Você se lembrou de algo?”

Coluna 3: Emoção

“O que você sentiu?”

“Você se recorda de alguma emoção?”



RPD - 3 COLUNAS

Quando você percebe que seu humor está piorando, pergunte a si mesmo: **"O que está passando pela minha cabeça agora?"** e preencha as colunas abaixo.

	1	2	3
Data Hora	SITUAÇÃO	PENSAMENTO AUTOMÁTICO PA	EMOÇÃO
	1- Que evento(s) real (is) ou recordação (ões) levaram à emoção desagradável? 2- Qual (se houver) sensação aflitiva você teve?	1-Que pensamento (s) e/ou imagem (ns) passou pela sua cabeça? 2-Quanto você acreditou em cada um no momento?	1-Que emoção (ões) (tristeza, ansiedade, raiva, medo, dor, etc.) você sentiu no momento? 2-Quão intensa (0 a 100%) foi a emoção ?
	Como você está elegante hoje!!!		ALEGRIA

Adaptado de: Beck, Judith S. Terapia Cognitiva: teoria e prática, ARTMED:1997.



RPD - 3 COLUNAS

Exercício : RPD-3-colunas

Situação 1:

Alguém diz que você está elegante → Emoção: Alegria

Situação 2:

Alguém diz que você está elegante → Emoção: Tristeza

Situação 3:

Alguém diz que você está elegante → Emoção: Raiva

* Para uma mesma situação, reações diferentes →
dependendo do PA que passou pela cabeça



RPD - 4 COLUNAS

(Distorção Cognitiva)

Coluna 1: Situação

“Algo te desagradou na semana que vc queira trabalhar?”

“O que mais te incomodou na semana?”

Coluna 2: Pensamento Automático

“O que te ocorreu no momento?”

“Houve alguma situação parecida no passado?”

Coluna 3: Emoção

“Qual foi a sua reação emocional?”

“Você já vivenciou uma emoção parecida?”

Coluna 4: Distorção Cognitiva

“Você acha que fez alguma suposição ilógica?”

“Será que você cometeu alguma distorção cognitiva?”

RPD - 4 COLUNAS

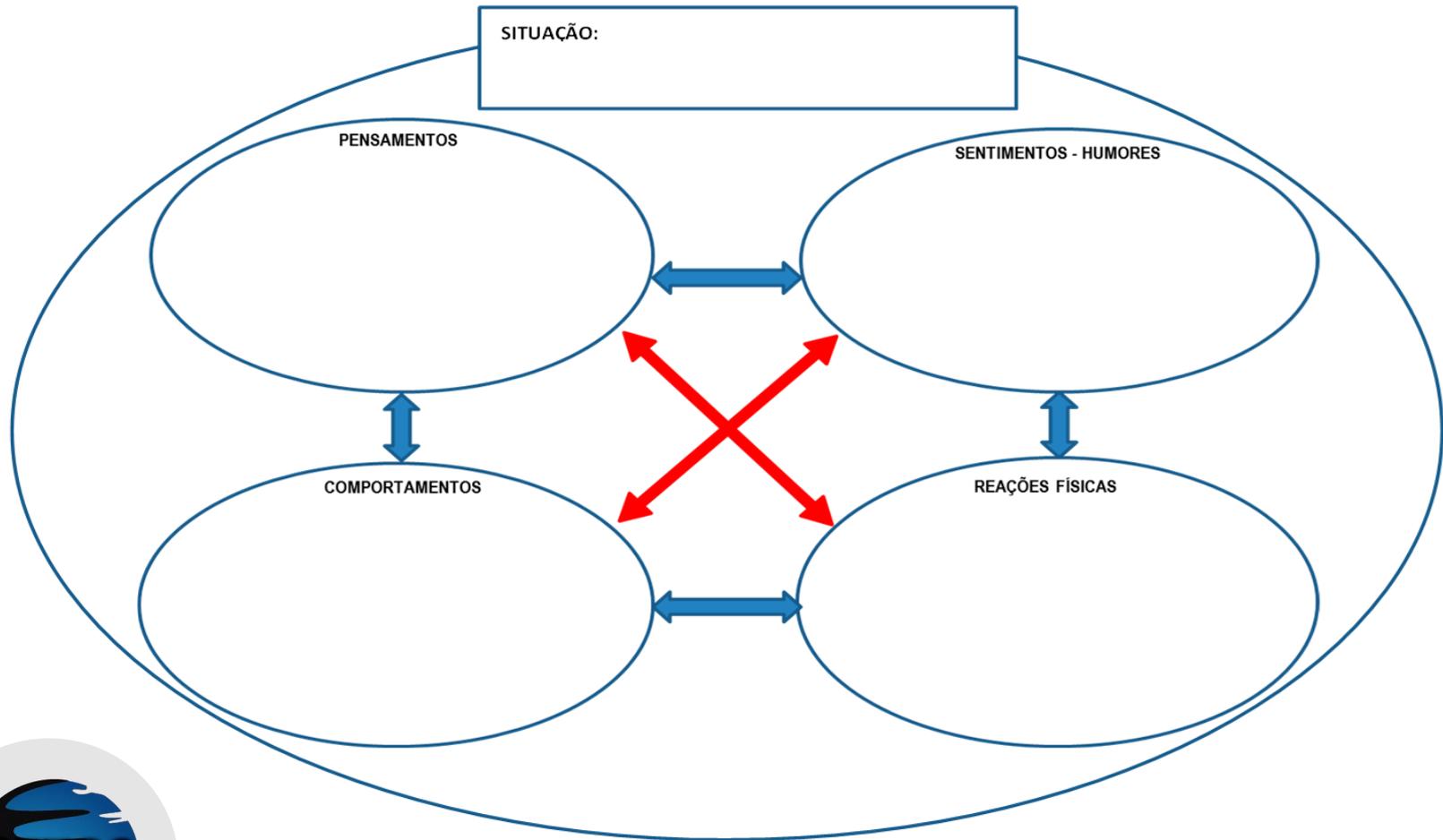
(Distorção Cognitiva)

Quando você percebe que seu humor está piorando, pergunte a si mesmo: *"O que está passando pela minha cabeça agora?"* e preencha as colunas abaixo.

	1	2	3	4
Data Hora	SITUAÇÃO	PENSAMENTO AUTOMÁTICO PA	EMOÇÃO	DISTORÇÃO COGNITIVA
	<p>1- Que evento(s) real (is) ou recordação (ões) levaram à emoção desagradável?</p> <p>2- Qual (se houver) sensação aflitiva você teve?</p>	<p>1-Que pensamento (s) e/ou imagem (ns) passou pela sua cabeça?</p> <p>2-Quanto você acreditou em cada um no momento?</p>	<p>1-Que emoção (ões) (tristeza, ansiedade, raiva, medo, dor, etc.) você sentiu no momento?</p> <p>2-Quão intensa (0 a 100%) foi a emoção ?</p>	<p>1-Qual distorção cognitiva você cometeu?</p> <p>2-Há mais alguma distorção cognitiva?</p>



DIAGRAMA DE 5 PARTES



RPD - 5 COLUNAS

(com Resultado)

Quando você percebe que seu humor está piorando, pergunte a si mesmo: *"O que está passando pela minha cabeça agora?"* e preencha as colunas abaixo.

	1	2	3	4	5
Data Hora	SITUAÇÃO	PA PENSAMENTO AUTOMÁTICO	EMOÇÃO	RESPOSTA ADAPTATIVA	RESULTADO
	1- Que evento(s) real (is) ou recordação (ões) levaram à emoção desagradável? 2- Qual (se houver) sensação aflitiva você teve?	1-Que pensamento (s) e/ou imagem (ns) passou pela sua cabeça? 2-Quanto você acreditou em cada um no momento?	1-Que emoção (ões) (tristeza, ansiedade, raiva etc.) você sentiu no momento? 2-Quão intensa (0 a 100%) foi a emoção ?	1-Que distorção cognitiva você realizou? 2-Use as perguntas abaixo para compor uma resposta adaptativa ao(s) PA(s)? 3-Quanto você acredita em cada resposta?	1-Quanto você acredita agora em cada PA? 2- Que emoção você sente agora? 3-Quão intensa é esta emoção, de 0-100%? 4-O que você fará agora (ou fez)?
Faça a si mesmo estas perguntas (DEBATE SOCRÁTICO) e encontre uma resposta adaptativa (DESCOBERTA GUIADA):					
1. Quais são as evidências de que o PA é verdadeiro? (Não é verdadeiro?)			6. Qual é o resultado mais realista?		
2. Há uma explicação alternativa?			7. Qual é o efeito da minha crença no PA?		
3. Qual é o pior que poderia acontecer?			8. Qual poderia ser o efeito de mudar o meu pensamento?		
4. Eu poderia superar isso?			9. O que eu deveria fazer em relação a isso?		
5. Qual é o melhor que poderia acontecer?			10. O que eu diria a um amigo, se ele estivesse na mesma situação?		



RPD - 5 COLUNAS

(com Resultado)

Coluna 1: Situação

Coluna 2: Pensamento Automático

Coluna 3: Emoção

Coluna 4: Distorção Cognitiva / Resposta Adaptativa

Coluna 5: Resultado

(10 perguntas → Diálogo Socrático /Descoberta Guiada)



RPD - 5 COLUNAS

Coluna 1: SITUAÇÃO

- Usar a primeira coluna para escrever uma SITUAÇÃO ou a LEMBRANÇA de uma situação que estimulou o(s) pensamento(s) automático(s).
- Todo PA deve estar ligado a uma SITUAÇÃO, um acontecimento, uma vivência do paciente.
- Obs. – A data é importante e deve anteceder a coluna 1



RPD - 5 COLUNAS

Coluna 2: PENSAMENTO AUTOMÁTICO

- Registrar os PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS DISFUNCIONAIS (pensamento quente)
- Registrar o **grau de crença** nesses pensamentos no momento em que ocorreram (escala de 0 a 100 do quanto os pacientes acreditam que seus pensamentos automáticos são verdadeiros)



RPD - 5 COLUNAS

Coluna 3: EMOÇÃO

- Registrar a **EMOÇÃO** ou **EMOÇÕES** associadas aos **Pensamentos Automáticos**
- Registrar o **grau de intensidade das emoções** no momento em que ocorreram (escala de 0 a 100)



Importância da classificação

- *A Classificação do quanto (de 0 a 100)*
- *os pacientes acreditam que seus pensamentos são verdadeiros, assim como o grau de emoção associada a eles, são uma parte vital do processo de modificação de pensamento.*



RPD - 5 COLUNAS

Coluna 4: DISTORÇÃO COGNITIVA

RESPOSTA ADAPTATIVA OU RESPOSTA

RACIONAL

(preenchida após o “Debate Socrático”)

- Registrar alternativas racionais para pensamentos automáticos desadaptativos e para classificar os pensamentos modificados quanto ao grau de crença.**



RPD - 5 COLUNAS

Coluna 5: RESULTADO

- Usada para documentar o resultado do trabalho do paciente para **mudar** os pensamentos automáticos.
- Pedir ao paciente para anotar novamente a Emoção registrada na coluna 3 e **avaliar** novamente a intensidade de seus sentimentos em uma escala de 0 a 100.
- Registrar mudanças no comportamento ou registrar planos que foram desenvolvidos para **enfrentar** a situação.
- Na maioria dos casos haverá **mudanças positivas** anotadas nesta coluna.



DEBATE SOCRÁTICO

- Quais são as evidências que apóiam essa idéia?
- Quais são as evidências contra essa idéia?
- Existe uma explicação alternativa?
- Qual é o pior que poderia acontecer? Eu poderia superar isso?
- O que é o melhor que poderia acontecer?
- Qual é o resultado mais realista?
- Qual é o efeito da minha crença no pensamento automático?
- O que eu deveria fazer em relação a isso?
- O que eu diria (a um amigo) se ele ou ela estivesse na mesma situação?



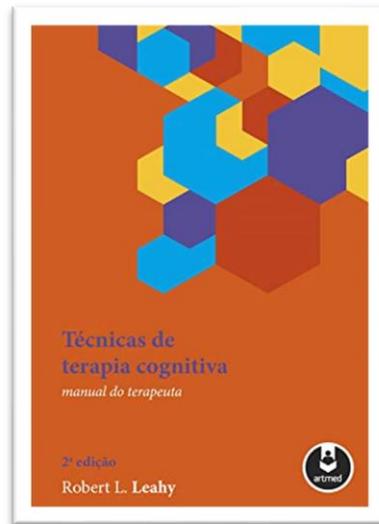
Sugestão e roteiro de debate socrático

ATENÇÃO

O Debate Socrático apresentado é apenas um Roteiro, uma sugestão para ser seguida ou adotada pelo psicoterapeuta cognitivo-comportamental.

- A situação, o cliente, o terapeuta, com sua experiência e criatividade podem modificá-lo, introduzindo novas questões e propostas que contribuirão para a mudança de crença no pensamento disfuncional em questão.

Crie o seu.....



Técnicas de Terapia Cognitiva

Manual do terapeuta

Robert Leahy

Artmed



1. Conhecer o problema trazido pelo cliente;
2. Obter visão geral acerca do seu estilo de vida atual;
3. Avaliar estratégias de enfrentamento;
4. Avaliar os estressores e funcionamento global;
5. Traduzir queixas vagas em problemas concretos;
6. Decidir sobre tipo de enfoque a ser utilizado;
7. Auxiliar o cliente a avaliar as consequências de seus comportamentos disfuncionais e possíveis mudanças;
8. Identificar crenças associadas aos problemas;
9. Avaliar os significados atribuídos aos eventos;
10. Auto verbalizações, auto avaliações, auto conceito;
11. Explorar áreas de difícil acesso.

DIÁLOGO SOCRÁTICO

Ao invés de fornecer respostas, confrontar, debater ou interpretar → o terapeuta TCC → formula questões que visam dirigir a atenção do cliente a uma área específica e:

- ✓ **avaliar as suas respostas em relação ao tema,**
- ✓ **esclarecer ou definir o problema,**
- ✓ **auxiliar a identificar pensamentos, imagens e crenças,**
- ✓ **examinar o significado atribuído pelo cliente aos eventos e**
- ✓ **avaliar as consequências de seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.**



DIÁLOGO SOCRÁTICO

Diálogo Socrático ⇔ Questionamento Socrático ⇔

Método Socrático ⇔ Debate Socrático

O Diálogo Socrático contem três componentes básicos:

- 1. Questionamento Sistemático**
- 2. Raciocínio Indutivo**
- 3. Definições universais**



RPD - 7 COLUNAS

Quando você percebe que seu humor está piorando, pergunte a si mesmo: **"O que está passando pela minha cabeça agora?"** e preencha as colunas abaixo

1	2	3	4	5	6	7
Situação	PA Pensamentos Automáticos	EMOÇÃO Estado de Humor (na situação)	Evidências ou fatos que APOIAM	Evidências ou fatos que NÃO APOIAM	Pensamentos Alternativos (ou Compensatórios)	EMOÇÃO Estado de Humor (agora)
O que aconteceu?	O que estava passando pela sua cabeça instantes antes de vc começar a se sentir deste modo?	O que vc sentiu? Meça 0 - 100%.	Quais as evidências A FAVOR?	Quais as evidências CONTRA?	Qual o pensamento alternativo? Meça 0 - 100%.	O que vc sente? Meça 0 - 100%.
Quando foi?						
Onde vc estava?	Algum outro pensamento?					
Com quem ?	Alguma imagem?					
	Circule o "Pensamento Quente"					



RPD - 7 COLUNAS

Coluna 1: Situação

Coluna 2: Pensamento Automático

Coluna 3: Emoção (na situação)

Coluna 4: Evidências/Fatos que apoiam (A favor)

Coluna 5: Evidências/Fatos que não apoiam (Contra)

Coluna 6: PA alternativo / PA compensatório

Coluna 7: Emoção (agora)



Caso Clínico:

- *Logo no primeiro atendimento, João, 44 anos, contador, apresentou-se muito tímido e com dificuldade para expressar suas dificuldades e o que buscava na terapia. Apenas conseguiu relatar que buscava a terapia, pois se sentia muito inferior no trabalho e apresentava insônia. Fazia uso esporádico de maconha “para esquecer” o cotidiano. Apesar de ser apaixonado por sua esposa, João andava com dificuldades em seu casamento.*
- *Após 3 sessões, João consegue dizer a seu terapeuta que se sentia muito ansioso, tanto no trabalho, como na presença de sua esposa e constantemente pensava que era incapaz de fazer seu trabalho adequadamente, pois esquecia alguns detalhes e já há algum tempo, apresentava disfunção erétil sem causa orgânica .*



- *Antes de chegar ao trabalho, João lembrava da morte do seu pai, que era também contador e também pensava em situações que lhe causavam sofrimento. Relata que pensava muito no que aconteceria se fosse demitido, pois sentia-se incapaz e constantemente estes pensamentos surgiam acompanhados de outros pensamentos e imagens mentais em sequência. João imaginava que seria demitido, ficaria endividado e perderia sua casa e seu carro, seria abandonado pela esposa e teria que morar na rua.*
- *João sentia taquicardia, sudorese e dificuldade de se concentrar, pois estes pensamentos ocorriam frequentemente em sua cabeça.*
- **AGORA QUE VOCÊ SABE UM POUCO DO CASO DO JOÃO, USE SUA CRIATIVIDADE PARA COMPLETAR UM EXEMPLO DE RPD BASEADO NESTE CASO.**



Situação	Emoção	PAD	Fatos que apoiam	Fatos que não apoiam	Resposta Alternativa	Resultado
Lembrar da morte do pai.	Ansiedade de 60%	Sou um incompetente, nunca fui bom como meu pai. 100%	Esqueço de fazer alguns detalhes do trabalho Me sinto um fracasso Não faço as coisas direito	Fui elogiado pelo meu chefe. Trabalho há 5 anos na mesma empresa. Sou procurado às vezes para fazer outros trabalhos.	Se eu for demitido, posso encontrar outro trabalho. Apesar de me sentir um burro, não fui demitido até agora, isto significa que meu trabalho não é ruim	Sou um incompetente, nunca fui bom como meu pai. 30% Ansiedade 10%



RPD – 7 colunas

EXEMPLOS DE RPD



Situação	Emoção	PAD	Fatos que apoiam	Fatos que não apoiam	Resposta Alternativa	Resultado
Rompimento com o Namorado	Tristeza 60%	Ninguém nunca mais vai gostar de mim 100%	Levei um fora de meu namorado Me sinto um fracasso Não faço as coisas direito	Já tive outros 5 namorados Levei o fora de 3 e dei o fora em 2 Tem um colega de trabalho interessado em mim	Meu namorado não gosta mais de mim, mas já tive outros ex e não deixei de ter relacionamentos depois	Ninguém nunca mais vai gostar de mim 30% Tristeza 10%



RPD – 7 colunas

Situação	PAD	EMOÇÃO	RESPOSTA ALTERNATIVA	RESULTADO
Apresentação de seminário para colegas de faculdade e professores	<p>Eles sabem mais do que eu</p> <p>Não vou conseguir explicar o que estudei</p> <p>Eles vão notar que não sei tudo</p> <p>100%</p>	<p>Ansiedade</p> <p>100%</p>	<p>Estou ansiosa mas posso controlar essa ansiedade respirando. Me preparei o suficiente para fazer essa apresentação</p> <p>Nem todos conhecem o assunto que abordarei</p> <p>Não preciso saber tudo</p>	<p>Eles vão notar que não sei tudo</p> <p>40%</p> <p>Ansiedade</p> <p>15%</p>



RPD – 5 colunas

RPR – Registro de Pensamentos nas Refeições

Hora	Onde? Quem ?	O que vc comeu/bebeu?	O que vc sentiu? (0-100%)	vômito	O que estava passando pela sua cabeça antes de vc começar a comer?	Pensamentos Alternativos (0-100%)	O que vc sente agora? (0-100%)
08:00	Trabalho/ Sozinha	um pao frances com manteiga e um chá	40%- me senti bem		que talvez poderia me fazer mal		me sinto bem
Café da Manhã							
Lanche da Manhã	Trabalho	apenas bebi um chá Mate	40%- me senti bem		que eu não estava com fome		
Almoço	Em casa/Sozinha	arroz,feijão e frango			que poderia me fazer mal	insegurança	bem
Lanche da Tarde	Em casa	não houve lanche da tarde				insegurança/medo	
Jantar		não houve janta				insegurança/medo	
Ceia		não houve ceia				insegurança/medo	



RPD INFANTIL

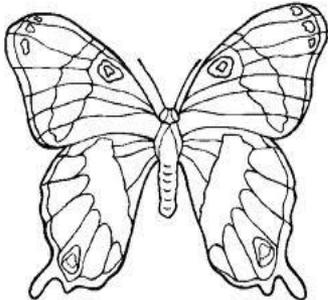


RPD-sistema-verdadeiro ou falso – Medo de dormir

Quando aparece?	O que sinto?	O que fiz?	Pensamentos Ruins	O que senti No meu corpo?
Às vezes, quando Apaga a luz do quarto	Medo Nota - 7	Tentei dormir, mas fiquei chorando até minha mãe vir	Vai aparecer Monstros; O bicho papão vai me pegar Posso não acordar;	Tremores; Dor de barriga; Coração bateu forte
Verdadeiro ou falso para o pensamento: Vai aparecer monstros				
É verdadeiro (Evidências que apóiam o pensamento)	<ul style="list-style-type: none"> • Vejo uma sombra escura perto da janela • Meu amigo me disse que a noite tem vários bichinhos no quarto dele • Minha mãe diz que criança que responde o bicho papão vem a noite visitar 			
É falso? (Evidências que não apóiam o pensamento)	<ul style="list-style-type: none"> • Quando vou para o quarto da minha mãe, o monstro não vai até lá. • Sempre acordo igual todos os dias • A sombra fica sempre parada no lugar • Meu pai disse que pode ser que a sombra é reflexo da luz • Quando meu primo ou algum amigo meu dorme em casa, não vejo nada 			



Registro de Pensamento de Borboleta (De Friedber e McClure-2002)

Evento	Sentimento	 Pensamento de Lagarta	Este pensamento de Lagarta pode se transformar em um pensamento de Borboleta?	 Pensamento de Borboleta
Esqueci de fazer minhas tarefas e minha mãe brigou comigo	Triste – 8	Ela me odeia porque acha que sou preguiçoso e mimado	Sim	Esqueci de fazer minhas tarefas. Preciso melhorar e me lembrar. Ela está desapontada comigo, mas ainda me ama.



DIÁRIO - "ENCONTRE O TRUQUE SUJO"

<i>Data</i>	<i>Situação</i>	<i>Sentimento</i>	<i>Pensamento</i>	<i>Truque Sujo</i>





RPD Terapia processual - *Irismar Oliveira*
youtube

Por favor, descreva resumidamente a situação:

<p>1. Inquérito para revelar a acusação (crença nuclear). O que se passou em sua mente antes de começar a se sentir dessa forma? Pergunte-se o que esses pensamentos diriam sobre você mesmo(a), supondo que eles são verdadeiros. A resposta "isso significa que eu sou..." é a autoacusação (crença nuclear) revelada.</p>	<p>2. Alegação da promotoria. Cite todas as evidências que você tem que apoiam a acusação crença nuclear identificada na coluna 1.</p>	<p>3. Alegação do advogado de defesa. Cite todas as evidências que você tem que não apoiam a acusação/crença nuclear identificada na coluna 1.</p>	<p>4. Segunda alegação da promotoria. Cite os pensamentos que questionam, desvalorizam ou desqualificam cada evidência positiva da coluna 3, geralmente expressos como pensamentos do tipo "Sim, mas...".</p>	<p>5. Segunda alegação do advogado de defesa. Copie cada pensamento da coluna 3, ligando-os com a conjunção MAS, após ler cada sentença da coluna 4. Nota: as colunas 5 e 6 são preenchidas ao mesmo tempo.</p>	<p>6. Significado da alegação do advogado de defesa. Cite o significado que você atribui a cada sentença da coluna 5.</p>	<p>7. Veredito do júri. Descreva as distorções cognitivas cometidas pela promotoria e pela defesa e dê o veredito.</p>																												
<p>Técnica da seta descendente: Se esses pensamentos fossem verdadeiros, o que eles diriam a meu respeito?</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>Eu sou _____</p> </div>	<p>1) 2) 3) 4) 5) 6)</p>	<p>1) 2) 3) 4) 5) 6)</p>	<p>Mas... 1) 2) 3) 4) 5) 6)</p>	<p>Mas... 1) 2) 3) 4) 5) 6)</p>	<p>Isso significa que... 1) 2) 3) 4) 5) 6)</p>	<p>Distorções cognitivas:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Promotor 1</th> <th style="width: 50%;">Defesa 1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1:</td><td>1:</td></tr> <tr><td>2:</td><td>2:</td></tr> <tr><td>3:</td><td>3:</td></tr> <tr><td>4:</td><td>4:</td></tr> <tr><td>5:</td><td>5:</td></tr> <tr><td>6:</td><td>6:</td></tr> <tr> <th>Promotor 2</th> <th>Defesa 2</th> </tr> <tr><td>1:</td><td>1:</td></tr> <tr><td>2:</td><td>2:</td></tr> <tr><td>3:</td><td>3:</td></tr> <tr><td>4:</td><td>4:</td></tr> <tr><td>5:</td><td>5:</td></tr> <tr><td>6:</td><td>6:</td></tr> </tbody> </table> <p>Veredito:</p>	Promotor 1	Defesa 1	1:	1:	2:	2:	3:	3:	4:	4:	5:	5:	6:	6:	Promotor 2	Defesa 2	1:	1:	2:	2:	3:	3:	4:	4:	5:	5:	6:	6:
Promotor 1	Defesa 1																																	
1:	1:																																	
2:	2:																																	
3:	3:																																	
4:	4:																																	
5:	5:																																	
6:	6:																																	
Promotor 2	Defesa 2																																	
1:	1:																																	
2:	2:																																	
3:	3:																																	
4:	4:																																	
5:	5:																																	
6:	6:																																	
<p>Agora, quanto (%) você acredita que é _____ ? Inicial: _____ Final: _____ Que emoção essa crença faz você sentir? _____ Qual a intensidade (%) dessa emoção? _____ Inicial: _____ Final: _____</p>	<p>Agora, quanto (%) você acredita que é _____ ? Qual intensidade (%) de sua/seu _____ agora? _____ (%)</p>	<p>Agora, quanto (%) você acredita que é _____ ? Qual intensidade (%) de sua/seu _____ agora? _____ (%)</p>	<p>Agora, quanto (%) você acredita que é _____ ? Qual intensidade (%) de sua/seu _____ agora? _____ (%)</p>	<p>Agora, quanto (%) você acredita que é _____ ? Qual intensidade (%) de sua/seu _____ agora? _____ (%)</p>	<p>Agora, quanto (%) você acredita que é _____ ? Qual intensidade (%) de sua/seu _____ agora? _____ (%)</p>	<p>Agora, quanto (%) você acredita que é _____ ? Qual intensidade (%) de sua/seu _____ agora? _____ (%)</p>																												



- Na terapia processual, o modelo reproduz um rito judicial, onde o cliente é estimulado a pensar de formas diferentes, como promotor, como advogado de defesa e ponderar ambos os lados e tomar decisões, como um juiz.
- Neste modelo, o terapeuta trabalha com níveis mais profundos e abordando, principalmente as crenças centrais.



- Algumas Considerações sobre o RPD
- Adaptar o modelo para aqueles pacientes que não gostam de escrever ou que apresentam muita dificuldade de concentração.
- Pode ser feito por aplicativos como o “Cogni”.
- Uso dos Baralhos da Emoções, Pensamentos e Comportamentos.
- Uso de metáforas no debate socrático: personagens de filmes, estórias e outros exemplos.



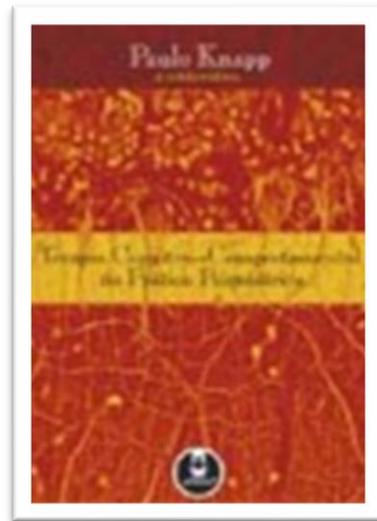
Questionamento Socrático de bolso



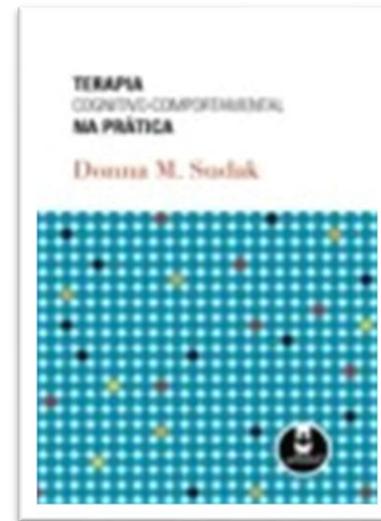
BIBLIOGRAFIA



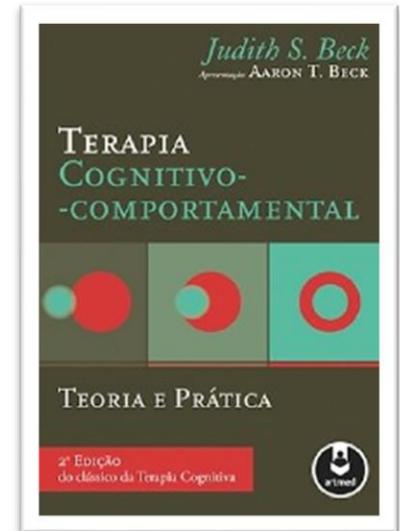
Aprendendo a TCCI –
Um Guia Ilustrado
Jesse H. Wright,
Monica R.
Basco e Michael E.
Thase. ARTMED, 2008



TCC na Prática
psiquiátrica. Paulo
Knapp e cols.
ARTMED, 2004



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA
PRÁTICA Donna Suddak. ARTMED



Terapia Cognitivo-
comportamental
Judith Beck.
ARTMED, 2013



BIBLIOGRAFIA

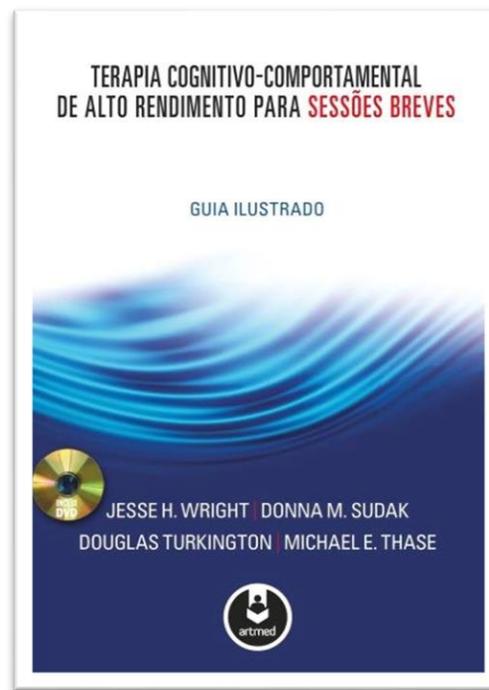
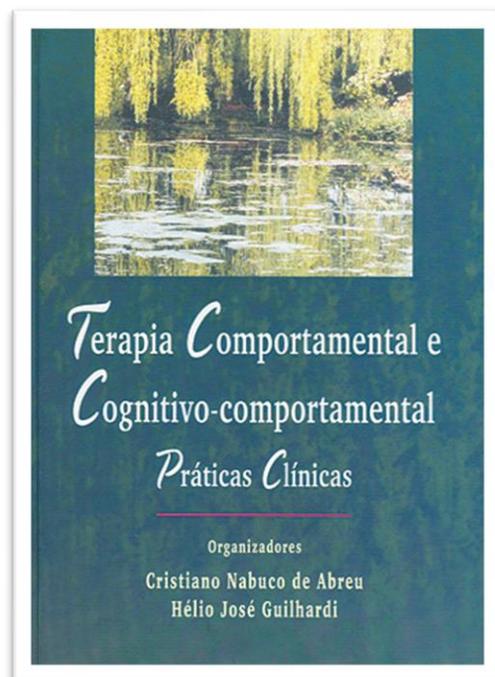
Terapia Cognitivo-Comportamental de Alto Rendimento para Sessões Breves

Por Jesse H. Wright, Donna M. Sudak, Douglas Turkington, Michael E. Thase

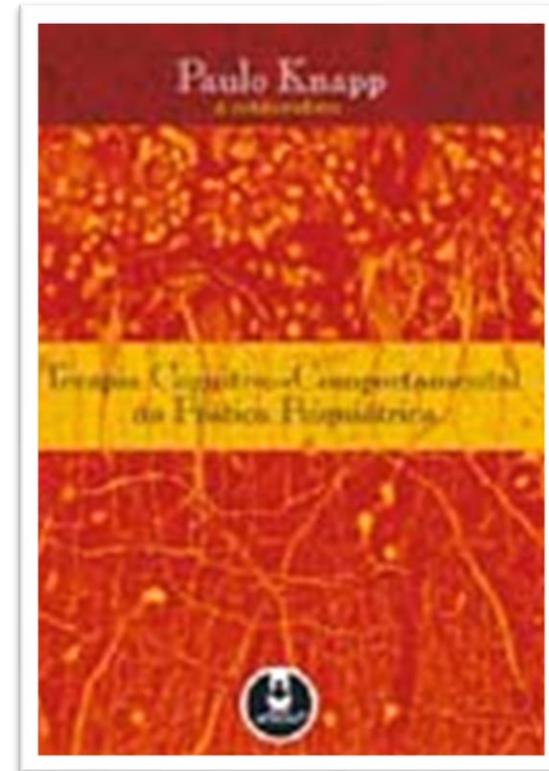
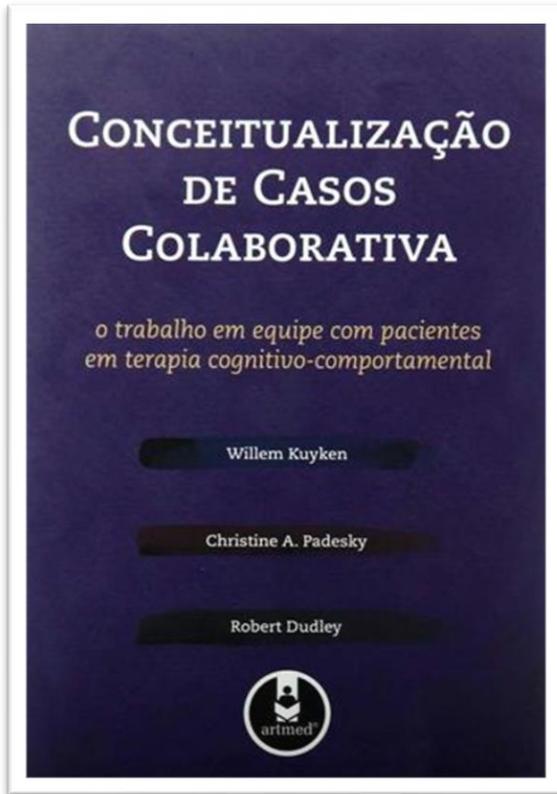
TERAPIA
COMPORTAMENTAL

E COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL
– Práticas clínicas

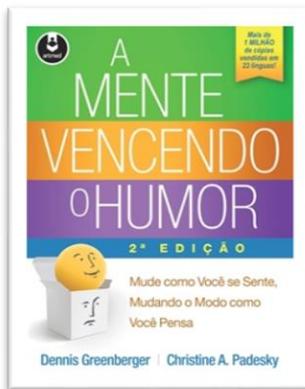
Abreu & Guilhardi
ROCA:2004



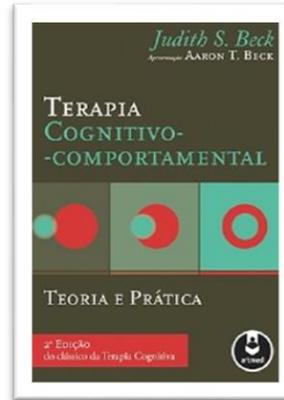
BIBLIOGRAFIA



BIBLIOGRAFIA



A Mente vencendo o Humor.
Christine A. Padesky, Artmed



Terapia Cognitivo-
comportamental
Judith Beck.
ARTMED, 2013



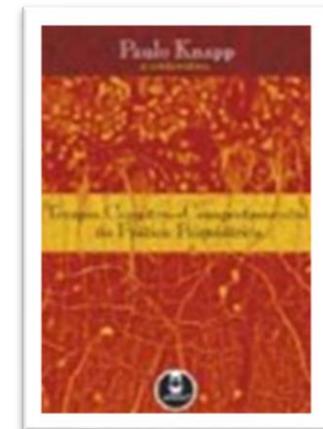
Técnicas de Terapia
Cognitiva – Manual do Terapeuta
Robert L. Leahy – Ed. Artmed 2019



Aprendendo a TCCI – Um Guia Ilustrado
Jesse H. Wright, Monica R. Basco e Michael E.
Thase. ARTMED, 2008

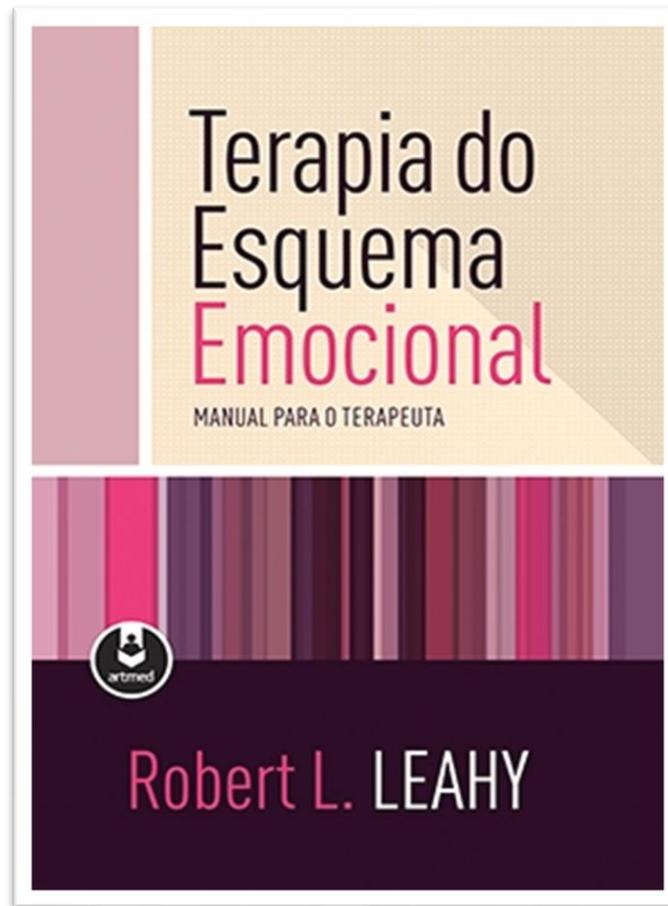


Manual de Técnicas de Terapia
e Modificação do Comportamento
Vicente E. Caballo



TCC na Prática psiquiátrica.
Paulo Knapp e cols.
ARTMED, 2004

CETCC



OBRIGADO PELA ATENÇÃO

