# A EFICÁCIA DA TCC NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALISADA E PATOLÓGICA

**Autor(res)**

Ana Deise Pereira Dos Santos
Suzana Barbara Shinohara Tabata

**Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

**Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

**Resumo**

A TCC Terapia Cognitiva Comportamental trabalha de uma forma predominante, usando assim suas técnicas de modo que pode estruturar em determinadas situações, como transtorno de ansiedade generalizada, o tratamento com TCC geralmente começa com uma avaliação detalhada do paciente, onde o terapeuta ajuda a identificar quais pensamentos e comportamentos estão causando problemas. Em seguida, o terapeuta e o paciente trabalham juntos para desenvolver estratégias e técnicas específicas para lidar com esses problemas.

A Terapia Cognitiva Comportamental TCC é baseada na ideia de que nossas crenças e pensamentos influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos. Por exemplo, se alguém acredita que é um fracasso, isso pode levar a sentimentos de tristeza e desesperança, o que por sua vez pode afetar seu comportamento diário. A terapia cognitiva comportamental busca quebrar esse ciclo negativo através da identificação e modificação dessas crenças disfuncionais.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO