

A eficácia da terapia cognitiva comportamental.

Autor(res)

Ana Daise Pereira Dos Santos
Ingrid Dos Reis Caetano
Lilian Carvalho Martins
Lethicia Marya Laurentino Ferreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

A teoria cognitivo-comportamental tem se mostrado uma abordagem terapêutica eficaz no tratamento de transtornos mentais. Através de pesquisas e práticas clínicas, foi observado que a TCC é capaz de reduzir sintomas e taxas de recorrência em diversos transtornos psiquiátricos. Através da identificação e modificação desses padrões, busca-se promover uma mudança comportamental, possibilitando aos pacientes aquisição de habilidades e ferramentas práticas para enfrentar os desafios do dia a dia. Além disso, a TCC é reconhecida por ser uma abordagem terapêutica de curta duração, o que acaba atraindo pacientes que buscam resultados rápidos. Em resumo, a importância da teoria cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos mentais se dá pela sua eficácia na redução de sintomas e taxas de recorrência, sua abordagem prática e pela oferta de habilidades aos pacientes para enfrentar os desafios cotidianos.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

