

# Mude como se sente, mudando o modo como você pensa

Veja no que a Terapia Cognitiva pode te ajudar

Amanda Dias de Souza | [amanda@qrevista.com.br](mailto:amanda@qrevista.com.br)

Sempre quando ouvimos uma pessoa nos dizer sobre seu problema, ela está relatando uma situação: "Estou chateada porque meu amigo não apareceu" ou "estou com raiva porque minha amiga não se lembrou do meu aniversário"; o amigo não aparecer, o esquecimento da amiga fizeram com que sentisse tristeza e raiva. Certo? Errado!

Não são as situações que nos fazem ficar tristes ou com raiva ou ansiosos, mas sim o que pensamos dela. Por exemplo, essa pessoa ficou triste e pensou: "ele não se importa comigo". Já outra pessoa pode ter ficado com muita raiva e ter pensado: "ele está me esnobando". Uma terceira pessoa pode ter ficado ansiosa e pensado: "e se eu fiz algo pra ele que o deixou chateado e por isso não apareceu!" E uma quarta pessoa pensou: "deve ter havido um imprevisto, depois ligo para saber se estava tudo bem.". Observe que essa quarta pessoa teve seu humor inalterado com a ausência do amigo. Por que isso acontece?

A Terapia Cognitiva (TC) aborda justamente essa forma de enxergar as situações (interpretações). Nossos sentimentos e comportamentos são determinados pelo nosso modo de pensar. Nossas experiências pessoais nos levam a formar ideias sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre o futuro, que formam um sistema de valores e crenças, que influenciarão nossos comportamentos e atitudes de vida.

Quando essa forma de pensar traz sofrimento, formam-se as crenças disfuncionais, que estão associadas a emoções desagradáveis. Esses pensamentos interferem na forma como interpretamos nossas experiências atuais, realizamos previsões sobre eventos futuros ou armazenamos lembranças de fatos passados.

Nesse contexto, não são as situações que nos fazem ficar tristes ou adoecer emocionalmente e sim o significado que atribuímos a elas. Muitas vezes, diante de um problema, enxergamos uma única forma de pensar e encalhamos nessa interpretação. O psicólogo (terapeuta cognitivo) irá ajudar o paciente a buscar outras formas mais eficientes de enxergar

a situação. Este tipo de terapia tem dois pontos principais: ajudar o paciente a buscar, diante de um problema, o maior número possível de interpretações para uma situação e analisar a mais adaptativa (flexibilidade cognitiva), além de desenvolver novas formas de lidar com o problema (resolução de problemas), capacitando-o com estratégias que poderá usar ao longo da vida. Assim, o objetivo da Terapia Cognitiva é corrigir esses padrões distorcidos de pensamentos e crenças, fazendo com que as pessoas modifiquem suas emoções e comportamentos de forma a atingirem seu bem-estar.

Os resultados da Terapia Cognitiva se acumulam em anos de pesquisas científicas, comprovando a eficácia e a manutenção dos ganhos conquistados pelo paciente durante o processo terapêutico e ao longo de sua vida. Diversas pesquisas demonstram que a TC é a melhor escolha para casos como Transtorno de Ansiedade, Depressão, Fobia, TOC, Anorexia, Bulimia entre outros transtornos ansiosos, problemas de aprendizagem; além de grande efetividade para aquelas pessoas que querem resolver problemas emocionais da vida, como problemas conjugais ou afetivos, problemas familiares, profissionais, etc. Também vale lembrar que a TC é uma terapia de curto prazo, focada nos problemas e metas do paciente. **Q!**



Psicóloga  
Sabrina Mª. da Silva Naldos  
Especialista em Terapia Cognitiva



**Sabrina Mª. da Silva Naldos**  
psicóloga  
CRP 06-90473

Especialista em Terapia Cognitiva  
Criança / Adolescente / Adulto

Rua Pizza e Almeida, 452 - Sl. 24 Ed. Office Tower - Itatiba/SP  
Rua Br. Geraldo de Resende, 282 Sl. 22 - Vila Itapura - Campinas/SP  
Tel. (11) 4594-5384 / 8201-5403 - [sabrina.psicologia@uol.com.br](mailto:sabrina.psicologia@uol.com.br)