

TCC: Sua Aliada para Vencer na Vida

Uma abordagem prática e cientificamente comprovada para superar desafios, transformar pensamentos e construir uma vida plena e equilibrada.

Psicóloga Vivian Guimarães • www.vivianguimaraes.org



O que é Terapia Cognitivo Comportamental (TCC)?

A TCC é uma das terapias mais eficazes e amplamente estudadas da psicologia moderna. Com base em mais de 50 anos de pesquisa científica, ela foca na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos.

Esta abordagem prática ajuda você a identificar padrões negativos, desafiar crenças limitantes e desenvolver estratégias concretas para enfrentar desafios do dia a dia.

Resultado: mudanças duradouras através de técnicas práticas e objetivas.





Os Pilares da TCC: Pensamentos, Emoções e Comportamentos



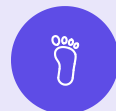
Pensamentos

Identifique e reestruture pensamentos automáticos negativos que afetam sua percepção da realidade.



Emoções

Compreenda como seus pensamentos geram emoções e aprenda técnicas para regular seus estados emocionais.



Comportamentos

Transforme ações através de experimentos comportamentais e exposição gradual a situações desafiadoras.

A TCC trabalha a interconexão entre esses três pilares, criando mudanças sustentáveis e duradouras em sua vida.

Superando a Procrastinação com a TCC

Estratégias Práticas da TCC

- Divisão de tarefas grandes em micro-passos gerenciáveis
- Técnica do temporizador: 25 minutos de foco seguidos de pausa
- Identificação de pensamentos que geram evitação
- Recompensas imediatas para manter motivação
- Exposição gradual a tarefas adiadas

A TCC ajuda você a entender as causas raiz da procrastinação e desenvolver um plano de ação personalizado.



Enfrentando a Ansiedade e o Estresse com Estratégias Cognitivas

01

Identificação de Gatilhos

Reconheça situações, pensamentos e comportamentos que desencadeiam ansiedade

02

Desafio de Pensamentos Catastróficos

Questione a realidade das previsões negativas através de evidências

03

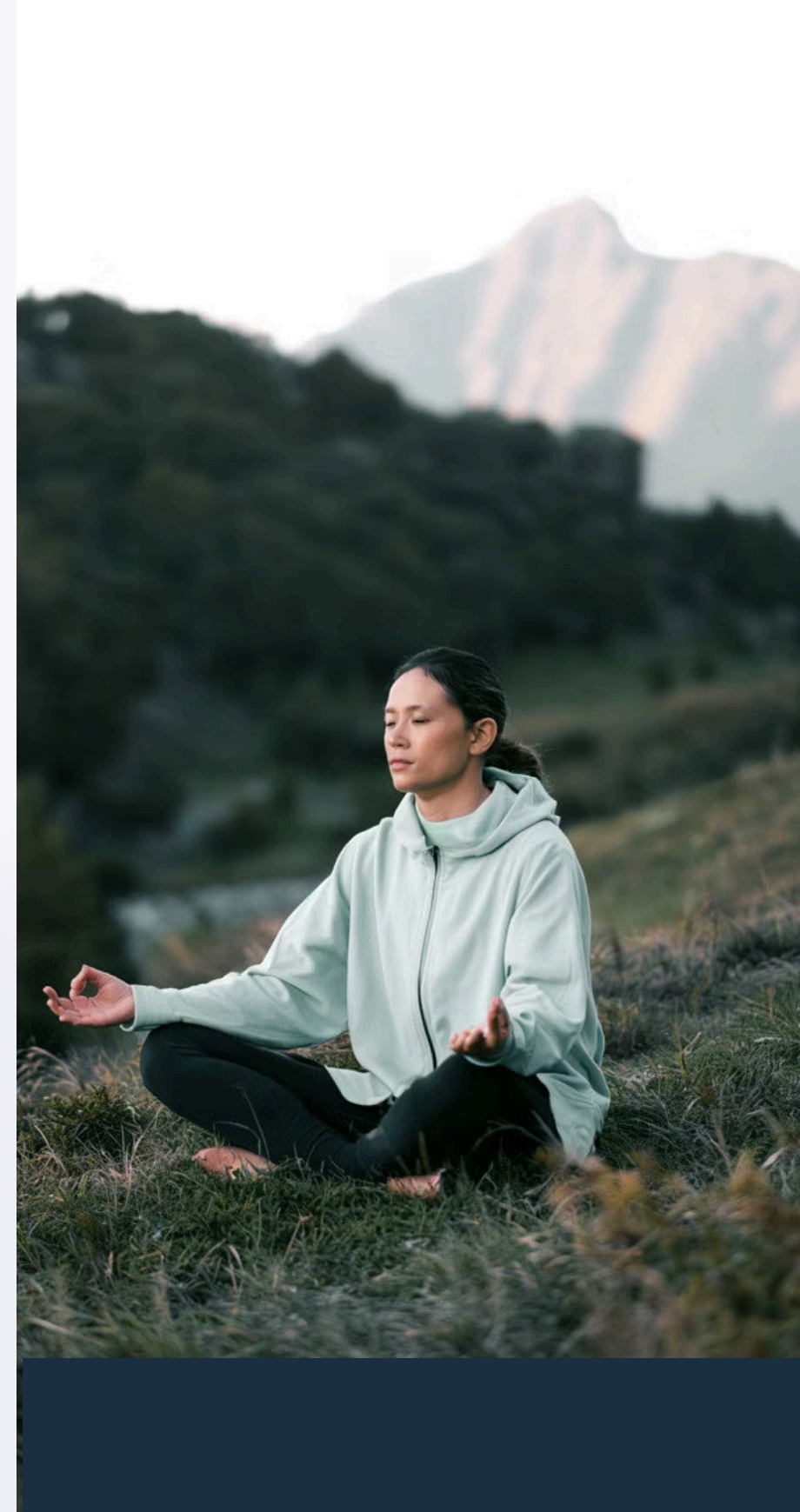
Exposição Gradual

Confronte medos de forma sistemática e controlada para reduzir evitação

04

Técnicas de Relaxamento

Aprenda respiração diafragmática, mindfulness e relaxamento muscular



Depressão: Um Novo Olhar e Caminhos de Recuperação pela TCC



Como a TCC Funciona

A depressão frequentemente mantém-se através de pensamentos distorcidos e comportamentos de isolamento. A TCC oferece:

- Mapeamento de pensamentos automáticos negativos
- Ativação comportamental: retomada de atividades prazerosas
- Desenvolvimento de rotinas estruturadas
- Reestruturação cognitiva gradual

Resultados comprovados: Redução significativa de sintomas em 12-16 sessões.

TDAH e Foco: Como a TCC Ajuda na Organização e Produtividade



Estruturas Externas

Sistema de organização com agendas, listas e lembretes para compensar dificuldades de memória



Metas Claras

Definição de objetivos específicos, mensuráveis e alcançáveis para aumentar motivação



Gestão do Tempo

Técnicas de chunking temporal e estimativa realista de duração de tarefas



Redução de Distrações

Identificação e modificação de gatilhos ambientais que prejudicam concentração

A TCC oferece estratégias práticas adaptadas às necessidades específicas do TDAH, promovendo organização e produtividade sustentáveis.



Outras Questões da Vida: Adaptação e Resiliência com a TCC

Gestão de Conflitos

Técnicas de comunicação assertiva e resolução de conflitos interpessoais

Autoestima

Reconstrução de autoimagem através de experimentos comportamentais

Perdas e Lutos

Processamento saudável de perdas através de técnicas específicas de enfrentamento

Transições de Vida

Adaptação a mudanças significativas como novos empregos ou relacionamentos



Casos de Sucesso e Transformação com a TCC

"A TCC me ensinou que meus pensamentos não definem quem eu sou. Aprendi a questioná-los e isso mudou completamente minha vida. Hoje consigo enfrentar desafios que antes pareciam impossíveis."

— Cliente da Dra. Vivian Guimarães

85%

Taxa de Melhora

Resultados positivos em tratamentos com TCC

12-16

Sessões Médias

Duração típica do tratamento focado

50+

Anos de Pesquisa

Evidências científicas robustas

Conecte-se com a Psicóloga Vivian Guimarães

Visite

www.vivianguimaraes.org

Agende sua consulta e descubra como a TCC pode transformar sua vida

Entre em contato

Entre em contato para saber mais da TCC e como ela pode ajudar você

Compartilhe

Compartilhe com seus amigos que precisam conhecer os benefícios da TCC!

A jornada para uma vida mais plena e equilibrada começa com um único passo. A TCC está aqui para guiá-lo nesse caminho de transformação e crescimento pessoal.

