



Centro de Estudos em Terapia  
Cognitivo-Comportamental

**CETCC- CENTRO DE ESTUDOS EM TERAPIA COGNITIVO-  
COMPORTAMENTAL**

**CAROLINE GUILHERME BORGES DA SILVA**

**A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COM CASAIS  
E A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**

**São Paulo**

**2019**

**CAROLINE GUILHERME BORGES DA SILVA**

**A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COM CASAIS  
E A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**

**Trabalho de conclusão de curso Lato Sensu**

**Área de concentração: Terapia Cognitivo-Comportamental**

**Orientadora: Profa. Dra. Renata Trigueirinho Alarcon**

**Coorientadora: Profa. Msc. Eliana Melcher Martins**

**São Paulo**

**2019**

Fica autorizada a reprodução e divulgação deste trabalho, desde que citada a fonte.

Borges da Silva, Caroline Guilherme

**A Terapia Cognitivo-Comportamental com Casais e a Sociedade Contemporânea.**

Caroline Guilherme Borges da Silva, Renata Trigueirinho Alarcon, Eliana Melcher Martins – São Paulo, 2019.

21 f. + CD-ROM

Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC).

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Renata Trigueirinho Alarcon

Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Msc. Eliana Melcher Martins

1. Terapia Cognitivo-Comportamental 2. Relacionamento Conjugal 3. Sociedade Contemporânea. I. Borges da Silva, Caroline Guilherme. II. Alarcon, Renata Trigueirinho. III. Martins, Eliana Melcher.

Caroline Guilherme Borges da Silva

**A Terapia Cognitivo-Comportamental com Casais e a Sociedade Contemporânea**

Monografia apresentada ao Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental como parte das exigências para obtenção do título de Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

**BANCA EXAMINADORA**

Parecer: \_\_\_\_\_

Prof. \_\_\_\_\_

Parecer: \_\_\_\_\_

Prof. \_\_\_\_\_

São Paulo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

## DEDICATÓRIA

À minha mãe, pelo amor, dedicação, motivação,  
incentivo e credibilidade investidas a mim ao  
longo da minha caminhada até aqui,  
companheira de vida...

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço em primeiro lugar à minha mãe por me motivar a seguir em frente e me aconselhar em todos os momentos que mais precisei, à ela dedico todas as minhas realizações e conquistas ao longo da minha caminhada.

Ao meu namorado, melhor amigo, companheiro de todas as horas, pela compreensão, amor e apoio em todos os momentos.

À minha orientadora Renata Alarcon pela paciência na orientação e incentivo que tornou possível a conclusão deste Trabalho De Conclusão de Curso.

Ao CETCC – Centro de Estudos em Terapia cognitivo-comportamental, e às amigas que tive a honra de conhecer e compartilhar nesse espaço ao longo deste curso. A experiência compartilhada entre colegas, todo o corpo docente e aprendizagem neste espaço foram essenciais para o currículo acadêmico.

E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha caminhada, o meu agradecimento.

## RESUMO

Tendo em vista que o casamento é um importante vínculo estabelecido entre duas pessoas, sendo este marco consumado pela união, companheirismo, compreensão e disposição de ambos para que o relacionamento conjugal seja prazeroso e saudável. O presente trabalho buscou, como determinante, compreender quais fatores influenciam socialmente os casais na sociedade contemporânea e como ocorre o processo de mudança e adaptação de cada indivíduo neste relacionamento. De forma a cumprir esse objetivo, utilizou-se de abordagem qualitativa, explicando e compreendendo a importância da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e suas técnicas, como modelo de psicoterapia conjugal na prática clínica para obtenção de resultados satisfatórios com casais. A proposta do processo terapêutico nesta abordagem com casal permite que eles se percebam enquanto indivíduos dentro deste relacionamento, de forma a estarem mais atentos ao parceiro, trabalhando assim, a percepção e a interpretação no cotidiano. Para isso se faz necessário identificar e compreender as crenças disfuncionais presentes, pois são elas as responsáveis pelos conflitos que cercam a vida conjugal e ainda reconhecer os pensamentos automáticos em cada situação, a fim de buscar maior qualidade de vida a dois e funcionalidade em relação às emoções e aos comportamentos. Como conclusão, verificou-se que devido à mudança cultural e histórica, sendo este um marco determinante, onde a necessidade individual de trabalho e autonomia ficasse mais evidente entre o casal, pode-se notar consequências prejudiciais, desadaptadas e disfuncionais.

**Palavras-chave:** Relacionamento Conjugal; Psicoterapia Conjugal; Terapia Cognitivo-Comportamental; Sociedade Contemporânea.

## ABSTRACT

Considering that marriage is an important bond established between two people, this milestone is consummated by the union, companionship, understanding and disposition of both so that the conjugal relationship is pleasant and healthy. The present work seeks as a determinant to understand which factors influence socially the couples in contemporary society and how the process of change and adaptation of each individual in this relationship occurs. In order to fulfill this objective, a qualitative approach was used, explaining and understanding the importance of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) and its techniques, as a model of conjugal psychotherapy in clinical practice to obtain satisfactory results with couples. The proposal of the therapeutic process in this approach with couple allows them to perceive themselves as individuals within this relationship, in order to be more attentive to the partner, thus working, the perception and interpretation in daily life. For this it is necessary to identify and understand the present dysfunctional beliefs, as they are responsible for the conflicts surrounding marital life and still recognize the automatic thoughts in each situation, in order to seek greater quality of life for both and functionality in relation to emotions and behaviors. As a conclusion, it was verified that due to the cultural and historical change, this being a determining landmark, where the individual need for work and autonomy became more evident between the couple, one can notice harmful, maladjusted and dysfunctional consequences.

**Keywords:** Conjugal Relationship; Conjugal Psychotherapy; Cognitive behavioral therapy; Contemporary society.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2. OBJETIVO .....</b>	<b>9</b>
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>10</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>15</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>18</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo o último estudo publicado pelo Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia (IBGE, 2017), aponta-se um aumento significativo no número de divórcios ou separação no Brasil nos últimos anos. Na psicologia clínica atualmente há uma relevante procura por atendimento, devido a rompimento de relacionamento afetivo-amoroso. Pode-se ainda observar que componentes como idade, classe social, tempo de relacionamento, características familiares ou período de relacionamento não interferem nesta decisão.

O presente trabalho tem como objetivo apresentar uma breve descrição sobre a aplicação da terapia cognitivo-comportamental com casais, buscando discursar sobre as relações amorosas na sociedade contemporânea e quais fatores influenciam para o estabelecimento de relações conflituosas.

Os relacionamentos na sociedade contemporânea passam a ser mais instáveis e incertos, pois a busca pela satisfação profissional fica mais evidente, desta maneira quando ambos não encontram um equilíbrio mútuo na relação, a realização pessoal e individual se torna mais significativa e a relação é desconsiderada (SCHMITT & IMBELLONI, 2011).

A Terapia Cognitivo-Comportamental caracteriza os Pensamentos Automáticos como ideias ou imagens que percorrem a mente de forma aleatória e frenética, sendo esse responsável pela atuação do estado emocional e comportamental de cada indivíduo no relacionamento amoroso. (PEÇANHA & RANGÉ, 2008 apud DATTILIO et al., 1998).

## **2. OBJETIVO**

O objetivo deste trabalho foi realizar estudos bibliográficos sobre a atuação da terapia cognitivo-comportamental com casais e compreender o que influencia as relações conflituosas na sociedade contemporânea.

### **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho foi realizado a partir de levantamento de matérias para revisão bibliográfica.

O estudo foi realizado a partir de bases de dados eletrônicas dos sites Scientific Electronic Library Online – Scielo; Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE; Periódicos Eletrônicos em Psicologia - PEPISIC e materiais físicos como principais obras da Terapia Cognitivo-Comportamental. Foram utilizados somente materiais no idioma Português.

Palavras-chave: Relacionamento Conjugal; Psicoterapia Conjugal; Terapia Cognitivo-Comportamental; Sociedade Contemporânea.

Foram selecionados materiais no idioma português, portanto, foram excluídos artigos e livros em outros idiomas e materiais que não englobassem o tema em questão.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 1.1 A influência social sobre os casais na contemporaneidade

Tendo em vista que a sociedade vem diminuindo sua interação com as relações interpessoais e buscando manter a comunicação tecnológica, ou seja, através de redes sociais e aplicativos, sendo essas consideradas superficiais, não duradouras e descartáveis. Quando se trata deste tipo de comunicação no âmbito amoroso, pode-se notar ausência de vínculo, busca exclusiva de contato sexual, passam a darem cada vez menos importância aos conceitos de união, companheirismo, construção e futuro. “Os indivíduos que são focados principalmente na solução de problemas, racionalidade e fatos com frequência encaram as emoções como distração, perda de tempo e uma indulgência egoísta”. (LEAHY, 2016).

Alguns estudos abordam sobre a necessidade mais evidente em um relacionamento na contemporaneidade:

“Na então sociedade contemporânea, o que está em foco são indivíduos instáveis, no campo do amor, voláteis, frágeis. Homens e mulheres aparecem enfatizando mais a questão da necessidade do lado profissional, uma boa remuneração e um foco de uma futura autonomia. Onde os relacionamentos passam a ser banalizados pela mútua satisfação que pode ser extraída da relação, esta porém, podendo ser terminada em qualquer momento” (SCHIMTT; IMBELLONI, 2011, p.2).

Nota-se hoje facilidade em escolher parceiros afetivos e também em romper essas relações, havendo grande influência dos meios de comunicação, mas que também é possível compreender que a independência das mulheres, a sua entrada para o mercado de trabalho e a sua autonomia contribuíram para novos olhares da sociedade sobre a mulher deixando de ser uma figura de submissão ou fragilidade para evoluir com o empoderamento feminino, onde ela passa a fazer suas próprias escolhas, conquistas e participa ativamente na sociedade.

Para Schimtt e Imbelloni (2011) neste momento de mudança da sociedade as mulheres iniciam movimento de reivindicação levando em consideração sua qualidade de vida, atuação no mercado de trabalho, busca pela autonomia e assim

sendo sua maior prioridade e escolha de vida. Deixando assim de priorizar os relacionamentos afetivos ou até mesmo o casamento pela necessidade de buscar satisfação pessoal.

Conforme afirmam Santos et al. (2015, p. 512) “As tentativas de controlar o comportamento do outro facilmente geram escalas de tentativas mútuas de controle e de contracontrole que podem levar a empates no relacionamento de casal”, ou seja, pode-se identificar a necessidade de controlar o outro e a situação como um fator de risco e desentendimento entre o casal, pelo fato de não compreenderem o contexto de maneira geral. Para isso se faz necessário, por parte dos envolvidos, a compreensão de que ambos carregam para o relacionamento uma história de vida e experiências vivenciadas que responsáveis por tais comportamentos disfuncionais.

Desta maneira, Wainer et al. (2016, p. 222) pontuam que “Viver um relacionamento insatisfatório traz muitos prejuízos e sofrimento ao indivíduo”, portanto, é importante que o casal reconheça suas dificuldades e suas necessidades, por que são estas responsáveis pelos comportamentos desadaptados e repetitivos existentes e advindos de cada indivíduo e se faz ainda mais importante englobar o funcionamento conjugal e assim compreendê-lo.

Peçanha e Rangé (2011, p. 708) afirmam que “Os conflitos dentro do casamento seriam influenciados pelas crenças irrealistas dos parceiros sobre uma relação, além das causas das insatisfações estarem ligadas a avaliações negativas extremadas”. Desta maneira, afirma-se o quão importante é identificar as crenças subjacentes presentes em cada indivíduo dentro da relação conjugal, pois elas podem estar gerando mais conflitos do que de fato deveria, ou seja, foram estabelecidas a partir das experiências negativas vivenciadas e não compreendidas, constituindo assim um olhar irreal e negativo sobre o outro ou sobre o ambiente.

“As expectativas referem-se ao que um indivíduo acha que vai acontecer, ou seja, são previsões que alguém faz acerca do futuro de sua relação e do comportamento de seu cônjuge” (PEÇANHA; RANGÉ, 2011, p. 710). É natural que no relacionamento conjugal se crie expectativas em relação ao outro, ao futuro e suas possibilidades e também a partir do que é vivido. A manutenção desta relação permite que este processo ocorra de maneira saudável e satisfatória, mas em contrapartida, quando isso não ocorre, a permanência de pensamentos automáticos

disfuncionais influencia diretamente na maneira de se comportar e sentir levando à situações conflituosas constantes.

“Os casais que estão em grandes conflitos tem uma visão limitada das dificuldades por que estão passando. Contudo, na época do namoro, essas mesmas pessoas tinham uma percepção muito mais positiva de seu parceiro. (PEÇANHA e RANGÉ 2011, p.713). Fica evidente que existe relevante comparação e diferença entre estes dois momentos, no namoro o olhar sobre o outro é mais otimista e construtivo, pois as expectativas estão altas, quando no relacionamento o olhar fica voltado para o que se passou no início e assim contrastando e causando desequilíbrio com as situações desagradáveis atuais, dificultando mais ainda na resolução de problemas.

## **1.2 Terapia Cognitivo-Comportamental com casais**

Segundo Beck (2013) A terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma forma de psicoterapia que foi desenvolvida por Aaron Beck em 1960, com o termo “terapia cognitiva” e inicialmente utilizada para o tratamento de depressão, é caracterizada pela curta duração, estrutura e tem como foco a resolução de problemas do presente e identificação dos pensamentos e comportamentos disfuncionais. Entende-se ainda que a forma como se compreende o pensamento de maneira real e adaptada, influencia diretamente em suas emoções e posteriormente em seu comportamento. Para isso se faz necessário conhecer as crenças subjacentes em cada indivíduo e então modifica-las quando disfuncionais, ou seja, quando o que se acredita traz mais prejuízos a si e ao outro.

“Ensinar a habilidade de identificar os pensamentos automáticos é a “pedra fundamental” para a mudança de cognições distorcidas e extremadas que cada parceiro tem de si, do outro e do relacionamento” (Peçanha e Rangé 2011, p.212).

Para Beck (2007, p.87) “O modelo cognitivo afirma que a interpretação de uma situação (em vez da situação em si), frequentemente expressa em pensamentos automáticos, influencia as respostas emocional, comportamental e fisiológicas subsequentes”.

Conforme Wainer et al. (2016, p. 209), é possível ainda a partir da Terapia de Esquemas compreender os padrões emocionais e comportamentais do casal, bem

como sua dinâmica, afim de mudar o âmbito interpessoal, cognitivo, emocional e comportamental.

Conforme Osorio et.al. (2009, p.62/63), afirmam que os valores e crenças individuais do casal são definidos pelo momento ou situação em que se encontram atualmente, pela organização familiar e suas relações estabelecidas, além de suas características pessoais, sendo estes dados relevantes durante o processo psicoterápico, sendo também necessária a utilização de instrumento que avalie as mudanças históricas e culturais dos envolvidos.

A terapia cognitivo-comportamental tem sido adaptada a pacientes com diferentes níveis de educação e renda, bem como a uma variedade de culturas e idades, desde crianças pequenas até adultos com idade mais avançada. [...] É utilizada nos formatos de grupo, casal e família. (BECK, 2013, p. 22).

As razões pelas quais um casal busca a psicoterapia conjugal são inúmeras, entre elas estão a insatisfação sexual, histórico de traições, possibilidade de separação, recorrentes discussões, entre outras, portanto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) possui alguns objetivos principais para o tratamento de casais, são eles: reestruturação cognitiva inadequada, regulação das emoções, adaptação dos padrões de comunicação disfuncional e desenvolvimento de estratégias para resolução de problemas rotineiros mais eficazes.

A Terapia Comportamental de Casais, surgiu no início do século XX à partir das mudanças sociais, dos novos modelos de relacionamento estabelecidos e das necessidades dos casais modernos em construir formas de comunicação e resolução de problemas cotidianos mais adaptadas. Desta maneira, é avaliada a expectativa criada em relação ao comportamento do outro e através de reforço positivo propor mudanças individuais. E ainda são utilizadas técnicas para treinamento de habilidades de comunicação e treinamento de solução de problemas que auxiliam no enfrentamento de dificuldades e desafios do casal pós terapia (SANTOS et al.,2015, p.507).

Peçanha e Rangé (2011, p.711), afirmam “A Terapia Cognitivo-Comportamental com casais tem por objetivo geral promover o aumento da satisfação e do ajustamento conjugal”.

Foi apresentada no trabalho Leahy (2016), a Técnica Seta Descendente (anexo 1), que é utilizada para identificar os pressupostos e crenças subjacentes, auxiliando na investigação dos pensamentos automáticos. E para complementar o



trabalho, foi mencionada a Técnica Exame de Evidências (anexo 2), que proporciona ao casal um maior conhecimento sobre a relação e levando-os a evidências do que é bom e gratificante. As técnicas são utilizadas na clínica pelo terapeuta e aplicadas na psicoterapia conjugal a fim de minimizar o sofrimento e os conflitos da relação, viabilizando a comunicação entre eles e favorecendo para a qualidade de vida conjugal.

A presente pesquisa abordou sobre o âmbito do relacionamento conjugal e teve como foco secundário caracterizar os aspectos do cotidiano advindos dos estímulos do ambiente que influenciam na maneira como o casal se relaciona e a sua maneira de lidar com os conflitos presentes na vida a dois. Desta maneira, foi possível compreender que os elementos apontados como primordiais a desenvolver nesta relação são as habilidades sociais de cada indivíduo, o estabelecimento de uma boa comunicação, o comprometimento dentro da união, a capacidade de lidar com as dificuldades, compreensão e respeito ao que o outro trouxe da sua individualidade para esta relação, compreensão das necessidades do companheiro e a visão mais ampla de que a mulher tem hoje uma participação ativa na sociedade, buscando também seu reconhecimento profissional e satisfação. Aspectos estes muito presentes na procura por psicoterapia conjugal e individual como fonte de insatisfação e sofrimento (SCHIMTT; IMBELLONI, 2011).

Este estudo propôs ainda apresentar sobre a contribuição e atuação da Terapia Cognitivo-Comportamental na prática clínica com casais, e discorrer brevemente sobre algumas possíveis técnicas possíveis a serem utilizadas e a forma de conduzir a psicoterapia conjugal. Atuando diretamente com os pensamentos automáticos, sendo eles tudo aquilo que passa pela cabeça a todo o momento mediante à alguma situação ou não de forma rápida, e são eles quem influenciam na maneira como nos sentimos e nos comportamos e ainda há a necessidade de se compreender sobre as crenças centrais individuais, que nada mais é do que aquilo em que se acredita e se faz importante para o trabalho psicoterápico para profissionais exercerem um trabalho satisfatório e qualidade de vida ao casal (PEÇANHA; RANGÉ, 2008).

Pôde-se entender ainda neste estudo o quanto se faz necessário compreender a Terapia Cognitivo-Comportamental e dominar a Terapia de Casais para se realizar um trabalho psicoterápico e ainda há a possibilidade de integrar

outras terapias que apoiam através de diferentes visões, os benefícios esperados para o relacionamento conjugal (PEÇANHA; RANGÉ, 2008).

Faz-se importante compreender a contemporaneidade, pois a partir dela e suas mudanças pode-se entender o estabelecimentos das relações fragilizadas e a falta de comprometimento amoroso com o outro, onde as escolhas deixam de ser prioridade e passam a ser uma opção, por conseguinte, individualmente ambos fazem escolhas diferentes em prol de seu próprio benefício, deixando assim de investirem na pluralidade do casamento. Conforme apresentado este e outros contextos presentes na vida de muitos casais na sociedade contemporânea, as intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental com casais influenciam diretamente no âmbito comportamental e emocional e cognitivo.

De modo a trazer as limitações deste trabalho, observou-se a pouca quantidade de estudos realizados no âmbito da Terapia Cognitivo-Comportamental com casais e ou relacionamentos conjugais publicadas em português, sendo este um tema muito presente e recorrente na clínica, sendo este um fator determinante para a realização deste estudo. Desta maneira, se faz necessário estudo mais abrangente, com pesquisas internacionais, como forma de obter informações e dados estatísticos atuais, importantes para profissionais e interessados.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo proposto por este trabalho foi apresentar a partir de estudos bibliográficos e teóricos, os aspectos do relacionamento amoroso na sociedade contemporânea, a influencia do meio social e uma breve revisão sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental na psicoterapia conjugal.

Foi possível através de pesquisa bibliográfica sustentar a hipótese de que a tecnologia influencia diretamente na forma como o indivíduo se relaciona com o outro, sendo esta de forma mais superficial e sem comprometimento e entrega emocional suficientes para iniciar e manter um relacionamento amoroso.

A pesquisa mostrou sob o olhar qualitativo a dinâmica do casal relevante presente na sociedade contemporânea e contribuições oriundas dos novos arranjos sociais como a priorização das necessidades pessoais e profissionais.

Compreende-se que o relacionamento amoroso pode ser constituído de diversos fatores como a empatia, companheirismo, compreensão, respeito, entre muitos outros. Quando se tem a intenção de estabelecer uma relação mais sólida com o outro se faz necessário levar em consideração estes fatores, além de estar disposto a vivenciar e desfrutar de momentos que sejam prazerosos e benéficos para ambos.

Considera-se pelos estudos realizados que através de teorias, técnicas e prática clínica, a Terapia Cognitivo-Comportamental intervém de forma direta na maneira como o casal se relaciona, pois lida diretamente com pensamentos automáticos, que são o determinam a forma como se sentem e se comportam frente ao outro ou à situação e também atua na identificação das crenças individuais e que contribuem para um bom convívio e união conjugal.

Foi percebido então que para a construção de uma boa relação amorosa se faz necessário equilibrar todos os âmbitos de vida, de modo que elas estejam harmonizadas para assim conseguir buscar relações mais estáveis, com responsabilidade e segurança e a importância da Terapia Cognitivo-Comportamental na psicoterapia conjugal na busca pelo autoconhecimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva: Teoria e Prática**. 2ªed. – Porto Alegre: Artmed, 2007.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo Comportamental: Teoria e Prática**. 2ªed. – Porto Alegre: Artmed, 2013.

**INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE**. Disponível em: <<https://metadados.ibge.gov.br/consulta/estatisticos/operacoes-estatisticas/RC>>. Acesso em 15 jan. 2019.

LEAHY, Robert L. **Técnicas de Terapia Cognitiva**. Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Armed, 2016.

LEAHY, L. Robert. **Terapia do Esquema Emocional**. Manual para o Terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2016.

OSORIO, Luiz Carlos et al. **Manual de Terapia Familiar**. Porto Alegre: Artmed S.A, 2009. 489 p.

PEÇANHA, Raphael Fischer; RANGÉ, Bernard Pimentel. **Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão**. *Rev. Brasileira de terapias cognitivas*, v.4, n.1, jun.2008. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v4n1/v4n1a09.pdf>>. Acesso em 14 jan. 2019.

RANGÉ, Bernard et al. **Psicoterapias Cognitivo-Comportamentais**. Um Diálogo com a Psiquiatria. 2ª ed. – Porto Alegre: Artmed, 2011, 796 p.

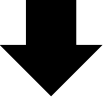
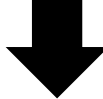
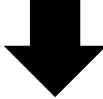
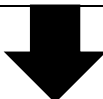
SANTOS, Paula Lucena et al. **Terapias Comportamentais de Terceira Geração**. Guia para Profissionais. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015, 528 p.

SCHIMITT, S; IMBELLONI, M. **Relações Amorosas na Sociedade Contemporânea**. *Psicologia.Pt – O Portal dos Psicólogos*. Petrópolis, ago.2011. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0583.pdf>> .

WAINER, Ricardo et al. **Terapia Cognitiva Focada em Esquemas**. Integração em Psicoterapia. Porto Alegre: Artmed, 2016.

## ANEXO 1

## Técnica Seta Descendente

Situação:
PA:
O que isso significa ou diz a meu respeito?

O que isso significa ou diz a meu respeito?

O que isso significa ou diz a meu respeito?

Se for assim, posso concluir que .....


Fonte: LEAHY, Robert L. **Técnicas de Terapia Cognitiva**. Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2016.

## ANEXO 2

## Técnica Exame de Evidências

Crença:	
Evidências a favor...	Evidências contra...
A favor (%):	Contra (%):
Subtraia: % Contra - % A favor = %	
	Conclusão:

Fonte: LEAHY, Robert L. **Técnicas de Terapia Cognitiva**. Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2016.

## ANEXO 3

**Termo de Responsabilidade Autoral**

Eu **Caroline Guilherme Borges da Silva**, afirmo que o presente trabalho e suas devidas partes são de minha autoria e que fui devidamente informado da responsabilidade autoral sobre seu conteúdo.

Responsabilizo-me pela monografia apresentada como Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental, sob o título "**A Terapia Cognitivo-Comportamental com casais e a Sociedade Contemporânea**", isentando, mediante o presente termo, o Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), meu orientador e coorientador de quaisquer ônus consequentes de ações atentatórias à "Propriedade Intelectual", por mim praticadas, assumindo, assim, as responsabilidades civis e criminais decorrentes das ações realizadas para a confecção da monografia.

São Paulo, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) Aluno (a)