A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem como finalidade produzir mudanças nos pensamentos disfuncionais e nos sistemas de significados, além de uma transformação emocional e comportamental duradoura ao cliente.

Assim, proporcionando a ele autonomia, alcançando, então, o alívio ou a remissão dos sintomas.

Importante o paciente conhecer e estabelecer metas e estratégias para atingir a resolução do seu PIT.

A terapia Cognitivo-comportamental (TCC) caracteriza-se por ser uma abordagem que visa à participação ativa entre terapeuta e cliente.

O seu foco está em como os problemas interferem no funcionamento de cada um, ajudandoa entender esses problemas.

Contrato Terapêutico Comportamental

Eu _____, estou comprometido em seguir o Plano Individual de Tratamento – PIT do meu tratamento listado a seguir:

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

O que pode atrapalhar meu tratamento:
Problemas Práticos: (falta de dinheiro, esquecimento da medicação por uma rotina desestruturada)

Problemas de atitudes ou medos: (Não aceitação do tratamento, visão negativa: os medicamentos não irão funcionar)
Estresses cotidianos:
Problemas familiares (especificar)
Problemas relacionados ao tratamento (efeitos colaterais da medicação, problemas com o médico, com o terapeuta, não realiza as tarefas)

Para superar as dificuldades/obstáculos (estresses cotidianos e problemas relacionados ao tratamento) planejo fazer o seguinte: (técnicas de solução de problemas estruturada)