



Terapia do Esquema: Uma Abordagem Neurocientífica

Entender como os esquemas se formam e influenciam a vida.

**Psicóloga
Chaveli
Prietto**



**CRP
08/37548**



Entendendo os Esquemas Disfuncionais

São **padrões** de pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos que afetam a vida. No total são 18 esquemas, por exemplo:

Abandono

Sentimento de solidão e rejeição.

Desconfiança

Dificuldade em confiar nas pessoas.

Vulnerabilidade

Sensação de fragilidade e medo de ser ferido.

A Neurociência por trás dos Esquemas

Como os esquemas se formam e se manifestam no cérebro.

1 *Amígdala*

Processamento de emoções negativas.

2 *Hipocampo*

Formação de memórias.

3 *Córtex Pré-Frontal*

Controle de impulsos e tomada de decisões.



Identificando os Esquemas Precoces Desadaptativos

Reconhecendo padrões negativos que se repetem ao longo da vida.

1

Auto-Observação

Analisar pensamentos e sentimentos recorrentes.

2

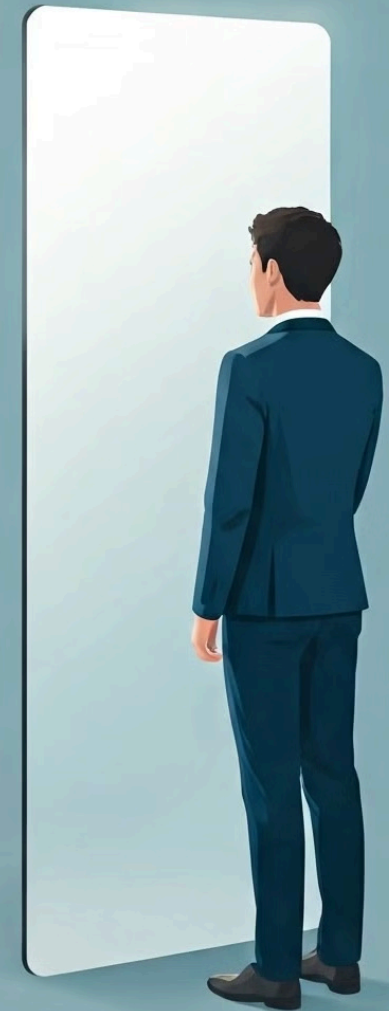
Diário

Registrar padrões de comportamento e emoções.

3

Terapia

Conversa com um profissional da área.





Rompendo os Padrões de Esquema

Mudando pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos.

1

Conscientização

Identificar os esquemas disfuncionais.

2

Desafios

Questionar os padrões de pensamento.

3

Reações

Desenvolver novas formas de lidar com situações.

O Papel das Emoções na Terapia do Esquema

Reconhecer e lidar com emoções, como a raiva, a tristeza e o medo.



Validação Emocional

Aceitar e entender as emoções.



Regulação Emocional

Desenvolver estratégias para lidar com as emoções.



Expressão Emocional

Comunicar as emoções de forma saudável.



Conclusão: Integrando a Terapia do Esquema e a Neurociência

Combinar terapia e conhecimento neurológico para promover a mudança e o bem-estar.

Autoconhecimento	Neurociência
Compreensão dos esquemas	Plasticidade Cerebral
Técnicas de reestruturação	Neurofeedback

Psicóloga
Chaveli
Prietto



CRP
08/37548