

# O manual do projeto CAT

Para o tratamento Cognitivo-Comportamental  
dos Adolescentes Ansiosos

Primeira Edição



Philip C. Kendall, Ph.D., ABPP

Muniya Choudhury, M.A.

Jennifer Hudson, Ph.D.

Alicia Webb, M.S.



# Resumo de O Manual do Projeto CAT. Para o Tratamento Cognitivo- Comportamental dos Adolescentes Ansiosos

Este manual dirigido ao terapeuta descreve um tratamento cognitivo comportamental (TCC), de 16 sessões individuais, para a ansiedade em jovens (14-17 anos de idade). As estratégias que serão detalhadas aqui devem ser utilizadas em articulação com o Livro de Atividades do Projeto C.A.T.

Da mesma forma, o Livro de Atividades, que contém exercícios e tarefas desenvolvidas para adolescentes está coordenado com o conteúdo do manual do terapeuta. Embora o Projeto C.A.T. seja baseado no Gato Habilidoso e seja consistente com este programa, foram realizados vários ajustamentos para os adolescentes.

Os adolescentes não têm grande disposição para tolerar atividades que são vistas por eles como imaturas ou infantis. Nós concordamos e preferimos, em vez disso, ter um manual de tratamento e um livro de atividades que são ajustados ao nível de desenvolvimento do jovem.

Assim, uma vez que o Gato Habilidoso foi originalmente desenvolvido para crianças ansiosas dos 8 aos 13 anos, foram realizados alguns ajustamentos. Para aqueles com experiência prévia com o programa do Gato Habilidoso, descrevemos algumas mudanças que irão encontrar no Manual do Projeto C.A.T.

Primeiro, o Projeto C.A.T fornece mais informação sobre a natureza da ansiedade, o que é e de onde vem. Em segundo lugar, há um maior aprofundamento da utilização estratégica do plano MEDO e da sua aplicação numa diversidade de situações.

Em terceiro lugar, na secção do processamento cognitivo, abordamos as diferentes “armadilhas do pensamento”, que são descritas de maneira a

ter em conta a maior maturidade cognitiva dos adolescentes. A maior ênfase no processamento cognitivo é acompanhada por uma diminuição do foco no reconhecimento dos afetos – os adolescentes já têm alguma compreensão dos diferentes estados emocionais.

Em quarto lugar, utilizamos um sistema de pontos para ir assinalando o sucesso do jovem, em alternativa aos autocolantes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)