

SÃO PAULO TECH SCHOOL
CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO TURMA 1CCOA

GUSTAVO KENITI SANDRE SUZUKI

RA: 04251100

E-MAIL: gustavo.keniti@sptech.school

Ansiedade

SÃO PAULO
2025

Registro de Pensamentos da TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental)

Situação

Na frente do computador de noite, tentando realizar as atividades de AWS

Emoção ou sentimento

nervosismo = 90, tristeza = 35, raiva = 15

Pensamento automático negativo

Não consigo entender de jeito nenhum.

Vou ir mal na prova.

Evidências que dão suporte para esse pensamento

Já estava a 2 horas tentando entender o problema.

Não estava funcionando de jeito nenhum.

Nada que eu tentava mudar funcionava.

Evidências que NÃO dão suporte para esse pensamento

Essa matéria é nova.

As vezes estou tentando resolver o problema de forma errada.

Não estou indo mal na matéria.

Aconteceu a mesma coisa com os outros conteúdos da matéria e no final consegui compreender eles.

Pensamento Alternativo

Estou tentando acertar algo que eu nunca vi na primeira tentativa, talvez eu esteja me frustrando sem motivo e se eu tentar mudar meu ponto de vista sobre a atividade eu consiga resolve-la. Se eu não conseguir compreender ainda consigo tirar dúvidas depois.

Emoção ou sentimento

Nervosismo = 20, tristeza = 5