Recurso Psicoeducativo:

Distorções Cognitivas – Estilos de Pensamento Disfuncionais

INSTITUTO TAMMY MARCHIORI de neuropsicologia

Instituto Tammy Marchiori de Neuropsicologia

A **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** sugere que a forma como pensamos influencia diretamente a forma como nos sentimos. Todas as pessoas têm centenas de pensamentos automáticos ao longo do dia. Esses pensamentos podem ser:

- **Positivos** (levam a emoções agradáveis, como alegria ou entusiasmo).
- **Negativos** (levam a emoções desagradáveis, como tristeza ou ansiedade).
- **Neutros** (não provocam grandes reações emocionais).

Os **pensamentos automáticos** também podem ser **tendenciosos ou distorcidos** — nem todo pensamento é 100% verdadeiro. Como os pensamentos influenciam as emoções, padrões de pensamento distorcidos podem contribuir para dificuldades emocionais, como ansiedade e depressão.

As pessoas pensam de **diferentes formas distorcidas**. Na prática clínica, esses padrões são chamados de **"estilos de pensamento disfuncionais" ou "distorções cognitivas"**. Reconhecer essas distorções pode ajudar você a compreender melhor as mudanças no seu humor e no seu comportamento. Além disso, conhecer essas distorções permite **avaliar o quanto seus pensamentos automáticos são precisos, realistas e úteis,** favorecendo respostas emocionais e comportamentais mais adaptativas. Este material informativo tem como objetivo **apresentar as distorções cognitivas mais comuns e auxiliar você a identificar aquelas que são mais relevantes no seu dia a dia**.

Como esta ferramenta pode me ajudar?

- Ela ajudará você a conhecer as distorções cognitivas mais comuns.
- Ajudará você a identificar quais distorções tende a vivenciar com mais frequência.
- Compreender esses vieses pode ajudar você a percebê-los e enfrentá-los à medida que surgem.
- Estar consciente dos seus estilos de pensamento disfuncionais pode ajudar você a pensar de forma mais precisa e realista, favorecendo a melhora do humor.

Como devo utilizar esta ferramenta?

Leia a lista de distorções cognitivas e identifique aquelas que parecem mais relevantes para você. Nem sempre as pessoas percebem seus estilos de pensamento disfuncionais, por isso o seu terapeuta pode auxiliá-lo nesse processo.

À medida que você se familiarizar com essas distorções cognitivas, procure observá-las quando surgirem ao longo do seu dia.

Dicas úteis:

- A maioria das pessoas vivencia diferentes distorções cognitivas em diferentes situações. Você pode perceber que vários estilos de pensamento disfuncionais são relevantes para você.
- Mantenha a lista de distorções cognitivas por perto. Sempre que notar uma mudança no seu humor ou comportamento, leia a lista e observe se pode ter vivenciado uma ou mais distorções.
- Ao identificar uma distorção no seu pensamento, tente revertê-la. Por exemplo, se você estiver fazendo "previsão do futuro", questione-se se alguém é capaz de prever o futuro com 100% de precisão.
- Observe se existem padrões no seu modo de pensar. Determinadas situações costumam desencadear distorções específicas?

TAMMY MARCHIORI
neuropsicologia

+55 11 9 3456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

Instituto Tammy Marchiori de Neuropsicologia

Todos nós temos **pensamentos automáticos** — pensamentos que surgem de forma tão rápida e automática que, muitas vezes, nem percebemos que os tivemos. Quando partimos do pressuposto de que esses pensamentos são verdadeiros, podemos experimentar emoções intensas (como medo, raiva ou vergonha) e reagir de maneira igualmente intensa. Embora os pensamentos automáticos possam parecer convincentes, eles frequentemente estão exagerados ou distorcidos por determinados vieses, que os psicólogos chamam de **distorções cognitivas** ou **estilos de pensamento disfuncionais**. A seguir, estão apresentadas 20 das distorções cognitivas mais comuns:

Pensamento tudo ou nada

Você pensa de forma extrema sobre situações, outras pessoas ou sobre si mesmo. Seus pensamentos tendem a ser polarizados: as coisas são vistas como "perfeitas" ou "terríveis", sem considerar nuances intermediárias. Esse padrão de pensamento também pode se refletir no comportamento, levando a ações igualmente extremas, oscilando entre esforço excessivo e nenhum esforço.



Inferência arbitrária

Você chega a uma conclusão sem evidências que a sustentem, ou mesmo quando as evidências indicam o contrário. Esses pensamentos podem envolver o que outras pessoas estão pensando ou o que irá acontecer no futuro.



Catastrofização

Você antecipa os piores cenários possíveis. Passa a se perguntar "E se...?", imagina os desfechos mais catastróficos e assume que esses cenários provavelmente irão acontecer.



Desqualificação do positivo

Você ignora, minimiza ou desconsidera suas qualidades e experiências positivas. Ao receber um feedback positivo, isso pode parecer estranho ou desconfortável, levando você a rejeitá-lo automaticamente.



Generalização excessiva

Você tira conclusões amplas com base em uma única experiência ou em um número reduzido de situações. Passa a acreditar que um evento isolado se tornará um padrão e se repetirá no futuro.



Raciocínio emocional

Você assume que algo deve ser verdadeiro apenas porque sente isso de forma intensa. Seus sentimentos, intuições ou impressões passam a guiar a maneira como você interpreta uma situação.



TAMMY MARCHIORI
neuropsicologia

+55 11 9 3456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

Instituto Tammy Marchiori de Neuropsicologia

Viés retrospectivo
Você acredita erroneamente que um evento era previsível ou poderia ter sido antecipado. Pode surgir a sensação de que você deveria ter feito algo ou sabido de algo que, na realidade, não era óbvio naquele momento.



Tirar conclusões precipitadas
Você faz julgamentos ou toma decisões de forma apressada, com base em uma quantidade limitada de informações. Pode assumir que sabe o que outras pessoas estão pensando ou usar a intuição para fazer avaliações imediatas.



Rotulação
Você atribui a si mesmo, a outras pessoas ou às suas experiências um rótulo único, geralmente fixo, extremo e negativo. Esses rótulos tendem a provocar reações emocionais intensas e impedir que você perceba outros aspectos da sua experiência.



Ampliação e minimização
Você exagera os aspectos negativos de si mesmo, de outras pessoas ou de situações, enquanto minimiza os aspectos positivos. As coisas ruins são ampliadas de forma desproporcional, enquanto as coisas boas parecem sem importância.



Filtro mental
Você baseia suas conclusões em um único detalhe, retirado do contexto, e pode ignorar ou desconsiderar outras informações relevantes. As pessoas tendem a utilizar esse filtro quando se deparam com evidências que não "se encaixam" em suas crenças.



Leitura mental
Você assume automaticamente que sabe o que outra pessoa está pensando ou o que ela irá pensar. Pode acreditar que os outros estão julgando você de forma negativa ou que têm más intenções.



Personalização
Você assume que situações ou resultados estão relacionados a você, especialmente os negativos. Pode acreditar, de forma injusta, que foi responsável por fazer com que certas coisas acontecessem.



Autoculpabilização
Você culpa a si mesmo por situações que não são de sua responsabilidade ou culpa. Pode se culpar por ser de determinado jeito, por problemas em um relacionamento ou por eventos que estão fora do seu controle.



Declarações do tipo "deveria"
Seu modo de pensar se concentra em expressões como "devo", "deveria", "tenho que" ou "é preciso". Esse padrão leva a ideias rígidas sobre como você, os outros e o mundo deveriam ser.



Comparação social
Você se compara com outras pessoas. Comparações problemáticas tendem a destacar suas falhas e fragilidades, em vez de suas habilidades e qualidades.



Fusão pensamento-ação
Você acredita que seus pensamentos podem influenciar diretamente o mundo ao seu redor, ou que pensar em fazer algo é tão ruim quanto realmente fazê-lo. Esse padrão também é conhecido como "pensamento mágico".



Pensamento permissivo
Você se dá permissão para fazer coisas que não são benéficas para você ou para os outros. Minimiza o quanto determinado comportamento pode ser prejudicial, diz a si mesmo que merece fazer isso ou promete que será a última vez.



Previsão do futuro
Você tira conclusões automaticamente sobre o que vai acontecer no futuro. Infelizmente, essas previsões costumam ser negativas.



TAMMY MARCHIORI
neuropsicologia

+55 11 9 3456-3345

instituto.tammymarchiori@gmail.com

Distorções Cognitivas - Registro de Automonitoramento (Exemplo)

SITUAÇÃO *O que estava acontecendo quando você percebeu uma mudança nos seus pensamentos ou sentimentos?*	**EMOÇÕES E SENSAÇÕES CORPORAIS** *O que você sentiu? Qual foi a intensidade desse sentimento? (0–100%)*	**PENSAMENTO AUTOMÁTICO** *O que passou pela sua mente? (Pensamentos, imagens, impulsos ou lembranças)*	**DISTORÇÃO COGNITIVA** *Quais tipos de pensamentos disfuncionais estão presentes nesse pensamento?*
Recebi um feedback do meu supervisor informando que um relatório precisava de correções.	Triste, com sensação de peso, aperto no estômago, vontade de chorar - 60%	Não consigo fazer nada direito. Isso prova que eu não sou bom o suficiente.	Pensamento tudo ou nada, generalização excessiva e rotulação
Eu estava esperando o metrô na estação e tive um pensamento intrusivo horrível.	Ansiedade, sensação de uma onda quente de adrenalina, preocupação - 95%.	Tive uma imagem intrusiva de me jogar nos trilhos do trem. Em seguida, surgiu uma forte preocupação de que eu poderia perder o controle e fazer isso.	Fusão pensamento-ação
Em um casamento da família, todas as minhas tias estavam elogiando minha roupa.	Constrangimento - 50%	Elas não estão falando sério, estão apenas sendo educadas. Minha prima parece estar melhor do que eu de qualquer forma.	Desqualificação do positivo e comparação social

Principais Distorções:

Pensamento tudo ou nada: Ver situações, pessoas ou a si mesmo de forma extrema, sem considerar meios-termos.	**Raciocínio emocional:** Acreditar que algo é verdadeiro apenas porque se sente assim.	**Filtro mental:** Focar em um único detalhe negativo e ignorar o restante da situação.	**Declarações do tipo "deveria":** Pensar de forma rígida usando "devo", "tenho que" ou "deveria".
Catastrofização: Imaginar os piores cenários possíveis e acreditar que eles irão acontecer.	**Tirar conclusões precipitadas:** Fazer julgamentos rápidos com base em poucas informações.	**Generalização excessiva:** Tirar conclusões amplas a partir de uma única experiência.	**Comparação social:** Comparar-se com os outros, destacando mais falhas do que qualidades.
Rotulação: Atribuir rótulos fixos, extremos e negativos a si mesmo ou aos outros.	**Desqualificação do positivo:** Ignorar ou minimizar qualidades e experiências positivas.	**Autoculpabilização:** Culpar-se por situações que não são de sua responsabilidade.	**Fusão pensamento-ação:** Acreditar que pensar em algo é tão ruim quanto fazê-lo.

TAMMY MARCHIORI neuropsicologia

+55 11 9 3456-3345

instituto.tammymarchiori@gmail.com

Instituto Tammy Marchiori de Neuropsicologia

Distorções Cognitivas - Registro de Automonitoramento

SITUAÇÃO *O que estava acontecendo quando você percebeu uma mudança nos seus pensamentos ou sentimentos?*	**EMOÇÕES E SENSAÇÕES CORPORAIS** *O que você sentiu? Qual foi a intensidade desse sentimento? (0–100%)*	**PENSAMENTO AUTOMÁTICO** *O que passou pela sua mente? (Pensamentos, imagens, impulsos ou lembranças)*	**DISTORÇÃO COGNITIVA** *Quais tipos de pensamentos disfuncionais estão presentes nesse pensamento?*

Principais Distorções:

Pensamento tudo ou nada: Ver situações, pessoas ou a si mesmo de forma extrema, sem considerar meios-termos.	**Raciocínio emocional:** Acreditar que algo é verdadeiro apenas porque se sente assim.	**Filtro mental:** Focar em um único detalhe negativo e ignorar o restante da situação.	**Declarações do tipo "deveria":** Pensar de forma rígida usando "devo", "tenho que" ou "deveria".
Catastrofização: Imaginar os piores cenários possíveis e acreditar que eles irão acontecer.	**Tirar conclusões precipitadas:** Fazer julgamentos rápidos com base em poucas informações.	**Generalização excessiva:** Tirar conclusões amplas a partir de uma única experiência.	**Comparação social:** Comparar-se com os outros, destacando mais falhas do que qualidades.
Rotulação: Atribuir rótulos fixos, extremos e negativos a si mesmo ou aos outros.	**Desqualificação do positivo:** Ignorar ou minimizar qualidades e experiências positivas.	**Autoculpabilização:** Culpar-se por situações que não são de sua responsabilidade.	**Fusão pensamento-ação:** Acreditar que pensar em algo é tão ruim quanto fazê-lo.

TAMMY MARCHIORI neuropsicologia

+55 11 9 3456-3345

instituto.tammymarchiori@gmail.com

TAMMY MARCHIORI
neuropsicologia

Quer ter acesso a mais ferramentas como esta e aprofundar seus conhecimentos em Psicologia?

Se você deseja continuar aprendendo, trocar experiências e receber conteúdos relevantes para a prática clínica e para a formação profissional, convidamos você a fazer parte dos nossos **canais oficiais**. 📢

👉 *Entre nos grupos abaixo para ter acesso a materiais exclusivos, conteúdos atualizados e novidades do Instituto:*

www.intitutotammymarchiori.com.br