GUIA 2 DE 4

O modelo cognitivo e as distorções cognitivas

Por que a mesma situação pesa tão diferente em cada pessoa, como pensamento, emoção e comportamento formam um ciclo, e as armadilhas de pensamento que mantêm esse ciclo girando.

Por Carlos Queiroga, psicólogo 15 min de leitura

Ciclo interativo, 11 cartões, tabela de respostas alternativas, quiz e registro de pensamentos

PARA COMEÇAR

A mesma situação, três reações diferentes

Imagine três pessoas que mandam uma mensagem para alguém importante e, duas horas depois, veem que ela foi visualizada e não respondida.

Ana

"Ela ficou chateada comigo."

Sente ansiedade e culpa, e manda outra mensagem pedindo desculpas.

Bruno

"Ninguém liga para o que eu falo."

Sente tristeza, e passa a noite quieto, sem procurar ninguém.

Carla

"Deve estar ocupada. Ela responde depois."

Sente pouca coisa, e segue o dia normalmente.

A situação foi exatamente a mesma. O que mudou foi a **interpretação**, e cada interpretação trouxe uma emoção e um comportamento diferentes. Essa é a ideia mais importante da Terapia Cognitivo-Comportamental, e o assunto deste guia.

O MODELO COGNITIVO

Entre o que acontece e o que você sente, existe um pensamento

O modelo cognitivo, proposto por Aaron Beck, descreve uma sequência simples: uma **situação** ativa um **pensamento automático**, e esse pensamento produz uma reação **emocional**, **física** e **comportamental**.

O que são pensamentos automáticos

- **São rápidos.** Passam pela cabeça em segundos, muitas vezes sem a gente perceber que pensou.
- **Parecem verdade.** Não chegam com a etiqueta "isto é uma interpretação". Chegam como se fossem fatos.
- **Nem sempre são frases.** Podem vir como uma imagem, uma cena imaginada, uma lembrança.
- **Seguem padrões.** Cada pessoa tende a repetir os mesmos temas: fracasso, rejeição, perigo, injustiça.
- **Dá para aprender a notá-los.** Uma boa pista é a pergunta: "o que estava passando pela minha cabeça logo antes de eu me sentir assim?"

> **Pensamentos não são fatos. São hipóteses que a mente levanta, e hipóteses podem ser examinadas.**

INTERATIVO

O ciclo, na prática

SITUAÇÃO
Mandei uma mensagem importante. Duas horas depois: visualizada, sem resposta.

PENSAMENTO
Ela ficou chateada comigo. Devo ter falado besteira.

EMOÇÃO
Ansiedade e culpa.

CORPO
Aperto no peito, inquietação, dificuldade de focar.

COMPORTAMENTO
Confiro o celular a cada minuto e mando outra mensagem pedindo desculpas.

↺

O alívio dura pouco, e a ideia de que eu sempre faço algo errado sai mais forte.

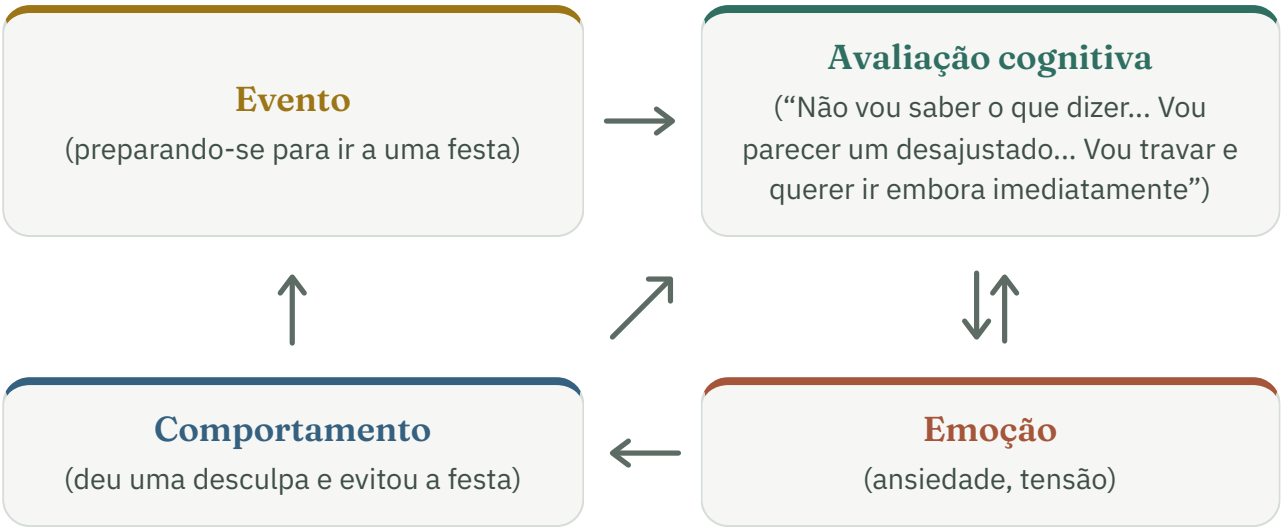
Situação

O que aconteceu, do jeito que uma câmera gravaria: onde, quando, com quem. Pode ser algo de fora, ou de dentro, como uma lembrança ou uma sensação no corpo.

No exemplo: *Mandei uma mensagem importante. Duas horas depois: visualizada, sem resposta.*

Mais um exemplo: a festa

O mesmo modelo, desenhado de outro jeito. Repare nas duas setas que voltam para a avaliação cognitiva.



O evento leva à avaliação cognitiva, que leva à emoção, que leva ao comportamento, que volta para o próximo evento. A emoção e o comportamento também alimentam a avaliação cognitiva: a ansiedade parece confirmar o pensamento, e evitar a festa impede que ele seja testado.

O QUE MANTÉM O CICLO

Por que o ciclo se repete, mesmo quando faz mal

Se o ciclo traz sofrimento, por que ele continua? Porque o comportamento do fim costuma funcionar **no curto prazo**. Evitar a apresentação tira o medo na hora. Mandar a mensagem de desculpas alivia a culpa por alguns minutos. Adiar a tarefa acaba com a ansiedade daquele momento.

O problema é o que esse alívio ensina. Quem sempre evita nunca tem a chance de descobrir que o pior não aconteceria, ou que daria conta se acontecesse. O pensamento do começo não é testado, e sai do ciclo parecendo ainda mais verdadeiro.

No curto prazo

Alívio. A emoção baixa, o desconforto some, parece que foi a decisão certa.

No longo prazo

O medo cresce, a vida encolhe, e a crença de que "eu não consigo" ganha mais uma prova.

A boa notícia: como as peças estão ligadas, dá para entrar no ciclo por qualquer uma delas. A TCC trabalha principalmente em duas portas: o **pensamento**, examinando se ele é preciso, e o **comportamento**, testando na prática o que acontece quando você age de outro jeito.

DISTORÇÕES COGNITIVAS

Atalhos da mente que nos enganam

A mente humana usa atalhos para decidir rápido. Na maior parte do tempo, eles ajudam. Mas, principalmente quando a emoção está forte, alguns atalhos levam a conclusões distorcidas. A TCC chama esses padrões de **distorções cognitivas**.

Três coisas importantes antes de conhecer cada uma:

- **Todo mundo tem.** Distorção não é defeito de caráter nem sinal de doença. É um jeito comum de o cérebro funcionar sob pressão.
- **Elas se misturam.** Um mesmo pensamento pode ter duas ou três distorções ao mesmo tempo. Não precisa acertar o nome exato.
- **Nomear ajuda.** Dizer "isso é catastrofização" cria uma pequena distância entre você e o pensamento, e essa distância é o espaço para escolher o que fazer.

AS 11 MAIS COMUNS

Conheça cada uma

Tudo ou nada 1

Ver as coisas em só duas categorias: perfeito ou fracasso, ótimo ou horrível, sem meio-termo.

"Errei um slide. A apresentação inteira foi um desastre."

ENXERGAR OS TONS INTERMEDIÁRIOS

"Isso é mesmo 100% ruim? Numa escala de 0 a 100, onde está de verdade?"

"O que estou deixando de ver quando penso só em tudo ou nada?"

Maximização e minimização 2

Aumentar o peso do que é negativo e diminuir o do que é positivo, em você, nos outros ou na situação.

"Consegui a vaga, mas foi sorte. Já o erro no e-mail foi gravíssimo."

COLOCAR EM PERSPECTIVA

"Estou dando o mesmo peso ao que foi bom e ao que foi ruim?"

"Que outros aspectos da situação eu não estou olhando?"

Raciocínio emocional 3

Tomar o que você sente como prova de que algo é verdade.

"Estou me sentindo um incompetente, então devo ser."

SEPARAR SENTIMENTO DE FATO

"Um sentimento, sozinho, prova alguma coisa? Quais fatos sustentam essa ideia, e quais não sustentam?"

"Existe outra explicação para eu estar me sentindo assim?"

Rotulação 4

Colocar um rótulo definitivo em você ou nos outros a partir de um comportamento só.

"Falhei nesse trabalho. Sou um fracassado."

DESCREVER, SEM JULGAR

"Estou julgando a pessoa inteira por uma atitude? Como eu descreveria apenas o que aconteceu?"

"Eu usaria esse rótulo com alguém de quem gosto?"

Personalização 5

Assumir que algo ruim aconteceu por sua causa, mesmo quando há muitas outras explicações.

"Meu chefe chegou de cara fechada. Deve ser comigo."

DIVIDIR A RESPONSABILIDADE

"Sou mesmo 100% responsável por isso? Que outras causas podem explicar o que aconteceu?"

"Qual parte, de fato, depende de mim?"

Leitura mental 6

Ter certeza do que o outro está pensando ou sentindo, sem ele ter dito.

"Ela achou meu trabalho ruim. Deu para ver na cara dela."

BUSCAR ESCLARECIMENTO

"Como eu posso saber o que outra pessoa pensa sem que ela me conte?"

"Posso perguntar, em vez de adivinhar? Ou decidir parar de adivinhar?"

Adivinhação do futuro 7

Prever que as coisas vão dar errado e agir como se a previsão já fosse fato.

"Não vai dar certo. Nem vou tentar."

TESTAR A PREVISÃO

"Quantas vezes minhas previsões ruins se confirmaram de verdade?"

"O que é mais provável de acontecer, e não só o pior?"

Filtro mental 8

Focar num detalhe negativo e deixar de fora todo o resto, como uma lente que só deixa passar o que é ruim.

"Recebi cinco elogios e uma crítica. O dia foi péssimo."

AMPLIAR O FOCO

"O que eu não estou considerando?"

"O que também aconteceu hoje? O que está indo bem, mesmo que pouco?"

Catastrofização 9

Imaginar o pior desfecho possível e tratá-lo como o mais provável, sem espaço para outros resultados.

"Se eu for demitido, minha vida acaba. Nunca mais vou conseguir trabalhar."

CONSIDERAR TODAS AS POSSIBILIDADES

"Qual é o pior, o melhor e o mais provável?"

"Se o pior acontecer, como eu lidaria? Quem poderia me ajudar?"

Supergeneralização 10

Transformar um acontecimento em regra geral, com palavras como sempre, nunca, todo mundo, ninguém.

"Levei um fora. Ninguém nunca vai gostar de mim."

SER ESPECÍFICO

"Quais são os fatos desta situação, especificamente?"

"Sempre e nunca são literalmente verdade aqui? Como eu diria isso sem essas palavras?"

Ditar as leis (os "deveria") 11

Ter regras fixas de como você, os outros e o mundo "deveriam" ser, e sofrer quando a realidade não obedece.

"Eu deveria dar conta de tudo sozinho." "Ele não tinha o direito de fazer isso."

SER FLEXÍVEL

"Isso é uma lei do universo, ou uma preferência minha?"

"Como seria trocar 'deveria' por 'eu gostaria'? Como posso equilibrar isso?"

TABELA DE APOIO

Distorções Cognitivas e Respostas Alternativas

Baseado em: Wood, J.C.(2010). *The Cognitive Behavioral Therapy Workbook for Personality Disorders.* Oakland: New Harbinger

Distorções Cognitivas Essas são as armadilhas mentais que você usa, que geram pensamentos automáticos disfuncionais	**Exemplos** Exemplos diversos para ajudar a entender	**Exemplos Próprios** Coloque agora exemplos seus desses tipos de distorções cognitivas	**Respostas alternativas** Essas são as novas respostas saudáveis que você pode tentar usar cada vez que se envolver em estilos de pensamentos disfuncionais ou cair em armadilhas mentais.
Pensamento "Tudo ou Nada": Você vê apenas duas categorias para pessoas e situações; são ou totalmente bons ou totalmente ruins, perfeitos ou defeituosos, um sucesso ou um fracasso	"Se eu falhar em qualquer tarefa importante, como não devo, sou um fracasso total e totalmente não merecedor de amor"		**Enxergar os pontos intermediários:** pergunte a si mesmo "estou sendo justo?" As coisas são realmente 100% boas ou ruins? "Que possibilidades estou desconsiderando quando vejo as coisas em termos de tudo ou nada"?
Maximização e minimização: Quando você pensa sobre você mesmo, sobre os outros ou sobre uma situação, você maximiza os aspectos negativos ou minimiza os aspectos positivos.	"Eu tenho um ótimo emprego, mas todo mundo tem"		**Colocando o pensamento em perspectiva:** pergunte a si mesmo " a minha opinião está 100% acurada? Que outros aspectos dessa situação eu não estou olhando?"

Distorções Cognitivas Essas são as armadilhas mentais que você usa, que geram pensamentos automáticos disfuncionais	**Exemplos** Exemplos diversos para ajudar a entender	**Exemplos Próprios** Coloque agora exemplos seus desses tipos de distorções cognitivas	**Respostas alternativas** Essas são as novas respostas saudáveis que você pode tentar usar cada vez que se envolver em estilos de pensamentos disfuncionais ou cair em armadilhas mentais.
Raciocínio Emocional: Você acredita que os seus sentimentos são julgamentos verdadeiros sobre quem você é	“Eu sinto que meus colegas estão rindo nas minhas costas, então devem estar rindo mesmo”		**Pensamento Racional:** pergunte a si mesmo”Quais são as evidências de que meus julgamentos são 100% verdadeiros? Existe alguma outra explicação para o que eu estou sentindo?”
Rotulação: você atribui um julgamento ou rótulo negativo a você mesmo, aos outros e as situações, sem olhar para todos os fatos.	“ Como não devo falhar em trabalhos importantes e eu falhei, sou um completo fracasso e um perdedor.”		**Permanecer livre de julgamentos:** pergunte a si mesmo “Estou sendo justo comigo mesmo, com os outros e com a situação? De que possibilidades eu estou me deixando de fora?”
Personalização: Quando algo ruim acontece, você assume a culpa por isso, mesmo quando a culpa não é sua.	“O chefe estava com a cara amarrada, devo ter feito algo errado” “Essa chuva veio de proposito para mim: justamente agora que estou sem guarda-chuva”		**Equilibrando as responsabilidades:** pergunte a si mesmo “Eu sou mesmo 100% responsável por isso? Se não, com quem eu devo dividir a responsabilidade? Quem mais é, pelo menos, parcialmente responsável?
Leitura Mental ou Advinhação: Você supõe saber o que as outras pessoas estão sentindo ou pensando, sem considerar outras possibilidades	“Ela não aprovará meu trabalho” “Não gostarei da viagem” “Isso não vai dar certo”		**Pedir esclarecimentos:** pergunte a si mesmo “Eu posso mesmo saber o que as outras pessoas estão pensando, sem que eles me contem?” É óbivio que não. Então, se você quiser esclarecimento, vá em frente e pergunte a pessoa ou pare totalmente de adivinhar.”
Filtro Mental: Você chega a conclusões após manter o foco nos detalhes negativos e deixar de fora de seu filtro os detalhes positivos	“Veja todas as pessoas que não gostam de mim”		**Expandir o seu foco:** pergunte a si mesmo “O que eu não estou considerando?” Se voce estiver focando apenas o que esta dando errado, pergunte a si mesmo “O que está indo bem?” ou “O que esta acontecendo e que eu estou de acordo?”

Distorções Cognitivas Essas são as armadilhas mentais que você usa, que geram pensamentos automáticos disfuncionais	**Exemplos** Exemplos diversos para ajudar a entender	**Exemplos Próprios** Coloque agora exemplos seus desses tipos de distorções cognitivas	**Respostas alternativas** Essas são as novas respostas saudáveis que você pode tentar usar cada vez que se envolver em estilos de pensamentos disfuncionais ou cair em armadilhas mentais.
Catastrofização: Você pensa que não haverá esperança em seu futuro e que será repleto de catástrofes, sem considerar outros resultados possíveis.	"Estou separada e nunca mais vou amar novamente" "Fui demitido e jamais vou conseguir trabalhar"		**Considerar todas as possibilidades:** Pergunte a si mesmo "O que mais pode acontecer? Que possibilidades eu não estou considerando? A minha situação pode melhorar de alguma maneira?"
Supergeneralização: você mantém o foco nos resultados negativos de uma ou mais situações limitadas e usa esses resultados para criar regras e conclusões amplas e gerais sobre vários aspectos de sua vida	" Eu nunca serei um bom profissional" "Eu sempre chego atrasado às reuniões"		**Ser específico:** pergunte a si mesmo " Quais são os fatos dessa situação? É mesmo tão ruim quanto estou pensando? Vai realmente afetar negativamente alguma outra área da minha vida?" Também evite usar termos amplos e absolutos, como: todos, tudo, sempre, nenhum, nunca, todo mundo e ninguém.
Ditar as Leis: Você tem uma ideia fixa e particular sobre como as coisas "deveriam" ser, e você fica chateado ou com raiva quando as suas expectativas não são atingidas	"Fulano não tinha o direito de fazer isso, logo agora que estava contando com ele"		**Ser flexível:** pergunte a si mesmo "Como eu posso ser flexível nessa situação para que todos fiquem um pouco mais felizes ou satisfeitos? Como posso fazer para equilibrar isso?"

NA PRÁTICA

O que fazer quando você perceber uma distorção

O objetivo não é nunca mais ter pensamentos distorcidos. Isso é impossível. O objetivo é perceber mais cedo e não obedecer a eles automaticamente.

1. **Perceba a mudança de emoção**
   A emoção é o alarme. Se a ansiedade, a tristeza ou a raiva subiram de repente, algo passou pela sua cabeça.
2. **Pegue o pensamento**
   Pergunte: "o que estava passando pela minha cabeça logo antes?" Escreva a frase, do jeito que ela veio.
3. **Dê um nome**

Parece com qual distorção? Nomear cria distância.

4 **Examine**

Use as perguntas abaixo. Não é para se convencer à força, é para olhar de novo com todos os dados.

5 **Escreva uma alternativa**

Um pensamento mais equilibrado, que você consiga acreditar pelo menos um pouco.

6 **Observe o efeito**

A emoção mudou de intensidade? Mesmo 10 ou 20 pontos a menos já contam.

Perguntas que ajudam a examinar um pensamento

Evidências. O que confirma esse pensamento? O que não confirma?

Alternativas. Existe outra explicação possível para o que aconteceu?

Desfechos. Qual o pior, o melhor e o mais provável? Eu lidaria com o pior?

Um amigo. O que eu diria a alguém de quem gosto, se ele pensasse isso?

Efeito. O que acontece quando eu acredito nesse pensamento? E se eu mudasse?

Ação. O que eu posso fazer agora, de concreto, sobre a situação?

FICHA

Meu ciclo e meu registro de pensamentos

Escolha uma situação recente que mexeu com você. Enquanto você escreve, o diagrama do ciclo lá em cima se monta sozinho, na opção "O meu". Tudo fica salvo só neste aparelho.

Situação

O que aconteceu, onde, quando, com quem.

Pensamento automático

O que passou pela sua cabeça, do jeito que veio.

Emoção _____ de 0 a 100

Em uma ou duas palavras. E quanto, de 0 a 100?

Corpo

O que você sentiu no corpo.

Comportamento

O que você fez, ou deixou de fazer.

E depois?

O que esse comportamento fez com o pensamento do começo? Ficou mais forte ou mais fraco?

Parte 2: examinando o pensamento

Qual distorção aparece?

Escolha, se identificar alguma

O que confirma o pensamento

O que não confirma

- **Pensamento alternativo**

  Mais equilibrado, e que você consiga acreditar pelo menos um pouco.

- **E a emoção, agora, de 0 a 100?** _____ de 0 a 100

FICHA

Minhas distorções, com exemplos meus

Durante a semana, quando perceber uma distorção, anote o pensamento ao lado do nome dela. Com o tempo, você vai ver quais são as suas mais frequentes, e isso é um ótimo material para a sessão.

1. Tudo ou nada

2. Maximização e minimização

3. Raciocínio emocional

4. Rotulação

5. Personalização

6. Leitura mental

7. Adivinhação do futuro

8. Filtro mental

9. Catastrofização

10. Supergeneralização

11. Ditar as leis



Carlos Queiroga

Psicólogo, CRP 13/12362. Terapia Cognitivo-Comportamental, avaliação neuropsicológica e psicologia baseada em evidências.

Este guia é material de psicoeducação. Ele ajuda a entender o que acontece em terapia, mas não substitui avaliação nem acompanhamento profissional. Em situação de crise, ligue 188 (CVV) ou procure o serviço de saúde mais próximo.

Referências

1. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
2. Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* (3ª ed.). Artmed.
3. Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow.
4. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade*. Artmed.
5. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2017). *A mente vencendo o humor* (2ª ed.). Artmed.
6. Wood, J. C. (2010). *The cognitive behavioral therapy workbook for personality disorders*. New Harbinger.

© 2026 Carlos Queiroga, psicólogo, CRP 13/12362. Material psicoeducativo, livre para leitura; não substitui acompanhamento profissional.