

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, 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.

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.

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.*

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.

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?"

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.