ANA BRANCO
PSICOLOGIA

MATERIAL PSICOEDUCATIVO GRATUITO

Pensamentos, emoções e comportamentos

Um guia introdutório à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

Ana Lúcia Arêde Branco

Psicóloga · CRP 05/19591

BOAS-VINDAS

Antes de começar

Este material foi feito para quem tem curiosidade sobre como pensamentos, emoções e comportamentos se relacionam no dia a dia. Ele é **informativo e educativo**: não faz diagnóstico, não substitui a psicoterapia e não tem a intenção de resolver sozinho nenhuma dificuldade emocional.

Se você está passando por um momento de muito sofrimento, procure um profissional de saúde mental. Em situação de crise, ligue para o **CVV, no 188** (gratuito, 24 horas), ou procure o serviço de emergência mais próximo.

Leia com calma, no seu ritmo. Se quiser, tenha papel e caneta por perto: no final há um exercício para você experimentar.

Neste guia

1 O que é a Terapia Cognitivo-Comportamental?

2 A ideia central: não é só o que acontece, é como interpretamos

3 Pensamentos automáticos

4 Emoções: aprendendo a nomear o que sentimos

5 Comportamento e corpo: as outras partes da história

6 Tudo está conectado

7 Exercício prático: observando seus pensamentos

8 Para refletir

9 Quando buscar ajuda profissional

CAPÍTULO 1

O que é a Terapia Cognitivo-Comportamental?

A TCC é uma abordagem da psicoterapia desenvolvida a partir dos anos 1960 pelo psiquiatra Aaron T. Beck. Hoje é uma das abordagens mais pesquisadas no mundo, com eficácia demonstrada para diversas questões, como ansiedade, depressão, insônia e dificuldades nos relacionamentos (Beck, 2022).

Algumas características marcam a TCC:

- **É colaborativa.** Terapeuta e paciente trabalham juntos, como uma equipe, para entender o que está acontecendo e definir objetivos.
- **Olha para o presente.** A história de vida importa, mas o foco principal está em como as dificuldades se mantêm hoje e no que pode ser feito a partir de agora.
- **Ensina habilidades.** Um dos objetivos é que a pessoa aprenda a aplicar as ferramentas por conta própria e se torne, aos poucos, "sua própria terapeuta".
- **É baseada em evidências.** As técnicas são estudadas e avaliadas por pesquisas científicas.

> *E tudo isso parte de uma ideia central, que você vai conhecer agora.*

CAPÍTULO 2

A ideia central: não é só o que acontece, é como interpretamos

No dia a dia, temos a sensação de que as situações *causam* diretamente o que sentimos: “fiquei ansiosa por causa da reunião”, “fiquei triste porque ele não me ligou”.

A TCC propõe um passo a mais nessa história. Entre a situação e a nossa reação existe a **forma como interpretamos** o que aconteceu. É essa interpretação, muitas vezes rápida e quase invisível, que influencia o que sentimos, o que fazemos e até o que acontece no nosso corpo (Beck, 2022).

Esse é o chamado **modelo cognitivo**:



Um exemplo

Imagine que você mandou uma mensagem para uma pessoa querida pela manhã. À noite, ela ainda não respondeu.

Veja, na próxima página, como duas pessoas podem viver essa mesma situação de formas muito diferentes.

CAPÍTULO 2 · EXEMPLO

Uma situação, duas leituras

	PESSOA A	PESSOA B
Situação	Mensagem sem resposta	Mensagem sem resposta
Pensamento	*"Ela deve estar chateada comigo. Fiz alguma coisa errada."*	*"Ela deve ter tido um dia corrido."*
Emoção	Ansiedade, culpa	Tranquilidade, talvez um pouco de saudade
Comportamento	Relê a conversa várias vezes, manda outra mensagem pedindo desculpas	Segue o dia e tenta de novo amanhã
Corpo	Aperto no peito, dificuldade para dormir	Corpo relaxado

> *A situação é exatamente a mesma. O que muda é a interpretação, e com ela muda todo o resto.*

Isso **não** significa que a pessoa A está "pensando errado" ou que deveria simplesmente "pensar positivo". Às vezes nossa primeira leitura está certa. A proposta da TCC é outra: perceber que um pensamento é **uma** interpretação possível, e não necessariamente um fato.

CAPÍTULO 3

Pensamentos automáticos

Na TCC, chamamos de **pensamentos automáticos** aquelas interpretações que surgem espontaneamente na nossa mente diante das situações (Beck, 2022). Eles têm algumas características:

- **São rápidos e espontâneos.** Aparecem sem que a gente decida pensar neles.
- **Costumam passar despercebidos.** Percebemos mais a emoção que veio depois do que o pensamento em si.
- **Parecem verdadeiros.** No momento, raramente paramos para questioná-los.
- **Podem ser palavras ou imagens.** Às vezes é uma frase ("vou fazer papel de boba"); às vezes é uma cena que passa pela cabeça, como imaginar a plateia rindo.

Todo mundo tem pensamentos automáticos o tempo todo. Eles são parte normal do funcionamento da mente. O problema surge quando alguns deles são muito rígidos, negativos ou distantes da realidade e passam a gerar sofrimento com frequência.

UMA PISTA ÚTIL

Quando você notar uma mudança no seu humor, pergunte-se: "*O que estava passando pela minha cabeça agora há pouco?*" (Beck, 2022)

CAPÍTULO 4

Emoções: aprendendo a nomear o que sentimos

Emoções são respostas naturais e importantes. Elas nos informam sobre o que valorizamos, nos protegem de perigos e nos aproximam das pessoas. Na TCC, o objetivo **não é eliminar emoções**, e sim compreendê-las e lidar melhor com elas.

Um primeiro passo, que parece simples mas faz muita diferença, é **saber nomear** o que sentimos. Algumas emoções comuns:

alegria · tristeza · ansiedade · medo · raiva · irritação · culpa
vergonha · frustração · alívio · orgulho · nervosismo · solidão · decepção

Pensamento ou emoção?

Na linguagem do dia a dia, costumamos misturar as duas coisas. Greenberger e Padesky (2016) sugerem uma regra prática: **emoções geralmente cabem em uma palavra**, enquanto pensamentos costumam ser frases.

- "Sinto que ninguém me valoriza" → isso é um **pensamento** ("ninguém me valoriza").
- A emoção que vem junto pode ser **tristeza** ou **mágoa**.

Emoções têm intensidade

Uma emoção não é "tudo ou nada". Podemos sentir uma ansiedade leve ou intensa. Avaliar a intensidade numa escala de **0 a 100** ajuda a perceber variações e mudanças ao longo do tempo (Greenberger & Padesky, 2016).

CAPÍTULO 5

Comportamento e corpo: as outras partes da história

O que fazemos

Nossos comportamentos são influenciados pelo que pensamos e sentimos, mas também os influenciam de volta.

Um exemplo comum é a **evitação**. Quando algo nos deixa ansiosos, evitar a situação traz alívio imediato. A longo prazo, porém, evitar pode reforçar a ideia de que aquilo era mesmo perigoso ou insuportável, e a ansiedade tende a voltar mais forte na próxima vez (Wright et al., 2019).

Da mesma forma, quando estamos desanimados, é natural deixar de fazer atividades de que gostávamos. Só que, sem essas atividades, perdemos fontes de prazer e de sensação de capacidade, e o desânimo pode aumentar.

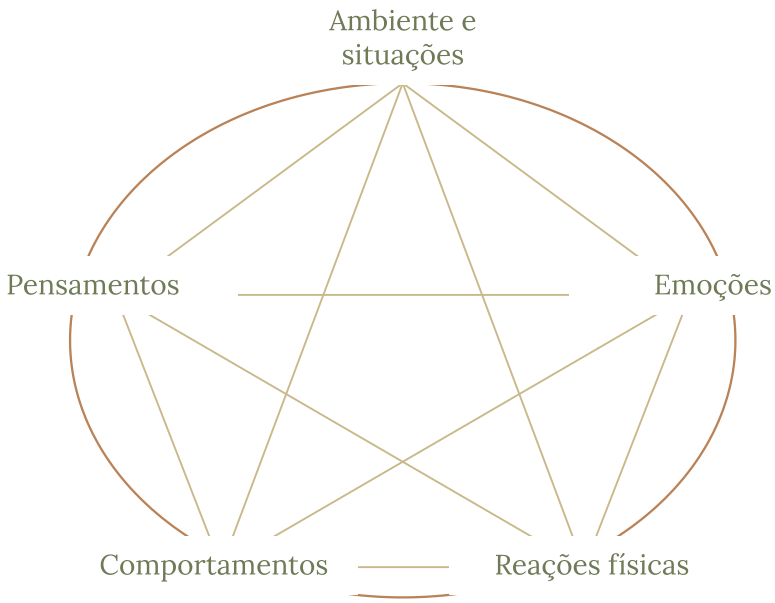
O que acontece no corpo

Pensamentos e emoções também aparecem no corpo: coração acelerado, respiração curta, tensão nos ombros, cansaço, aperto no estômago. Perceber essas sensações é uma porta de entrada para identificar o que estamos sentindo.

CAPÍTULO 6

Tudo está conectado

Greenberger e Padesky (2016) descrevem cinco aspectos da nossa experiência que se influenciam mutuamente:



O ambiente e as situações incluem o que está acontecendo ao nosso redor, o momento de vida e os relacionamentos.

Esses cinco aspectos funcionam como um sistema. Uma mudança em qualquer um deles pode afetar os outros. Por isso, na TCC, podemos trabalhar por diferentes caminhos: olhando para os pensamentos, experimentando novos comportamentos, aprendendo a lidar com as reações do corpo.

> *A boa notícia é que esses ciclos não são fixos. Se uma interpretação rígida pode alimentar um ciclo de sofrimento, uma leitura mais flexível e realista da situação pode ajudar a interrompê-lo.*

CAPÍTULO 7 · EXERCÍCIO

Observando seus pensamentos

O primeiro passo da TCC é **observar**, sem julgar e sem precisar mudar nada ainda. Nos próximos dias, quando perceber uma mudança no seu humor, registre o que aconteceu na tabela abaixo.

Exemplo preenchido

SITUAÇÃO	PENSAMENTO	EMOÇÃO (0–100)	COMPORTAMENTO	CORPO
Minha chefe pediu para conversar comigo no fim do dia	*"Fiz algo errado. Vou ser criticada."*	Ansiedade (75)	Fiquei revisando meus e-mails o resto da tarde	Estômago apertado, inquietação

Agora é sua vez

SITUAÇÃO	PENSAMENTO	EMOÇÃO (0–100)	COMPORTAMENTO	CORPO

CAPÍTULO 7 · EXERCÍCIO

Dicas para o registro

- **Situação:** descreva de forma objetiva, como uma câmera filmaria: onde você estava, com quem, o que aconteceu.
- **Pensamento:** escreva com as palavras que passaram pela sua cabeça, mesmo que pareçam exageradas.
- **Emoção:** use uma palavra e dê uma nota de intensidade.
- **Não se cobre.** No início é comum ter dificuldade de identificar pensamentos. Isso é uma habilidade que se desenvolve com prática.

CAPÍTULO 8

Para refletir

Depois de alguns registros, olhe para eles com curiosidade:

- Algum tipo de situação aparece com frequência?
- Existem pensamentos que se repetem?
- Qual emoção aparece mais?
- O que você costuma fazer quando se sente assim? Isso ajuda ou mantém o problema?

> *Não existe resposta certa. A ideia é conhecer melhor o seu próprio funcionamento, que é exatamente o ponto de partida do trabalho em TCC.*

CAPÍTULO 9

Quando buscar ajuda profissional

Este guia apresenta conceitos básicos. Na psicoterapia, eles são aprofundados de forma personalizada, considerando a sua história, o seu contexto e os seus objetivos.

Vale buscar acompanhamento psicológico se você percebe que:

- o sofrimento emocional tem sido frequente ou intenso;
- as dificuldades estão afetando o trabalho, os estudos, o sono ou os relacionamentos;
- você tem evitado situações importantes por causa da ansiedade ou do medo;
- sente que tentou lidar sozinha ou sozinho e não está conseguindo.

> Pedir ajuda não é sinal de fraqueza.
> *É uma forma de cuidado.*

PARA APROFUNDAR

Referências

Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* (3. ed.). Artmed.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa* (2. ed.). Artmed.

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2019). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado* (2. ed.). Artmed.

ANA BRANCO
PSICOLOGIA

Ana Lúcia Arêde Branco

Psicóloga · CRP 05/19591

Este material tem finalidade exclusivamente psicoeducativa e não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico.