



Pensamentos e Bem-Estar

Tarcila Barboza Hidalgo Lima

Psicóloga 06/117365

- Série Saúde e Bem-Estar.
- Nas aulas anteriores...
- Aula de hoje:
 - Olhar para si;
 - Questione-se;
 - Experimente olhar por outro ângulo.
- Dica: anote.
-



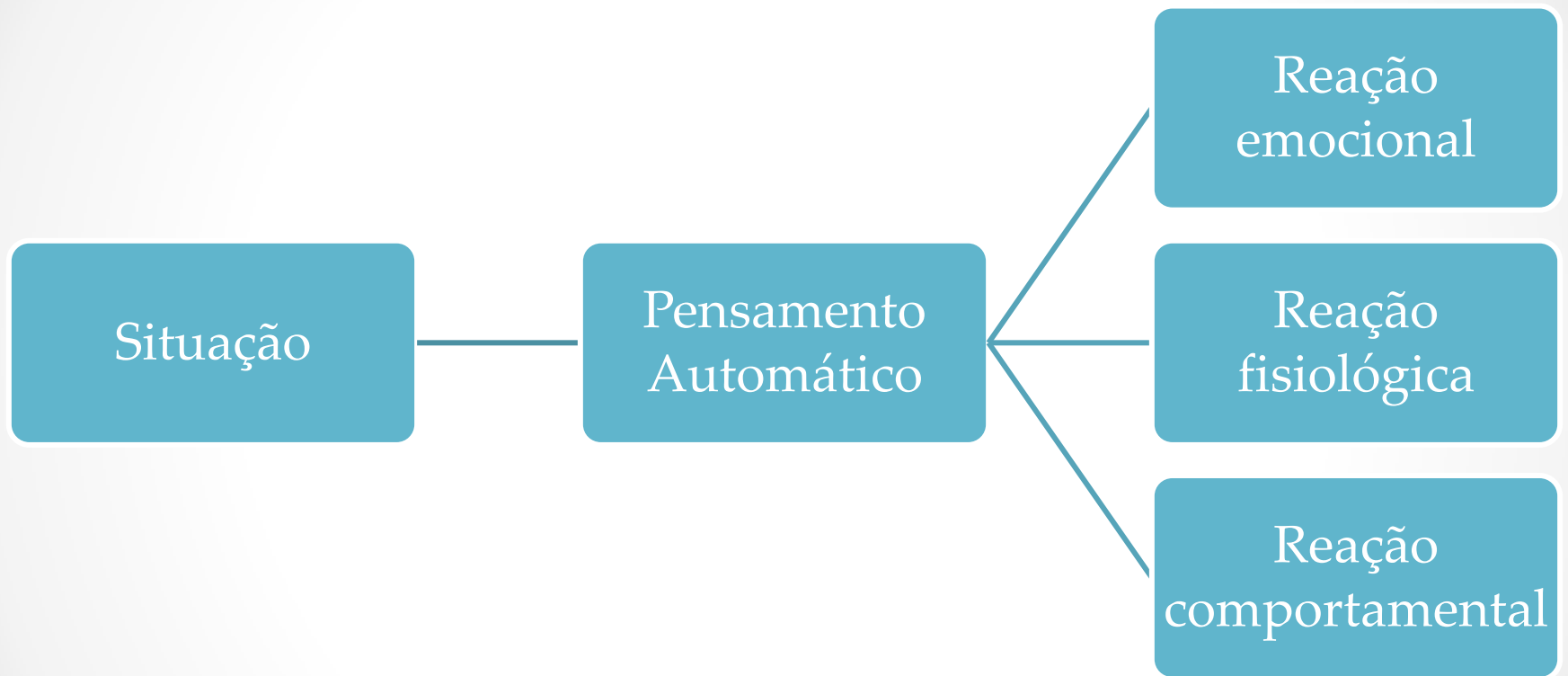
Como nossos
pensamentos afetam
nosso bem-estar?

Estudo de caso

Uma mulher vai ao médico, que lhe solicita um exame de mamografia. Diante disso, ela vai para casa **pensando** que passando por uma fase muito difícil, o que a faz se sentir ansiosa, e **conclui** que o médico descobriu alguma alteração grave no seu corpo e não quis comunicar. Ela crê que o exame gera ansiedade. É possível que, quando questionada sobre o que está passando em sua cabeça, afirme que acredita que o exame irá constatar o pior e não há nada que ela possa fazer.



O que lhe causou
ansiedade? O pedido do
médico ou o que ela pensou
sobre isso?



Voltando ao caso...



3 pessoas diferentes, a mesma situação:

•

•

Pessoa 1

Solicitação da mamografia

“E se eu estiver com uma doença grave e ele não quis me falar? Esse exame só pode ser para confirmar!”

Ansiedade, angústia e tristeza

Coração acelerado

Ligou chorando para o marido

Pessoa 2

Solicitação da
mamografia

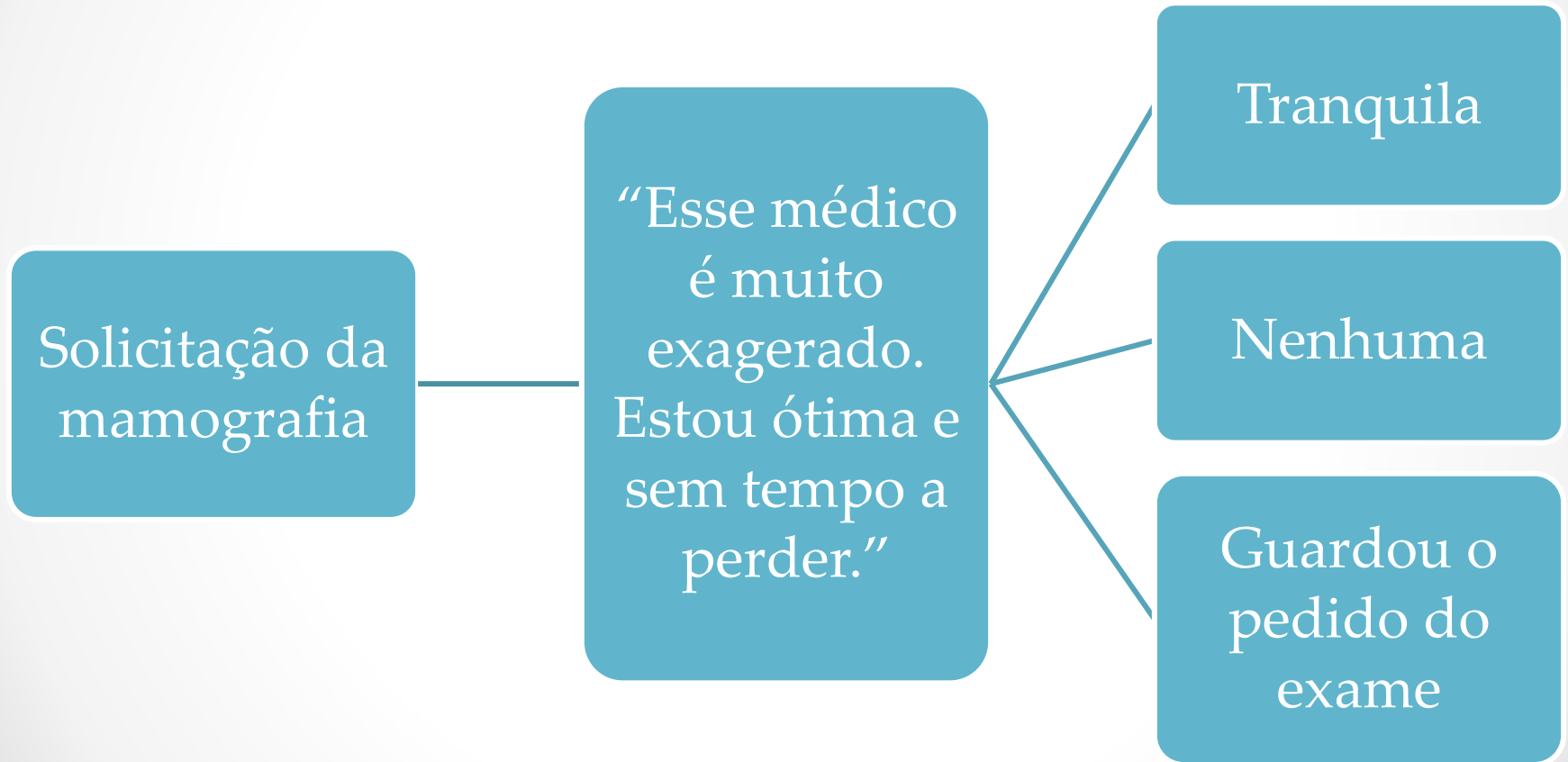
“Que bom que
ele pediu esse
exame. Fazer
check-up é
fundamental
para manter a
saúde em
dia.”

Confiança

Nenhuma

Agendou o
exame

Pessoa 3



Os disfarces dos pensamentos

- Imagens;
- Impressões;
- Julgamento;
- Pressentimento;
- Intuição;
- Sentimento que não é sentimento.



De onde vêm nossos
pensamentos e por que
pensamos diferente?



Quando a forma como interpretamos a situação se torna problemática?

- Exageramos riscos;
- Focamos só no que está indo mal;
- Quando perdemos a esperança;
- Quando nos avaliamos pior do que somos.

#Distorção

•

•

Exemplos de distorção

- Avalie as suas com uma **nota de 1 a 5**:
 - 1- Nunca
 - 2- Raramente
 - 3- Às vezes
 - 4- Frequentemente
 - 5- Muito frequentemente

- **Erro do Adivinho**

Sou precipitado(a) quanto ao resultado das coisas, prevendo que não darão certo, mesmo sem evidências.

- **Filtro Negativo**

Foco nos pontos negativos, no que reforça a minha insegurança, ignorando os pontos favoráveis.

- **Desqualificação do Positivo**

Consigo enxergar o que de positivo está acontecendo, mas, os considero obra do acaso, pura sorte.

- **Miopia**

Penso que a ameaça está prestes a acontecer, que algo ruim está por vir.

- **Raciocínio emocional**

Avalio as situações de acordo com as emoções. *“Se sinto é porque é.”*

- **Pensamento tudo ou nada**

Enxergo a vida em dois polos: 8 ou 80, ou seja, avalio as coisas de forma inflexível. Se não alcanço a expectativa, me sinto um fracasso.

- **Leitura da Mente**

Suponho que as pessoas pensam coisas negativas sobre mim.

- **Pensamento Perfeccionista**

Estipulo metas e expectativas muito altas para mim e para os outros.

- **Pensamento demandante**

Crio expectativas de como as coisas têm que ser feitas e me irrita se não fazem como eu espero.

- **Personalização**

Acho que sou responsável pelas coisas que não dão certo ou me sinto culpado(a) quando algo ruim acontece.

- **Atribuição de Culpa**

Atribuo sempre a culpa à outra pessoa, me vitimizando.

- **Generalização Excessiva**

Concluo coisas a partir de pouca evidência.

- **Maximização e Minimização**

Maximizo meus erros e minimizo meus acertos. Faço o contrário com outras pessoas.

Estratégias Negativas

- **Supressão direta** (Dizer a mim mesma para não me preocupar);
- **Autorreasseguramento** (Dizer que tudo dará certo);
- Buscar reasseguramento dos outros (Perguntar a outros se tudo dará certo);
- **Checagem** (Empregar algum ato repetitivo para aliviar a dúvida);
- **Punição** (criticar-se por se preocupar);
- **Supressão da emoção** (tentar suprimir a aflição, ansiedade).

Estratégias Positivas

- **Expressão dirigida** (Intencionalmente se permitir se preocupar, deixar as coisas rolarem);
- **Distração** (envolver-se em atividade que distraia ou substituir a preocupação por pensamento mais positivo);
- **Reavaliação da ameaça;**
- **Empregar solução de problema** (desenvolver um plano de ação para lidar com a questão preocupante);
- **Relaxamento.**

Reavaliação dos Pensamentos

- Que evidência apoia esse pensamento?
- Que evidência prova o contrário desse pensamento?
- Quais outras explicações para essa situação?
- Se o pior ocorresse, o que você faria?
- A opinião dele realmente reflete a opinião de todos sobre mim?
- O que você diria a um amigo nessa situação?

- **Erro do Adivinho**

Sou precipitado(a) quanto ao resultado das coisas, prevendo que não darão certo, mesmo sem evidências.

Há outros desfechos possíveis?

- **Filtro Negativo**

Foco nos pontos negativos, no que reforça a minha insegurança, ignorando os pontos favoráveis.

**Tem algo dando certo?
Há algo pelo qual agradecer?**

- **Desqualificação do Positivo**

Consigo enxergar o que de positivo está acontecendo, mas, os considero obra do acaso, pura sorte.

O que está contribuindo para essas coisas darem certo?

- **Miopia**

Penso que a ameaça está prestes a acontecer, que algo ruim está por vir.

Que provas tenho de que algo dará errado?

- **Raciocínio emocional**

Avalio as situações de acordo com as emoções. *“Se sinto é porque é.”*

O que de fato está acontecendo?

Outras pessoas estão avaliando a situação da mesma forma?

- **Pensamento tudo ou nada**

Enxergo a vida em dois polos: 8 ou 80, ou seja, avalio as coisas de forma inflexível. Se não alcanço a expectativa, me sinto um fracasso.

O que alcancei até aqui?

O que há de errado em não ter alcançado a expectativa?

A expectativa estava ajustada com o que eu poderia alcançar agora?

Esse resultado representa o todo?



- **Leitura da Mente**

Suponho que as pessoas pensam coisas negativas sobre mim.

Que prova tenho de que estejam pensando isso sobre mim?

Se estiverem pensando mesmo, isso representa o que todos pensem sobre mim?

- **Pensamento Perfeccionista**

Estipulo metas e expectativas muito altas para mim e para os outros.

**Essas metas estão ajustadas com meu tempo, disposição e imprevistos?
Os outros estão com as mesmas expectativas?**

- **Pensamento demandante**

Crio expectativas de como as coisas têm que ser feitas e me irrita se não fazem como eu espero.

Por que tem que ser feito assim?

O que de pior poderá acontecer se não for como quero?

- **Personalização**

Acho que sou responsável pelas coisas que não dão certo ou me sinto culpado(a) quando algo ruim acontece.

Além de mim, quais outros responsáveis pelo ocorrido?

- **Atribuição de Culpa**

Atribuo sempre a culpa à outra pessoa, me vitimizando.

Qual minha parte nisso?

- **Generalização Excessiva**

Concluo coisas a partir de pouca evidência.

É certo dizer que será sempre assim?

- **Maximização e Minimização**

Maximizo meus erros e minimizo meus erros. Faço o contrário com as pessoas.

O que uma pessoa de confiança diria sobre isso?

Referências

- WENZEL, A. **Inovações em terapia cognitivo-comportamental**: intervenções estratégicas para uma prática criativa. Porto Alegre: Artmed, 2018.
- CARVALHO, M. R.; MALAGRIS, L. E. N.; RANGÉ, B. P. **Psicoeducação em terapia cognitivo-comportamental**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2019.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

Obrigada!



Contato:

@psicologatarcila