Larissa Lima

Psicóloga · CRP 06/238055
larissalimapsi.com.br

MATERIAL GRATUITO · SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Registro de pensamentos

A ferramenta mais clássica da TCC para olhar os pensamentos com mais clareza.

Muitas vezes, não é a situação em si que mais pesa, e sim o que a gente pensa sobre ela. Uma mensagem sem resposta pode virar “ninguém se importa comigo”. Um erro pode virar “eu nunca faço nada direito”. Esses pensamentos surgem rápido, quase sem a gente perceber, e trazem emoções fortes junto.

O registro de pensamentos ajuda a desacelerar esse processo. A ideia não é “pensar positivo”, e sim pensar de um jeito mais justo, olhando para o que de fato aconteceu.

Como usar

1. **Situação:** o que aconteceu? Onde, quando, com quem? Só os fatos.
2. **Pensamento:** o que passou pela sua cabeça? Escreva do jeito que veio.
3. **Emoção:** o que você sentiu e com que intensidade (0 a 100)?
4. **Olhar com cuidado:** o que confirma esse pensamento? O que não confirma?
5. **Outro jeito de ver:** que pensamento seria mais justo ou equilibrado?
6. **Depois:** como está a emoção agora (0 a 100)?

Exemplo preenchido

Situação: Mandei mensagem para uma amiga de manhã e ela ainda não respondeu.

Pensamento: “Ela está chateada comigo. Devo ter falado algo errado.”

Emoção: ansiedade (70), tristeza (50).

O que confirma: ela costuma responder rápido.
O que não confirma: ontem conversamos bem; ela comentou que a semana estava corrida.

Outro jeito de ver: “Ela pode estar ocupada. Se algo tiver acontecido, posso perguntar com calma.”

Depois: ansiedade (35).

Perguntas que ajudam

- Estou tratando um pensamento como se fosse um fato?
- O que eu diria a uma pessoa querida que pensasse isso?
- Existe outra explicação possível?
- Daqui a um ano, quanto isso vai importar?
- Estou olhando só para o que deu errado?

Sua folha

Situação	Pensamento	Emoção (0–100)	Outro jeito de ver	Depois (0–100)

Este material é informativo e não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico. Na terapia, esse exercício costuma ser feito junto, com mais profundidade.

Referências

1. Beck, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
2. Greenberger, D.; Padesky, C. A. *A mente vencendo o humor*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Material gratuito, de caráter informativo, elaborado por Larissa Lima, psicóloga (CRP 06/238055). Não substitui avaliação ou acompanhamento psicológico. Em crise, ligue 188 (CVV) ou 192 (SAMU). Para conversar sobre atendimento: larissalimapsi.com.br