

INFLUÊNCIA DA DISTORÇÃO COGNITIVA NOS COMPORTAMENTOS HUMANOS

INFLUENCE OF COGNITIVE DISTORTION ON HUMAN BEHAVIOR

Raynara Luanda Pereira Gregorio¹

Maria Madalena Lemes Mendes²

Claudinéia dos Santos Foncêca³

Thainara Lima Santos⁴

RESUMO: Distorções cognitivas são erros sistemáticos no pensamento que distorcem a realidade influenciando negativamente a percepção de eventos e experiências. A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), criada por Aaron T. Beck, baseia-se na compreensão de que os pensamentos e percepções moldam os comportamentos e consequentemente, o posicionamento do indivíduo no mundo. A realidade construída, muitas vezes, é influenciada por conteúdos que não são necessariamente funcionais ou benéficos para a saúde mental. A TCC apresenta o modelo cognitivo, o qual descreve como determinada situação desencadeia um pensamento e deste surge uma emoção, resultante em um comportamento. O presente trabalho se embasa e se desenvolve em pesquisas qualitativas, bibliográficas de caráter descritivo, apresentando conceitos de forma prática e sucinta, com o intuito de conscientizar sobre a relação entre distorções cognitivas e o comportamento humano, investigando como padrões de pensamento disfuncionais podem moldar e impactar as ações e reações das pessoas. As bibliografias utilizadas foram publicadas entre os anos de 2015 a 2025. Espera-se que o presente artigo ajude os indivíduos a identificar e modificar os pensamentos distorcidos, destacando a importância de reconhecer e corrigir essas distorções para promover um comportamento mais adaptativo e saudável, viabilizando um impacto positivo na qualidade de vida.

1

Palavras-chave: Comportamento. Distorções Cognitivas. Emoções. Pensamentos. Terapia Cognitiva Comportamental.

¹Graduada em Psicologia, Pós-graduada em psicopatologia, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental e em Psicologia hospitalar. Formada na FAROL- Faculdade de Rolim de Moura.

²Doutora em geografia pela Universidade Federal de Rondônia.

³Professora/orientadora Universitária, Faculdade de Rolim de Moura –Farol.

⁴Graduada em psicologia, Formada no Centro Universitário Maurício de Nassau UNINASSAU - Faculdade de Cacoal/RO.

ABSTRACT: Cognitive distortions are systematic thinking errors that distort reality, negatively influencing the perception of events and experiences. Cognitive Behavioral Therapy (CBT), created by Aaron T. Beck, is based on the understanding that thoughts and perceptions shape behaviors and, consequently, the individual's position in the world. The reality constructed is often influenced by content that is not necessarily functional or beneficial to mental health. CBT presents the cognitive model, which describes how a specific situation triggers a thought, which then generates an emotion, resulting in a behavior. This work is based on and developed through qualitative, bibliographic, and descriptive research, presenting concepts in a practical and succinct manner with the aim of raising awareness about the relationship between cognitive distortions and human behavior. It investigates how dysfunctional thought patterns can shape and impact people's actions and reactions. The bibliographic references used will be those published between 2015 and 2025, and it is expected that this work will help individuals identify and modify distorted thoughts, highlighting the importance of recognizing and correcting these distortions to promote more adaptive and healthy behavior, ultimately leading to a positive impact on their quality of life.

Keyword: Behavior. Cognitive Distortions. Emotions. Thoughts. Cognitive Behavioral Therapy.

I INTRODUÇÃO

Atualmente, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se entre as abordagens psicológicas mais utilizadas devido sua efetividade, integrando aspectos do pensamento e do comportamento humano e reconhecendo a individualidade de cada pessoa (David et al., 2018). Ela baseia no modelo cognitivo, que pressupõe que uma situação desencadeia um pensamento, que gera uma emoção e resulta em um comportamento (Knaap et al., 2015). Dessa forma, as emoções, o comportamento e a fisiologia são moldados pela percepção que o indivíduo tem dos acontecimentos internos e externos (Beck, 2022).

Entre os fatores que afetam os processos cognitivos, destacam-se as distorções cognitivas que são compreendidas como interpretações enviesadas da realidade, capazes de modificar a percepção dos acontecimentos, gerando percepções equivocadas, emoções desadaptativas e decisões problemáticas. Elas podem influenciar diversas áreas da vida, como a forma de lidar com desafios, interações sociais e respostas a situações estressantes. As distorções mais comuns incluem pensamento dicotômico, generalização excessiva, catastrofização e personalização (Beck, 2022).

A TCC auxilia o indivíduo a identificar e modificar essas distorções, promovendo maior controle sobre emoções e comportamentos. O terapeuta desempenha papel central nesse processo, utilizando técnicas que favorecem a reestruturação cognitiva e a adaptação emocional.

O presente artigo, baseado em pesquisas bibliográficas publicadas entre 2015 e 2025, busca

explorar a relação entre distorções cognitivas e comportamentais, evidenciando como a modificação desses padrões contribui para uma saúde mental mais equilibrada e para comportamentos adaptativos.

O objetivo é permitir que os indivíduos reconheçam e corrijam pensamentos distorcidos, promovendo mudanças significativas no comportamento e na qualidade de vida por meio da TCC.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Influência da distorção cognitiva nos comportamentos humanos

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) começou a ser desenvolvida na década de 1960, na Universidade da Pensilvânia, a partir de estudos realizado por Aaron T. Beck (considerado o pai dessa abordagem). Cresceu como uma psicoterapia breve, estruturada, orientada ao presente, direcionada a resolver problemas atuais e a modificar os pensamentos distorcidos e os comportamentos disfuncionais, (Beck, J., 2011).

Seguindo os passos do pai, Judith S. Beck, PHD em psicologia e presidente do instituto de terapia cognitiva e pesquisa, autora de várias pesquisas, publicações e livros (dentre os quais se destaca o livro-texto *Terapia Cognitiva: teoria e prática*) [...] (Pereira, 2006), é uma pesquisadora que tem contribuições significativas para o desenvolvimento da TCC.

A TCC foca na forma de lidar com o indivíduo e como este lida com seus pensamentos e comportamentos, principalmente quando o pensamento é precedido de erros cognitivos que o levam a uma forma disfuncional de interpretação da realidade. Baseia-se na teoria de que o pensamento das pessoas influencia suas emoções e comportamentos, visto que, o ser humano avalia a relevância dos acontecimentos internamente e no ambiente que o circunda, estando às cognições frequentemente associadas às reações emocionais, ou seja, baseia-se no modelo cognitivo, que levanta a hipótese de que as emoções, o comportamento e a fisiologia das pessoas são influenciados de acordo com determinados acontecimentos (Wright. et al, 2019).

Os pensamentos automáticos surgem de maneira rápida e espontânea durante as experiências cotidianas, acompanhando o raciocínio consciente e influenciando as respostas emocionais, frequentemente rápidos e breves, quase imperceptíveis já que é mais fácil tomar consciência da emoção ou o comportamento que se segue. Para Knapp e Beck (2008), os pensamentos automáticos são distintos do fluxo normal de pensamentos observado no raciocínio reflexivo ou na livre associação, sendo geralmente aceitos como plausíveis, e sua

acurácia é aceita como verdadeira. A maioria das pessoas não está imediatamente consciente da presença de pensamentos automáticos, a não ser que estejam treinadas para monitorá-los e identificá-los (Knapp; Beck, 2008).

Na TCC, as crenças são determinadas ideias sobre si mesmo e sobre o mundo que o indivíduo desenvolve desde a infância, tendo essas influências do ambiente familiar e social onde este indivíduo está inserido. Segundo Beck, J. (2022), as crenças nucleares representam estruturas cognitivas profundas e duradouras, que muitas vezes não são articuladas nem para o próprio indivíduo, influenciando significativamente a maneira como este percebe a si mesmo, os outros e o mundo; já as crenças intermediárias existem entre as crenças nucleares e os pensamentos automáticos, desenvolvendo atitudes, regras e pressupostos e influenciando a visão do indivíduo frente a determinada situação e a forma como ele pensa, age e sente.

Em sequência, as emoções são fundamentalmente importantes para a TCC, visto que o principal objetivo desta psicoterapia é diminuir as emoções negativas e aumentar as emoções positivas. A emoção negativa excessivamente dolorosa pode ser disfuncional se interferir na capacidade do indivíduo de pensar com clareza, resolver problemas, agir com eficiência ou obter satisfação - todos estes acabam por se tornar obstáculos para que ele alcance seus objetivos, interferindo em seu comportamento, isto é, o modo como o indivíduo age ou se comporta pode afetar profundamente em seus padrões de pensamento e de emoções (Wright. et al, 2019).

4

Por fim, os comportamentos são reações da interpretação que o indivíduo faz sobre determinado acontecimento e não da situação em si. Eles ocorrem após a junção do ocorrido, com os pensamentos automáticos despertados logo em seguida, ou seja, como as pessoas se sentem emocionalmente e a forma como se comportam estão associadas na maneira de como interpretam e pensam a respeito de uma situação (Beck, J. 2022), podendo essa interpretação ser positiva ou negativa (distorção cognitiva).

2.1 Contextualizações das distorções cognitivas e seu processo de influência

O termo distorção cognitivo sofreu alterações conceituais importantes em sua definição e estrutura. O conceito foi amplamente desenvolvido por Aaron T. Beck, psicólogo cognitivo, no contexto da terapia cognitivo-comportamental (TCC). Atualmente o termo é utilizado com distintas conotações, tais como: crenças desadaptativas, justificações, racionalizações, minimizações, negação, entre outros (Fernandes, 2022; Reis; Cavalcante, 2019).

O que não se altera com o tempo, é o fato de que as cognições têm influência controladora

sobre as emoções e comportamentos e o modo como as pessoas agem ou se comportam pode afetar profundamente os padrões de pensamento (Coutinho; Santos, 2023).

Essas distorções cognitivas influenciam negativamente a forma como os indivíduos interpretam e reagem aos eventos, capaz de afetar o comportamento e bem-estar. As distorções cognitivas mais comuns são: pensamento dicotômico, abstração seletiva, catastrofização, generalização excessiva, maximização e minimização e personalização (Beck, J. 2022).

O pensamento dicotômico também conhecido como pensamento "tudo ou nada", são críticas a respeito de si mesmo, de experiências pessoais ou de outros, que são colocadas em uma de duas categorias: tudo ruim ou tudo bom; fracasso total ou completo sucesso; totalmente defeituoso ou absolutamente perfeito, em outras palavras, é a tendência de ver as situações em termos absolutos, sem reconhecer nuances. Sendo especificado em pensamentos, se algo não é perfeito, é considerado um fracasso total (Coutinho; Santos 2023).

Abstração seletiva abrange chegar a uma conclusão após observar apenas um pequeno número das informações disponíveis. Um aspecto de uma situação complexa é o foco da atenção, enquanto outros aspectos relevantes da situação são ignorados (Knapp, 2004). Em outros termos, o indivíduo vê apenas o que ele quer da situação.

A catastrofização leva o indivíduo a ampliar as consequências negativas de determinada situação, levando-o a ver o futuro de modo mais negativo, excluindo qualquer possibilidade de enxergar alternativas mais prováveis, ou seja, é a tendência de imaginar o pior cenário possível e exagerar as consequências negativas de um evento. Por exemplo, um pequeno erro no trabalho é interpretado como um desastre iminente (Andrade, 2022).

A generalização excessiva ocorre quando experiências isoladas passam a ser interpretadas como padrões permanentes, estendendo-se de maneira ilógica e abrangendo amplas áreas do funcionamento, ou melhor, tirar conclusões amplas e gerais a partir de um único evento ou de poucos exemplos, como em casos, que se uma pessoa é rejeitada em uma entrevista de emprego passa a acreditar que nunca conseguirá um emprego (Coutinho; Santos, 2023).

A maximização e a minimização tangem às características e experiências positivas que o indivíduo possui de si mesmo, no outro ou nas situações que são minimizadas enquanto o negativo é maximizado, isto é, exagerar os aspectos negativos de uma situação e minimizar os aspectos positivos. Prevalecendo a visão de que foi um desastre total, sendo que a situação teve aspectos positivos também (Knapp, 2004).

A personalização consiste no comportamento do sujeito que tende a assumir a responsabilidade excessiva por acontecimentos externos, mesmo quando não possui controle direto sobre eles, ou seja, é assumida responsabilidade ou culpa excessiva pelos eventos negativos. Como nas situações em que a pessoa pode se culpar por algo que deu errado em um evento social, mesmo que não tenha sido sua responsabilidade (Coutinho; Santos, 2023).

As distorções cognitivas descritas criam um ciclo, onde os pensamentos disfuncionais levam a comportamentos inadequados. Segundo Beck, J. (2022), as cognições, tanto as adaptativas quanto as mal adaptativas, ocorrem em três níveis: os pensamentos automáticos, que estão no nível mais superficial e estão intimamente ligados às emoções; as crenças intermediárias, como pressupostos subjacentes; e as crenças nucleares sobre si mesmo e sobre o mundo, o nível mais profundo.

Como mensurado anteriormente, os pensamentos automáticos, são um fluxo de pensamentos que coexiste com um fluxo de pensamento mais manifesto, resultantes da deliberação ou raciocínio, eles parecem brotar de forma espontânea, frequentemente rápidos e breves, quase imperceptíveis, assim mesmo que esteja consciente de seus pensamentos o indivíduo irá aceitar esses pensamentos sem críticas, acreditando que são verdadeiros. Ou seja, são cognições que passam rapidamente pela mente em meio a situações - ou relembrando acontecimentos. Embora possa estar subliminarmente consciente da presença de pensamentos automáticos, normalmente essas cognições não estão sujeitas à análise racional cuidadosa (Wright; Brown; Thase; et al, 2019).

Tais pensamentos são intimamente ligados às crenças centrais/nucleares que regem a vida do ser. As crenças nucleares/centrais são as ideias mais centrais que o indivíduo tem sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo, isto é, são objetos ideais cognitivos reforçados por crenças intermediárias e experiências pessoais. Segundo Beck, J. (2022), essas crenças subdividem-se em adaptativas (nucleares de eficiência, nucleares de amabilidade e nucleares de valor) e as crenças mal adaptativas (nucleares de desamparo, nucleares de desamor e nucleares de desvalor).

De acordo com a autora supracitada, as crenças intermediárias, por sua vez, existem entre as crenças nucleares e os pensamentos automáticos, sendo reforçadas pelos pensamentos automáticos a respeito das crenças nucleares/centrais. Consistem em atitudes, regras e pressupostos, sendo mais realistas e funcionais. Influenciam a visão do indivíduo em determinada situação, que acaba por influenciar como este pensa, sente e age. Segundo a autora

supracitada acima, as crenças intermediárias mal adaptativas, são mais maleáveis que as crenças nucleares, mas não tão facilmente modificáveis como os pensamentos automáticos.

Em suma, as distorções cognitivas se caracterizam como erros de pensamento com tendência negativa e ocorrência persistente e autônoma, desempenhando papel central no processamento cognitivo ligado ao sofrimento psicológico, visto que o processamento das informações pode ocorrer de modo enviesado, levando a consequentes respostas emocionais e comportamentais disfuncionais (Oliveira et al, 2015).

De acordo com Beck, J. (2022) o pensamento disfuncional, que influencia no humor e no comportamento do ser, é comum a todos os transtornos psicológicos. Porém, quando o indivíduo aprende a avaliar seu pensamento de forma mais realista e adaptativa, este experimenta uma diminuição e melhora na emoção negativa e no comportamento disfuncional mal adaptativo, visto que, a modificação dos pensamentos automáticos e das crenças disfuncionais subjacentes produzem mudanças duradouras.

2.2 Manejo terapêutico de acordo com a TCC

Para manejo das distorções cognitivas, os terapeutas cognitivos comportamentais são mais ativos que os terapeutas de outras áreas, visto que colaboram no desenvolvimento de um estilo mais saudável de pensamento e de habilidade de enfrentamento, além da reversão de padrões improdutivos de comportamento (Wright; Basco; Thase, 2008).

Os planos de tratamento na TCC estão baseados em uma conceitualização cognitiva em desenvolvimento contínuo, onde o paciente fornece em meio às sessões terapêuticas pensamentos e emoções distorcidos (Beck, J. 2022). Logo, o terapeuta se serve de uma série de perguntas indutivas para revelar padrões de pensamento e comportamento com o intuito de focar na modificação desses pensamentos por meio de estratégias comportamentais com o objetivo de suavizar suas reações emocionais e desenvolver estratégias de enfrentamento (Carneiro, 2016).

Segundo Coutinho e Santos (2023), a aceitação é uma estratégia fundamental no processo terapêutico, pois o psicoterapeuta ajuda o paciente a se aceitar por completo, levando em conta tanto os aspectos positivos quanto os negativos. Isso envolve demonstrar compreensão, empatia e afeição pessoal apropriada, além de flexibilidade para atender às particularidades dos sintomas, crenças e emoções. O objetivo é construir um senso de autovalorização que transcende as distorções cognitivas e fomenta a

autoaceitação e o empoderamento do paciente.

Para Wright, Basco e Thase (2008), a prática clínica da terapia Cognitivo Comportamental baseia-se em um conjunto de teorias bem desenvolvidas que são usadas para formular planos de tratamento e orientar as ações do psicoterapeuta, visto que ele desempenha um papel fundamental no processo terapêutico do tratamento, exercendo uma relação de confiança com o paciente.

Portanto, um bom relacionamento entre paciente e terapeuta é essencial para que o tratamento surta efeito, associando as técnicas e manejos direcionados à estruturação do tratamento baseado na confiança. Em outras palavras, uma aliança efetiva entre terapeuta e paciente é uma condição essencial para a implementação de métodos e técnicas específicas da TCC (Coutinho; Santos, 2023).

Considerando o relacionamento terapêutico altamente colaborativo, é possível a aplicação hábil de métodos e técnicas para que o paciente passe por uma reestruturação cognitiva. O questionamento socrático, a psicoeducação, a modificação e ativação comportamental, análises comportamentais, *Mindfulness*⁵ e terapias baseadas em aceitação de enfrentamento são técnicas essenciais para o tratamento das distorções cognitivas, visto que, possuem o objetivo de produzir mudança cognitiva - modificação no pensamento e no sistema de crenças do paciente - para produzir uma mudança emocional e comportamental duradoura (Beck, J. 2013).

8

Segundo os autores Knapp e Beck, J. (2008), o questionamento socrático tem o objetivo de guiar o paciente a ter questionamentos conscientes com o propósito de produzir um *insight* sobre seu pensamento distorcido. É o paciente refletir sobre o motivo de estar pensando dessa forma, a origem de determinado pensamento, se esse pensamento é realmente verdadeiro, entre outros aspectos.

Já a psicoeducação, conforme os autores supracitados tem o intuito de monitorar e identificar pensamentos automáticos; reconhecer as relações entre cognição, afeto e comportamento, além de testar a validade de pensamentos automáticos e crenças nucleares; corrigir conceitualizações tendenciosas substituindo pensamentos distorcidos por cognições mais realistas; identificar e alterar crenças, pressupostos ou esquemas subjacentes a padrões

⁵*Mindfulness*: é uma habilidade que nos permite ser menos reativos ao que está acontecendo no momento. Ele é uma forma de nos relacionarmos com toda experiência - positiva, negativa ou neutra -, a fim de que nosso sofrimento global diminua e nossa sensação de bem-estar aumente (Germer; Siegel; Fulton, 2015).

disfuncionais de pensamento. Ou seja, é uma forma capacitadora em que o paciente se autoajuda durante o processo psicoterapêutico dentro e fora do ambiente clínico.

Para Abreu e Abreu (2017), a modificação e ativação comportamental, isto é, a modificação da ação-resposta de um comportamento é uma técnica que atua de forma direta nos estímulos que condicionam os comportamentos, bem como apresenta novos estímulos a fim de mudar a experiência do paciente.

De acordo com os autores Caballo e Claudino, (1996); Holman *et al* (2017); Beck, J. (2013); Leahy (2006), as análises comportamentais (análise funcional e análise em cadeia), são técnicas de manejo terapêutico que permitem fazer um levantamento de informações sobre estímulos e variáveis que modelam os comportamentos do paciente, como antecedentes, consequências, valores, sentimentos, pensamentos e crenças.

Contudo, o *Mindfulness* e terapias baseadas em aceitação, ajudam os indivíduos a reconhecer e aceitar pensamentos distorcidos sem deixar que eles dominem seu comportamento. Ou seja, traz uma ideia de focar no momento atual de forma consciente e intencional sem julgamento, tirando assim o “piloto automático” que por muitas vezes se faz presente no cotidiano e no julgamento do indivíduo, possibilitando um entendimento melhor da situação atual e dos pensamentos e sentimentos sobre, sem a influência de outras questões (Beck, J., 2013).

9

Em suma, os princípios básicos para tratamento em TCC segundo a autora supracitada são: a formulação em desenvolvimento contínuo dos problemas dos pacientes e uma conceituação individual de cada paciente em termos cognitivos; uma aliança terapêutica sólida; colaboração e a participação ativa; orientação para os objetivos e foco nos problemas, inicialmente do presente; orientação educativa, tendo como objetivo ensinar o paciente a ser seu próprio terapeuta e enfatizar a prevenção de recaída; sessões de terapia bem estruturadas; instruir os pacientes a identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais e usar uma variedade de técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento (Fagundes, 2021).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Os instrumentos utilizados para a realização do presente artigo foram: revisão de literatura, análise de conteúdo, levantamento de dados teóricos e elaboração de síntese, permitindo uma análise crítica e reflexiva acerca do tema central da pesquisa, isto é, optou-se

por uma pesquisa bibliográfica, fundamentada em livros disponíveis em bibliotecas físicas e digitais (Biblioteca Digital da Farol); teses, revistas e artigos científicos, *sites* e repositórios eletronicamente acessados via *google*, *google acadêmico*, *scielo* e Site do CFP (Conselho Federal de Psicologia); todos com data de publicação dos dez anos.

Segundo Amaral (2007), a pesquisa bibliográfica é um passo essencial em qualquer trabalho científico, pois afetará todas as fases de um estudo ao fornecer a base teórica na qual o trabalho se apoiará. Isso envolve a coleta, seleção, resumo e armazenamento de informações pertinentes à pesquisa.

Este artigo se trata de uma pesquisa qualitativa, ou seja, é uma pesquisa que possui a escolha adequada de métodos e teorias convenientes, no reconhecimento e na análise de diferentes perspectivas, nas reflexões dos pesquisadores a respeito de suas pesquisas como parte do processo de produção de conhecimento e na variedade de abordagens e métodos (Flick, 2008).

Portanto, optou-se por utilizar o método descritivo, que segundo Marconi e Lakatos (2023), é uma abordagem que visa observar e descrever características de um fenômeno ou grupo sem intervenções. Ele coleta dados de forma sistemática, permitindo uma análise detalhada do texto abordado.

Como critério de exclusão utilizou-se a seleção de textos científicos voltados ao tema do artigo, publicados de forma *online* entre os anos de 2015 a 2025. Já os textos analisados de forma física e em livros, não tiveram sua periodicidade definida. Os autores explorados apresentaram obras e publicações relevantes para o tema de forma clara e concreta.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise bibliográfica realizada evidenciou que as distorções cognitivas exercem influência direta e significativa sobre os comportamentos humanos, interferindo profundamente na forma como o indivíduo interpreta a realidade, experimenta emoções e reage às situações do cotidiano. Essas distorções funcionam como “lentes mentais” que distorcem os eventos e moldam respostas emocionais desproporcionais, sustentando padrões comportamentais desadaptativos. A partir do modelo cognitivo proposto por Beck, tornou-se evidente que os pensamentos automáticos, as crenças intermediárias e as crenças nucleares interagem de forma contínua e complexa, estabelecendo uma base sólida para o funcionamento psíquico do sujeito. Esses elementos, quando distorcidos, perpetuam um ciclo de sofrimento psicológico que impacta negativamente a qualidade de vida do indivíduo (Beck, J, 2022).

Esses padrões cognitivos costumam manifestar-se por meio de interpretações automáticas e rígidas da realidade, frequentemente associadas a sofrimento emocional e comportamentos desadaptativos, sendo especialmente comuns em indivíduos com dificuldades de regulação emocional, baixa autoestima, histórico de experiências traumáticas ou vivências marcadas por instabilidade afetiva. Dentre os principais achados identificados na literatura, destaca-se a catastrofização (caracterizada pela tendência de esperar o pior cenário possível em qualquer situação); a personalização (onde o sujeito se responsabiliza por eventos que estão fora de seu controle, se culpando veementemente) e a generalização excessiva (em que conclusões amplas são tiradas a partir de um único evento negativo, que se estende aos demais).

A repetição dessas distorções ao longo do tempo reforça esquemas cognitivos desadaptativos, alimentando crenças centrais negativas sobre si mesmo, os outros e o mundo. Quando não reconhecidos e devidamente trabalhados, esses padrões tendem a se cristalizar, tornando-se formas rígidas de pensamento que limitam a capacidade de enfrentamento e a resiliência emocional do indivíduo. Consequentemente, estados emocionais como ansiedade, culpa, frustração, raiva e tristeza tornam-se frequentes, impactando diretamente o comportamento, os relacionamentos interpessoais e o desempenho em diversas áreas da vida.

A literatura que embasa o presente artigo reconhece que a permanência dessas distorções cognitivas pode resultar em comprometimento significativo do bem-estar psicológico e no agravamento de quadros clínicos, como transtornos de humor, transtornos de ansiedade e dificuldades de ajustamento social.

11

Entretanto, um ponto importante a ser destacado é a capacidade de modificação desses padrões por meio da intervenção terapêutica, especialmente com a aplicação de estratégias fundamentadas na TCC, desde que o indivíduo acometido por elas esteja disposto a mudar seus comportamentos e pensamentos (se reeducar).

Assim, as estratégias terapêuticas mais eficazes para o manejo das distorções cognitivas incluem: o questionamento socrático, a psicoeducação, a reestruturação cognitiva e a análise funcional do comportamento.

O questionamento socrático permite que o paciente, guiado pelo terapeuta, reflita de maneira crítica sobre a veracidade e utilidade de seus pensamentos disfuncionais. A psicoeducação promove o autoconhecimento e capacita o indivíduo a identificar e monitorar seus próprios processos cognitivos, tornando-se mais consciente das relações entre pensamento, emoção e comportamento, reestruturando-os de forma benéfica para seu desenvolvimento

biopsicossocial.

Já a análise funcional, por sua vez, busca compreender os antecedentes e as consequências dos comportamentos, oferecendo subsídios para modificações sustentáveis e vindouras.

Outro ponto relevante na literatura refere-se à participação ativa do terapeuta no desenvolvimento do processo terapêutico e na construção da mudança cognitiva. Diferente de abordagens mais passivas, a TCC exige uma participação colaborativa entre terapeuta e paciente, em que ambos atuam como investigadores das crenças e padrões de pensamento do indivíduo. Essa relação colaborativa, pautada na construção de uma aliança terapêutica sólida e embasada na confiança é essencial para a eficácia do tratamento. Quando o paciente se sente validado, compreendido e apoiado, tende a apresentar maior abertura para explorar suas vulnerabilidades, desconstruir suas distorções cognitivas e desenvolver formas mais realistas e funcionais de interpretar o mundo ao seu redor (Knapp & Beck, 2008; Beck, 2013).

Ademais, os dados apontam para a importância de integrar técnicas baseadas em aceitação e atenção plena, como o *Mindfulness*, no processo terapêutico. Este ensina o indivíduo a observar seus pensamentos e emoções sem julgamento, cultivando uma postura de aceitação e compaixão, permitindo que o sujeito se desvincule do conteúdo dos pensamentos disfuncionais, deixando de reagir automaticamente a eles e favorecendo a escolha consciente de respostas mais adaptativas.

12

As terapias baseadas em aceitação, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), também têm se mostrado eficazes ao ensinar os indivíduos a conviver com pensamentos difíceis sem se deixar dominar por eles, promovendo maior flexibilidade psicológica.

Neste sentido, fica evidente que a TCC oferece um conjunto robusto e coerente de técnicas e fundamentos teóricos que possibilitam compreender, identificar e modificar as distorções cognitivas. A reestruturação cognitiva, não apenas modifica os pensamentos disfuncionais, mas também impacta de forma positiva a emoção e o comportamento, promovendo mudanças duradouras e significativas na vida dos pacientes.

Além disso, a abordagem valoriza a autonomia do indivíduo, capacitando-o a se tornar seu próprio agente de mudança, com maior capacidade de autorregulação emocional, resolução de problemas e enfrentamento de adversidades.

Portanto, os dados discutidos reforçam que a TCC é uma abordagem terapêutica altamente eficaz para o tratamento e manejo das distorções cognitivas. Por meio de uma atuação

estruturada, empática e baseada em evidências é possível promover no paciente uma transformação interna capaz de restaurar sua percepção de si, dos outros e do mundo, contribuindo de forma benéfica para seu desenvolvimento biopsicossocial.

A prática clínica, quando bem conduzida, proporciona não apenas alívio do sofrimento emocional, mas também o desenvolvimento de habilidades que fortalecem a autoestima, a resiliência e a qualidade de vida.

Conclui-se, portanto, que o presente artigo evidencia que as distorções cognitivas são fenômenos centrais na compreensão do comportamento humano e que seu manejo adequado pode contribuir significativamente para a promoção da saúde mental. A TCC ao abordar esses processos com clareza metodológica e eficácia prática, mostra-se como uma ferramenta essencial tanto para o entendimento do funcionamento psíquico quanto para o favorecimento de mudanças profundas, conscientes e saudáveis no comportamento e nas emoções humanas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A TCC constitui-se como uma abordagem amplamente reconhecida e eficaz na promoção da saúde mental, por integrar aspectos cognitivos e comportamentais com o propósito de auxiliar o indivíduo a identificar e reestruturar pensamentos disfuncionais. As distorções cognitivas, nesse contexto, representam padrões de pensamento enviesados que interferem na forma como a realidade é percebida, desencadeando emoções intensas e comportamentos desadaptativos. Esses processos estão fortemente associados ao desenvolvimento e à manutenção de quadros clínicos como depressão, ansiedade e transtornos relacionados ao estresse, o que torna sua compreensão indispensável para o delineamento de intervenções terapêuticas mais precisas e efetivas.

Os impactos das distorções cognitivas, entretanto, não se restringem ao ambiente clínico. Eles influenciam decisões pessoais e profissionais, moldam relações interpessoais e afetam a capacidade de enfrentar desafios cotidianos. Em uma sociedade cada vez mais permeada pelas mídias e pela tecnologia, nas quais a realidade frequentemente é apresentada de forma parcial ou distorcida, torna-se ainda mais urgente compreender como esses padrões de pensamento afetam indivíduos e grupos sociais. Nesse sentido, investir em programas de educação e de promoção da saúde mental, que estimulem habilidades críticas, socioemocionais e de reflexão científica, representa um caminho promissor para fortalecer a autonomia e a consciência coletiva.

Conclui-se, que a identificação e a reestruturação das distorções cognitivas constituem elementos centrais para a promoção da saúde mental, da regulação emocional e de comportamentos mais adaptativos. Além disso, destaca-se a relevância do vínculo terapêutico e da atuação ativa do profissional como mediadores essenciais nesse processo de transformação.

Espera-se que este artigo contribua para a ampliação da compreensão sobre o impacto dos pensamentos disfuncionais no comportamento humano, servindo como um instrumento de reflexão e conscientização, capaz de favorecer o desenvolvimento humano, o autoconhecimento e a construção de relações mais saudáveis e conscientes. Além de incentivar práticas clínicas baseadas em evidências que promovam o desenvolvimento pessoal, o autoconhecimento e o bem-estar emocional, é fundamental enfatizar a necessidade de aprofundar pesquisas sobre distorções cognitivas em diversos contextos sociais, educacionais e clínicos. Isso visa expandir práticas fundamentadas e coesas que possam trazer benefícios reais para a sociedade.

Por fim, toda experiência é subjetiva, pois depende das crenças adquiridas por cada pessoa. Este artigo surgiu da necessidade de mostrar à comunidade acadêmica, científica e ao senso comum como nossos pensamentos afetam diretamente nossa qualidade de vida, de acordo com o modelo explicativo da TCC.

REFERÊNCIAS

AMARAL, José Jorge Ferreira. Como fazer uma pesquisa bibliográfica. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2007. Disponível em: <http://200.17.137.109:8081/xisca/noe/courses-1/mentoring/tutoring/Como%20fazer%20pesquisa%20bibliografica.pdf>. Acesso em: 04 ago. 2025.

ANDRADE, Alexia Raira. Atividade 3. 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/44492/1/ALEXIA_RAIRA_ANDRADE_ATIVIDADE3.pdf. Acesso em: 04 ago. 2025.

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva**. Porto Alegre: Grupo A, 2011. E-book. ISBN 9788536311524. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/-/books/9788536311524/>. Acesso em: 04 ago. 2025.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica de Paulo Knapp. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOCCATO, Vanessa R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/1896>. Acesso em: 04 ago.

2025.

FAGUNDES, Gustavo Oliveira. **Transtorno depressivo maior e terapia cognitivo-comportamental**. 2021. Disponível em: <https://www.sobresp.edu.br/wp-content/uploads/2015/04/DISTOR%C3%87%C3%95ES-COGNITIVAS-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA-SOBRE-FALHAS-DE-PROCESSAMENTO>. Acesso em: 04 ago. 2025.

FERNANDES, Bruno Felipe Pereira. **Personalidade e distorções cognitivas no ofensor sexual**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Lusíada de Lisboa, Lisboa, 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11067/6765>. Acesso em: 04 ago. 2025.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=dKmQDAAAQBAJ>. Acesso em: 04 ago. 2025.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2015. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=TJirCgAAQBAJ>. Acesso em: 05 ago. 2025.

KNAPP, Paulo. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 30, supl. 2, p. S54-S64, 2008.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRJwtn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 ago. 2025.

15

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. Atualização de João Bosco Medeiros. 9. ed., 2. reimpr. São Paulo: Atlas, 2023.

OLIVEIRA, Ilana R.; et al. *Evaluation of the psychometric properties of the Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest) in a sample of undergraduate students. Innovations in Clinical Neuroscience*, v. 12, n. 7-8, p. 20-27, 2015. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4558787/>. Acesso em: 05 ago. 2025.

PEREIRA, Maria Odete. Entrevista com Judith Beck. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 2, n. 2, p. 111-114, 2006. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000200011. Acesso em: 05 ago. 2025.

REIS, Débora Cristina; CAVALCANTE, Lídia Isabel C. Avaliação de distorção cognitiva de autores de agressão sexual de criança e adolescente (AASCA): revisão sistemática da literatura. *Revista da SPAGESP*, v. 20, n. 2, p. 99-116, 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702019000200008. Acesso em: 05 ago. 2025.

REIS, Débora Cristina; et al. Distorções cognitivas de autores de agressão sexual de crianças e adolescentes. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 24, 2024. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/75385/50558>. Acesso em: 05 ago. 2025.

SANTOS, Maria Fernanda R.; COUTINHO, Nádia Regina R. D. A terapia cognitivo-comportamental: o pensamento, o comportamento e o terapeuta como ferramenta. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 9, p. 4838-4849, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11543/5211>. Acesso em: 07 ago. 2025.

SOUSA, Ana Sofia; OLIVEIRA, Gustavo Silva; ALVES, Lucas Henrique. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 43, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 07 ago. 2025.

WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Margaret R.; THASE, Michael E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E.; et al. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. E-book. ISBN 9788582715420. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788582715420/>. Acesso em: 07 ago. 2025.