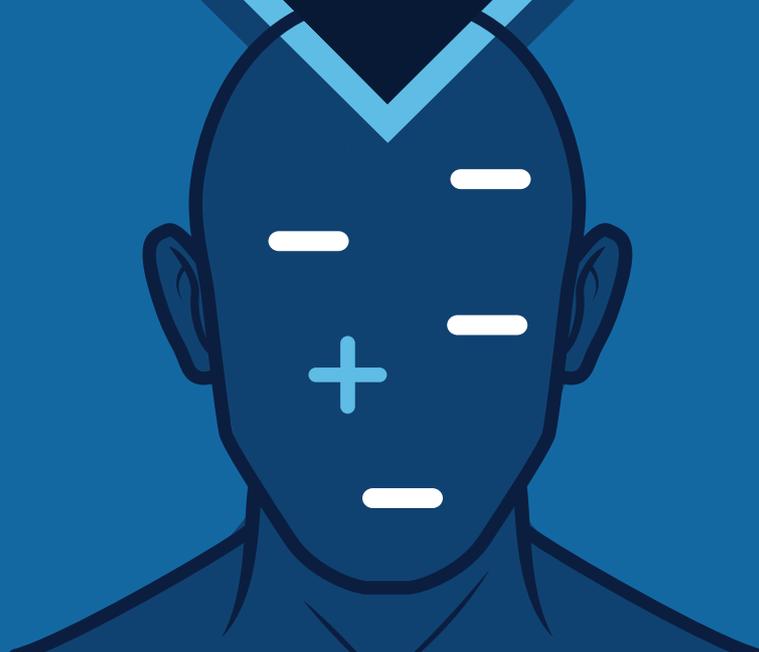




Departamento de Psicologia
Iasmin Viana, Laura Oliveira, Rafaela Andrade

FILTRO NEGATIVO



Cartilha produzida na disciplina “Psicologia Clínica e Saúde”
Orientadores: Professores Dr. André Faro e Doutoranda
Luanna Silva

SUMÁRIO



Distorções cognitivas 03

O papel da terapia cognitiva 05

O que é filtro negativo? 06

O problema desse filtro 08

Como desafiá-lo? 09

Dicas 11

Referências 12



Distorções Cognitivas

As distorções cognitivas, segundo Beck, acontecem quando processamos alguma informação de um jeito irrealista. Ou seja, as distorções se dão a partir da relação entre as experiências de vida e o contexto no qual a pessoa está inserida. Assim, o indivíduo forma **crenças** e **esquemas** sobre si mesmo, que são conceitos internos consolidados que demonstram como é a percepção que a pessoa tem de si e quais suposições ela alimenta.



Aaron T. Beck (1921-2021) foi um psiquiatra norte-americano responsável pelo desenvolvimento da Teoria Cognitiva - Comportamental, usada no tratamento de depressão e de outros transtornos.

Pressupostos e normas:

Eu



Outro



Mundo



Esquemas

Influenciam:

Emoções



Pensamentos



Comportamentos



As nossas formas de pensar se apoiam em crenças que geram distorções cognitivas ao não se conectarem com a realidade, por meio de generalizações, deleções e/ou distorções de estímulos internos e externos, gerando atritos com a realidade.

Tais crenças são profundas e costumam ser acessadas pelos pensamentos automáticos, que são pensamentos que surgem espontaneamente quando algo acontece e que mostram os esquemas pelos quais nos guiamos, além de orientar aspectos da nossa realidade que nos levam a comportamentos, emoções e pensamentos diferentes.



Que dia horrível!... João não me cumprimentou na rua.



O DIA:



João:



Distorções que geram atrito com a realidade



O que são crenças centrais e como elas influenciam a nossa vida?



QUAL O PAPEL DA terapia cognitiva?

O foco da Terapia Cognitiva é fazer com que o indivíduo **reconheça as suas distorções e saiba como corrigi-las**. É possível alcançar isso a partir do **ensino e do treino de técnicas** que apresentam **formas de pensar mais adaptativas**, assim atingindo o objetivo de desenvolver pensamentos mais **flexíveis**.



Mais à frente, daremos o exemplo de uma técnica de enfrentamento, **continue na cartilha!**

Assim, o **psicólogo deve, em conjunto com o paciente:**

Identificar e reconhecer os pensamentos automáticos e as distorções;

Fornecer métodos adequados no enfrentamento dessas distorções;

Fornecer **testes** ao longo do tratamento para rastrear mudanças nos padrões de pensamentos distorcidos do paciente;

Designar **“tarefas de casa”** para o paciente;

Revisar as “tarefas de casa” e fornecer um **feedback** para demonstrar ao paciente o andamento da terapia.

O QUE É ?

filtro negativo ?

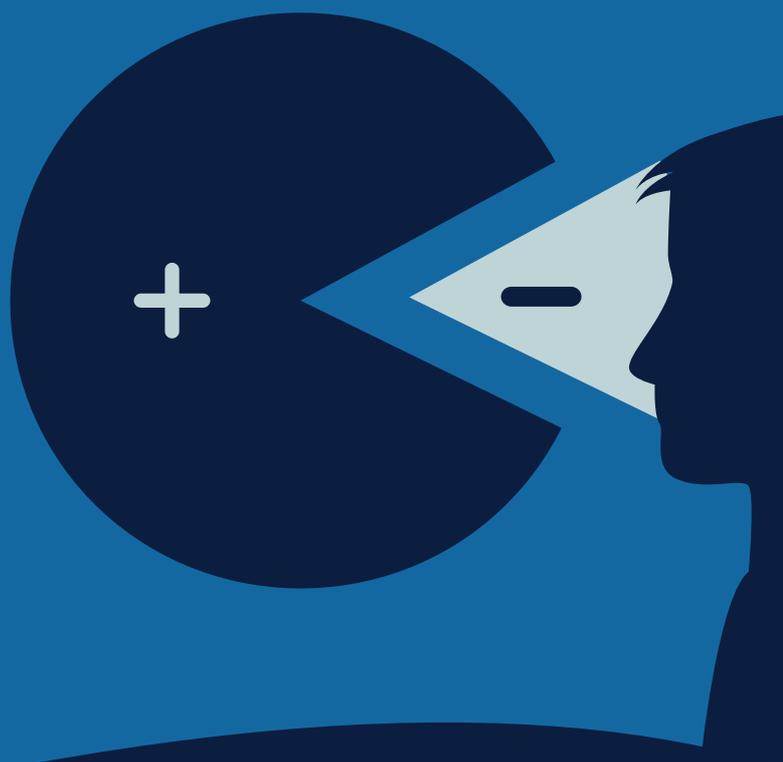
O **filtro negativo** é uma distorção cognitiva marcada pela interpretação **negativa** das situações. Quando pensamos com ele, ignoramos os pontos positivos de um evento e **focamos nos negativos**, **ruminando** sobre eles.



RUMINAÇÃO

Refletir de forma exaustiva sobre algo, repetidamente e por um longo período de tempo.

Esse modo de pensar é muito acompanhado pelo fenômeno da **atenção seletiva**, ou seja, se concentrar em algo e colocar o resto do mundo em "segundo plano". Pensar dessa forma pode até levar a entendermos aspectos neutros como sendo negativos.



Tudo isso quer dizer que **o modo como percebemos** a situação influencia a nossa experiência. Podemos pensar em um copo com água pela metade. Ele está meio cheio ou meio vazio? Com o uso do filtro negativo, ele está meio vazio, e a atenção vai para a parte que falta. Assim, pensar dessa forma pode diminuir emoções positivas e aumentar emoções negativas.

meio cheio
meio vazio



Por exemplo, Camila consegue fazer todas as suas obrigações diárias em relação a sua casa (como limpeza) e aos estudos (como terminar suas atividades). Porém, pela noite, se sente triste e pensa não ter sido “produtiva o suficiente” por ter deixado uma pendência no trabalho. **Ou seja, ela descarta tudo que fez de positivo, e que foi prontamente realizado, por conta de uma meta não batida que pode ser resolvida no dia seguinte sem perdas significativas.**



Qual o problema desse filtro?

Agora que vimos o conceito de distorções cognitivas e a definição de filtro negativo, podemos entender porque a presença desses aspectos podem **interferir no nosso funcionamento cotidiano**. A pessoa que tem os pensamentos afetados pelas distorções têm mais chances de **olhar para si e para os outros de maneira tendenciosa e inflexível**. Essa rigidez favorece o movimento de autocritica e, assim, traz **sentimentos negativos para as experiências** do dia a dia.



Como no exemplo de Camila, alguém pode pensar da seguinte forma: “Devo me importar mais com as minhas falhas do que com os meus acertos” e, a partir disso, concluir que deve se auto-avaliar por seus próprios erros.



Como você pode avaliar se essas distorções estão ocorrendo na sua vida? Em primeiro lugar, a proposta é que seja possível identificar, a partir dos pensamentos inúteis e inflexíveis, quais as distorções com as quais você luta para que, posteriormente, possa desafiá-las. Além disso, convém ressaltar que o **objetivo é o progresso e não a perfeição**. Como o presente material tem o foco na distorção do filtro negativo, trataremos sobre o reconhecimento dele utilizando perguntas que servem para examinar e contestar essa crença distorcida.

Como desafiar o filtro negativo?

Para isso, vamos apresentar a história de Verônica. Verônica é uma jornalista conceituada que se preocupa em se manter atualizada e ser empática no exercício da sua função. Após um dia intenso de trabalho, ela chega em casa e, ao abrir as redes sociais, ela encontra alguns comentários críticos falando sobre a postura dela durante uma reportagem. Depois de ler isso, Verônica esquece que, mais cedo, foi parabenizada pelo chefe e por seus colegas de trabalho pela forma como ela tratou a pauta difícil daquele dia. Ela finaliza o dia pensando que é uma farsa e que não consegue agradar ao público já que ninguém gosta do que ela faz.





Para o uso das técnicas de reconhecimento, primeiro precisamos destacar a afirmação que envolve o filtro negativo. Nesse caso, seria o pensamento de que ninguém gosta do que ela faz. Depois de identificar a distorção presente, é preciso balancear os custos e os benefícios de filtrar tudo a partir de elementos negativos.



Com a **racionalização**, se pergunte se há algo que você não está considerando. Utilizando o exemplo, Verônica pode perceber que não está levando em conta os elogios que recebeu da equipe de trabalho. Agora pense, caso ela considerasse também os comentários positivos, será que ela ainda pensaria que é uma farsa? Analisando a relação com os outros, você conta apenas os aspectos negativos das pessoas que você gosta? Então por que faz isso consigo mesmo? Essas perguntas nos ajudam a entender a forma irracional de alguns pensamentos automáticos.

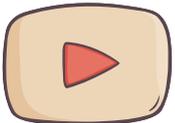


Esperamos que as informações tenham sido úteis. Nessa seção traremos algumas dicas finais.



Se você se identificou com o que foi apresentado, talvez esteja na hora de procurar ajuda. Fazer terapia é um ato de coragem e autocuidado!

Quer saber mais?



Clique aqui para saber mais:

- [Sobre distorções cognitivas](#)
- [Sobre filtro negativo](#)

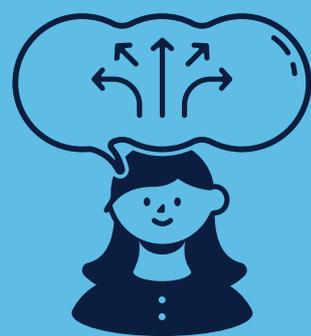


cogni 😊

Cogni é um app baseado na técnica de registro de pensamentos disfuncionais. Como nem sempre conseguimos entender, ou até mesmo resgatar, nossos pensamentos o app te ajuda a registrar seu humor, a situação vivenciada, os pensamentos que você teve e qual foi seu comportamento. Dessa forma, o app te auxilia a refletir e ter em mãos o seu histórico emocional, mas não substitui o papel da orientação psicológica.



Procure elaborar metas reais e possíveis de serem realizadas.



Tente ser flexível e saiba estabelecer prioridades. Uma pessoa que é flexível tende a ser menos crítica consigo mesmo e, assim, é menos provável que as situações impactem a vida negativamente.



Concentre-se em você e em sua própria felicidade e não se compare aos outros. Tente compreender seu jeito de ser e busque o autocuidado.

REFERÊNCIAS

- Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática*. (3a ed.). Artmed.
- Fisher, L. B., & Sprich, S. E. (2016). Cognitive Techniques. In T. J. Petersen, S. E. Sprich, & S. Wilhelm (Eds.). *The Massachusetts General Hospital Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 15-41). Humana Press.
- Leahy, R. L. (2018). Exame e contestação das distorções cognitivas. In R. L. Leahy. (Ed.). *Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta*. (2a ed., pp. 449-469). Artmed.
- Mental filter. *Thinking Bugs*. <https://thinkingbugs.com/mental-filter/>.
- Star, K. (2020, 18 de novembro). Mental Filters and Panic Disorder. *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/mental-filters-and-panic-disorder-2584186>.
- Teixeira, M. C. T. V. (2004). Rotulação das distorções cognitivas. In C. N. Abreu, & H. J. Guilhardi. (Eds.). *Terapia comportamental e cognitivo-comportamental: práticas clínicas*. (pp. 300-310). Roca.
- Woodyatt, A. (2021, 02 de novembro). Aaron Beck, criador de terapia pioneira contra depressão, morre aos 100 anos. *CNN Brasil*. <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/aaron-beck-criador-de-terapia-pioneira-contra-depressao-morre-aos-100-anos/>.
- Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive Distortions. In A. Freeman, S. H. Felgoise, A. M. Nezu, C. M. Nezu, & M. A. Reinecke (Eds.). *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 117-122). Springer Nature B.V.
- Zanon, C., Hutz, C. S. (2009). Relações entre bem-estar subjetivo, neuroticismo, ruminação, reflexão e sexo. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 2(2), 118 - 127. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200007&lng=pt&tln=pt.

