

Registro de Pensamentos

Observe pensamentos, emoções e comportamentos com mais clareza.

II Pare um momento

Às vezes percebemos primeiro o que sentimos e só depois conseguimos identificar o que passou pela nossa mente.

Se estiver difícil responder, tudo bem. Use as perguntas abaixo apenas como ajuda.

1 O que aconteceu?

Descreva a situação da forma mais objetiva possível.

Escreva aqui...

2 O que você sentiu?

Marque as emoções que aparecerem.

- | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Ansiedade | ☐ Medo | ☐ Insegurança | ☐ Preocupação | ☐ Tristeza |
| ☐ Frustração | ☐ Vergonha | ☐ Culpa | ☐ Raiva | ☐ Irritação |
| ☐ Solidão | ☐ Decepção | ☐ Desânimo | ☐ Impotência | ☐ Alívio |
| ☐ Outra (especifique): _____ | | | | |

3 Intensidade



4 O que passou pela sua mente?

Perguntas de apoio: O que passou pela sua cabeça nesse momento? O que você imaginou que poderia acontecer? O que esse pensamento significa para você?

Escreva aqui...

5

O que você fez depois dessa situação?

Como você reagiu, na prática — o que disse, fez ou evitou fazer.

Escreva aqui...

6

O que você tentou evitar?

Pensamentos, lugares, conversas ou atividades que você evitou por causa dessa situação.

Escreva aqui...

7

O que poderia ajudá-lo a lidar melhor com essa situação?

Pense em uma alternativa possível — sem buscar a resposta perfeita.

Escreva aqui...

sessão fácil

Guia do Terapeuta

Registro de Pensamentos

Objetivo

Auxiliar o paciente a identificar pensamentos, emoções e comportamentos envolvidos em situações difíceis, promovendo maior clareza sobre sua experiência e ampliando possibilidades de enfrentamento.

Como aplicar

1

Escolha da situação

Peça ao paciente que escolha uma situação recente que tenha gerado desconforto emocional. Quanto mais específica, mais fácil será explorar a experiência.

2

Comece pelas emoções e pensamentos

Muitos pacientes identificam o que sentiram antes dos pensamentos. Utilize as perguntas de apoio; o objetivo não é encontrar o pensamento “correto”, mas compreender a interpretação da pessoa.

3

Explore os comportamentos e o que tentou evitar

Observe respostas de evitação, controle excessivo ou procrastinação, e o que o paciente tentava evitar — isso revela medos centrais.

4

Construa possibilidades de enfrentamento

O foco não é eliminar a emoção desconfortável, mas ampliar a capacidade de lidar com ela de forma mais flexível.

Quando utilizar

- preocupação excessiva
- ansiedade social
- perfeccionismo e autocrítica
- medo de errar
- dificuldade na tomada de decisão

Perguntas sugeridas

Sobre a situação

- O que aconteceu exatamente?

Sobre os pensamentos

- O que passou pela sua mente naquele momento?
- Qual era sua maior preocupação?

Sobre os comportamentos

- O que você fez depois ou evitou fazer? Isso ajudou no curto e no longo prazo?

Sobre o enfrentamento

- O que você precisaria para lidar melhor com isso? Qual pequeno passo seria possível dar agora?

Dicas clínicas

- Muitos pacientes identificam emoções antes dos pensamentos.
- Evite transformar o exercício numa busca por respostas perfeitas — o objetivo é ampliar a consciência e as possibilidades de enfrentamento.

Exemplo clínico

Situação

Receber uma mensagem do chefe pedindo uma reunião.

Emoções / Pensamentos

Ansiedade (90), Insegurança (80). “Provavelmente fiz algo errado.”

Comportamentos / Enfrentamento

Revisou e-mails por horas; decidiu participar da reunião mesmo ansiosa.