

## REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS – RPD

Quando você notar que seu humor está piorando, pergunte-se: **“O QUE ESTÁ PASSANDO PELA MINHA CABEÇA NESTE MOMENTO?”**.  
 Anote o pensamento ou imagem mental na coluna do(s) pensamento(s) automático(s).

SITUAÇÃO	EMOÇÕES	PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS	EVIDÊNCIAS QUE APOIAM O PENSAMENTO “QUENTE”	EVIDÊNCIAS QUE NÃO APOIAM O PENSAMENTO “QUENTE”	PENSAMENTO ALTERNATIVO	RESULTADO
<p>1. Que evento real ou fluxo de pensamentos, devaneio ou recordação levou à emoção desagradável?</p> <p>2. Que sensações físicas angustiantes (se é que houve) você teve?</p>	<p>1. Que emoção(ões) (triste/ansioso/irritado/etc.) você sentiu naquele momento?</p> <p>2. Qual a intensidade da emoção (0-100%)?</p>	<p>1. Que pensamento(s) e/ou imagem(ns) passou(aram) na sua cabeça?</p> <p>2. Quanto você acreditou em cada um naquele momento?</p>	<p>Escreva as evidências factuais que apoiam essa conclusão.</p> <p>(Procure escrever os fatos, não as interpretações).</p>	<p>1. Você identifica alguma distorção cognitiva nesse pensamento?</p> <p>2. Use as perguntas abaixo para compor uma resposta ao(s) pensamento(s) automático(s).</p> <p>3. Existe alguma informação que contradiz esse pensamento?</p> <p>4. Existe uma explicação alternativa?</p>	<p>Com base nas evidências a favor e contra e nas perguntas adicionais no final da tabela, elabore um pensamento alternativo.</p>	<p>1. Quanto você acredita em cada pensamento automático agora?</p> <p>2. Que emoção(ões) você sente agora? Qual a intensidade dessa emoção (0-100%)?</p> <p>3. O que você vai fazer (ou fez)?</p>

### PERGUNTAS PARA AJUDAR A COMPOR UMA RESPOSTA ALTERNATIVA:

Qual é a pior coisa que poderia acontecer? Como eu a enfrentaria? Qual é a melhor coisa que poderia acontecer? Qual é o resultado mais realista? Qual é o efeito de eu acreditar no pensamento automático? Qual seria o efeito de mudar meu pensamento? O que eu devo fazer a respeito? Se \_\_\_\_\_ (nome de um amigo) estivesse nessa situação e tivesse esse pensamento, o que eu lhe diria?

**REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS – RPD**

SITUAÇÃO	EMOÇÕES	PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS	EVIDÊNCIAS QUE APOIAM O PENSAMENTO "QUENTE"	EVIDÊNCIAS QUE NÃO APOIAM O PENSAMENTO "QUENTE"	PENSAMENTO ALTERNATIVO	RESULTADO