

## **QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO**

### Aprendendo a Questionar seus Pensamentos

---

Muitas vezes acreditamos em tudo o que pensamos, como se nossos pensamentos fossem fatos. Mas pensamentos são interpretações, e nem sempre correspondem à realidade.

**O Questionamento Sócrático é uma técnica da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que ajuda a investigar e avaliar os pensamentos, diminuindo a influência de crenças automáticas negativas.**

---

#### **Passo a Passo**

##### **1) Identifique o pensamento**

- **Pergunte-se:** “O que estou pensando agora?”
- Escreva a frase exata que veio à mente.

Ex.: “Vou fracassar nessa apresentação.”

---

##### **2) Observe a emoção associada**

- **Pergunte-se:** “Como me sinto quando penso assim?”
  - Dê nome à emoção (ansiedade, tristeza, raiva) e avalie a intensidade de 0 a 100%.
- 

##### **3) Perguntas para investigar o pensamento**

Use perguntas para analisar se o pensamento é realmente válido:

- Que evidências apoiam esse pensamento?
  - Que evidências existem contra ele?
  - Estou tirando conclusões precipitadas?
  - Estou considerando apenas o pior cenário?
  - Se um amigo estivesse nessa situação, eu diria a mesma coisa para ele?
  - Esse pensamento é um fato ou apenas uma opinião?
  - Já houve situações no passado em que pensei isso e deu certo?
  - O que eu diria a mim mesmo se fosse mais racional e equilibrado?
- 

#### **4) Reformule o pensamento**

- Com base nas respostas, escreva uma versão mais equilibrada e realista.

**Ex.:** “Eu posso ficar nervoso, mas já me preparei e consigo fazer uma boa apresentação.”

---

#### **5) Reavalie a emoção**

- Releia o novo pensamento.
  - Pergunte-se: “Como me sinto agora?”
  - Avalie novamente a intensidade da emoção de 0 a 100%.
- 

**Lembre-se:** o objetivo não é “pensar positivo” a qualquer custo, mas pensar de forma mais justa e realista. Quanto mais você praticar, mais rápido conseguirá identificar distorções cognitivas e substituí-las por interpretações funcionais.