



## APLICAÇÃO DO REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS (RPD) NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: REFLEXÕES A PARTIR DA PRÁTICA CLÍNICA

**Letícia Cordeiro da Costa**

*Discente do curso de psicologia da Univag*

*E-mail: [leticiaacosta1206@gmail.com](mailto:leticiaacosta1206@gmail.com)*

**Alex Zopeletto da Silva**

*Psicólogo (UFMT). Pós-graduado em saúde do adulto e do idoso em nível de residência (UFMT/HUJM). Mestre em saúde coletiva (UFMT). Docente e supervisor de estágio do curso de psicologia do Centro Universitário UNIVAG.*

*[alex.zopeletto@univag.edu.br](mailto:alex.zopeletto@univag.edu.br)*

**Juliana Batista Fitaroni**

*Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG*

*Responsável Técnica da Clínica-Escola de Psicologia do UNIVAG – Campus*

*Cuiabá [juliana.fitaron@univag.edu.br](mailto:juliana.fitaron@univag.edu.br)*

**Introdução:** O presente trabalho tem como objetivo relatar e refletir sobre a experiência de aplicação do Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD) durante o estágio supervisionado em Psicologia, realizado na clínica-escola da faculdade. O RPD constitui uma ferramenta central da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), utilizada para identificar, compreender e reestruturar pensamentos automáticos negativos, crenças disfuncionais e interpretações distorcidas da realidade. A escolha pelo tema se deu em virtude da relevância clínica do instrumento no processo terapêutico, especialmente no contexto da formação do psicólogo, que envolve o desenvolvimento de habilidades de observação, escuta ativa, empatia e aplicação técnica. No âmbito do estágio, a ferramenta demonstrou grande utilidade para promover o autoconhecimento e o engajamento dos pacientes no processo de mudança cognitiva e comportamental, além de favorecer a construção de uma prática clínica embasada teoricamente e sustentada pela reflexão sobre a experiência. **Objetivos:** O principal objetivo deste trabalho é apresentar e discutir a aplicação do Registro de Pensamentos Disfuncionais na prática clínica supervisionada em Terapia Cognitivo-Comportamental, compreendendo seu papel na identificação e reestruturação de pensamentos automáticos disfuncionais, relacionando sua utilização às etapas do processo terapêutico e refletindo sobre os aprendizados e desafios observados durante a experiência de estágio. **Orientação teórica:** A Terapia Cognitivo-Comportamental fundamenta-se na compreensão de que as emoções e os comportamentos humanos são influenciados pelas interpretações e crenças que o indivíduo constrói sobre as situações vividas. Segundo Beck (2013), o modo como uma pessoa percebe a realidade exerce influência direta sobre suas respostas emocionais e comportamentais, e pensamentos automáticos distorcidos tendem a gerar sofrimento psicológico. Nesse contexto, o RPD surge como um instrumento que permite ao paciente identificar e analisar seus próprios pensamentos, favorecendo a reestruturação cognitiva e a modificação de padrões desadaptativos. Conforme apontam Knapp e Beck (2008), o registro sistemático dos pensamentos ajuda o paciente a se tornar consciente de seus processos cognitivos, permitindo reconhecer distorções e substituí-las por interpretações mais realistas e equilibradas. Além disso, o uso dessa ferramenta promove o desenvolvimento de habilidades

cognitivas, uma vez que estimula o indivíduo a refletir sobre sua própria forma de pensar, conforme discutem Dobson e Dozois (2010). Essa postura reflexiva é essencial no contexto terapêutico, pois promove maior independência, consciência de si e participação ativa do paciente em seu processo de mudança. **Procedimentos técnico-metodológicos:** O estágio foi realizado em atendimentos individuais direcionados ao público adulto, utilizando a abordagem da terapia cognitivo-comportamental como referencial técnico e teórico. A aplicação do RPD foi incorporada às sessões como uma ferramenta de observação e reflexão, sendo apresentada aos pacientes como um recurso para registrar situações específicas, pensamentos automáticos, emoções associadas, comportamentos consequentes e possíveis alternativas de pensamento. O Registro de Pensamentos Disfuncionais é geralmente apresentado em formato de tabela ou planilha, composta por colunas destinadas a registrar a data, a situação ativadora, os pensamentos automáticos, as emoções associadas, a intensidade emocional, os comportamentos consequentes e, posteriormente, as respostas ou reestruturações cognitivas elaboradas em conjunto com o terapeuta. Essa estrutura auxilia o paciente a visualizar de forma organizada a relação entre os eventos, seus pensamentos e reações, facilitando a identificação de padrões e a prática da reestruturação cognitiva. Essa estratégia teve como finalidade ampliar a consciência dos pacientes sobre os vínculos entre cognições, emoções e comportamentos, além de promover o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas. O processo de implementação do RPD exigiu atenção às particularidades de cada paciente, especialmente quanto ao nível de compreensão, disposição e engajamento com a tarefa. Foi possível perceber que alguns pacientes demonstraram resistência inicial à prática de registros escritos, seja por dificuldades de organização, seja por certo desconforto em externalizar pensamentos íntimos. Com o manejo terapêutico adequado e o esclarecimento sobre o propósito do instrumento, observou-se que a maioria passou a reconhecer o RPD como um aliado importante no processo terapêutico. A ferramenta contribuiu não apenas para a identificação de pensamentos automáticos negativos, mas também para a construção de novos significados e para o fortalecimento da autorreflexão, aspectos que, segundo Beck (2013), são fundamentais para a consolidação da mudança cognitiva. A supervisão clínica foi um elemento essencial nesse processo, permitindo discutir semanalmente as experiências de aplicação do RPD, refletir sobre as dificuldades encontradas e aprimorar o uso do instrumento de maneira ética e sensível às necessidades de cada paciente. Essa integração entre prática e supervisão favoreceu o desenvolvimento da postura crítica e reflexiva, indispensável à formação do psicólogo. A observação das anotações feitas pelos pacientes no RPD possibilitou acompanhar o progresso terapêutico e compreender com maior clareza a dinâmica cognitiva e emocional envolvida em cada caso. Além disso, o instrumento auxiliou na construção conjunta de hipóteses e estratégias de intervenção, fortalecendo a aliança terapêutica e a colaboração entre terapeuta e paciente, princípios centrais da TCC. Essa experiência prática demonstrou que o uso do RPD vai além de uma técnica padronizada: trata-se de um recurso que estimula a independência, a consciência de si e a participação ativa do paciente, contribuindo para o fortalecimento da relação terapêutica e para a eficácia do tratamento. **Considerações finais:** A estagiária pôde vivenciar a importância de adaptar o instrumento à realidade e ao ritmo de cada indivíduo, compreendendo que a técnica só ganha sentido quando aplicada de maneira empática, flexível e contextualizada. A utilização do RPD permitiu, ainda, integrar a teoria aprendida em sala de aula à vivência clínica, mostrando que o processo de formação em Psicologia vai além do domínio conceitual: requer sensibilidade, reflexão e capacidade de aplicar o conhecimento de modo ético e humanizado. A prática com o RPD evidenciou que o aprendizado técnico e o desenvolvimento pessoal da estagiária caminham juntos, pois o exercício de acompanhar os registros dos pacientes também convoca o futuro profissional a refletir sobre seus próprios padrões de pensamento, crenças e atitudes diante das demandas clínicas. Conclui-se que a aplicação do Registro de Pensamentos Disfuncionais na Terapia



Cognitivo-Comportamental, no contexto do estágio supervisionado em Psicologia, representa uma experiência formativa de grande relevância, tanto para o desenvolvimento das habilidades clínicas quanto para a consolidação da identidade profissional. O RPD mostrou-se uma ferramenta eficaz para a promoção do autoconhecimento, para o fortalecimento da independência do paciente e para a ampliação da compreensão do estagiário sobre os princípios da TCC. Além de potencializar o vínculo terapêutico, o uso do instrumento possibilitou integrar teoria e prática, contribuindo para o desenvolvimento de uma atuação mais consciente, ética e embasada.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental. Registro de Pensamentos Disfuncionais. Estágio Supervisionado.

### **Referências Bibliográficas**

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

DOBSON, Keith S.; DOZOIS, David J. A. *Rumo a uma terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

KNAPP, Paulo; BECK, Judith S. *Cognitive therapy: fundamentos e aplicações*. Porto Alegre: Artmed, 2008.