

Aline Henriques Reis • Carmem Beatriz Neufeld

# CEGUETALIEN

Flexibilizando  
a visão em túnel



COLEÇÃO  
CEREBRUS  
PIFADOS

SINOPSYS  
editora

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019

*Cerebrus pifadus - Ceguetaalien: flexibilizando a visão em túnel*

Aline Henriques Reis e Carmem Beatriz Neulfeld

Ilustrações/editoração: Mauro César Freitas (Mauzi Estudio)

Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

R375c Reis, Aline Henriques

Cerebrus pifadus – Ceguetaalien: flexibilizando a Visão em túnel / Aline Henriques Reis e Carmem Beatriz Neulfeld; ilustrações Mauro Freitas. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2019.  
23x16 ; 32p.

ISBN 978-85-9501-109-0

1. Psicologia – Distorções do pensamentos – Literatura infantil.  
I. Neulfeld, Carmem Beatriz. II. Freitas, Mauro. III. Título.

CDU 159.9:82-93-053.2

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

**Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora**

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br



# CEGUETALIEN

**Flexibilizando a visão em túnel**

Aline Henriques Reis • Carmem Beatriz Neufeld

Ilustrações: Mauro Freitas

COLEÇÃO  
**CEREBRUS  
PIFADOS**

 **SINOPSYS**  
editora

2019

# APRESENTAÇÃO

Erros cognitivos ou distorções cognitivas correspondem a erros de pensamento que fazem com que o indivíduo perceba o entorno e os acontecimentos de uma maneira equivocada e/ou tendenciosa. Como consequência, experimentam-se emoções intensas e desproporcionais ao contexto, bem como decorrem ações desadaptativas. Beck (2013) define 14 distorções cognitivas, sendo elas: leitura mental, previsão do futuro ou catastrofização, pensamento do tipo “E se...”, desqualificação dos aspectos positivos, filtro negativo ou abstração seletiva, supergeneralização, rotulação, pensamento do tipo “Deveria”, personalização, pensamento dicotômico, comparações pouco razoáveis, tendência à lamentação, atribuição de culpa e raciocínio emocional. Destas, destacam-se na presente coleção: pensamento dicotômico, catastrofização, visão em túnel, personalização, raciocínio emocional e leitura mental.

Neste livro, será apresentada a distorção cognitiva visão em túnel, que leva o indivíduo a prestar atenção em um ou poucos detalhes, fazendo com que ele não perceba o quadro inteiro, atentando apenas aos aspectos negativos de uma situação.

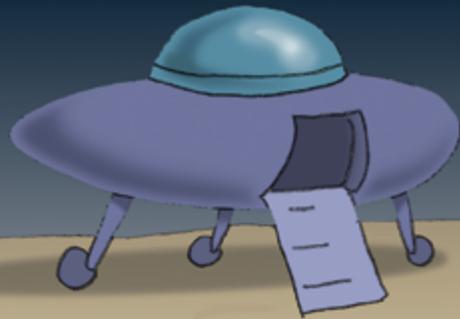
Trabalhar as distorções cognitivas na infância auxilia a criança a olhar para os eventos com mais clareza, questionar os próprios pensamentos e, assim, manejar de maneira mais apropriada as emoções, além de lidar com os desafios de vida com mais propriedade.

Esperamos que essa coleção possa auxiliar profissionais da psicologia a trabalhar com as distorções, bem como apresentar algumas estratégias de manejo diante delas. Para crianças, pais e professores, espera-se que possam aprender sobre os erros de pensamento, adequando-os aos dados de realidade, promovendo enfrentamento e uma vida emocional mais saudável.

Há alguns anos, alienígenas da galáxia **Cerebrus Pifadus** invadiram silenciosamente a Terra. Eles descobriram que poderiam influenciar os pensamentos dos humanos e resolveram ficar. São vários os aliens que podem influenciar a forma como pensamos, mas, em geral, eles não atrapalham muito a nossa vida.



Só que de tempos em tempos, quando estamos mais frágeis, inseguros, com medo, com raiva, frustrados ou mesmo desatentos, eles se alimentam dessas oportunidades para crescerem e, aí, eles influenciam muito o jeito como a gente pensa. Por isso, é importante saber como lidar com esses aliens para que eles não atrapalhem a nossa vida.



Quando o **Ceguetalien** fica forte faz a pessoa enxergar somente as coisas ruins, o que falta, e ignorar as coisas boas. Assim, ela presta atenção em alguns detalhes e não consegue ver a situação como um todo.

Hoje será o dia de Jorge conhecer os efeitos de quando o Ceguetalien cresce dentro da nossa cabeça.



Ocorre que na semana anterior Jorge tinha ganhado cinquenta reais de presente da avó e o pai pediu-lhe este dinheiro emprestado para comprar o gás, prometendo devolver na semana seguinte, mas não devolveu.

