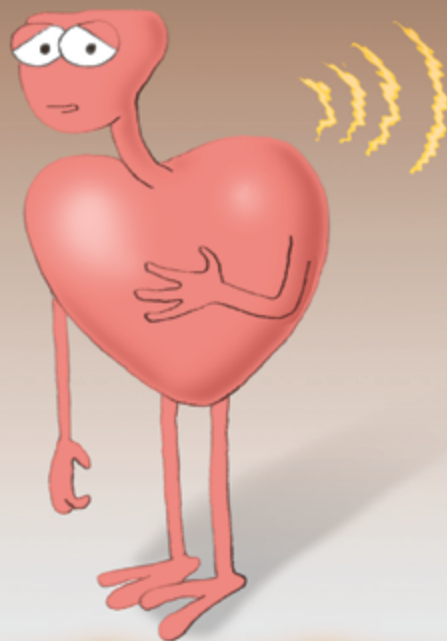


Carmem Beatriz Neufeld • Aline Henriques Reis

IRRACIONAL IEN

Vencendo o raciocínio emocional



COLEÇÃO
CEREBRUS
PIFADOS

SINOPSYS
editora

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019
Cerebrus pifadus - Irracionalien: vencendo o raciocínio emocional
Carmem Beatriz Neufeld e Aline Henriques Reis

Ilustrações/editoração: Mauro César Freitas (Mauzi Estudio)
Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

N482c Neufeld, Carmem Beatriz
Cerebrus pifadus – Irracionalien: vencendo o raciocínio
emocional / Carmem Beatriz Neufeld e Aline Henriques Reis;
ilustrações Mauro Freitas. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2019.
23x16 ; 32p.

ISBN 978-85-9501-111-3

1. Psicologia – Distorções do pensamento – Literatura infantil.
I. Reis, Aline Henriques. II. Freitas, Mauro. III. Título.

CDU 159.9:82-93-053.2

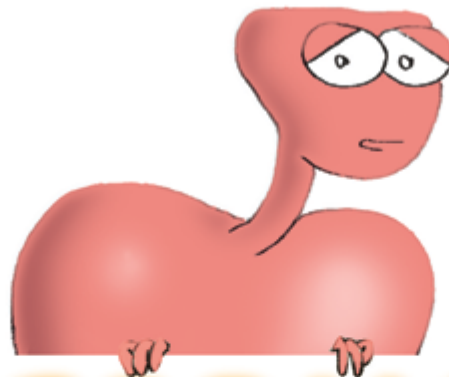
Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br



IRRACIONAL IEN

Vencendo o raciocínio emocional

Carmem Beatriz Neufeld • Aline Henriques Reis

Ilustrações: Mauro Freitas

COLEÇÃO
**CEREBRUS
PIFADUS**

 **SINOPSYS**
editora

2019

APRESENTAÇÃO

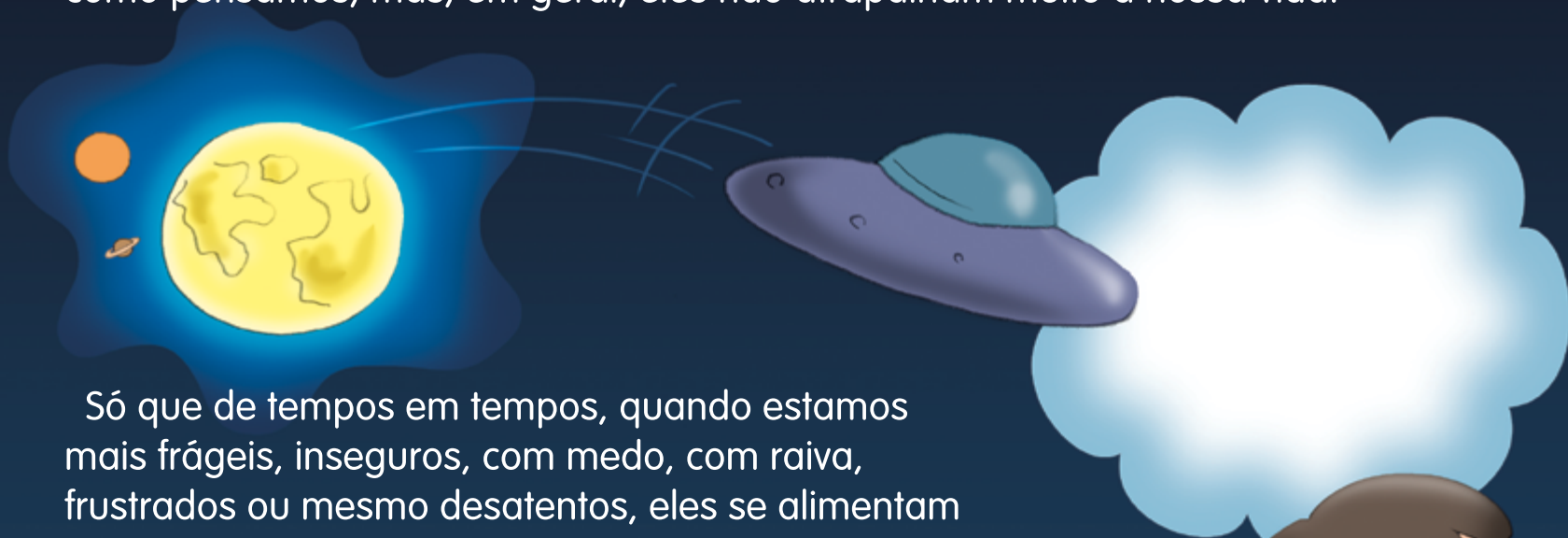
Erros cognitivos ou distorções cognitivas correspondem a erros de pensamento que fazem com que o indivíduo perceba o entorno e os acontecimentos de uma maneira equivocada e/ou tendenciosa. Como consequência, experimentam-se emoções intensas e desproporcionais ao contexto, bem como decorrem ações desadaptativas. 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 raciocínio emocional que leva o indivíduo a acreditar que as coisas são conforme aquilo que ele sente e, a partir disso, ele interpreta o que acontece e se comporta de acordo com o que avaliou.

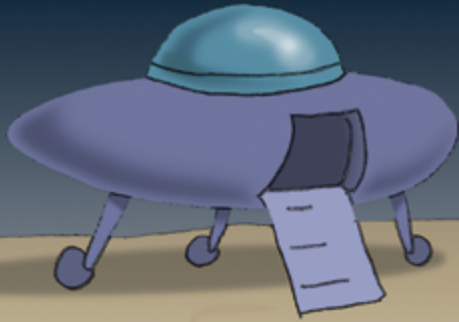
Trabalhar as distorções cognitivas na infância auxilia a criança a olhar para os eventos com mais clareza, questionar os próprios pensamentos e, assim, manejar de maneira mais apropriada as emoções, além de lidar com os desafios da vida com mais propriedade.

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.

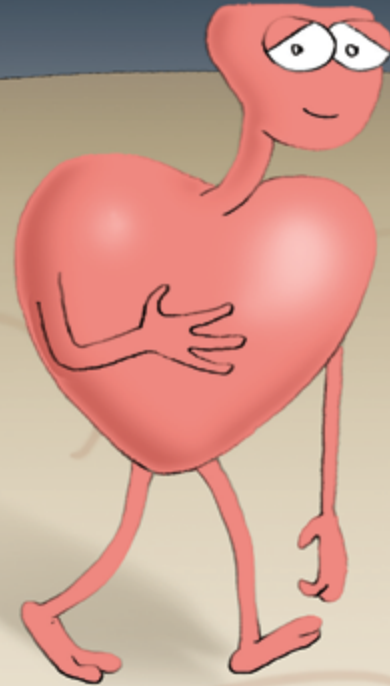
Há alguns anos, alienígenas da galáxia **Cerebrus Pifadus** invadiram silenciosamente a Terra. Eles descobriram que poderiam influenciar os pensamentos dos humanos e resolveram ficar. São vários os aliens que podem influenciar a forma como pensamos, mas, em geral, eles não atrapalham muito a nossa vida.



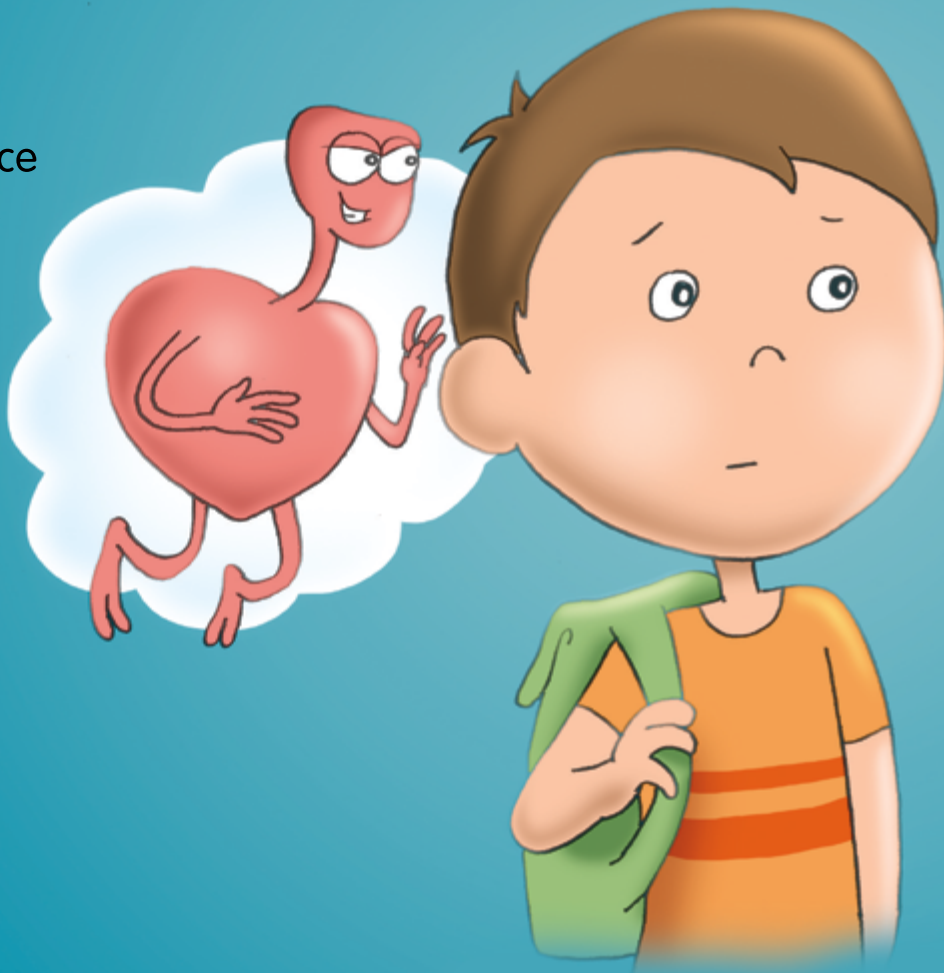
Só que de tempos em tempos, quando estamos mais frágeis, inseguros, com medo, com raiva, frustrados ou mesmo desatentos, eles se alimentam dessas oportunidades para crescerem e, aí, influenciam muito o jeito como a gente pensa. Por isso, é importante saber como lidar com esses aliens para que eles não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



O **Irracionalien** faz as pessoas acreditarem que as emoções que elas sentem representam o que está acontecendo.



Então, quando este alien cresce dentro da nossa cabeça temos pensamentos sintonizados com o que estamos sentindo naquele momento, sem levar em conta o que está realmente acontecendo. Murilo tem tido várias experiências com este alien.



Murilo é um menino alegre e espontâneo. Ele gosta muito de brincar com seus amigos, principalmente quando ele escolhe do que irão brincar. Mas, às vezes, os amigos preferem brincar de outra coisa e não do que Murilo sugeriu.

