



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Top Ten 2020 Skills Project

Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão  
Processamento da Informação



7. Julgamento e Tomada de Decisão

# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

**“Quanto menos entendia  
esta confusão, pior era a  
minha posição de julgar a  
sua importância.”**

Robert Louis Stevenson em *Dr.  
Jekyll and Mr. Hyde*



Created by Nensuria - Freepik.com



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Objetivo principal:

- Compreender a relevância do processamento da informação para o julgamento e a tomada de decisão.**

Objetivos específicos:

- Entender a teoria do processamento de informação;**
- Entender a relevância dos pensamentos automáticos;**
- Entender a relevância das crenças.**



Created by Asier\_relampagoestudio - Freepik.com



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Método de aprendizagem:

- Terá de ler todos os diapositivos cuidadosamente para entender os conceitos abordados na unidade de formação;
- No final, deverá completar um exercício para testar o seu conhecimento.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

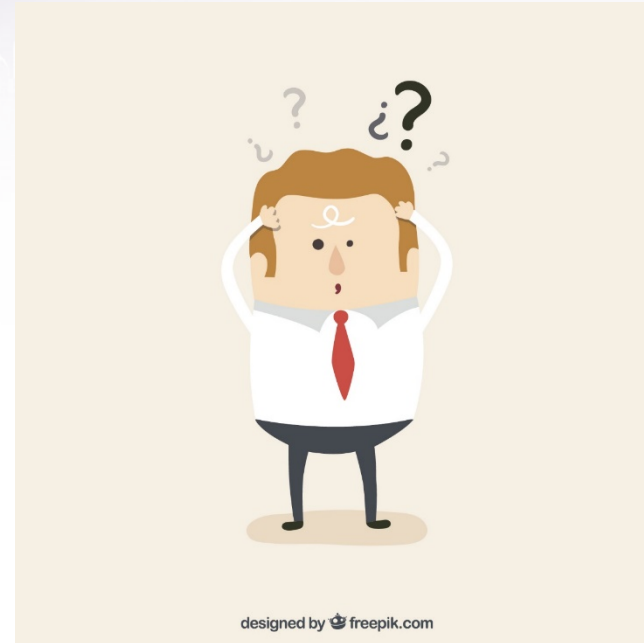


# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Conteúdos:

- Teoria do processamento da informação
- Pensamentos automáticos
- Crenças fundamentais
- Crenças intermediárias
- Exercício dos 3 R's



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

**As emoções, comportamentos e fisiologia dos indivíduos são afetadas pelas situações<sup>(1)</sup>.**

**As pessoas têm emoções e respostas comportamentais bem diferentes para a mesma situação, devido ao que se passa nas suas mentes naquele momento<sup>(1)</sup>.**



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação



**Não é a situação em si que determina como as pessoas vão reagir, mas sim o que eles vão fazer da situação<sup>(1)</sup>.** → **Pensamentos automáticos**

↓  
Formas: verbal, visual (imagens) ou ambas<sup>(2)</sup>.



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

**Os pensamentos automáticos não resultam da deliberação ou raciocínio. Parecem emergir de maneira espontânea, pois são muito rápidos, fugazes e breves. Geralmente, os indivíduos não têm noção desses pensamentos<sup>(1,2)</sup>.**

**É mais provável que esteja ciente das emoções ou comportamentos que seguem esses pensamentos<sup>(1,2)</sup>.**



Created by Freepik



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

O modo como os **indivíduos** se **sentem emocionalmente** e como eles se **comportam** será influenciado pela sua **percepção/interpretação/pensamentos automáticos** do evento<sup>(1)</sup>.

As suas emoções estão logicamente ligadas ao **conteúdo** dos seus **pensamentos automáticos**<sup>(2)</sup>.

É **possível identificar** os seus **pensamentos automáticos** ao prestar atenção às suas **mudanças de humor, comportamento e/ou fisiologia**<sup>(1)</sup>.



Created by Drawnhy97 - Freepik.com



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Pode perguntar a si mesmo:  
**O que me passou pela cabeça quando...**  
(1)

Eu reparei em mudanças dolorosas no meu corpo e/ou na minha mente.



Comecei a sentir-me disfórico.



Senti-me inclinado para comportar-me de uma forma disfuncional (ou evitei comportar-me de uma forma adequada).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação



Created by Freepik

Quando os pensamentos automáticos são identificados, é possível, a um certo nível, **examinar a validade e utilidade do pensamento**<sup>(1,2)</sup>.

Quando pensamentos irreais são sujeitos a uma análise direta, em regra, as respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas do **indivíduo alteram-se**<sup>(1)</sup>.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Quando **considera** que a sua interpretação de um evento não faz sentido e o modifica para um mais adaptativo, o seu humor provavelmente **melhorará**, comportar-se-á de uma maneira mais **funcional** e/ou a sua excitação fisiológica **diminuirá**<sup>(1)</sup>.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Crenças



Created by Macrovector – Freepik.com



Created by Macrovector – Freepik.com

Os indivíduos constroem noções sobre **si mesmos**, sobre **os outros** e sobre o seu **mundo desde a infância** (1,4).

*“As suas **crenças básicas** são suportar entendimentos tão **fundamentais e profundos** que muitas vezes não os articulam, nem para si mesmos. A pessoa considera essas ideias como sendo **verdades absolutas** - exatamente como as coisas “são” (1).”*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação



Quando uma crença básica é expressada, **o indivíduo interpreta o evento através com base na sua crença**, mesmo que a sua interpretação seja, racionalmente, enganosa<sup>(1)</sup>.

**O indivíduo terá tendência em focar-se especificamente em informações que confirmem a sua crença**, desconsiderando a presença de dados relativos ao oposto<sup>(1)</sup>.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

**Consequentemente, a sua crença será preservada, mesmo que seja enganosa e inadequada<sup>(1)</sup>.**

**É importante sublinhar que esta forma de processar a informação ocorre automaticamente<sup>(1)</sup>.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

**Pensamentos irrealistas**, que deformam a realidade, são emocionalmente dolorosos e **influenciam a capacidade do indivíduo em atingir os seus objetivos**<sup>(2)</sup>.

O tipo mais comum de pensamento automático é de alguma forma deformado, embora haja provas em contrário<sup>(1)</sup>.

Embora os **pensamentos automáticos** aparentem aparecer espontaneamente, **tornam-se francamente previsíveis, uma vez que as crenças básicas subjacentes do indivíduo são distinguidas**<sup>(2)</sup>.



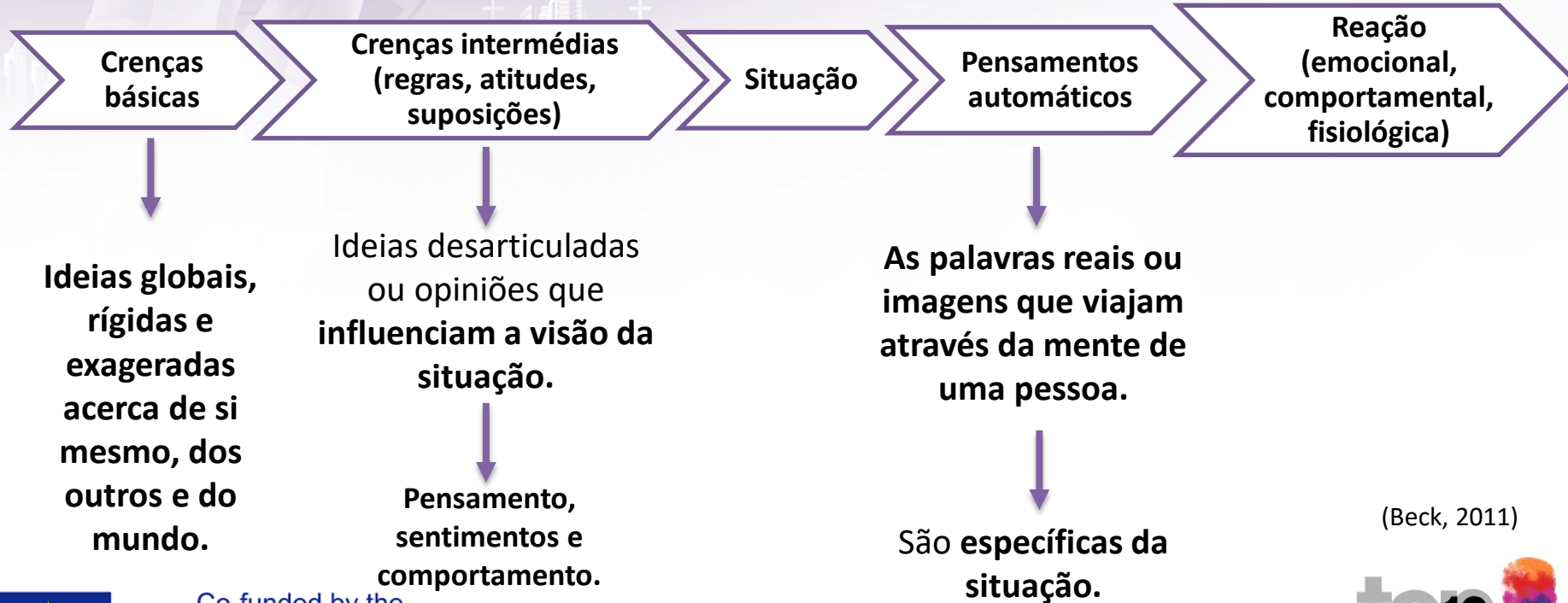
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação



(Beck, 2011)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Crenças intermédias

Adquiridas em níveis prematuros do desenvolvimento.

**Devido às interações com o mundo e com os outros**, influenciados por predisposição genética<sup>(1)</sup>.

**Variam em precisão e funcionalidade** entre os indivíduos<sup>(1)</sup>.



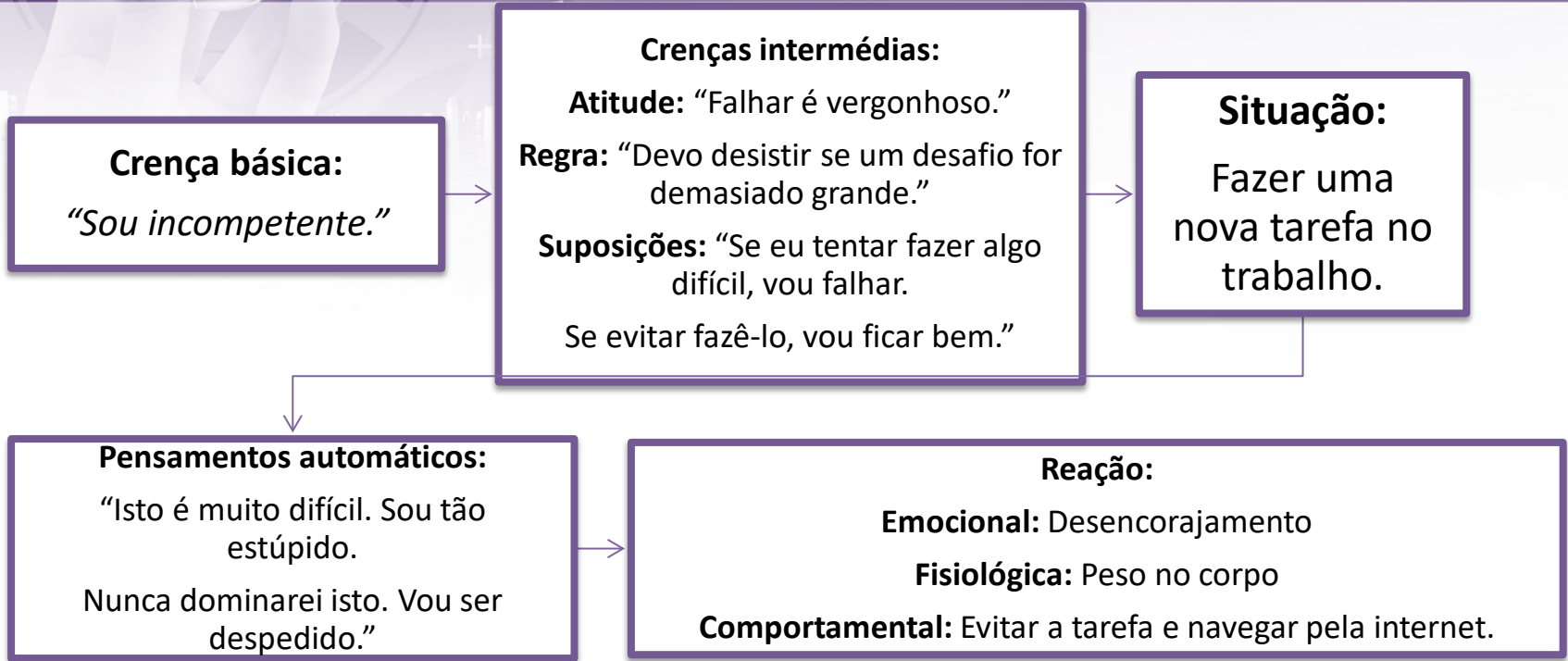
**Crenças Intermédias irrealistas podem ser modificáveis**, sendo que são mais maleáveis que as crenças básicas, **mais baseadas na realidade, novas crenças funcionais e úteis podem ser desenvolvidas e reforçadas**<sup>(1,3)</sup>.

**Estas alterações ajudam os indivíduos a sentirem-se melhor e a progredir em direção aos seus objetivos**, sendo que tendem a calcular problemas ou futuras situações de uma maneira mais construtiva<sup>(1)</sup>.



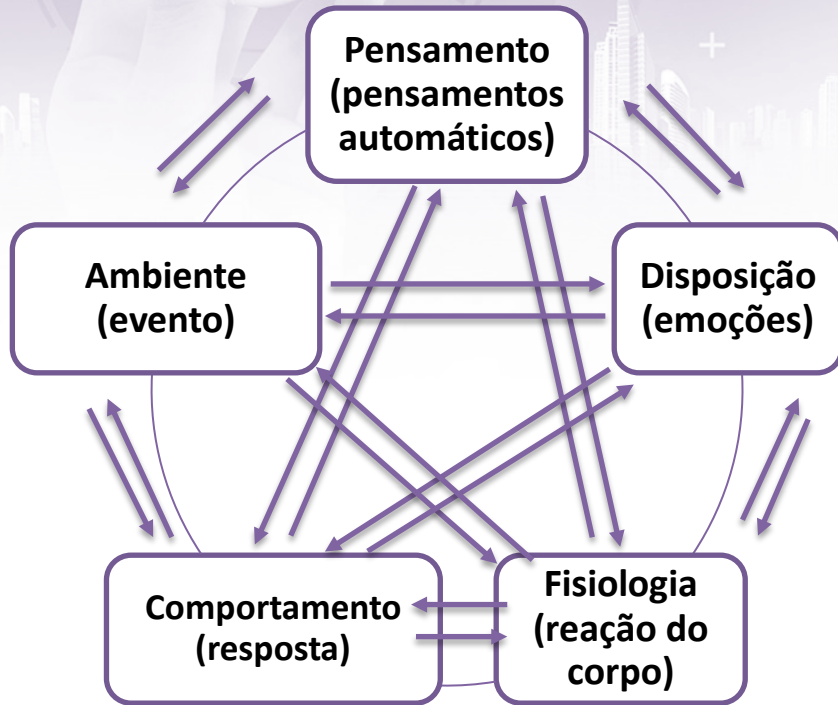
# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação



**Situações desencadeadoras poderão**

ser<sup>(1)</sup>:

- ✓ **Eventos discretos;**
- ✓ **Um fluxo de pensamentos;**
- ✓ **Uma memória;**
- ✓ **Uma imagem;**
- ✓ **Uma emoção;**
- ✓ **Um comportamento;**
- ✓ **Uma experiência mental ou fisiológica.**

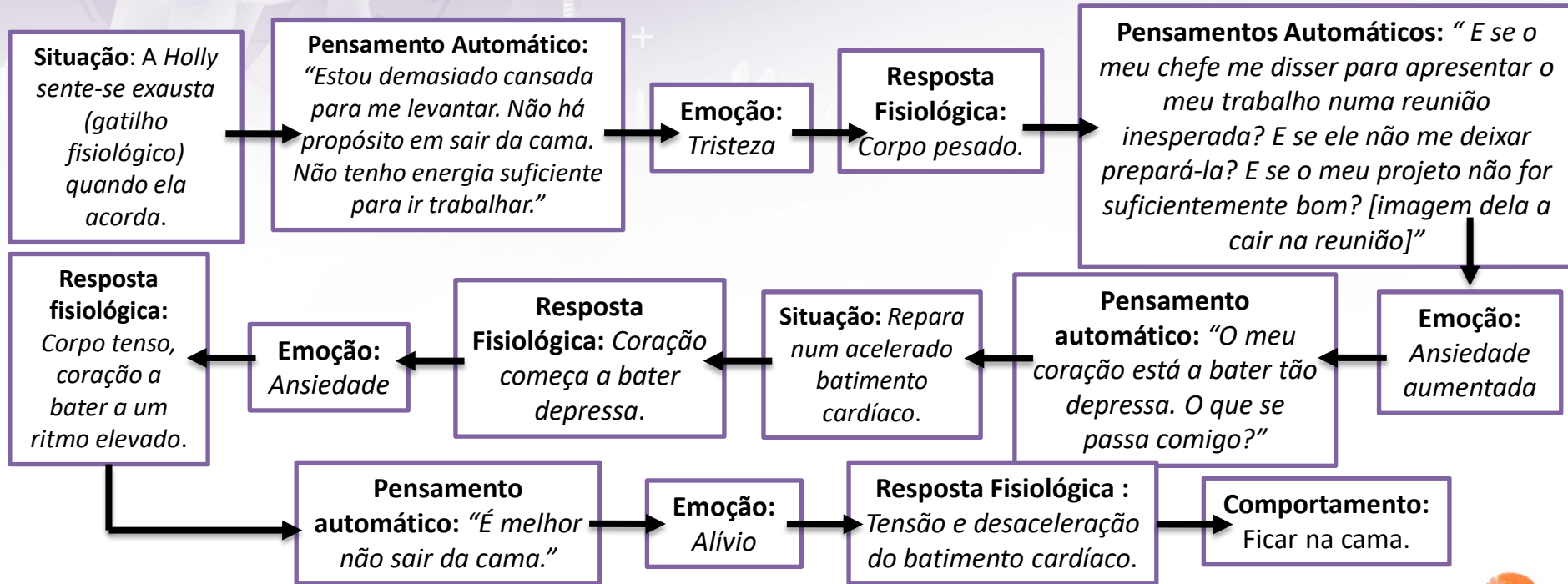


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Este processo e os **pensamentos automáticos** não são específicos de indivíduos em sofrimento psicológico. **Todos nós os temos**, embora, na maioria das vezes, mal nos apercebamos. No entanto, **com a prática, podemos trazer esses pensamentos para o nosso consciente**(2).

Deve-se ter em conta que indivíduos que estão em sofrimento podem não atingir esse tipo de exame crítico(2).

Para a maior parte, **é possível identificar e avaliar a validade e/ou utilidade dos seus pensamentos, para depois desenvolver respostas adaptáveis, a fim de promover uma mudança positiva no humor, fisiologia e comportamento**(2).



designed by freepik.com



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Os indivíduos que se envolvem em ciclos de pensamento automático negativos e disfuncionais podem tornar-se clinicamente<sup>(5)</sup>:

- Deprimidos<sup>(5)</sup>;
- Autocríticos<sup>(5)</sup>;
- Menos bem-sucedidos nos seus trabalhos e vidas pessoais<sup>(5)</sup>.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercício dos 3 R's para manter os pensamentos automáticos sob controlo<sup>(5)</sup>:

**1. Registe** o evento perturbador: descreva o evento num diário, registando-o em detalhe<sup>(5)</sup>.

**2. Racionalize** o evento, abordando o pensamento automático: reflita sobre o pensamento automático que está associado ao evento<sup>(5)</sup>.

**3. Reponha** no lugar do pensamento automático irracional um pensamento racional<sup>(5)</sup>.





# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exemplos de categorias de pensamentos automáticos disfuncionais<sup>(6)</sup>:

#### Leitura da Mente

“Ele acha que eu sou um falhado(a).”

**Assumir o que os outros estão a pensar, sem possuir evidências suficientes dos seus pensamentos<sup>(6)</sup>.**

#### Tenho/Devo

“Eu tenho que dar-me bem neste trabalho. Se não o fizer, então sou um(a) fracassado(a).”

**Interpretar eventos com base em como as circunstâncias deveriam ser, ao invés de como são<sup>(6)</sup>.**



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exemplos de categorias de pensamentos automáticos disfuncionais<sup>(6)</sup>:

#### Exageração

“Será terrível se eu falhar.”

**Acreditar que o que aconteceu ou irá acontecer será tão trágico e insuportável que não será capaz de lidar com isso<sup>(6)</sup>.**

#### Generalização

“Isto acontece-me sempre. Parece que eu tenho que falhar sempre numa série de situações.”

**Considerar que existe um padrão frequente de circunstâncias negativas, tendo por base um único episódio negativo<sup>(6)</sup>.**



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

Exemplo<sup>(5)</sup>:

Registrar	Racionalizar	Repor*
<b>“Eu sou sempre medíocre em todas as tarefas.”</b>	<b>Generalização</b>	<b>“Eu saí-me bem noutras tarefas!”</b>

\*Pode tentar imaginar o que diria a um amigo, caso ele estivesse a debater-se com um pensamento automático, e repita-o para si mesmo<sup>(5)</sup>.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercícios

Escolha a resposta mais adequada:

- 1. Os indivíduos apresentam diferentes respostas emocionais e comportamentais, devido:**
  - a. à construção/percepção que fazem/têm da situação;
  - b. à situação em si, que determinará a sua reação;
  - c. apenas aos seus sentimentos.
  
- 2. Os pensamentos automáticos:**
  - a. resultam da deliberação e raciocínio;
  - b. são muito rápidos, fugazes e breves;
  - c. não estão associados a mudanças no humor, comportamento e/ou fisiologia.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercícios

**Escolha a resposta mais apropriada:**

**3. A informação é usualmente processada na seguinte sequência:**

- a. situação; crenças básicas; crenças intermediárias; reação; pensamentos automáticos;
- b. crenças básicas, crenças intermediárias; situação; pensamentos automáticos; reação;
- c. situação; reação; pensamentos automáticos; crenças intermediárias; crenças básicas.

**4. Os pensamentos automáticos:**

- a. podem ser irrealistas e influenciar a capacidade do indivíduo em alcançar os seus objetivos;
- b. podem não ser previsíveis e/ou identificados, sendo que ocorrem automaticamente;
- c. não são específicos para os eventos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercícios

Escolha a resposta mais apropriada:

#### 5. No que diz respeito às crenças, os indivíduos:

- a. encaram-nas como verdades absolutas;
- b. tendem a evitar informação que contradiga as suas crenças;
- c. constroem-nas na idade adulta.

#### 6. As crenças intermédias:

- a. são geralmente as mesmas entre indivíduos, sendo que não variam em conteúdo, precisão e funcionalidade;
- b. não podem ser substituídas por novas crenças, sendo que são adquiridas em níveis prematuros de desenvolvimento;
- c. podem influenciar os sentimentos dos indivíduos e o seu progresso em direção aos seus objetivos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercícios

**Escolha a resposta mais apropriada:**

#### **7. Quando a informação recebida é processada:**

- a. geralmente os indivíduos não a interpretam a situação através das lentes das suas crenças, por saberem que as suas interpretações podem ser enganosas;
- b. geralmente os indivíduos estão mais conscientes relativamente às emoções e/ou comportamentos que apresentam do que em relação aos pensamentos automáticos prévios;
- c. esse processo não ocorre de forma automática.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercícios

Escolhe a resposta mais adequada:

#### 8. Acerca dos pensamentos automáticos:

- a. são específicos dos indivíduos com dores psicológicas;
- b. é possível identificar e avaliar a sua validade e depois desenvolver respostas adaptáveis;
- c. não é possível trazê-las até à consciência.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercícios

Escolha a resposta mais apropriada:

- 9. Quando pensamentos irrealistas estão sujeitos a uma análise direta, geralmente:**
- a. as respostas das emoções, comportamento e fisiologia do indivíduo mudam;
  - b. os indivíduos percebem que é impossível alterá-las para outras mais adaptáveis e funcionais, porque estão profundamente enraizadas;
  - c. as emoções não mudam, por não estarem ligadas ao conteúdo dos pensamentos automáticos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Exercícios

**Escolha a resposta mais apropriada:**

**10. Para manter os seus pensamentos automáticos sob controlo, deverá:**

- a. racionalizar os eventos perturbadores, abordando cada pensamento irracional; substituir o seu pensamento automático irracional por um racional; registar os eventos perturbadores;
- b. racionalizar os eventos perturbadores, abordando cada pensamento irracional; registar os eventos perturbadores; substituir o seu pensamento automático irracional por um racional;
- c. registar os eventos perturbadores; racionalizar os eventos perturbadores, abordando cada pensamento irracional; substituir o seu pensamento automático irracional por um racional.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Referências:

- ❑ (1) Beck, J. S. (2011). Cognitive Conceptualization. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (29-45). New York: The Guilford Press.
- ❑ (2) Beck, J. S. (2011). Identifying Automatic Thoughts. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (137-157). New York: The Guilford Press.
- ❑ (3) Beck, J. S. (2011). Identifying and Modifying Intermediate Beliefs. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (198-227). New York: The Guilford Press.
- ❑ (4) Beck, J. S. (2011). Identifying and Modifying Core Beliefs. In J. S. Beck (Ed.), *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (228-255). New York: The Guilford Press.
- ❑ (5) WellCast (2012). *Automatic Thoughts*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=m2zRA5zCA6M> (12.07.2018).
- ❑ (6) Zweig, R. D., & Leahy, R. L. (2012). *Treatment Plans and Interventions for Bulimia and Binge-Eating Disorder*. New York: Guildford Press. Recuperado de: <http://www.lse.ac.uk/intranet/students/supportServices/healthSafetyWellbeing/adviceCounselling/studentCounsellingService/Documents/Distorted-Automatic-Thoughts.pdf> (07.11.2018).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Referências:

- ❑ Nensuria – Freepik (2017). *Double exposure of handsome businessman before making a decision*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-photo/double-exposure-of-handsome-businessman-before-making-a-decision\\_1150801.htm#term=decision%20making&page=1&position=10](https://www.freepik.com/free-photo/double-exposure-of-handsome-businessman-before-making-a-decision_1150801.htm#term=decision%20making&page=1&position=10) (12.07.2018).
- ❑ Asier\_relampagoestudio – Freepik (2017). *Woman making food decision*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-photo/woman-making-food-decision\\_1027695.htm#term=decision%20making&page=1&position=23](https://www.freepik.com/free-photo/woman-making-food-decision_1027695.htm#term=decision%20making&page=1&position=23) (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2015). *Confused worker*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-vector/confused-worker\\_763730.htm#term=decision%20making&page=1&position=1](https://www.freepik.com/free-vector/confused-worker_763730.htm#term=decision%20making&page=1&position=1) (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2017). *Flat people at different situations*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-vector/flat-people-at-different-situations\\_1269725.htm#term=people&page=1&position=13](https://www.freepik.com/free-vector/flat-people-at-different-situations_1269725.htm#term=people&page=1&position=13) (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2018). *Emotionless woman using laptop in cafe*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-photo/emotionless-woman-using-laptop-in-cafe\\_2074179.htm#term=thoughts&page=3&position=21](https://www.freepik.com/free-photo/emotionless-woman-using-laptop-in-cafe_2074179.htm#term=thoughts&page=3&position=21) (12.07.2018).
- ❑ Drawnhy97 – Freepik (2016). *Girl avatars collection*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-vector/girl-avatars-collection\\_872957.htm#term=emotions&page=1&position=5](https://www.freepik.com/free-vector/girl-avatars-collection_872957.htm#term=emotions&page=1&position=5) (12.07.2018).
- ❑ Freepik (2018). *Thoughtful woman with speech balloon*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-photo/thoughtful-woman-with-speech-balloon\\_2247716.htm#term=emotions&page=1&position=36](https://www.freepik.com/free-photo/thoughtful-woman-with-speech-balloon_2247716.htm#term=emotions&page=1&position=36) (12.07.2018).
- ❑ Macrovector – Freepik (2018). *Generation Men Flat*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-vector/generation-men-flat\\_1538055.htm#term=human%20development&page=1&position=18](https://www.freepik.com/free-vector/generation-men-flat_1538055.htm#term=human%20development&page=1&position=18) (12.07.2018).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Competência 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

## Processamento da Informação

### Referências:

- Macrovector – Freepik (2018). *Generation Women Flat*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-vector/generation-women-flat\\_1538056.htm#term=human%20development&page=1&position=21](https://www.freepik.com/free-vector/generation-women-flat_1538056.htm#term=human%20development&page=1&position=21) (12.07.2018).
- Freepik (2017). *Watercolor quiz background with question marks and pensive woman*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-vector/watercolor-quiz-background-with-question-marks-and-pensive-woman\\_1058353.htm#term=thoughts&page=1&position=21](https://www.freepik.com/free-vector/watercolor-quiz-background-with-question-marks-and-pensive-woman_1058353.htm#term=thoughts&page=1&position=21) (12.07.2018).
- Freepik. *Angel free icon*. Recuperado de: [https://www.flaticon.com/free-icon/angel\\_101668](https://www.flaticon.com/free-icon/angel_101668) (12.07.2018).
- Icomoon. *Devil free icon*. Recuperado de: [https://www.flaticon.com/free-icon/devil\\_23691](https://www.flaticon.com/free-icon/devil_23691) (12.07.2018).
- Freepik (2018). *Set of facebook emoticons in flat style*. Recuperado de: [https://www.freepik.com/free-vector/set-of-facebook-emoticons-in-flat-style\\_2226708.htm#term=happy%20icon&page=1&position=15](https://www.freepik.com/free-vector/set-of-facebook-emoticons-in-flat-style_2226708.htm#term=happy%20icon&page=1&position=15) (12.07.2018).
- Arenas, J. P. – Pexels. *Grayscale Photography of Woman Touchinh Her Eyes*. Retrieved from: <https://www.pexels.com/photo/adult-black-and-white-darkness-face-1161268/> (07.11.18).
- Outras imagens recuperadas de: [pexels.com](https://www.pexels.com/) (12.07.2018).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





7. Julgamento e Tomada de Decisão

# Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>

<https://www.facebook.com/toptenskills2020>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Aviso: Esta publicação foi feita com o apoio do Programa Erasmus+ da União Europeia. Os conteúdos desta página são da responsabilidade única dos parceiros e não poderão de forma alguma refletir as visões da AN e da Comissão.