



LEONOR FERNANDES LIMA SANTOS

ENTRE MAL-ENTENDIDOS E DISTORÇÕES: O IMPACTO DAS DISTORÇÕES
COGNITIVAS NA COMUNICAÇÃO CONJUGAL

ILHÉUS/BA

2024

LEONOR FERNANDES LIMA SANTOS

ENTRE MAL-ENTENDIDOS E DISTORÇÕES: O IMPACTO DAS DISTORÇÕES
COGNITIVAS NA COMUNICAÇÃO CONJUGAL

Trabalho apresentado à disciplina TCC II do Curso de
Psicologia da Faculdade de Ilhéus, como requisito de
aprovação.

Orientadora: Prof. Dayane Mangabeira Santana.

ILHÉUS/BA

2024

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar a influência das distorções cognitivas nas relações conjugais relacionadas aos conflitos frutos da má comunicação. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura sobre relacionamento conjugal na cultura brasileira e distorções cognitivas. Foi selecionada algumas distorções cognitivas, tais maximização do negativo, leitura mental, hipergeneralização e catastrofização para avaliar se essas impactavam na relação conjugal. A análise, considerou os conflitos mais comuns enfrentados por casais – relatados na literatura – para avaliar se a dificuldade na resolução dos conflitos estava relacionada a alguma (ou algumas) distorções cognitivas. Os resultados indicaram que essas distorções comprometem a comunicação conjugal, gerando ciclos de insatisfação. Portanto, destaca-se a importância de reconhecer e abordar as distorções cognitivas na terapia de casal, promovendo a comunicação assertiva.

Palavras-chave: distorções cognitivas, comunicação conjugal, terapia de casal.

ABSTRACT

This study aimed to identify the influence of cognitive distortions in marital relationships related to conflicts resulting from poor communication. To this end, a literature review was carried out on marital relationships in Brazilian culture and cognitive distortions. Some cognitive distortions were selected, such as maximizing the negative, mind reading, hypergeneralization and catastrophizing to assess whether these had an impact on the marital relationship. The analysis considered the most common conflicts faced by couples – reported in the literature – to assess whether the difficulty in resolving conflicts was related to any (or some) cognitive distortions. The results indicated that these distortions compromise marital communication, generating cycles of dissatisfaction. Therefore, the importance of recognizing and addressing cognitive distortions in couples therapy is highlighted, promoting assertive communication.

Keywords: cognitive distortions, marital communication, couples therapy.

SUMÁRIO

RESUMO	3
INTRODUÇÃO.....	4
1.RELAÇÕES CONJUGAIS E DISTORÇÕES COGNITIVAS.....	5
2.INFLUÊNCIA DAS DISTORÇÕES COGNITIVAS NA COMUNICAÇÃO E CONFLITOS CONJUGAIS.....	8
3.CONSIDERAÇÕES FINAIS	11
REFERÊNCIAS.....	13

INTRODUÇÃO

A dinâmica das relações conjugais é um fenômeno complexo, influenciado por uma variedade de fatores psicológicos, sociais e emocionais. A interação entre os parceiros é moldada por suas experiências passadas, crenças, expectativas e habilidades de comunicação. Além disso, fatores externos como estresse no trabalho, responsabilidades familiares e influências culturais também desempenham um papel significativo na maneira como os casais se relacionam.

Sendo assim, a qualidade de uma relação conjugal está, portanto, intrinsecamente ligada à capacidade dos parceiros de gerenciar essas influências multifacetadas e de manter um equilíbrio saudável entre a individualidade e a conexão mútua. Compreender essa dinâmica é fundamental para desenvolver intervenções eficazes que promovam relacionamentos mais satisfatórios e resilientes. Nesse contexto, as distorções cognitivas podem ser consideradas um fator crucial na qualidade e estabilidade do relacionamento conjugal.

Compreendem-se as distorções cognitivas como padrões de pensamento distorcidos que alteram a percepção da realidade, levando a interpretações enviesadas e respostas emocionais desproporcionais às situações (Bahls, Navolar, 2004; Roubuste; Lüdtke, 2015).

Desta forma, infere-se que elas podem influenciar significativamente na manifestação de problemas comuns nas relações conjugais. Por exemplo, a tendência à hipergeneralização pode levar um parceiro a interpretar um comportamento isolado do outro como um padrão contínuo de falta de consideração ou desinteresse, alimentando ressentimentos e desconfiança. Da mesma forma, a filtragem mental pode levar um parceiro a ignorar ou minimizar as ações positivas do outro, focando apenas nos aspectos negativos do relacionamento, o que pode criar um ciclo de negatividade e insatisfação que compromete a comunicação aberta e a resolução construtiva de conflitos.

Para sanar essa questão, proposta desta pesquisa é a compreensão da influência das distorções cognitivas na relação conjugal, buscando responder à seguinte questão: Como as distorções cognitivas impactam a qualidade e a estabilidade das relações entre parceiros? Tal indagação é motivada pela observação de que as distorções cognitivas (ou pensamentos distorcidos) podem atuar como

obstáculos significativos para a comunicação eficaz, a resolução de conflitos construtiva e a manutenção da satisfação mútua nos relacionamentos conjugais.

Para tanto, foi realizada uma revisão da literatura com o objetivo de analisar a relação entre distorções cognitivas na dinâmica das relações conjugais através da comunicação. Nesse sentido, buscou-se apresentar as distorções cognitivas mais comuns numa relação conjugal heterossexual monogâmica; relacionar as distorções cognitivas e a comunicação conjugal; e avaliar os impactos das distorções cognitivas na comunicação conjugal.

Espera-se com essa análise, contribuir para o campo da psicologia e terapia de casal, oferecendo mais um trabalho conceitual acerca da compreensão dos processos psicológicos que moldam os relacionamentos íntimos. Nesse sentido, ao reconhecer e abordar as distorções cognitivas na terapia de casal, os profissionais podem auxiliar os casais a desenvolverem habilidades de comunicação mais eficazes, promovendo uma relação conjugal pautada em comportamentos assertivos.

1. RELAÇÕES CONJUGAIS E DISTORÇÕES COGNITIVAS

As relações conjugais são complexas interações entre indivíduos que envolvem inúmeros fatores psicológicos, sociais e emocionais. Dentro desse contexto, as distorções cognitivas emergem como elementos fundamentais que influenciam de forma significativa a dinâmica e a qualidade desses relacionamentos íntimos.

De acordo com Cunha e Batista (2019), as distorções cognitivas são padrões de pensamento distorcidos que alteram a percepção da realidade, resultando em interpretações enviesadas e respostas emocionais desproporcionais às situações.

A origem das distorções cognitivas é complexa e multifacetada. Conforme observa-se em Knapp e Beck (2008), as experiências passadas, as crenças pessoais e os padrões de pensamento aprendidos desempenham um papel crucial na formação e manutenção dessas distorções. Nesse sentido, pode-se intuir que indivíduos que cresceram em ambientes familiares onde houve falta de comunicação ou modelos disfuncionais de relacionamento podem desenvolver distorções cognitivas que impactam suas interações futuras com parceiros românticos.

Segundo Beck (2007) e Gameiro e Corrêa (2019), a teoria do modelo cognitivo propõe que as distorções cognitivas são sustentadas por crenças centrais sobre si mesmo, o mundo e os outros. Essas crenças podem se tornar automáticas e

inconscientes, influenciando a percepção e interpretação dos eventos nas relações conjugais.

O impacto das distorções cognitivas na qualidade e estabilidade das relações conjugais é significativo, pois essas distorções podem minar a comunicação eficaz entre os parceiros, impedindo a expressão aberta de sentimentos e necessidades. (Gameiro e Corrêa, 2019; Porreca, 2019). Desta forma, compreender a natureza e o impacto das distorções cognitivas nas relações conjugais é essencial para promover relacionamentos saudáveis.

Peçanha e Rangé (2008) reforçam que as distorções cognitivas são padrões de pensamento distorcidos que podem ser observados em diversas situações dentro das relações a dois, influenciando a percepção e interpretação dos eventos; para a compreensão da relevância das distorções cognitivas nas relações conjugais, é fundamental explorar os diferentes tipos de distorções cognitivas que podem surgir nesse contexto.

Vale ressaltar que, na literatura existem inúmeros padrões cognitivos distorcidos que podem variar entre pensamentos dicotômicos (pessoas que tem dificuldades para flexibilizar, ou seja, são muito rígidas em seus pensamentos e atitudes), leitura mental (pessoas que acreditam que sabem o que outras pessoas estão pensando), catastrofização (a pessoa avalia a situação de modo negativo, sempre esperando o pior), argumentação emocional ou raciocínio emocional (a pessoa pensa que algo deve ser verdade porque sente. Desconsidera as evidências, confiando apenas no seu “6º sentido”), rotulação (quando a pessoa habitua-se a colocar um rótulo global e fixo sobre si mesmo ou sobre os outros sem considerar as ocorrências, reduzindo o todo a um comportamento), minimização do positivo/maximização do negativo ou desqualificação do positivo (a pessoa diz para si mesmo que experiências, atos ou qualidades positivos não contam), vitimização (a pessoa tende a se sentir vítima e não responsável pelas suas escolhas. Percebe-se como injustiçado), hipergeneralização (na qual um único evento é utilizado para representar um padrão contínuo de comportamento do parceiro), dentre outras (Beck, 2021).

Roubuste e Lüdtke (2015) destacam que essas distorções geram padrões comportamentais que também podem ser disfuncionais. Por exemplo, no caso da hipergeneralização, um dos cônjuges pode interpretar um esquecimento ocasional

como uma demonstração de desconsideração, gerando sentimentos de desconfiança e ressentimento.

No caso da maximização do negativo, é comum que apenas as informações que confirmam o pensamento distorcido sejam percebidas, enquanto aquelas que o contradizem sejam ignoradas ou minimizadas (Beck, 2007). Isso pode levar um parceiro a focar apenas nos aspectos negativos do relacionamento, desconsiderando ou subestimando as ações positivas do outro.

A personalização, onde um parceiro assume responsabilidade pessoal por eventos fora de seu controle, segundo Roubuste e Lüdtke (2015), pode gerar sentimentos de culpa e ressentimento. Essa distorção não apenas prejudica a autoestima do indivíduo, mas também distorce a percepção das intenções e ações do parceiro. Por exemplo, um atraso involuntário pode ser visto como um sinal de desrespeito ou falta de consideração, em vez de um simples imprevisto. Esse tipo de interpretação distorcida pode levar a conflitos desnecessários e à escalada de tensões.

Outra distorção cognitiva significativa é o raciocínio emocional, onde os indivíduos acreditam que seus sentimentos refletem a realidade objetiva. Se um parceiro se sente negligenciado, pode concluir que o outro realmente não se importa, sem examinar evidências objetivas que possam contradizer essa percepção. O raciocínio emocional perpetua uma visão distorcida da relação, dificultando a resolução de mal-entendidos e promovendo reações emocionais intensas (Carvalho, 2014).

Para finalizar, a catastrofização, na qual os problemas são percebidos como muito mais graves do que realmente são, levando a reações emocionais desproporcionais (Gameiro; Corrêa, 2019; Roubuste; Lüdtke, 2015). Por exemplo, um pequeno desentendimento pode ser interpretado como um sinal de que o relacionamento está falhando, que o cônjuge quer um motivo para se separar ou não se importa mais com a relação, gerando ansiedade e o estresse.

As crenças pessoais e os esquemas cognitivos desempenham um papel significativo na formação das distorções cognitivas quanto às relações conjugais (Knapp; Beck, 2008). Essas crenças, são pensamentos absolutos, rígidos e enraizados fruto das experiências passadas e aprendizagens sociais que moldam a forma como os indivíduos percebem a si mesmos, aos outros e ao mundo ao seu redor. No entanto, é necessário cautela ao generalizar considerar e avaliar as crenças

das pessoas, uma vez que a formação destas é um processo complexo e multifacetado que pode variar consideravelmente entre os indivíduos.

Embora seja crucial reconhecer a influência das experiências passadas, das crenças pessoais e dos mecanismos psicológicos na formação e manutenção das distorções cognitivas nas relações conjugais, é igualmente fundamental adotar uma abordagem crítica e cautelosa ao interpretar esses achados.

No que diz respeito aos mecanismos subjacentes que perpetuam as distorções cognitivas, Stallard (2009) argumenta que essas distorções podem se tornar automáticas e autoperpetuantes. Essa visão sugere que uma vez estabelecidas, as distorções cognitivas tendem a reforçar a si mesmas, alimentando um ciclo de pensamentos negativos e comportamentos disfuncionais.

Portanto, isso implica questionar pressupostos, explorar as nuances das experiências individuais e reconhecer a diversidade das dinâmicas relacionais. Essa visão mais abrangente nos permite compreender melhor a complexidade das distorções cognitivas e sua interação com os relacionamentos íntimos.

Considerando a complexidade das relações conjugais e o impacto das distorções cognitivas na dinâmica desses relacionamentos, é importante explorar mais a fundo como essas distorções influenciam a comunicação e os conflitos entre os parceiros. O próximo tópico se dedicará a avaliar como as distorções cognitivas afetam a interação dos casais, bem como a forma como contribuem para a escalada de conflitos e mal-entendidos.

2. INFLUÊNCIA DAS DISTORÇÕES COGNITIVAS NA COMUNICAÇÃO E CONFLITOS CONJUGAIS

A comunicação é um processo essencial de troca de informações, ideias e emoções entre indivíduos, e desempenha um papel vital na construção e manutenção de relacionamentos saudáveis. Ela envolve três elementos principais: o emissor, que é a pessoa que transmite a mensagem; a mensagem, que é a informação ou sentimento que está sendo comunicado; e o receptor, que é a pessoa que recebe e interpreta a mensagem. Uma comunicação eficaz vai além da simples troca de palavras; envolve a capacidade de ouvir ativamente, expressar sentimentos e necessidades de maneira clara e respeitosa, e, quando se refere a relação conjugal, interpretar corretamente as mensagens do parceiro. Esses elementos são

fundamentais para facilitar a resolução de problemas, fortalecer a intimidade emocional e promover um entendimento mútuo, tornando-se, assim, um pilar essencial para a estabilidade e satisfação conjugal (Zanella Delatorre; Wagner, 2021; Rothmann; Cooper, 2017).

A comunicação eficaz é um pilar fundamental das relações conjugais. No entanto, as distorções cognitivas podem comprometer severamente essa comunicação, levando a mal-entendidos persistentes e conflitos frequentes. Quando um parceiro interpreta as ações e palavras do outro de maneira distorcida, cria-se um ciclo disfuncional que impede a compreensão mútua e a expressão autêntica de sentimentos e necessidades.

As distorções cognitivas nas relações conjugais transcendem o âmbito individual, influenciando de maneira significativa a dinâmica e a estabilidade desses relacionamentos. A análise da sua influência abrange uma gama de fatores interligados que permeiam a comunicação, a resolução de conflitos e a satisfação mútua entre os parceiros.

De acordo com Gameiro e Correa (2019), as distorções cognitivas têm um impacto direto na comunicação interpessoal dentro do relacionamento, especialmente quando um parceiro interpreta sistematicamente as ações do outro de maneira distorcida criando uma barreira à compreensão mútua e à expressão autêntica de sentimentos e necessidades. Essa falha na comunicação pode levar a um ciclo de mal-entendidos e conflitos, prejudicando a conexão emocional entre o casal (Zanella Delatorre; Wagner, 2021).

Ademais, as distorções cognitivas tendem a distorcer a percepção dos problemas e conflitos no relacionamento. (Peçanha; Rangé, 2008). Outro aspecto relevante do impacto das distorções cognitivas apresentados pelos autores é seu papel na manutenção de ciclos disfuncionais de interação comprometendo negativamente a estabilidade do relacionamento a longo prazo.

Compreender os diferentes tipos de distorções cognitivas nas relações conjugais é essencial para identificar padrões disfuncionais de pensamento que podem afetar negativamente a qualidade e estabilidade do relacionamento. Entretanto, para compreendermos a natureza das distorções cognitivas nas relações conjugais, é fundamental adentrar nas suas origens e nos mecanismos que as mantêm. Estas distorções não emergem em um vácuo, mas são moldadas por uma

interseção complexa de fatores que influenciam a percepção e interpretação dos eventos no contexto dos relacionamentos íntimos.

Assim, é necessário não apenas abordar as distorções cognitivas individualmente, mas também reconhecer suas interações complexas e seu papel na dinâmica do relacionamento como um todo. Ao fazê-lo, os profissionais de saúde mental podem ajudar os casais a cultivar uma comunicação mais autêntica, promover uma resolução construtiva de conflitos e fortalecer os laços emocionais que sustentam o relacionamento ao longo do tempo.

Nesse contexto, a chave para uma comunicação mais saudável reside no reconhecimento e desafio dessas distorções cognitivas. A conscientização desses padrões de pensamento distorcido e a implementação de estratégias para corrigi-los podem melhorar significativamente a qualidade da comunicação e, por extensão, a satisfação conjugal. Isso exige um esforço conjunto dos parceiros para identificar suas próprias distorções e trabalhar proativamente para abordá-las. Terapias como a cognitivo-comportamental podem ser particularmente eficazes nesse contexto, oferecendo ferramentas práticas para reformular pensamentos e promover interações mais saudáveis (Silva; Vandenberghe, 2008; Gameiro; Corrêa, 2019; Figueiredo, 2021)

As distorções cognitivas não apenas afetam a comunicação, mas também têm um impacto profundo na forma como os parceiros resolvem conflitos e mantêm a intimidade emocional. A resolução eficaz de problemas e a manutenção da intimidade emocional são essenciais para a saúde e estabilidade dos relacionamentos conjugais. No entanto, as distorções cognitivas podem representar obstáculos significativos para esses aspectos fundamentais (Figueiredo, 2021).

Carvalho (2014) destaca que a distorção cognitiva impede uma análise objetiva da situação, dificultando a identificação de soluções eficazes. Ao ver um único ato de esquecimento como um sinal de desconsideração constante, o parceiro cria um ambiente onde a resolução de problemas se torna quase impossível. Essa percepção distorcida gera frustração e impede a colaboração na busca de soluções.

Para superar esses desafios, é essencial que os casais desenvolvam uma maior conscientização sobre suas distorções cognitivas e trabalhem juntos para corrigi-las. Intervenções terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, podem ser particularmente úteis para ajudar os parceiros a identificar e modificar esses padrões de pensamento distorcido.

A terapia oferece ferramentas práticas para reformular pensamentos negativos e promover interações mais saudáveis. Além disso, a construção de habilidades de comunicação assertiva e a promoção da empatia são fundamentais para a resolução eficaz de conflitos e a manutenção da intimidade emocional (Figueiredo, 2021; Gameiro; Corrêa, 2019; Silva; Vandenberghe, 2008).

Portanto, compreender a influência das distorções cognitivas na comunicação e na resolução de conflitos é essencial para promover relacionamentos conjugais saudáveis. Ao abordar essas distorções de maneira proativa, os casais podem melhorar significativamente a qualidade de suas interações, fortalecer sua conexão emocional e construir um relacionamento mais resiliente e satisfatório (Gameiro; Corrêa, 2019; Peçanha; Rangé, 2008). Esse entendimento não apenas beneficia a dinâmica do casal, mas também contribui para o bem-estar individual de cada parceiro, promovendo uma vida conjugal mais harmoniosa e gratificante.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa sobre a influência das distorções cognitivas nas relações conjugais ressalta a complexidade dos impactos desses padrões de pensamento distorcidos na comunicação, resolução de conflitos e manutenção da intimidade emocional. Ao longo do estudo, ficou evidente que as distorções cognitivas, como a filtragem mental, a hipergeneralização e a catastrofização, podem criar barreiras significativas para a comunicação eficaz e a satisfação conjugal. Esses são problemas que podem minar a confiança mútua, minando assim a base do relacionamento e dificultando a construção de uma conexão emocional sólida.

A filtragem mental, que leva os parceiros a focarem exclusivamente nos aspectos negativos do relacionamento, resulta em um ciclo de negatividade que compromete a confiança e o respeito mútuo. Este padrão de pensamento não apenas mina a comunicação aberta, mas também gera um ambiente de críticas e defesas constantes, dificultando a resolução construtiva de problemas. A hipergeneralização excessiva impede uma análise objetiva das situações, levando a interpretações distorcidas de comportamentos isolados como padrões contínuos de desconsideração. Isso gera frustração e impede a colaboração na busca de soluções eficazes para os problemas do relacionamento.

A catastrofização amplifica pequenos desacordos, fazendo com que sejam percebidos como ameaças iminentes ao relacionamento. Este tipo de percepção distorcida cria um ambiente de constante vigilância e insegurança, dificultando a manutenção da intimidade emocional e da conexão entre os parceiros. A personalização, que leva um parceiro a assumir responsabilidade por eventos fora de seu controle, gera sentimentos de culpa e ressentimento, distorcendo a percepção das intenções e ações do outro parceiro e levando a conflitos desnecessários.

Além disso, a relação entre distorções cognitivas e comunicação conjugal mostrou-se particularmente significativa. As distorções cognitivas comprometem a comunicação ao criar mal-entendidos persistentes e conflitos frequentes. Quando um parceiro interpreta as ações e palavras do outro de maneira distorcida, cria-se um ciclo vicioso que impede a compreensão mútua e a expressão autêntica de sentimentos e necessidades. A filtragem mental e a personalização exemplificam como essas distorções levam a percepções enviesadas e reações emocionais desproporcionais, minando a comunicação aberta e eficaz entre os parceiros.

Entretanto, para validar melhor os resultados encontrados neste estudo, sugere-se que pesquisas futuras incluam a realização de estudos quantitativos com profissionais que atendem casais. Esse levantamento poderia fornecer dados adicionais sobre a prevalência e os tipos de distorções cognitivas observadas na prática clínica, bem como as estratégias mais eficazes para abordá-las.

Reforça-se que trabalhar com distorções cognitivas nas relações conjugais requer considerar a importância e a validação da influência familiar de origem quanto à formação dessas distorções. Sendo assim, as experiências passadas e os modelos de relacionamento observados na família de origem são significantes na maneira como os indivíduos percebem e interpretam os eventos em suas relações atuais. Portanto, é essencial adotar uma abordagem que leve em conta essas influências ao desenvolver intervenções terapêuticas.

Os impactos dessas distorções nas relações conjugais que requerem mais estudos e aprofundamento incluem a compreensão das interações entre diferentes tipos de distorções cognitivas e como elas se manifestam de maneira única em cada relacionamento. Além disso, é necessário investigar as estratégias de intervenção mais eficazes para mitigar esses efeitos, promovendo uma comunicação mais aberta e a resolução construtiva de conflitos.

Nesse contexto, a terapia cognitivo-comportamental oferece ferramentas práticas para reformular pensamentos negativos e promover interações mais saudáveis. O desenvolvimento de habilidades de comunicação assertiva e a promoção da empatia são fundamentais para a resolução eficaz de conflitos e a manutenção da intimidade emocional. Compreender a influência das distorções cognitivas na comunicação e na resolução de conflitos é fundamental para promover relacionamentos conjugais saudáveis.

Portanto, ao abordar essas distorções de maneira proativa, os casais podem melhorar significativamente a qualidade de suas interações, fortalecer sua conexão emocional e construir um relacionamento mais resiliente e satisfatório. Esse entendimento não apenas beneficia a dinâmica do casal, mas também contribui para o bem-estar individual de cada parceiro, promovendo uma vida conjugal mais harmoniosa e gratificante.

REFERÊNCIAS:

BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. Terapia Cognitivo-Comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. **PsicoUTP**, Curitiba, n. 04, , jul. 2004

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

CAMPOS, Suzana Oliveira; SCORSOLINI-COMIN, Fabio; SANTOS, Manoel Antônio dos. Transformações da conjugalidade em casamentos de longa duração. **Psicol. clin.**, Rio de Janeiro , v. 29, n. 1, p. 69-89, 2017 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652017000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 22 mar. 2024.

CARVALHO, Camila Magalhães Seixas de. **Avaliação psicométrica do questionário de distorções cognitivas (CD-Quest)**. 182 f. Tese (Doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Instituto de Ciências da Saúde, Salvador, 2014.

CUNHA, Felipe Augusto; BAPTISTA, Makilim Nunes. Análises psicométricas da Escala de Distorções Cognitivas Depressivas. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 71, n. 2, p. 130-149, 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000200010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 25 abr. 2024. <http://dx.doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i2p.130-149>.

FIGUEIREDO, Maria Henriqueta. Terapia Cognitivo-Comportamental e promoção da satisfação conjugal: uma revisão integrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 16-22, jun. 2021. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872021000100003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 10 maio 2024. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20210003>.

GAMEIRO, C. B. da S.; CORRÊA, A. S. Terapia cognitivo-comportamental para casais diante das distorções cognitivas. **Disciplinarum Scientia | Saúde**, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 217–228, 2019. DOI: 10.37777/2630. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2630>. Acesso em: 24 abr. 2024.

KNAPP, P.; BECK, A. T.. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s54–s64, out. 2008.

PEÇANHA, Raphael Fischer; RANGE, Bernard Pimentel. Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 4, n. 1, jun. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 24 abr. 2024.

PORRECA, W.. Relação conjugal: Desafios e possibilidades do “nós”. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, n. spe, p. e35nspe7, 2019.

ROTHMANN, Ian; COOPER, Carry. **Fundamentos de Psicologia Organizacional e do Trabalho**. 2 ed. Elsilver, 2017.

ROUBUSTE, L. da S.; LÜDTKE, L. **Distorções Cognitivas: Revisão De Literatura Sobre Falhas De Processamento Segundo Teorias Cognitivo-Comportamentais**. 2015. Disponível em: < <https://www.sobresp.edu.br/wp-content/uploads/2015/04/DISTOR%C3%87%C3%95ES-COGNITIVAS-REVIS%C3%83O-DE-LITERATURA-SOBRE-FALHAS-DE-PROCESSAMENTO-SEGUNDO-TEORIAS-COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS1.pdf>>.

SILVA, L. P. E .; VANDENBERGHE, L.. A importância do treino de comunicação na terapia comportamental de casal. **Psicologia em Estudo**, v. 13, n. 1, p. 161–168, jan. 2008.

STALLARD, P. **Bons Pensamentos – Bons Sentimentos. Manual de terapia cognitivo-comportamental para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

ZANELLA DELATORRE, Marina; WAGNER, Adriana. A relação conjugal na perspectiva de casais. **Cienc. Psicol.**, Montevideo , v. 15, n. 1, e2355, jun. 2021. Disponible en <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212021000101204&lng=es&nrm=iso>. accedido en 23 março 2024. Epub 01-Jun-2021. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2355>.

