

Preocupações

Aprendendo a lidar



SUMÁRIO

03 Para quem é esta cartilha?

04 O que é a preocupação?

05 Você sabia que é possível lidar com a preocupação?

07 Quando pensar demais se torna um problema

12 Você pensa só no que deu errado?

13 Reflita sobre seus pensamentos

14 Onde procurar ajuda?

15 Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

Você já sentiu que sua mente não consegue descansar, mesmo quando tudo parece estar bem? Que, por mais que tente, os pensamentos insistem em girar em torno de **preocupações**, como se algo ruim estivesse sempre prestes a acontecer? Se você se identificou com isso, saiba que não está sozinho(a). Este material foi criado especialmente para você!

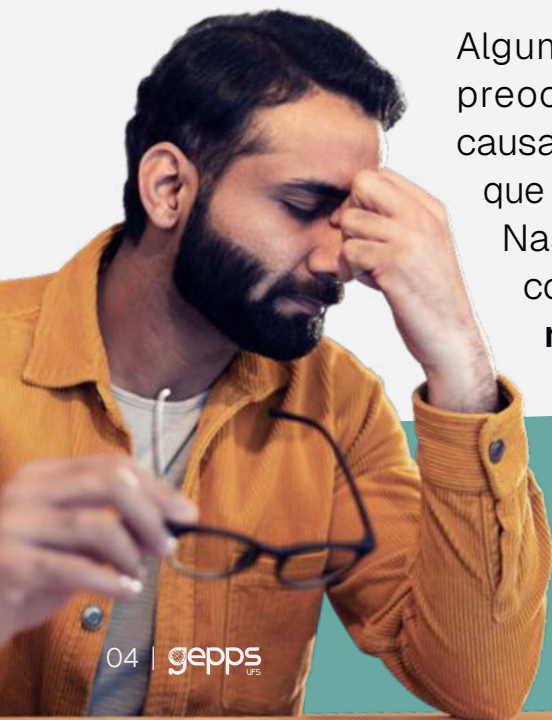
O que é a preocupação?

Quem nunca se pegou pensando nas contas para pagar, naquela prova importante ou no prazo apertado do trabalho? Esses pensamentos repetitivos sobre o futuro, especialmente sobre o que pode dar errado, são o que chamamos de **preocupações**.

Todo mundo se preocupa em algum momento. Isso faz parte da vida. O problema começa quando esses pensamentos se tornam cada vez mais **frequentes**, parecem **não ter fim** e começam a **atrapalhar a nossa vida**. Nessas horas, nossa mente imagina os piores cenários possíveis, o que nos deixa ainda mais **ansiosos**.

Algumas vezes, esse padrão de preocupação se fortalece por causa de certos **jeitos de pensar** que mantêm o ciclo de ansiedade. Nas próximas páginas, vamos conversar sobre dois deles: a **ruminação** e o **filtro negativo**.

E pode ficar tranquilo(a), vamos explicar tudo de forma leve e simples.



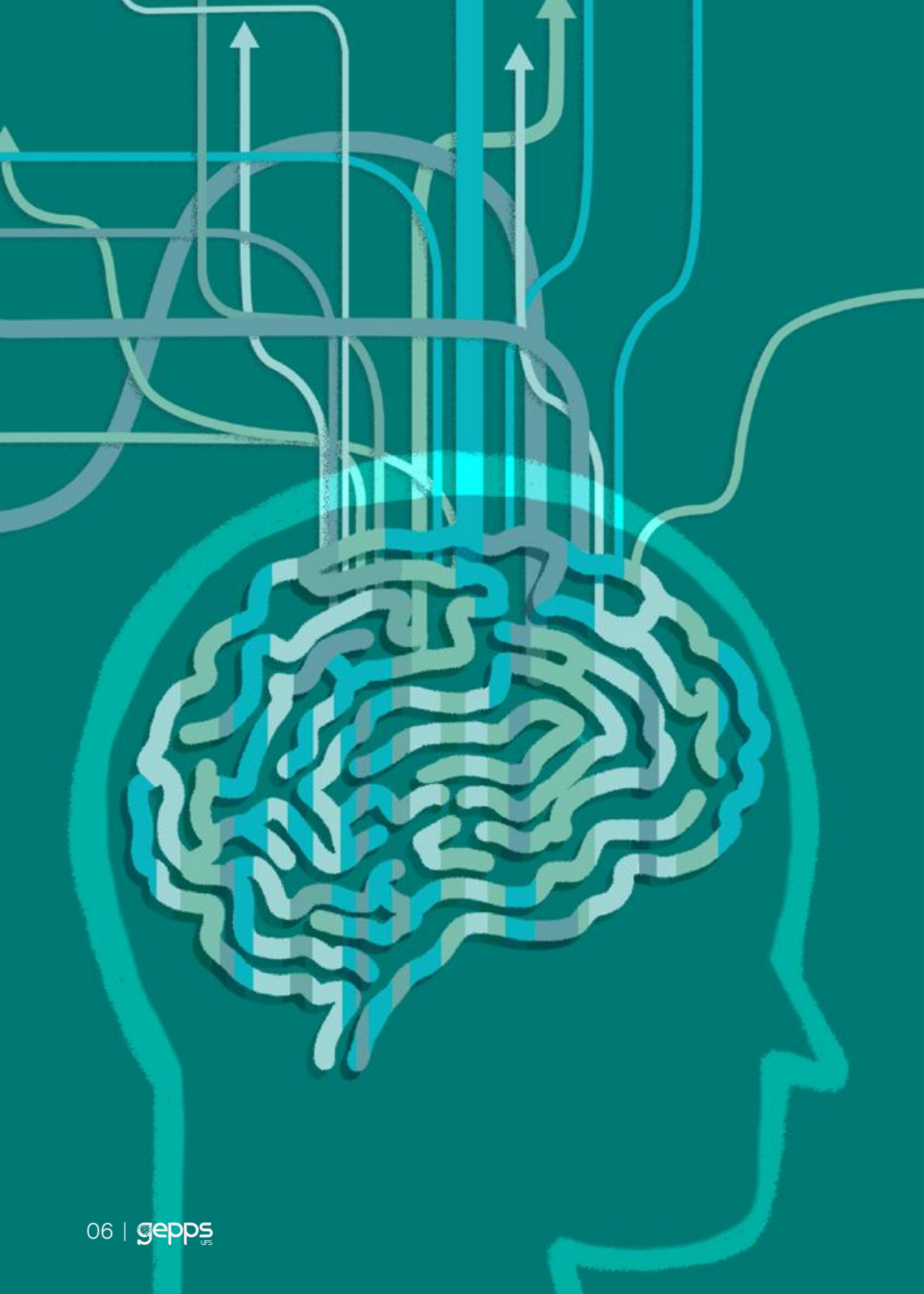
Você sabia que é possível lidar com a preocupação?

Quando entendemos como a nossa mente funciona, conseguimos encontrar **estratégias** mais saudáveis para saber como agir quando esses pensamentos insistirem em aparecer.

PRIMEIRO...

Vamos entender como funciona a **ruminação** e como **lidar com ela**. Depois, falaremos sobre o **filtro negativo**. Pronto para começar? Vamos juntos!





Quando pensar demais se torna um problema

A **ruminação** é um processo psicológico em que a mente fica presa em **pensamentos repetitivos** sobre uma ou várias situações, geralmente de forma negativa.

É como se a cabeça rodasse em um **ciclo sem fim**, pensando sobre o que deu errado, o que *pode* dar errado ou o que você *deveria* ter feito diferente.

Esses pensamentos parecem, a princípio, uma tentativa de encontrar soluções, mas acabam tendo o efeito oposto: mantêm o problema vivo na mente e aumentam emoções como **ansiedade, tristeza e frustração**.

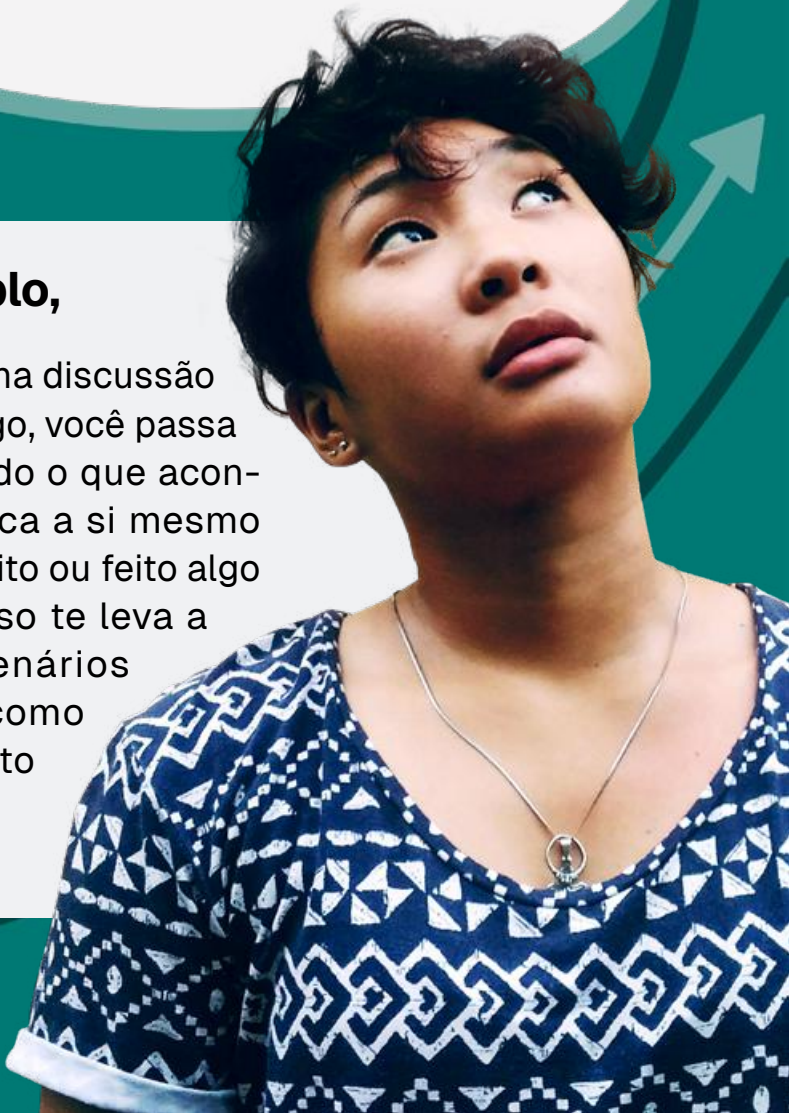
A **ruminação** se relaciona com a ansiedade porque faz a pessoa ficar presa em pensamentos sobre o que pode dar errado no futuro, o que aumenta a **preocupação** e a **sensação de falta de controle**.

OU SEJA...

A ruminação acontece quando você fica pensando no mesmo problema várias vezes, sem chegar a uma solução. Você fica **“remoendo”** as situações. Em vez de ajudar, esse tipo de pensamento só aumenta a preocupação.

Por exemplo,

Depois de uma discussão com um amigo, você passa dias revivendo o que aconteceu e critica a si mesmo por não ter dito ou feito algo diferente. Isso te leva a imaginar cenários negativos, como o afastamento ou até o fim da amizade.



Você já passou por algo parecido?

Talvez isso possa te ajudar...

ATENÇÃO PLENA

A **atenção plena** é uma técnica para interromper o ciclo de pensamentos repetitivos, trazendo a atenção para o momento presente e deixando de lado as preocupações que insistem em surgir.

Se perceber que a mente “foge” e os pensamentos retornam, simplesmente traga sua atenção de volta para o aqui e agora, sem se culpar.

Vamos praticar?

Exercício da nuvem

Nesse exercício, observe seus pensamentos e sentimentos como se fossem nuvens passando no céu, enquanto você flutua junto com elas.

Iniciar >>

1 Escolha um ambiente tranquilo

Sente-se em um local tranquilo. Feche os olhos e respire fundo para relaxar.

2 Visualize um céu sereno

Imagine um céu azul e tranquilo, com nuvens brancas se movendo lentamente.

3 Observe seus pensamentos

Traga à mente o pensamento que mais está te incomodando. Reconheça sua presença sem julgá-lo ou reagir a ele.

4 Associe o pensamento a uma nuvem

Imagine seu pensamento como uma dessas nuvens e deixe ela ir com o vento, flutuando devagar pelo céu.

5 Deixe a nuvem se afastar

Imagine essa nuvem sendo levada pelo vento, ficando cada vez menor até desaparecer. Não tente trazê-la de volta, apenas veja ela se afastar.

6 Retorne ao momento presente

Depois que o pensamento for embora, volte a prestar atenção na sua respiração e nas sensações do corpo. Sinta a leveza, mantendo sua atenção no aqui e agora.

Caso você não consiga realizar o exercício de primeira, tente novamente!

Não desista!



Você pensa só no que deu errado?

O **filtro negativo** é um padrão de pensamento em que você se concentra apenas no lado negativo das situações, ignorando os aspectos positivos.

Isso é comum em pessoas com **transtornos de ansiedade**, e pode aumentar o sofrimento, reforçando o sentimento de fracasso.

OU SEJA...

É como usar “óculos escuros” que distorcem a forma como você enxerga a realidade: você percebe os problemas ou obstáculos, mas ignora os sucessos e as oportunidades.

Por exemplo,

Você entrega um relatório que foi elogiado pelo seu chefe, mas fica focado em um erro de digitação que passou despercebido. Mesmo que o trabalho tenha sido bom, você sente que falhou.



Refleta sobre seus pensamentos

Digamos que você começa com um pensamento negativo e então percebe que está vendo aspectos negativos em toda a parte. Chamamos esse padrão de **“viés de confirmação”**.

Vamos avaliar esses pensamentos?

1) Emoção negativa

Liste a emoção nesse campo da tabela.

2) Interpretação negativa

Escreva sua interpretação do ocorrido.

3) Como outra pessoa veria isso?

Descreva como alguém com pensamento diferente interpretaria o que aconteceu.

4) Existe algum padrão na forma como você enxerga as situações?

Ao final, reflita sobre os seus pensamentos atuais e como você pode mudá-los.



Onde procurar ajuda?

UBS (Unidade Básica de Saúde): Porta de entrada para atendimento com médicos, enfermeiros e psicólogos, que orientam e encaminham para outros serviços.

Clínica Escola: Ligadas a universidades, oferecem atendimentos gratuitos ou de baixo custo feitos por alunos supervisionados.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial): É um serviço especializado para pessoas que precisam de cuidados em saúde mental de forma mais intensiva.

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social): Serviço público que apoia famílias em vulnerabilidade, orienta e encaminha para saúde e assistência social.

Psicólogos com atendimento a valor social: Alguns profissionais oferecem consultas com preço reduzido (valor social).

**As preocupações não precisam te controlar.
Use esse material sempre que precisar.**

BIBLIOGRAFIA

Abramowitz, J. S., & Blakey, S. M. (2020). *Clinical handbook of fear and anxiety: maintenance processes and treatment mechanisms*. American Psychological Association.

American Psychiatric Association. (2023). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. (5ª ed.). Artmed.

Barlow, D. H. (2021). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*. (6ª ed.). The Guilford Press.

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade: Tratamentos que Funcionam - Guia do Terapeuta*. Artmed.

Hoffmann, S. G. (2020). *The anxiety skills workbook: simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Publications.

Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta*. Artmed.

AUTORIA

Gessica Leal

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8418622234458948>

Laiza Xavier

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6545852984805337>

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2097923788649486>

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0312931099564000>

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Daniella Etinger

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7841139532382433>

Como citar

Leal, G., Xavier, L., Etinger, D., Palhano, D. & Faro, A. (2025). *Preocupações: aprendendo a lidar*. [Booklet digital] Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Aponte a câmera
e conheça mais cartilhas.

