

Dificuldade para relaxar

Relaxar não é fácil — mas é treinável



SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** Por que é tão difícil desligar a mente?
- 05** Você sabia que esse sintoma pode ser manejado?
- 06** Quando tudo parece ser culpa sua: A armadilha da personalização
- 08** Exame das evidências
- 11** “Afirmações do tipo deveria”: um ‘juiz’ incansável!
- 12** Perspectiva alternativa
- 15** Bibliografia

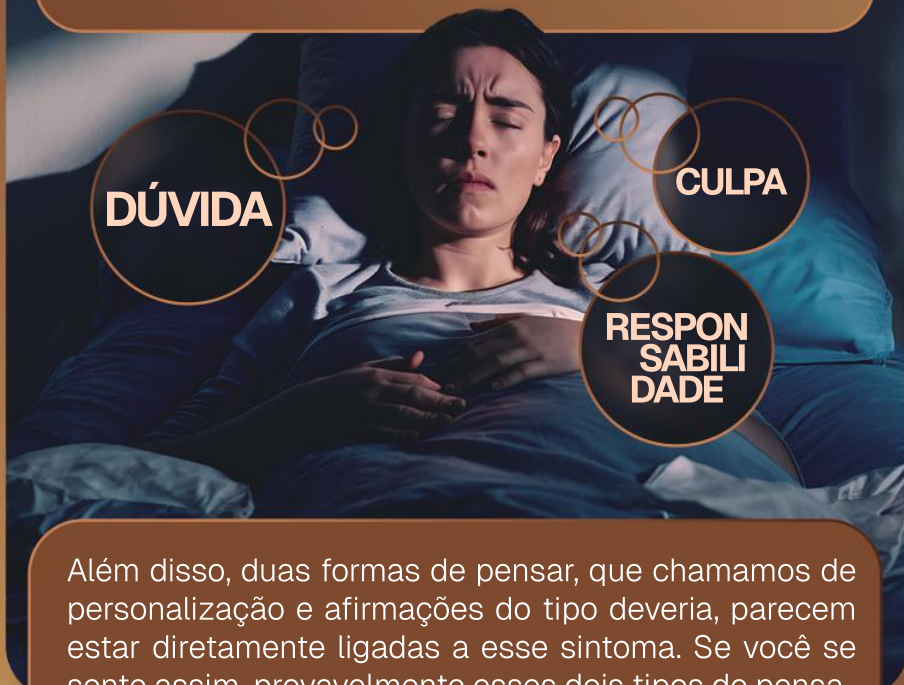
Para quem é esta cartilha?

Esta é uma cartilha para quem quer entender um sintoma psicológico que pode ser vivenciado por quem apresenta ansiedade: **“Dificuldade para relaxar”**. A ideia é aprender o que é esse sintoma, observar um exemplo dele no dia a dia e saber o que é possível fazer para lidar com ele.

Por que é tão difícil desligar a mente?

Sabe aquela sensação de tensão muscular, agitação mental e inquietação que você não consegue controlar? Parece que está sempre cansado fisicamente e psicologicamente? Quando isso acontece, você está em um estado de “dificuldade para relaxar”. Esse é um dos sintomas que fazem parte do quadro de ansiedade.

Vários fatores podem desencadear esse estado como um momento de estresse, transtornos de ansiedade, problemas de sono e até mesmo a busca constante por produtividade, influenciado pelo contexto ambiental.



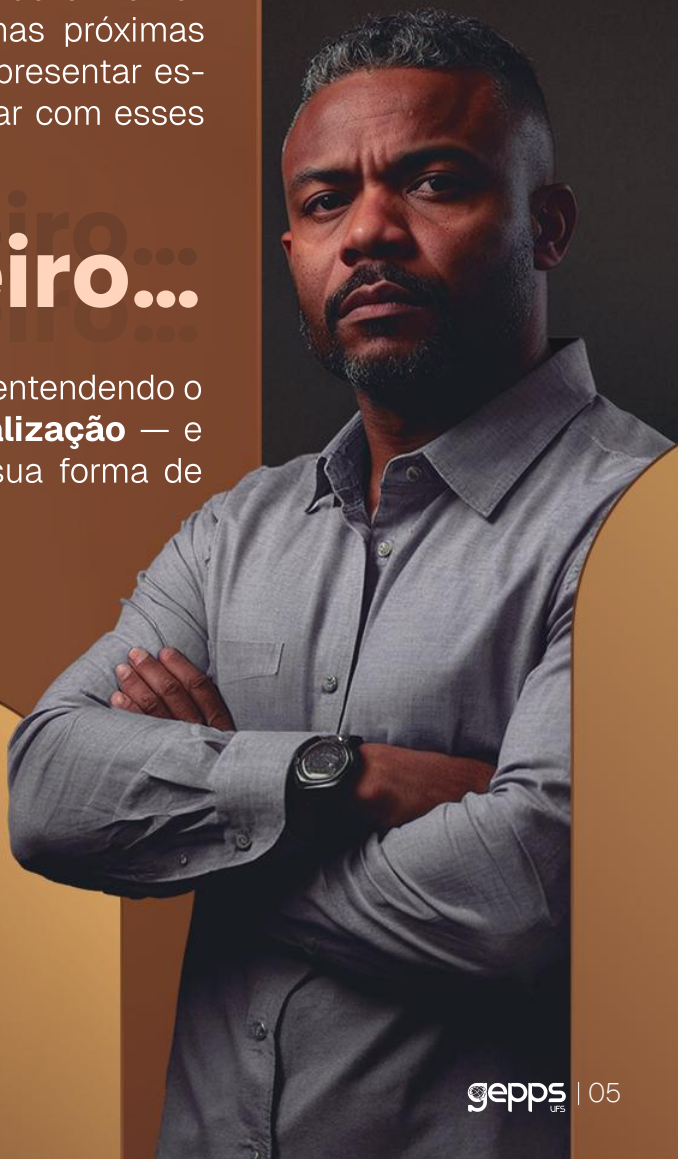
Além disso, duas formas de pensar, que chamamos de personalização e afirmações do tipo deveria, parecem estar diretamente ligadas a esse sintoma. Se você se sente assim, provavelmente esses dois tipos de pensamentos costumam aparecer bastante.

Você sabia que esse sintoma pode ser manejado?

A boa notícia é que podemos mudar a forma como pensamos. Se você tem interesse em conhecer formas de enfrentar esse problema, nas próximas páginas vamos apresentar estratégias para lidar com esses

Primeiro...

Vamos começar entendendo o que é a **personalização** — e como ela afeta sua forma de ver o mundo.



Quando tudo parece ser culpa sua:

A armadilha da personalização

A **personalização** é uma forma de pensar na qual você atribui a si mesmo a responsabilidade por eventos que estão fora do seu controle, mesmo sem ter nenhuma evidência que comprove esse pensamento ou que tenha controle sobre o resultado.

Pessoas com esse tipo de pensamento costumam interpretar situações negativas como sendo causadas unicamente por suas ações, pensamentos ou características pessoais, sem considerar

Esse pensamento te coloca em um estado de alerta constante, no qual você está sempre preocupado com a possibilidade de ter causado algo ruim e se sente constantemente responsável por evitar ou corrigir problemas.



Ou seja...

A personalização é um padrão de pensamento que distorce a realidade, fazendo com que você se sinta culpado ou responsável por coisas que não causou. É como se você se sentisse no centro de todos os acontecimentos negativos.

Por exemplo,

Culpar-se por eventos negativos externos: Acreditar que o atraso de um voo é culpa sua, mesmo que a causa seja um problema técnico do avião.



Você já passou por algo parecido?

Pode ser que isso possa te ajudar...

Exame das evidências

A técnica de “exame das evidências” é um método que te ajuda a avaliar se os seus pensamentos são reais, buscando evidências que os apoiem ou contradigam.

Ela pode te auxiliar a adquirir mais controle sobre os seus pensamentos, a ser capaz de modificá-los ou substituí-los por um pensamento mais realista e desenvolver padrões de pensamento mais saudáveis.

É como ser um detetive de seus próprios pensamentos, investigando se eles correspondem à realidade.

Vamos praticar?

É hora de ser o **detetive** dos seus **pensamentos!**





01. Identifique o pensamento:


Qual pensamento fica “martelando” em sua mente e te causa sofrimento?

02. Procure as evidências que confirmem ou que neguem o pensamento identificado:

Pergunte-se: "Que evidências existem de que isso é verdade? E quais mostram que esse pensamento não é real?" Essas evidências podem incluir situações passadas, observações do presente e outros dados relevantes.

03. Analise e avalie as evidências:

Avalie cada evidência que foi a favor ou contra e conclua se o pensamento identificado é verdadeiro (real) ou falso (distorcido).

Pensamento negativo:		
Evidências a favor...	Evidências contra...	
CONCLUSÃO:		

“Afirmações do tipo deveria”: um ‘juiz’ incansável!

As **afirmações do tipo deveria** são um padrão de pensamento no qual criamos **regras rígidas** sobre como as coisas deveriam ser, ou como nós ou as outras pessoas deveriam agir.

Quando não cumprimos “essas regras” sentimos **culpa** ou **frustração**. Não conseguimos focar no momento presente ou relaxar, podendo agravar sintomas de ansiedade.

Ou seja...

São cobranças que nos fazemos sobre como as coisas deveriam ser. Como se houvesse um **juiz interno** na nossa cabeça dizendo: “Você não fez o que deveria”.

Por exemplo,

Nos relacionamentos, você pode ter pensamentos como: “Eu deveria sempre agradar aos outros” ou “Eu deveria conseguir resolver todos os problemas da minha família”.



Perspectiva alternativa

Para ajudar a mudar pensamentos que deixam a gente preso em **cobranças exageradas** podemos usar a técnica **Perspectiva alternativa**. A ideia é refletir sobre como outra pessoa avaliaria a mesma situação da qual estamos nos cobrando.

Imagine uma pessoa que planejou fazer almoço, lavar roupas, pratos e limpar a casa em uma manhã e não conseguiu. E, de repente, ela pense **“Eu falhei porque não consegui terminar tudo que deveria. Eu sou um fracasso.”**

Ela pode se perguntar **‘O que o(a) melhor amigo(a) diria nessa situação?’**. Uma possível resposta seria: “Você fez o almoço, que era o mais importante. Garantiu que todos da casa se alimentassem. Você não é um fracasso.” Essa seria uma **avaliação mais justa e equilibrada** da situação.

Aplicação da técnica

Passo 1 – Reconheça a voz do ‘juiz interno’

Estou me dizendo algum ‘deveria’ ou ‘tem que’ agora?
Se sim, reconheça que esse é o “juiz interno” falando.

Passo 2 – Chame o(a) amigo(a)

“O que ele(a) diria sobre o que eu já consegui fazer?”

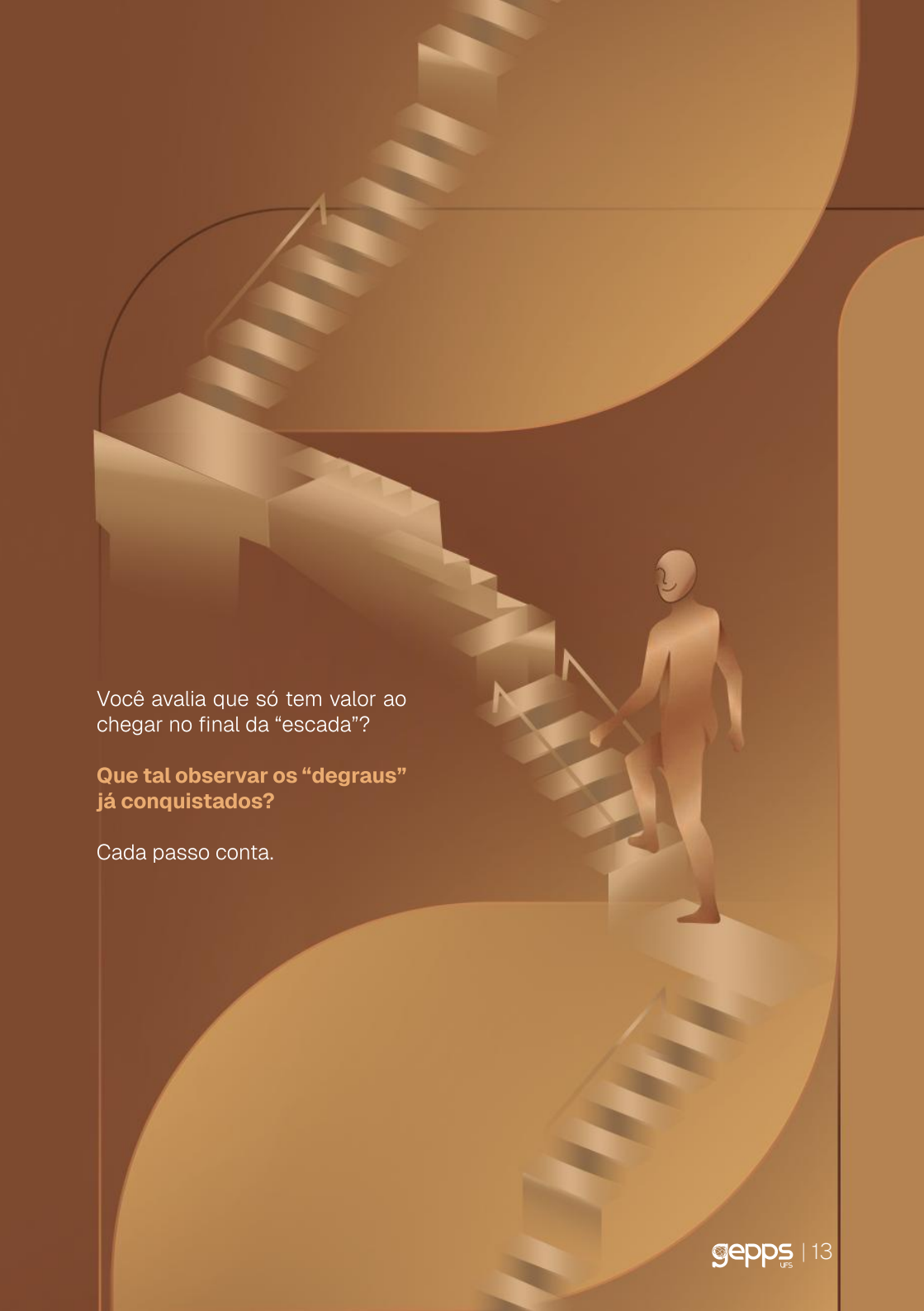
Passo 3 – Dê uma resposta mais realista

Por exemplo: “Hoje eu consegui fazer uma parte do que planejei. Isso me dá a base para seguir com outras tarefas”.

Passo 4 – Reconheça o valor de cada tarefa concluída

Repita para si mesmo: “Cada passo é parte do caminho. É a soma deles que me levará ao resultado final”.





Você avalia que só tem valor ao chegar no final da “escada”?

Que tal observar os “degraus” já conquistados?

Cada passo conta.

Você está no caminho certo: pensar diferente, sentir melhor

A transformação da nossa forma de pensar acontece com treino e persistência. Agora que você conhece as técnicas de “exame das evidências” e “perspectiva alternativa”, pratique-as sempre que sentir dificuldade para relaxar. Nesse momento você está mais preparado para enfrentá-la quando ela aparecer. Cada passo conta — e hoje, você avançou muito, continue!

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.

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

Susana de Oliveira Santana

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2525764514234389

Jéssica July Dantas Santos

Lattes: www.lattes.cnpq.br/3398771164993615

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2097923788649486

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: www.lattes.cnpq.br/0312931099564000

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Gabriel Gazza

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2492914689939876

Como citar

Santos, J. J. D., Santana, S. O., Gazza, G., Palhano, D. & Faro, A. (2025). *Dificuldade para relaxar: Relaxar não é fácil – mas é treinável* [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

