

Um guia para atravessar o

# Nervosismo



# SUMÁRIO

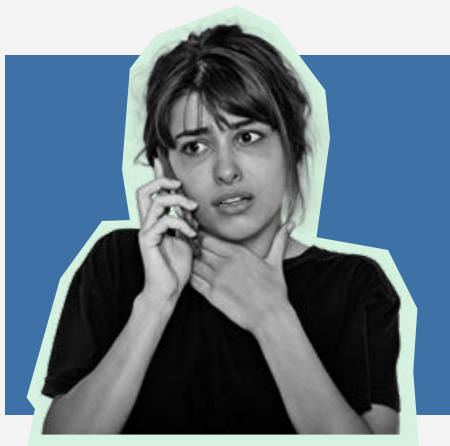
- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** O que é nervosismo?
- 05** Você sabia que é possível controlar o nervosismo mesmo à beira de um colapso?
- 07** O que é a intolerância à incerteza?
- 09** Aceitação
- 10** Para praticar a aceitação
- 13** Você sabe o que é raciocínio emocional?
- 14** Teste de evidências
- 14** Onde procurar ajuda?
- 15** Bibliografia

# Para quem é esta cartilha?

Sabe aquela **sensação de estar “no limite”**, com o corpo agitado e a cabeça acelerada, como se algo ameaçador ou fora do seu controle estivesse prestes a acontecer? Se sim, saiba que você não está sozinho(a)! Esta cartilha foi feita para te mostrar, de forma prática e direta, como lidar com esse sentimento.

## O que é nervosismo?

Quem nunca sentiu o corpo acelerado, mãos trêmulas e a cabeça a mil antes de algo difícil? Seja uma cobrança do chefe, uma briga ou uma ligação inesperada, você pode se sentir nervoso.



O nervosismo é um estado em que seu corpo entra em apreensão e agitação porque entende como se estivesse ameaçado ou como se estivesse fora do seu controle; é o alarme interno da ansiedade ligando

o modo “luta ou fuga”. Nesses momentos parece que tudo pode dar errado ou que alguma coisa ruim vai acontecer. Por isso o coração acelera, a respiração encurta, pode dar aperto no peito, tremor, suor frio e a cabeça começa a imaginar o pior e, sim, às vezes é um alarme falso. Sentir isso de vez em quando é normal, faz parte do nosso mecanismo de proteção; o problema é quando acontece muitas vezes, não passa e atrapaalha nossa vida.

Esse nervosismo pode ficar ainda mais forte por conta de certos padrões de pensamento. Nas próximas páginas, falaremos sobre dois deles: a **intolerância à incerteza** e o **raciocínio emocional**. E pode ficar tranquilo(a), vamos te explicar de um jeito bem simples.

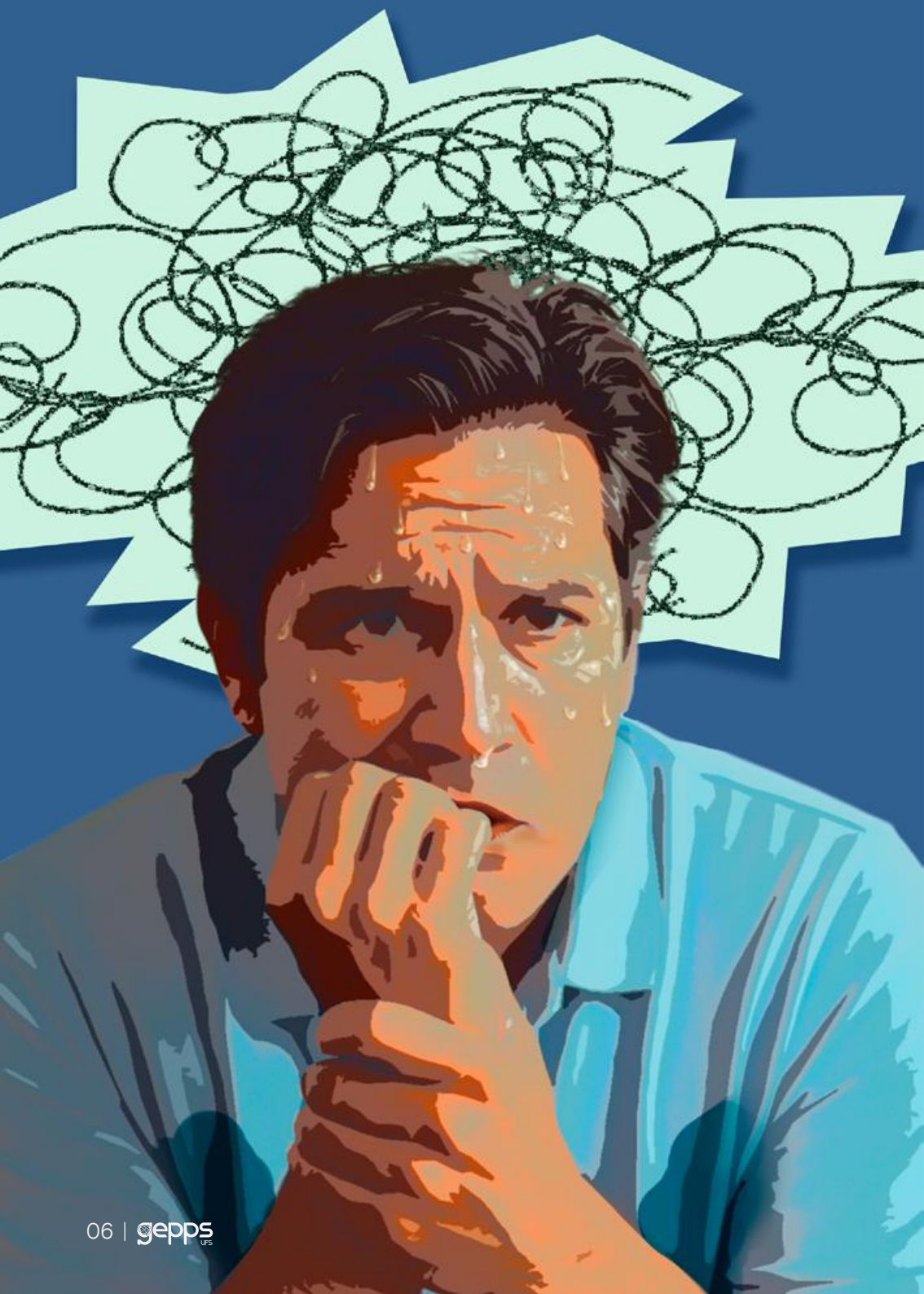
# Você sabia que é possível controlar o nervosismo mesmo à beira de um colapso?

Quando entendemos o que está acontecendo no nosso corpo e como a nossa mente funciona, conseguimos baixar a intensidade do “alarme interno” e recuperar o controle.

## **PRIMEIRO...**

---

Vamos entender como funciona a intolerância à incerteza e como lidar com ela. Depois, falaremos sobre o raciocínio emocional.



## O que é a intolerância à incerteza?

É uma **forma de pensar caracterizada pela dificuldade em lidar com situações incertas ou imprevistos**. Pessoas com essa característica sentem uma necessidade intensa de previsibilidade e controle, ou seja, precisam saber o que vai acontecer no futuro e o que podem fazer nele. Quando não há essa previsão, essas pessoas percebem a incerteza como ameaça, gerando ansiedade constante, preocupação excessiva e ações para evitar aquilo que o deixa desconfortável, com dificuldades em lidar com eventos inesperados.

Basicamente, a intolerância à incerteza é a dificuldade de conviver com o “não sei” do dia a dia. Quando as dúvidas surgem, **muita gente tenta se livrar do incômodo de dois jeitos: evitando** (não decide, adia, desmarca, foge, omite) ou **buscando certeza sem fim** (checa várias vezes, pede garantias para todo mundo, pesquisa por horas, confirma de novo, pensa constantemente sobre o que pode acontecer). **Isso até ajuda em alguns momentos, mas na verdade faz com que o cérebro aprenda que “incerteza é ruim e é algo perigoso”.** Com o tempo, o nervosismo passa a surgir mais vezes, mais forte e impede da pessoa viver momentos importantes.

## OU SEJA...

A intolerância à incerteza gera preocupações constantes, que te trazem bastante sofrimento sobre situações que você não pode prever ou ter controle.



## Por exemplo,

Você fica bastante nervoso quando realiza um exame e não sabe se há algo de ruim na sua saúde, conseqüentemente você imagina diferentes cenários, adia a consulta com o médico ou toma remédios mesmo sem orientação.

# Fazendo as pazes com a incerteza

## ACEITAÇÃO

---

É a habilidade de reconhecer e acolher pensamentos, emoções e situações, mesmo que sejam desconfortáveis ou difíceis, sem tentar confrontá-los ou lutar com eles.

**Ela nos orienta a reconhecer a incerteza como algo natural da vida, ao invés de tentar evitá-la ou enfrentá-la. Isso é diferente de desistir ou se conformar!**

Adotar uma postura de abertura e curiosidade pode reduzir o seu sofrimento, a ansiedade associada à necessidade de controle e ampliar a capacidade de lidar com situações inesperadas.

## Para praticar a aceitação:

1

### Reconheça e nomeie o desconforto

Quando perceber que está sentindo ansiedade ou nervosismo por conta da incerteza, pare e reconheça o que está sentindo. Diga para si mesmo: “Estou me sentindo desconfortável por

2

### Lembre-se de que não ter controle das situações faz parte da vida

Aceite que a incerteza é algo que todos enfrentam. Pense em outros momentos do passado que eram incertos e, ainda assim, você conseguiu lidar com eles. Experiências passadas podem te auxiliar a lidar com as questões do hoje.

3

### Permita-se sentir a emoção

Não tente lutar contra o desconforto ou eliminá-lo. Em vez disso, respire fundo e permita-se sentir a emoção por alguns instantes, sem julgá-la como boa ou ruim. Trate como se fosse apenas uma experiência passageira.

# 4

## Foque no que está sob seu controle

Liste as ações que você pode tomar no momento para conseguir lidar com isso. Por exemplo, se está preocupado com um projeto no trabalho, pergunte-se: “O que posso fazer agora para avançar?”. Concentre-se no que está ao seu alcance.

# 5

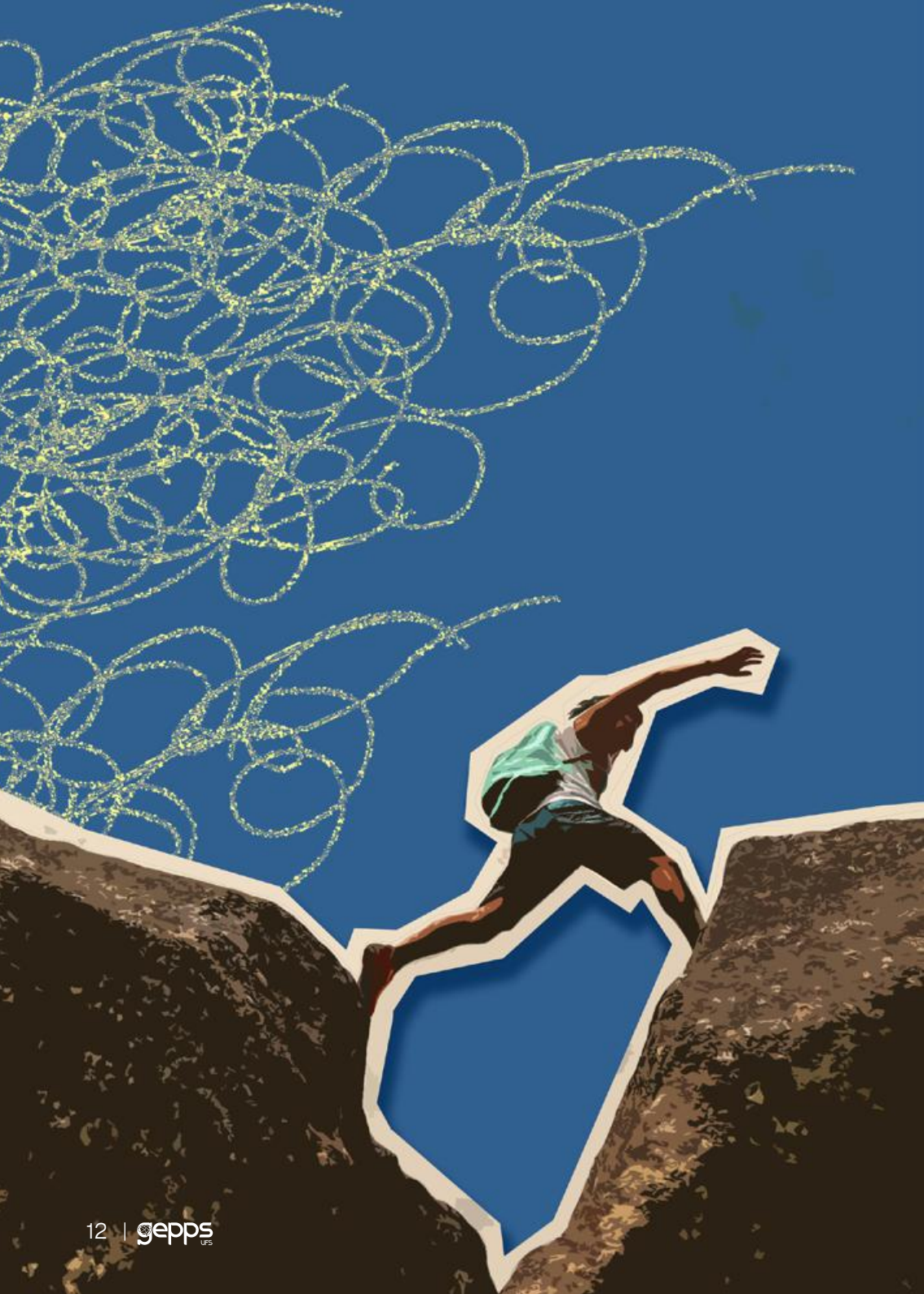
## Pratique a atenção plena

Volte sua atenção para o momento presente. Observe sua respiração ou os sons ao seu redor. Praticar a atenção plena (mindfulness) ajuda a trazer a sua mente para o aqui e agora, diminuindo a preocupação com o futuro. Importante: a atenção plena não significa dedicar seu foco para aspectos negativos do que te deixa ansioso, mas prestar mais atenção em si, no ambiente de modo a te trazer mais conforto.

# 6

## Refleta sobre os ganhos da aceitação

Pergunte-se: “O que posso ganhar ao aceitar a incerteza?”. Muitas vezes, aceitar pode trazer benefícios para a sua saúde mental, reduzindo o sofrimento causado pela resistência. O contrário também pode ser interessante: “O que eu estou perdendo me preocupando com a dúvida?” Até porque quando estamos ansiosos e fugimos, muitas vezes abdicamos de decisões e momentos que são importantes para nós.



# Você sabe o que é raciocínio emocional?

O raciocínio emocional é um erro de pensamento que ocorre quando você interpreta suas emoções como verdade absoluta, sem considerar os fatos do contexto. Esses tipos de pensamentos podem aumentar os seus sintomas de nervosismo e ansiedade, tendo em vista que você costuma acreditar exclusivamente em suas emoções, independente dos fatos reais.

## OU SEJA...

Ele acontece quando você interpreta o que está sentindo como verdade absoluta, sem questionar.



## **Por exemplo,**

Você se sente ansioso e tem pensamentos como: “Se eu estou me sentindo assim é porque algo de muito ruim vai acontecer”.

Quando estamos ansiosos ou preocupados é comum que acreditemos fielmente nesses pensamentos, sem considerar outras explicações para as situações. Porém, às vezes percebemos algumas delas diferente da realidade e isso pode aumentar os nossos sintomas ansiosos.

# Teste de evidências

## Outros cenários possíveis

A técnica a seguir vai te ajudar a ter uma visão mais clara dos eventos, considerando todo o contexto. Para realizá-la, primeiro você deve identificar o pensamento distorcido, ou seja, aquele que fica “martelando” em sua mente e te causa sofrimento (Por exemplo: “Estou nervosa, isso quer dizer que tem algo errado comigo.”) e em seguida pensar em outras possíveis explicações para a situação.

1) O que você estava pensando e que te deixou nervoso?

2) Você consegue pensar em outra explicação para isso? Se sim, o quê?

3) Depois de considerar essa outra explicação, o que você acha do primeiro pensamento? É algo real ou é diferente do que você imaginava?

## 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).

# BIBLIOGRAFIA

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

Beck, A.T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.

Burns, D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. Avon Books.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. The Guilford Press.

Forsyth, J. P. & Eifert, G. H. (2016). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety: A Guide to Breaking Free from Anxiety, Phobias, and Worry Using Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.

Leahy, R. L. (2011). *Livre de ansiedade*. Artmed.

Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de terapia cognitiva*. Artmed.

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

Sears, R. (2021). *ACT with Anxiety: An Acceptance and Commitment Therapy Workbook to Get You Unstuck from Anxiety and Enrich Your Life*. PESI Publishing.

## AUTORIA

**Kathleen Lima**

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7823350028610241>

**Luiz Melo**

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8790903857089629>

## 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

Lima, K., Melo, L., Etinger, D., Palhano, D. & Faro, A. (2025). *Um guia para atravessar o nervosismo* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 [www.geppsufs.com](http://www.geppsufs.com)

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



Aponte a câmera  
e conheça mais cartilhas.

