

# E se?

O medo de algo ruim  
acontecer



# SUMÁRIO

- 3** Para quem é esta cartilha?
- 4** O que é essa sensação?
- 7** Como ser manejado
- 8** "E se?"
- 9** Previsão do Futuro
- 10** Teste das previsões negativas
- 12** Preocupações Produtivas e Improdutivas
- 15** Bibliografia

# Para quem é esta cartilha?

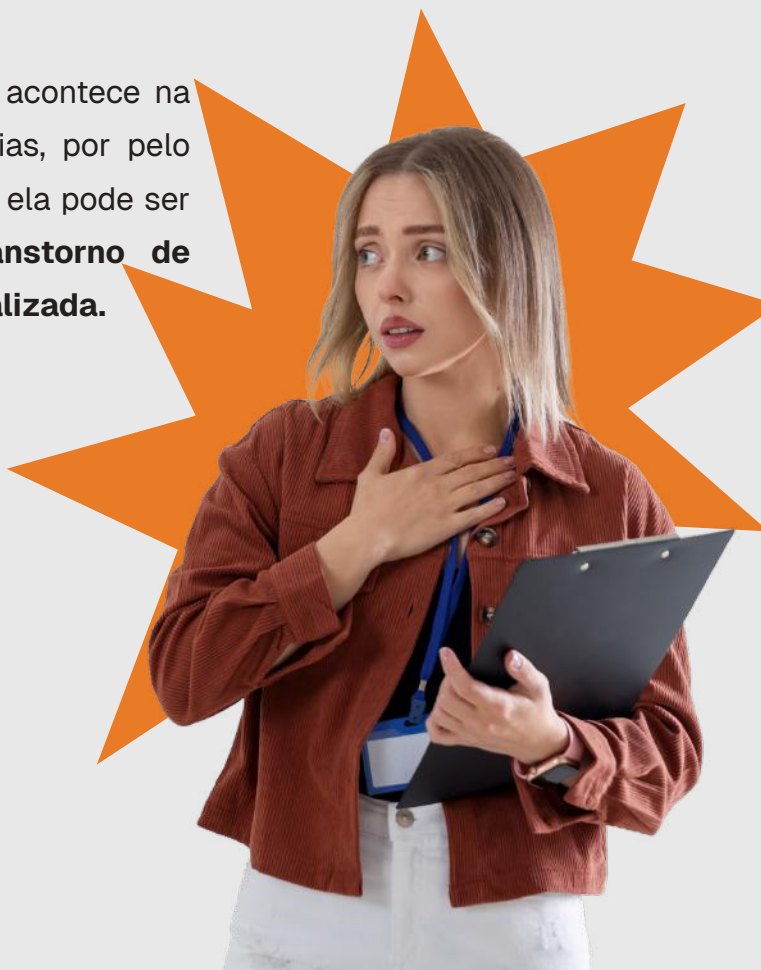
Esta cartilha é para quem quer entender melhor o que é a preocupação excessiva, as formas que ela se manifesta e quando ela se torna uma dificuldade em controlar. Aqui você vai ver de que maneiras essa preocupação pode aparecer no seu dia a dia, como diferenciar esse sentimento de um planejamento comum ou da cautela natural, e conhecer alguns caminhos práticos para a prevenção, o enfrentamento e a busca de apoio profissional.

# O que é essa sensação?

Sabe quando você sente um aperto no peito, um incômodo, como se algo ruim estivesse prestes a acontecer mesmo sem um motivo real?

Esse tipo de medo é comum em quem tem ansiedade e pode aparecer **de forma inesperada**, em qualquer lugar, te tirando do foco do que você estava fazendo.

Se essa sensação acontece na maior parte dos dias, por pelo menos seis meses, ela pode ser um sinal de **Transtorno de Ansiedade Generalizada**.



## Como a ansiedade bagunça nossa visão da realidade?

Pense que sua mente, quando está ansiosa, funciona como uma lente embaçada.

Ela distorce a imagem, deixando tudo mais confuso, mais perigoso, mais urgente do que realmente é.

# REALIDADE

Por isso, pensamentos negativos aparecem com mais força e é aí que surgem as chamadas **distorções cognitivas**, que são maneiras distorcidas de interpretar a realidade.





# E o melhor? Esse sintoma pode ser manejado!

Nas próximas páginas, você vai aprender estratégias para lidar com dois tipos comuns de pensamentos que alimentam esse medo:



“E se...?” Quando a mente cria cenários catastróficos.



**Previsão do futuro.** Quando você acredita que algo ruim já está certo de acontecer.

Para facilitar, pense nessas distorções como dois aplicativos que abriam sozinhos na sua cabeça.

Eles consomem sua energia, seu foco e sua calma e você nem percebeu que dava para fechá-los.

Vamos entender cada um deles:



“E se...?”

## Quando a mente vira roteirista de tragédias

Esse padrão de pensamento é como ter um roteirista interno especializado apenas em criar finais ruins.

Mesmo que a chance seja mínima, sua mente insiste em imaginar o pior.

### Por que isso acontece?

Porque seu cérebro, ansioso, tenta prever todos os cenários possíveis como forma de "se proteger".

Mas, na prática, isso só aumenta o medo e o estresse.

“E se eu passar vergonha?”

“E se eu não conseguir?”

“E se der tudo errado?”





# Previsão do futuro

## Quando você se sente o roteirista

A previsão do futuro é um padrão de pensamento em que você imagina que algo ruim vai acontecer, mesmo sem ter evidências concretas para isso. Você antecipa falhas ou problemas, geralmente de forma negativa, sem considerar outras possibilidades.

É quando você age como se tivesse um “poder” de prever o futuro mas só para imaginar resultados ruins.

A mente começa a narrar:

“Eu sei que vai dar errado.”

“Não vai funcionar.”

“Vai ser um desastre.”

**Mesmo sem nenhuma evidência.**

### E como isso te afeta?

- Aumenta a ansiedade
- Reduz a confiança
- Faz você evitar situações importantes
- Prejudica seu desempenho

## Teste das previsões negativas

Ao longo da próxima semana, anote suas previsões relacionadas a pensamentos negativos e preocupações, como: “Vou perder o foco”, “Não terei assunto para conversar” ou “Terei dificuldades para dormir”. No final da semana, revise suas anotações e compare com o que realmente aconteceu.



**Prevejo que ... irá acontecer.**



**Prevejo que ... não irá acontecer.**



**Resultado real**



# Preocupações produtivas e Improdutivas

## Produtivas

São as que realmente te ajudam a agir.

Exemplo:  
“Preciso revisar o pneu antes de viajar.”



## Improdutivas

São as que só gastam sua energia.

Exemplo:  
“E se o avião cair?”  
(probabilidade quase

Saber em qual caixa sua preocupação se encaixa já é metade do caminho para reduzir a ansiedade.

## E como classificá-las?

Podemos pensar: se o resultado dessa preocupação te traz algum benefício, por exemplo, se ao se preocupar com falhas no carro te faz estar com as revisões atualizadas, isso é um resultado positivo que vem de uma preocupação produtiva.

Caso a preocupação te traga mais prejuízos do que benefícios, por exemplo, deixar de viajar de avião e perder oportunidades por este motivo, essa preocupação pode ser considerada improdutivo, já que traz um resultado negativo.

Em algum momento, todos nós nos preocupamos com algo. O que importa é distinguir se sua preocupação é produtiva ou não. Uma preocupação produtiva leva a uma ação concreta e está baseada em algo plausível, com uma chance real de acontecer. Já a preocupação improdutiva ocorre quando você se fixa em possibilidades remotas, focando no que poderia dar errado, mesmo que a probabilidade seja muito baixa.

## Escreva aqui sua preocupação atual:

---

Isso tem probabilidade muito pequena de ocorrer?


De 0 a 100%, o quanto você acredita nele?

Quais as emoções que vêm com esse pensamento?

Esta é uma preocupação produtiva ou improdutiva?

Que ações específicas posso colocar em prática?

Ao aplicar essa técnica, você consegue perceber a diferença entre as preocupações que são realmente úteis e as que apenas geram ansiedade sem trazer soluções.



**Todo o processo costuma ter altos e baixos, não é um caminho reto, mas com curvas. Se você chegou até aqui, saiba que já deu um grande passo na sua jornada.**

# BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. (2023). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR (5ª ed. rev.). Artmed.

Leahy, R. L. (2019). Técnicas de terapia cognitiva: Guia do terapeuta (2ª ed.). Artmed.

## AUTORIA

**Laís Gabriela Rocha Almeida**

Lattes:<http://lattes.cnpq.br/9521552279098628>

**José Wilton da Cruz Santos**

Lattes:<http://lattes.cnpq.br/7518610897284662>

## ORIENTAÇÃO

**André Faro**

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

## SUPERVISÃO

**Dandara Palhano**

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

## DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

**Vitoria Gama**

Lattes:<http://lattes.cnpq.br/4454816184956157>

### Como citar

Almeida, L. G. R. & Cruz-Santos, J. W., Gama, V. N., Palhano, D. & , Faro, A. (2025). E se? O medo de algo ruim acontecer. [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

