

Catastrofização

Aprenda a desafiar seus pensamentos



Sumário

Entenda a catastrofização.....	3
Pensamento catastrófico e pensamento adaptativo	4
Exemplo de catastrofização	5
O que não é catastrofização.....	6
Como desafiar pensamentos.....	7
Desafiando crenças.....	8
Se identificando.....	9
Fatos sobre a catastrofização.....	10



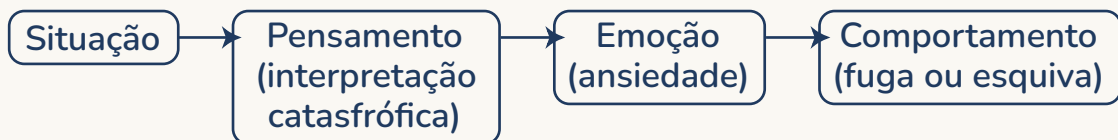
Entenda a catastrofização

A forma como interpretamos as situações que ocorrem em nosso cotidiano influencia nosso comportamento, pensamentos e sensações físicas e emocionais. Frequentemente tomamos essas interpretações e avaliações das situações como verdades absolutas.

Isso pode ser um problema, pois, em alguns casos podemos ter pensamentos equivocados e distorcidos, que não são condizentes com a realidade e vão influenciar de forma negativa a maneira como nos sentimos, experimentando desconforto e sofrimento decorrentes de interpretações inadequadas.



Essa interpretação distorcida da realidade pode provocar pensamentos negativistas e catastróficos. Em muitos casos, eles fazem com que você evite ou enfrente alguma situação com grande incômodo.



Distorções da realidade?

Além disso, as distorções podem se manter, direcionando as avaliações que você faz, o que dificulta a percepção de eventos com desfecho positivo, nos quais teve um desempenho satisfatório. A distorção cognitiva muitas vezes funciona como uma lente que nos mostra uma realidade diferente do que ela é de fato, assim como na imagem acima.

Alguns desses pensamentos distorcidos são comuns no dia a dia de pessoas que possuem uma visão absolutista sobre o mundo e um desses tipos é a catastrofização. Esse tipo de distorção está associada à imaginar o pior cenário possível frente a uma situação, sem considerar outros desfechos ou possibilidades.

Esses pensamentos distorcidos podem ocorrer de forma recorrente em seu dia a dia, sem você ao menos se dar conta. **Algumas consequências desses pensamentos podem ser:**



Ansiedade



Angústia



Nervosismo

Pensamento catastrófico e pensamento adaptativo



Como posso identificar esses pensamentos?

Acompanhe a seguir o dia de duas personagens, Rebeca e Vitória. Elas são colegas e trabalham na mesma empresa há mais de 10 anos, sendo funcionárias bem-sucedidas e com boa reputação entre os colegas de trabalho. Ambas também possuem filhos pequenos, que estudam na mesma escola, e uma boa relação familiar em casa.

Durante a reunião de equipe na empresa, o chefe pontua que precisado relatório delas para que possam fechar um contrato importante. Assim, ele diz que seu trabalho necessita estar pronto hoje à tarde.

Jamais vou terminar isso a tempo. Meu chefe vai me odiar e serei demitida.



Rebeca

Sente palpitações e suor na palma das mãos, assim como dor de cabeça forte. Ao tentar escrever o documento ela desfoca facilmente e não consegue fazer com precisão.

Preciso focar nisso agora e concluir o contrato. Não posso me distrair



Vitória

Sente-se motivada a terminar o relatório com dedicação e o resto da tarde fica focada em fazer um bom trabalho. Não se sente ansiosa.

Há no mesmo dia uma apresentação de dia das mães na escola dos seus filhos, às 19h. A homenagem será realizada por seus filhos e é solicitado que as mães compareçam para assistir. Como elas ficaram até mais tarde no trabalho para finalizar o relatório, elas não irão conseguir chegar a tempo:

Rebeca

“Será terrível se meu filho não me ver na plateia. Vão achar que eu sou uma péssima mãe. Meu filho vai me odiar.”

Rebeca sente culpa e seu humor torna-se deprimido. Ultrapassa o sinal vermelho por desatenção.

Vitória

“Vou procurar um atalho para chegar mais rápido. Meu filho irá entender.”

Vitória não fica nervosa e liga para o marido para avisar que chegará atrasada e pede para que guarde seu assento.



Você percebe como a interpretação da situação interfere no seu desfecho? Vitória lida com eventos estressantes de maneira mais leve, ao passo que Rebeca tende a considerar o pior desfecho possível. Ela acredita que o que pode acontecer será tão terrível que não irá conseguir lidar.

Exemplo de catastrofização

Carol acabou de se mudar para uma nova cidade, conseqüentemente teve de entrar numa nova escola um pouco depois do início das aulas. No primeiro dia em que chegou na vizinhança, logo teve o seguinte pensamento automático:

“Não conheço ninguém desse lugar, não terei nenhuma amiga aqui. Vou ficar sozinha nessa cidade e não vou poder falar com as minhas amigas antigas.”

Além disso, após ter realizado a primeira prova de Português ao ter se mudado de escola, ela recebeu um resultado abaixo da média. Seu pensamento foi:

“Com essa nota eu não vou passar na matéria. Meus pais vão achar que eu sou um fiasco nos estudos e não vão me deixar fazer as coisas que gosto.”

O que não é catastrofização

Existem situações em que o desfecho realmente será difícil e pode ter uma alta chance de que ocorra. Saiba diferenciar a distorção cognitiva de eventos realmente estressantes. Se este for o seu caso, a Terapia Cognitivo-Comportamental também pode lhe ajudar a lidar com essas situações de outra forma.

Catastrofização não significa negar problemas reais ou fingir que tudo está bem. Pelo contrário, é importante reconhecer quando estamos diante de uma dificuldade concreta. O que diferencia um pensamento realista de uma catastrofização é a forma como avaliamos e reagimos à situação. Pensamentos catastrofistas tendem a aumentar o medo e a impotência, enquanto um pensamento mais equilibrado considera alternativas, possibilidades de enfrentamento e busca apoio adequado. Portanto, identificar perigos reais não é catastrofizar: é ter consciência e agir de forma saudável frente aos desafios.

Início da pandemia em 2020, em que não havia previsão de vacina e as informações do vírus eram escassas. Um idoso com diagnóstico de hipertensão e diabetes pode imaginar **“Eu posso morrer a qualquer momento”**.

Uma mulher em uma rua deserta de madrugada, após chegar tarde do trabalho. A vizinhança é conhecida por ser perigosa, em que roubos são frequentes. Ela pode pensar **“Vou ser assaltada”**.

Como desafiar pensamentos

1

Na Terapia Cognitivo-Comportamental, o paciente testa a realidade de suas cognições com a estratégia da descatastrofização.

2

Se Rebeca tende a imaginar o pior cenário possível, busca-se equilibrar sua concentração do resultado mais negativo que pode ocorrer, fazendo-a reavaliar a situação de forma mais racional. Na terapia isso pode ser feito com a Análise Lógica.

3

Conclusões ilógicas são comuns em pessoas ansiosas. Pessoas que catastrofizam extrapolam um único exemplo e o generalizam de forma universal. Busque outros argumentos lógicos baseados em experiências passadas para desafiar seus pensamentos!

4

Rebeca poderia lembrar o que aconteceu da última vez que ela atrasou um relatório: *houve o risco de ser demitida? Como o chefe reagiu?* Há perguntas que você pode fazer para si mesmo ao perceber que está fazendo previsões catastróficas

Vamos praticar? Tente desafiar seus pensamentos

Exercite estas perguntas abaixo como forma de desafiar seus pensamentos catastróficos e ter uma perspectiva diferente da situação.

Pergunte a si mesmo:

- *O que realmente pode acontecer de pior?*
- *E se isso acontecer, o que eu posso fazer?*
- *Há alguma evidência concreta para esse pensamento?*
- *Que conselho eu daria para um(a) amigo(a) nessa situação?*



Desafiando crenças

O ônibus de Jorge atrasou e ele chegou 20 minutos mais tarde no trabalho. Apreensivo, ele teve alguns pensamentos antes mesmo de bater o ponto:

– Meu chefe vai me matar, ele não vai tolerar esse atraso. Não vou conseguir fazer as coisas direito, isso só vai me prejudicar. Se continuar assim, vou ser demitido.

Para modificar os pensamentos catastróficos de Jorge, a técnica do “exame de Evidências” pode ser útil. Ela consiste em questionar quais as evidências do conteúdo dos pensamentos possa acontecer:

– Quais coisas mostram que seu atraso pode ser um motivo para seu chefe te demitir?

– Bem... não consigo imaginar quais coisas seriam essas...

– Você concorda que um único atraso não justifica uma demissão?

– Acho que sim. Talvez atrasar uma vez ou outra não seja motivo de tanta preocupação.

– Para concluir, baseado na sua última experiência, de 0 a 10 quais seriam as chances de algo de muito ruim acontecer no seu trabalho por conta de um único atraso?

– Acho que entre 2 ou 3.

– Então, são chances pequenas, né?

– Sim, verdade.

– Você se sente melhor pensando assim?

– Sim, fico mais aliviado



Se você acha que tende a focar demais nos aspectos negativos do que lhe ocorre, não se preocupe. É totalmente possível modificar o conteúdo dos nossos pensamentos!



Você pode começar colocando em prática as técnicas apresentadas na cartilha e, se sentir necessidade, procure um psicólogo para lhe ajudar a lidar com essa distorção cognitiva.

Se identificando

Nesta página há uma lista de pensamentos catastróficos que comumente as pessoas têm. Marque nela caixa caso você tenha se identificado com algum e descubra como combater o pensamento:

“Se eu errar, vai ser um desastre.”

“Todo mundo vai perceber que sou um fracasso.”

“Se algo der errado, não vou conseguir lidar.”

“Vai dar tudo errado.”

Lembre-se do exercício da página 7 e que nem todo pensamento é real, verdadeiro. Se você já teve algum dos pensamentos anteriores, você pode se perguntar sobre **o que de pior pode acontecer** ou se perguntar se **em outras situações semelhantes aconteceu algo de tão ruim que você não pudesse lidar**.

Outro ponto é lembrar que seu comportamento, suas emoções são diferentes de seus pensamentos, ou seja, **não necessariamente você devesse agir conforme o que surge em sua mente**. Isso é crucial para a compreensão de que nossos pensamentos são leituras que fazemos do mundo, mas que não representam o todo, nem o que pode acontecer no futuro.

Meus pensamentos

Aproveite esse aprendizado e escreva abaixo pensamentos catastróficos que você se lembra, mas que não foram verdadeiros, nem se concretizaram da forma como parecia no momento em que eles surgiram:

Fatos sobre a catastrofização

Catastrofizar é uma distorção cognitiva.

É quando você interpreta uma situação assumindo que o pior cenário possível vai acontecer, mesmo sem evidências.

Nem todo pensamento negativo é catastrofização.

Preocupações realistas são diferentes. A catastrofização exagera o risco e minimiza sua capacidade de enfrentamento.

É comum em quadros de ansiedade e estresse.

Muitas pessoas com transtorno de ansiedade generalizada (TAG), pânico ou *burnout* apresentam esse tipo de pensamento.

Pode aumentar sintomas físicos.

Pensamentos catastróficos podem causar palpitações, suor excessivo, dores musculares e sensação de sufocamento.

Afeta decisões e comportamentos.

Pessoas que catastrofizam tendem a evitar situações, adiar tarefas e perder oportunidades por medo do fracasso.

Não é “drama” ou fraqueza.

É uma forma automática de pensar que pode ser modificada em terapia e com desenvolvimento de novas crenças.

É possível mudar esse padrão.

Estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), como desafiar pensamentos e usar evidências, são eficazes.

Pensamentos não são verdades.

Ter um pensamento catastrófico não significa que ele seja real ou que vá se concretizar.

Você pode aprender a reagir de forma mais equilibrada.

Desenvolver pensamentos alternativos ajuda a reduzir o medo e a ansiedade.

Buscar ajuda profissional faz diferença.

Psicólogos são treinados para ajudar você a identificar e modificar distorções cognitivas como a catastrofização.

A catastrofização não é o fim do mundo e ela não te define. Todas as pessoas em algum momento da vida catastrofizaram e isso não as tornaram fracas ou ruins. Pequenas mudanças no seu jeito de pensar poderão impactar no seu bem-estar, nas suas emoções e na sua saúde mental. Você não precisa mudar todos pensamentos catastróficos de uma vez, comece identificando um a um e modifique aos poucos com treinos passados em sessões Terapia Cognitivo-Comportamental.

Nunca se esqueça que:

- Pensamentos e crenças podem ser mudados;
- Você não precisa enfrentar tudo sozinho(a);
- Cada passo que você der já será um avanço para melhorar sua vida.

Autoria

Luiz F. Melo
Amanda Lima Barros Feitosa
Karol Argolo de Oliveira

Orientação

André Faro
Jéssica July Dantas Santos
Luanna Silva
Maísa Carvalho

Design e diagramação

Luiz F. Melo

Revisão

Janaína Alves Lúcio
Júlia Nunes Cardoso
Luiz F. Melo

Como citar

Melo, L. F., Feitosa, A. L. B, Oliveira, K. A., Faro, A., Santos, J. J. D., Lúcio, J. A., Cardoso, J. N. *Catastrofização: Aprenda a desafiar seus pensamentos* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde - GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5615751>