

Agitação

Quando o corpo e a mente precisam relaxar



SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** Uma agitação fora da medida
- 06** Em alerta constante
Hipervigilância
- 08** Respiração diafragmática
- 11** Lidando com o imprevisível
- 12** O que ainda posso fazer?
- 15** Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

Você já se sentiu muito agitado? Como se não conseguisse nem ficar sentado no mesmo lugar? Então essa cartilha é para você! Aqui você vai aprender sobre esse sintoma e saber o que é possível fazer para lidar com ele.

Uma agitação fora da medida

Mudar de posição constantemente, levantar várias vezes, balançar pernas ou mãos... Isso já aconteceu com você? Esses comportamentos podem aparecer quando a ansiedade deixa o corpo em alerta constante, como se fosse preciso estar pronto para agir, mesmo sem um motivo real.



Em casa, tentando descansar ou relaxar assistindo a um filme, a pessoa levanta várias vezes, anda de um lado para o outro ou não encontra uma posição confortável. Se isso acontece com frequência, pode atrapalhar o descanso, a concentração e as atividades do dia a dia.

Esses comportamentos mostram que a ansiedade afeta os pensamentos e o corpo também, deixando a pessoa em constante movimento, como se fosse impossível **dar uma pausa.**

Mas, você sabia que esse sintoma pode ser manejado?

Pessoas ansiosas costumam ter dois tipos de pensamento que aumentam essa agitação: a **hipervigilância** e a **intolerância à incerteza**. A boa notícia é que podemos mudar a forma como pensamos.



...Primeiro...

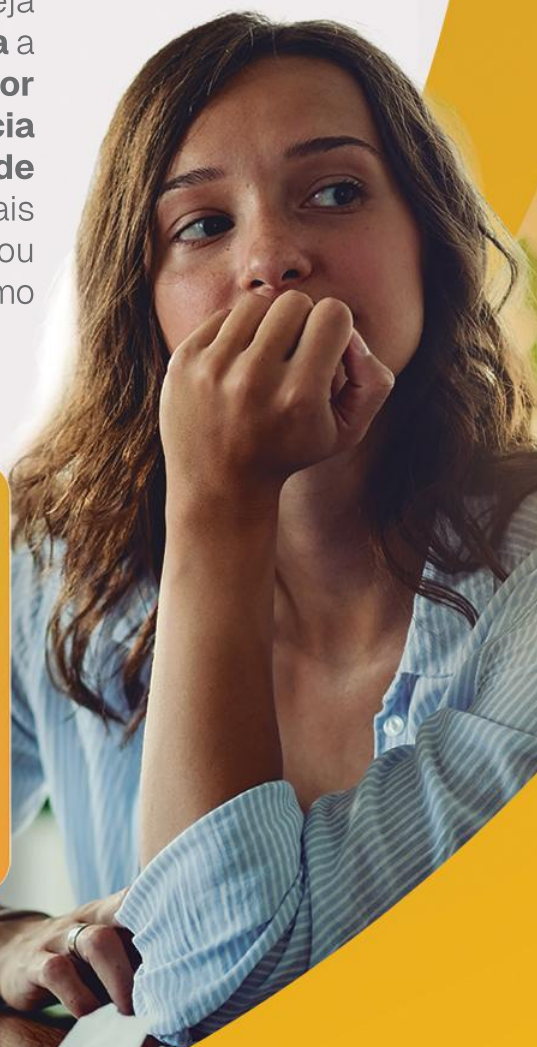
Nas **próximas páginas** você verá formas de lidar com esses pensamentos. Mas, vamos começar entendendo primeiro o que é **hipervigilância** e como ela afeta sua maneira de ver o mundo.

Em alerta constante

A **hipervigilância** é entendida como um tipo de pensamento que faz a pessoa se manter em um estado de **alerta constante** para notar possíveis ameaças ou sinais de perigo no ambiente.

Embora o cuidado conosco seja importante, na **hipervigilância** a pessoa dá um **peso bem maior ao risco** e uma **importância bem menor à sua sensação de segurança**. Ela “nota” com mais frequência o que é negativo ou interpreta situações comuns como ameaçadores.

Esse padrão leva a pessoa a **monitorar continuamente** o ambiente, mantendo-se em um estado de **tensão física e emocional**, como se estivesse sempre à beira de um perigo próximo. Isso aumenta a ansiedade e a dificuldade para relaxar.



Ou seja,

Hipervigilância é quando a mente fica **“em alerta máximo”** o tempo todo, como se estivesse sempre esperando que algo ruim aconteça. É como se o cérebro fosse um alarme de incêndio com defeito, que está sempre disparando, mesmo quando só existe uma vela acesa.

Assim, a pessoa se sente constantemente **tensa, preocupada** e com **dificuldade de descansar**.

Por exemplo,

Uma pessoa que, mesmo em um local seguro, **fica olhando para todos os lados** e imaginando que alguém pode assaltá-la ou que algo de ruim pode acontecer com ela e que ela tem que **estar preparada**.



Você já passou por algo parecido?

Treinar sua respiração pode te ajudar!

Respiração diafragmática

Viver em estado de alerta é exaustivo para o corpo e para a mente. A hipervigilância faz a nossa atenção ficar sempre voltada para **possíveis ameaças, dificultando o relaxamento** e o **foco no presente**.

Para redirecionar a atenção e acalmar a mente, uma técnica simples e eficaz é a **respiração diafragmática**. Ela consiste em **respirar de forma lenta, profunda e consciente**, utilizando o diafragma (músculo localizado na região do abdômen).

Abaixo, você encontrará um passo a passo para praticar a respiração diafragmática.

Lembre-se: como qualquer habilidade, ela requer prática e paciência. Com o tempo, será cada vez mais fácil fazer essa respiração.

Vamos começar?



- 1** **Posicione-se** Sente-se ou deite-se em uma **posição confortável**.
- 2** **Inspire** Coloque uma mão sobre a barriga e inspire lentamente pelo nariz, **contando até três**, enquanto sente o abdômen se expandir como um **balão**.
- 3** **Expire e relaxe** Em seguida, solte o ar devagar, contando até cinco, e repita mentalmente palavras como **“relaxe”** ou **“acalme-se”**.
- 4** **Repetições** Mantenha um ritmo de **10 a 12 respirações por minuto**, focando no movimento da barriga e na sensação do ar entrando e saindo pelos pulmões.
- 5** **Foco** Se a mente divagar, traga o foco de volta à respiração sem se julgar.

Com **prática diária**, essa técnica ajuda a trazer o **foco para o presente** e reduzir a ansiedade.

Lidando com o imprevisível

Outro tipo de pensamento é a **Intolerância à Incerteza**. Ele aparece quando a pessoa tem a tendência de perceber **situações onde o resultado não é conhecido ou controlável** como **ameaçadoras**.

Pensamentos como **“E se algo der errado?”**, quando frequentes, geram preocupação excessiva. Quando a ideia da incerteza é vista como algo perigoso, a mente entra em estado de alerta, gerando ansiedade e agitação.

Ou seja,

Quem tem dificuldade para lidar com a incerteza costuma querer ter todas as respostas antes de agir, evita tomar decisões por medo de errar e/ou planeja em excesso para tentar **controlar** todos os detalhes.

Por exemplo,

Ao receber um email diferente, a pessoa pergunta a outras pessoas se já receberam um email igual, imagina coisas ruins acontecendo, planeja o que vai fazer antes mesmo de saber do que o email se trata, busca **quer situação possível**.



O que fazer?

Na vida real, sempre haverá coisas que não conseguimos controlar. Reconhecer isso nos ajuda a lidar melhor com nossa ansiedade. A boa notícia é que podemos refletir sobre isso de forma consciente usando a técnica **“O que ainda posso fazer?”**

Ela consiste em testar **o que está sob seu controle** e as **possibilidades de ação** a partir da pergunta: **“O que ainda posso fazer, mesmo sem ter todas as certezas?”**. A ideia é verificar o que é possível fazer frente à situação, **mesmo não sabendo o resultado**.

Orientações

- 1** **Perceba o pensamento ansioso**, por exemplo: “E se eu não conseguir o resultado que espero (a vaga de emprego, por exemplo)?”
- 2** **Escreva as consequências** que você acredita que ocorreriam caso sua preocupação se concretizasse.
- 3** **Pergunte a si mesmo(a)**: “O que ainda posso fazer, mesmo sem ter todas as respostas?”
- 4** **Liste as possibilidades de ação**, como: “eu posso buscar novas possibilidades”, “posso conversar com alguém”, “fazer novas tentativas de emprego”.
- 5** Registre o que, de fato, seria impossível de fazer.
- 6** **Escolha uma ação viável e faça**: O foco não é resolver tudo, mas **agir no presente**.
- 7** A cada incerteza, **pergunte-se novamente**: “O que ainda posso fazer agora, mesmo sem ter todas as respostas?”

Essa reflexão permite você perceber que, embora possam surgir dificuldades, ainda há maneiras de seguir em frente.

Se estiver no computador ou celular, você pode usar o **formulário anexo** como modelo!



Pequenas atitudes podem trazer grandes ganhos

Aprender a **mudar nossa forma de pensar** é um exercício que precisamos colocar em prática no **dia a dia**. Após ler o conteúdo desta cartilha, você tem mais recursos para lidar com a agitação quando ela aparecer. Você conheceu as técnicas **“Respiração diafragmática”** e **“O que ainda posso fazer?”**. Pratique-as sempre que se perceber em alerta e precisando relaxar. **Você será capaz de agir e poderá descansar o que precisa!**



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

Evelyn Xavier

Lattes: www.lattes.cnpq.br/9367882023976365

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

Santana, S. O., Xavier, E., Gazza, G., Palhano, D. & Faro, A. (2025). *Agitação: Quando o corpo e a mente precisam relaxar*. [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

