

Agitação e Lentidão

Psicomotora



SUMÁRIO

- 3** Para quem é esta cartilha
- 4** O que é agitação psicomotora
- 6** Mindfulness
- 9** Lentidão psicomotora
- 11** Você já passou por algo assim?
- 12** Um passo de cada vez
- 13** Checklist
- 15** Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

Essa cartilha é para você que tem os sintomas depressivos “agitação ou lentidão psicomotora”.

O que é a agitação psicomotora?

Você já percebeu em si mesmo aquela sensação de não conseguir ficar parado? Como se o corpo estivesse inquieto, mesmo quando aparentemente não tem motivo?

Isso é o que chamamos de **agitação psicomotora**.

Ela acontece quando a pessoa fica mais acelerada, tanto no corpo quanto na mente, o que gera uma sensação de inquietação. É como se o corpo tentasse lidar com emoções difíceis ou pensamentos negativos que não encontram solução.

Na prática, essa agitação pode se mostrar de várias formas: andar de um lado para o outro sem motivo, mexer as mãos ou os pés o tempo todo, balançar a perna sentado ou não conseguir permanecer quieto por muito tempo.





Vamos te explicar melhor:

Você já se sentiu triste ou preocupado e, de repente, percebeu que não conseguia ficar parado? A agitação psicomotora é isso: corpo e mente não pararam, trazendo uma sensação de que estão “acelerados”.

Imagine que você tem uma prova muito importante em algumas horas. Você fica ansioso(a) e, sem perceber, começa a andar pela casa, mexer nos cabelos ou balançar os pés sem parar. É difícil se acalmar ou ficar quieto.



Pode ser que isso possa te ajudar...

Mindfulness

Uma das práticas que pode ajudar quando a agitação aparece é o mindfulness ou atenção plena. Ela ajuda a focar no momento presente, com calma e sem julgamentos.

Essa prática convida você a prestar atenção na respiração ou nas sensações do corpo. E, assim, é possível reduzir a agitação e lidar melhor com emoções difíceis.

Ela também ensina a perceber os pensamentos como passageiros, diminuindo o impacto dos conteúdos negativos.



Como você pode praticar mindfulness?

1 Encontre um lugar calmo e sente-se de maneira confortável, com as costas retas, mas relaxadas.

2 Feche os olhos suavemente e concentre-se na sua respiração.

3 Observe o ar entrando e saindo naturalmente, sem tentar controlá-lo. Se sua mente começar a divagar, gentilmente traga sua atenção de volta para a respiração.

4 Quando notar pensamentos, sentimentos ou sensações, apenas observe-os sem julgá-los ou tentar mudá-los.

5 Depois de alguns minutos prestando atenção na respiração, leve seu foco para o corpo, fazendo uma observação corporal: comece pelos pés e vá subindo até a cabeça, percebendo se há tensões ou desconfortos.

Pratique por 5 a 10 minutos diários e aumente o tempo conforme se sentir confortável.



E lentidão psicomotora, você sabe o que é?

Outro sintoma que pode aparecer, diferente da agitação, é justamente o oposto: a sensação de lentidão. Isso pode acontecer nos movimentos, nos pensamentos e até na fala.

Em alguns momentos da depressão, é comum que a pessoa sinta como se tudo ficasse mais difícil: levantar para fazer uma tarefa simples, começar uma conversa ou até expressar emoções no rosto.

Os gestos ficam mais contidos, a energia parece menor e a disposição, reduzida. Essa experiência faz parte de quadros depressivos mais intensos.



Ou seja,

no seu dia a dia isso pode aparecer de formas bem visíveis: você pode demorar muito para se levantar da cama, caminhar até os lugares ou até fazer tarefas simples, como preparar um café. Tudo parece acontecer de forma mais lenta, como se faltasse energia ou motivação.



Por exemplo,

a pessoa que tem esse sintoma pode levar muito tempo para se levantar da cama, andar devagar até a cozinha e realizar tarefas comuns como preparar um lanche. Tudo acontece de forma mais lenta do que o normal, parecendo sem ânimo e falta de energia.



Você já passou por algo assim?

Sabemos que a lentidão para realizar tarefas simples pode causar angústia e, muitas vezes, te impedir de começar.

Para te ajudar a sair desse lugar de imobilidade, selecionamos o **Treinamento de Habilidades de Enfrentamento**.

Essa técnica oferece caminhos práticos para você superar a falta de ação e retomar sua rotina, um passo de cada vez, de forma mais leve e equilibrada.

Vamos ver como ela funciona na prática?

Um passo de cada vez...

Uma forma mais útil é começando com metas pequenas, dividindo grandes tarefas em etapas menores e mais fáceis de administrar.

Em vez de tentar fazer tudo de uma vez, você pode começar com pequenas ações, como se levantar da cama ou preparar um café.

Essas conquistas ajudam a reduzir a sobrecarga e trazem um importante sentimento de realização.




Por exemplo, se você tem dificuldade para começar a estudar, você pode dividir a tarefa em pequenos passos:



- Organizar o espaço de estudo**
- Abrir o computador**
- Escrever o título do conteúdo**
- Estudar por 20min**
- Descansar por 5 min**
- Estudar por 25min**
-
-
-

Dessa forma, realizar as pequenas etapas vai te ajudar a retomar a sensação de controle.



Todo 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 contra a depressão, ao reconhecer seus sintomas e aprender mais sobre eles.

BIBLIOGRAFIA

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

Beck, J. S. (2011). Terapia Cognitiva: Teoria e Prática. Porto Alegre: Artmed.

Dalgalarrodo, P. (2019). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais (3ª ed). Artmed.

Weiss, I. C. (2020). Mindfulness e Terapia Cognitivo-Comportamental. São Paulo: Editora Manole.

AUTORIA

Regiane de Andrade Sá

Saiba mais

Janaina Alves

Saiba mais

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Vitoria Gama

Saiba mais

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Saiba mais

ORIENTAÇÃO

André Faro

Saiba mais

Como citar

Lúcio, J., Sá, R., Gama, V. N., PALHANO, D. B., & Faro, A. (2025). Agitação e Lentidão Psicomotora na depressão. [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

