

Desligue o Ruído Mental

Um guia prático para gerenciar a
preocupação excessiva



SUMÁRIO

- 03** Para quem é esta cartilha?
- 04** A Armadilha do "E se...?"
- 05** Como a Armadilha Funciona?
- 06** A Luta que Nos Prende
- 07** Não Atender
- 09** Catastrofização
- 10** O Ciclo da Catástrofe
- 11** O Antídoto: Troque a Lente
- 12** O Detetive da Mente
- 14** O Caminho começa agora
- 15** Bibliografia

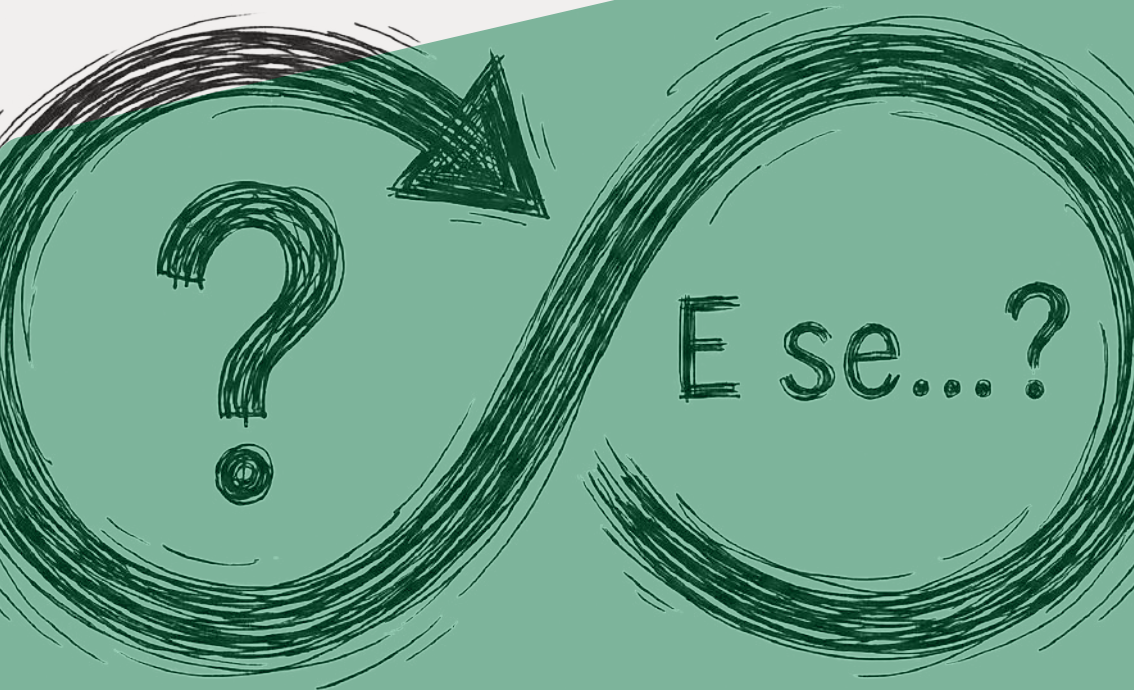
Para quem é esta cartilha?

Você convive com o cansaço mental? Imagina constantemente o que pode dar errado? E procura uma forma prática de gerenciar a preocupação que consome sua energia?

Entendemos perfeitamente essa sensação. É exaustivo. Por isso, esta cartilha foi pensada para você.

A Armadilha do "E se...?": Entendendo a Rota da Preocupação

O padrão "E se...?" é um tipo de distorção cognitiva. Pense nas distorções como "armadilhas" e "atalhos mentais" que nossa mente ansiosa usa para interpretar a realidade de forma tendenciosa. Nesse caso, a armadilha é focar exclusivamente em possibilidades futuras negativas, especialmente aquelas com pouquíssimas chances de acontecer.



Como a Armadilha Funciona?

Sua mente não está apenas fazendo uma pergunta, ela está iniciando um ciclo de simulação de catástrofes. Funciona assim:

- 1.** Começa uma faísca: Um pensamento negativo sobre o futuro surge ("E se eu errar durante a reunião?").
- 2.** A falsa solução: A mente busca uma resposta rápida, mas a ansiedade logo a anula ("Mas e se me der um branco total?").
- 3.** A chama vai aumentando: A ansiedade, então, cria uma nova pergunta, geralmente pior que a anterior ("E se todos perceberem e eu for demitido(a)?").
- 4.** O ciclo se repete, com as perguntas se tornando cada vez mais catastróficas. Nenhuma resposta é suficiente porque o objetivo deste padrão não é resolver o problema, mas sim manter a mente ocupada no estado de preocupação.

O "E se...?" na prática:

Imagine que você enviou uma mensagem importante para um(a) amigo(a) e ele(a) não respondeu ainda. O ciclo da armadilha pode ser assim:

E se ele(a) nunca mais quiser falar comigo e eu acabar perdendo todos os meus amigos?

E se eu falei algo errado e estraguei nossa amizade?

E se ele(a) ficou chateado(a) com a minha mensagem?

A Luta que Nos Prende

Ao cair na armadilha do 'E se...?', nosso instinto é lutar. Mas e se essa luta for o que te mantém preso? Esta técnica oferece um novo caminho: em vez de resistir ao pensamento, aprenda a não se engajar com ele.

A Técnica da Ligação Indesejada

Imagine que os pensamentos de "E se...?" **são um telemarketing chato** tentando te vender um "plano de desastres".

O jeito antigo:

Atender e brigar.

O telefone toca (o pensamento vem). Você atende e discute, tentando provar que ele está errado.

Resultado: Você se cansa e a "central" aprende que você sempre atende, ligando cada vez mais.

O novo antigo:

Reconhecer e não atender.

O telefone toca. Você olha e pensa: "Ah, é a turma da preocupação". Você escolhe não atender e volta ao que estava fazendo.

Resultado: A "central" percebe que é perda de tempo e para de insistir.

Na prática:

- 1. Perceba:** O pensamento chegou? É o telefone tocando.
- 2. Nomeie:** Diga "É só o telemarketing da preocupação". Não brigue.
- 3. Não atenda:** Mude o foco para o mundo real (o cheiro do café, o som da música). Se você não der atenção, a ligação cai sozinha.



Exercício: Colocando em Prática o "Não Atender"

Este exercício é um laboratório pessoal. Um espaço para você observar, com curiosidade e sem julgamento, o que acontece quando você escolhe se desprender de um pensamento ansioso.

O objetivo **não é ter sucesso ou fracassar**, mas simplesmente praticar e notar o que acontece.

Instrução: Da próxima vez que um pensamento "E se...?" insistente surgir (a "ligação" chegar), experimente a técnica de não o "atender". Respire fundo, observe o pensamento sem se engajar e, depois, reserve um momento para preencher a tabela abaixo.

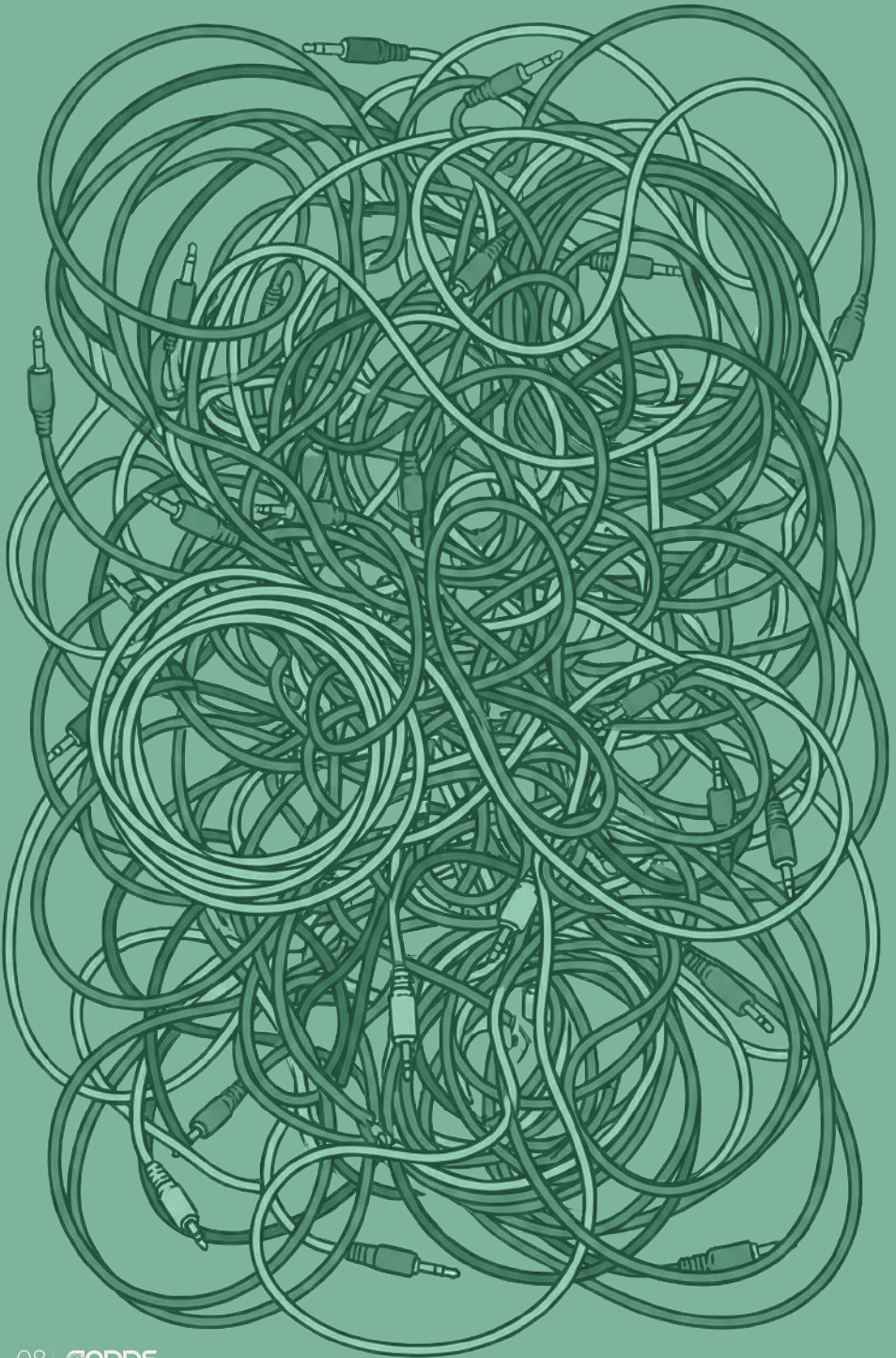
A "Ligação" Recebida (Qual foi o pensamento "E se...?")

Minha Escolha Consciente (O que fiz em vez de "atender" e discutir com o pensamento?)

O Resultado Observado (Como me senti, física ou emocionalmente, ao me desprender?)

Dica Importante: Às vezes, o telefone continua tocando por um tempo, mesmo depois de você decidir não atender. E tudo bem. O sucesso desta técnica não é fazer o pensamento desaparecer imediatamente, mas sim retomar o poder sobre a sua atenção. A cada prática, você fica mais forte nisso.





Catastrofização:

Transformando faíscas em incêndios

Catastrofização é quando a gente tem certeza que tudo vai dar errado, mesmo sendo improvável. É como se nossa cabeça criasse um filme de tragédia toda vez que aparece um problema — já pensando no pior cenário possível, com toda a certeza que vai acontecer.

O Ciclo da Catástrofe: Como Funciona?

Este padrão mental acontece através de dois erros de cálculo que **nossa** mente faz sem sequência.

O Exagero do Risco (A Faísca vira Incêndio)

O resultado é uma sensação de pânico e desamparo total, onde problemas que seriam gerenciáveis são percebidos como crises que acabarão com a sua vida.

O Erro: Ignorar todas as outras possibilidades lógicas e focar apenas no pior cenário imaginável (ex: um erro bobo virar uma demissão)

A Ilusão de Fraqueza ("Eu não vou aguentar")

Se o pior acontecesse, a mente te convence de que você não teria forças para lidar. A mensagem interna é de total incapacidade.

O Erro: Subestimar sua própria resiliência e recursos para resolver problemas.

Resultado Final: o pânico

Você sente um desamparo total. O que era um problema gerenciável se transforma, na sua cabeça, em uma crise que acaba com a vida.



O Antídoto: Troque a Lente



A ansiedade age como uma **lente de aumento** travada no desastre. Você só enxerga o problema (visão de túnel).

> **A Solução:** Não feche os olhos. Apenas amplie a perspectiva. Troque o zoom exagerado do medo pela visão da paisagem inteira.

O Objetivo:

Seja um Detetive da Mente. A meta é quebrar a certeza do desastre. Em vez de aceitar o pânico, investigue a situação por três ângulos diferentes:

1. O Pior Cenário (O Medo) - Dê voz à ansiedade: qual é o "incêndio" completo? Qual a pior coisa que poderia realmente acontecer?

2. O Melhor Cenário (A Fantasia) - Imagine o oposto extremo: se tudo desse incrivelmente certo, qual seria o final perfeito? (Isso ajuda a soltar a mente do negativo).

4. O Cenário Provável (A Realidade) - Pés no chão. Sem pessimismo e sem fantasia: o que a lógica diz que vai realmente acontecer?

Resultado: Ao ver os três lado a lado, o "incêndio" perde a força e se revela apenas uma possibilidade remota — e raramente a verdadeira.

O Detetive da Mente

Escolha uma preocupação atual. Use o quadro abaixo para investigar a realidade, não a fantasia.

1. A Situação (O Fato Real):

EX "Mande mensagem e ele não respondeu."

2. Investigando os 3 Cenários. Não se preocupe com matemática exata nas chances, confie na sua intuição.

O Pior (O Medo)	O Melhor (O Sonho)	O Provável (O Real)
O que a ansiedade diz: Qual seria o cenário de desastre total ?:	O oposto extremo: Qual seria o cenário de tudo perfeito?:	O pé no chão: Qual seria o cenário mais lógico?:
Chance: ____%	Chance: ____%	Chance: ____%

Como escrever?

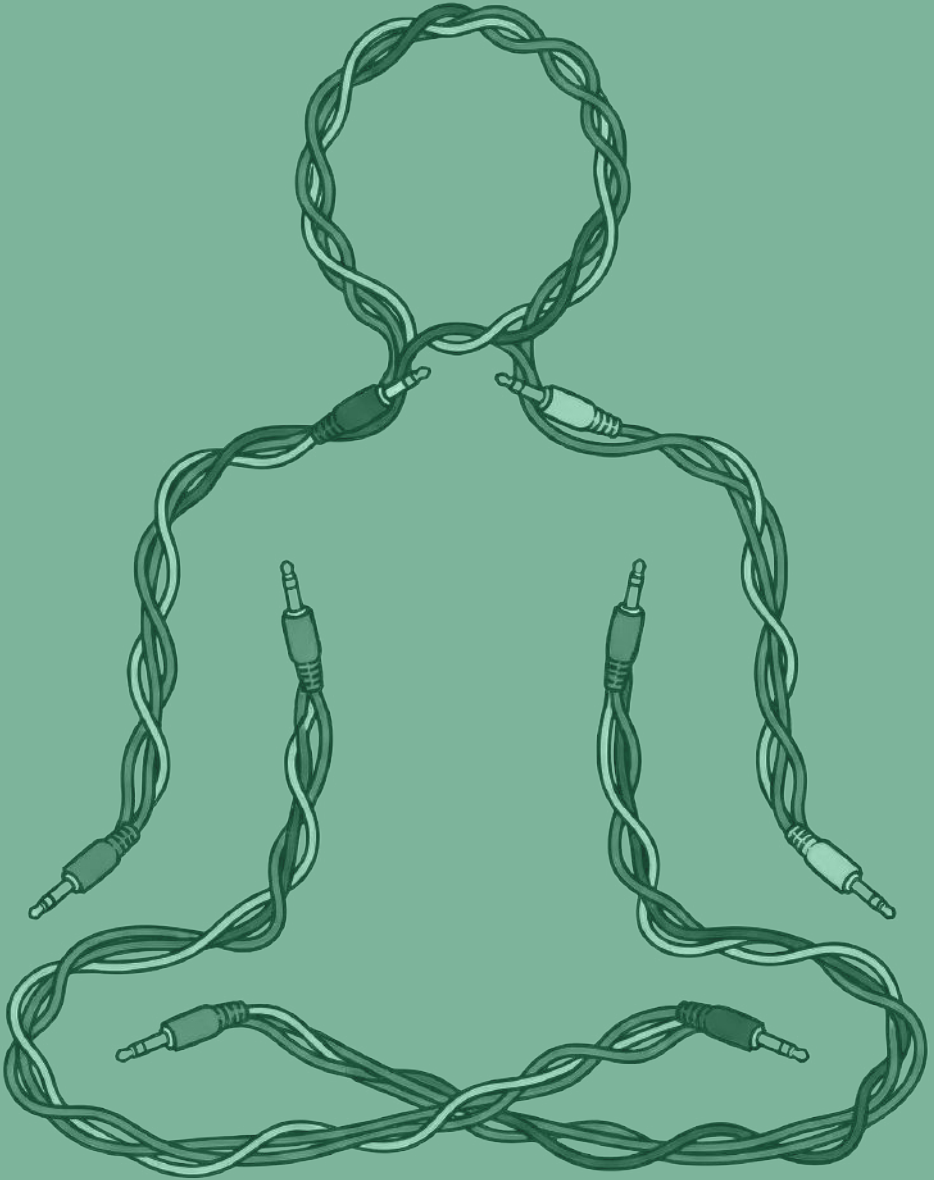
Clíque no ícone  adicionar nota, suas anotações ficarão salvas nessa guia.

3. Reflexão Relâmpago

1. Conclusão: Ao comparar os 3, percebo que minha preocupação inicial era: () Exagerada () Provável, mas suportável () Realista
2. Termômetro da Ansiedade (0 a 10): Antes: [] Depois: []
3. Lembrete de Bolso: (Escreva uma frase curta baseada no cenário provável para ler caso a ansiedade volte)

Faça o download aqui do **exercício**, imprima e complete no seu tempo, com toda atenção.





O Caminho Começa Agora

Com as ferramentas que aprendeu, você pode navegar sua mente. Lembre-se de tratar pensamentos como "ligações" que pode ignorar e preocupações como "faíscas" que pode analisar com perspectiva. A prática consciente é a chave para fortalecer essa habilidade, focando no progresso, não na perfeição.

Meu Plano de Prática Pessoal

1. O insight mais valioso que eu tive com esta cartilha foi:

2. Para transformar este aprendizado em um hábito, esta semana eu me comprometo a:


a. Praticar "Não Atender a Ligação" (para o volume de pensamentos)...

QUANDO? (Seja específico: qual situação, lugar ou hora?)
(Ex: Quando eu notar o ciclo "E se...?" antes de dormir; durante o trajeto para o trabalho; quando estiver esperando em uma fila.)

b. Praticar "Colocar em Perspectiva" (para uma preocupação intensa)...

QUANDO? (Seja específico: qual gatilho ou situação?)
(Ex: Se eu cometer um erro e minha mente começar a catastrofizar; se eu ficar ansioso(a) por uma notícia que estou esperando.)

Como escrever?

Clique no ícone  adicionar nota, suas anotações ficarão salvas nessa guia.



BIBLIOGRAFIA

BECK, A. T.; EMERY, G.; GREENBERG, R. L. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York: Basic Books, 1985.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática. Porto Alegre: Artmed, 2012.

HOFMANN, S. G. The anxiety skills workbook: simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry. Oakland: New Harbinger Publications, 2020.

LEAHY, R. L. Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

AUTORIA

Matheus Macena Vasconcelos

Lattes: www.lattes.cnpq.br/3906117758877474

Gabriele Costa Chaves Silva

Lattes: www.lattes.cnpq.br/4156851034890589

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2097923788649486

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: www.lattes.cnpq.br/0312931099564000

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Silvio Dantas

Lattes: www.lattes.cnpq.br/2918489661338471

Como citar

Vasconcelos, M. M., Chaves, G. C., Dantas, S., Palhano, D., Faro, A.(2025). Desligue o Ruído Mental: Um guia prático para gerenciar a preocupação excessiva [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

