



Desânimo não é preguiça

5 venenos e 5 antídotos

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como vencer o desânimo: 5 fatores que estão te desmotivando". Ele foi feito para quem tem vivido no automático, sem muito ânimo, com a sensação de que falta uma peça no quebra-cabeça. A ideia central da Alana é simples: **desânimo não é preguiça, é sinal de que algo está drenando a sua energia**. Ela chama esses fatores de venenos, e cada veneno tem um antídoto.

As atividades seguem a estrutura do episódio: primeiro você identifica qual dos cinco venenos pesa mais na sua vida hoje (maus hábitos não óbvios, falta de propósito, traumas não resolvidos, relações que drenam ou isolamento, e o medo de estar ficando para trás). Depois, aplica o antídoto correspondente. No fim, um plano de sete dias para fazer mais daquilo que dá vontade de viver.

COMO USAR

A página 2 é o diagnóstico: faça com calma, em 15 minutos, e seja honesta. A página 3 trabalha os antídotos de dentro para fora (limites e propósito). A página 4 trabalha os de fora para dentro (relações e gratidão) e monta o seu plano da semana. Escolha um antídoto, e só um, para começar. A Alana repete no episódio: não é preciso mudar tudo de uma vez.

Faça mais daquilo que te dá vontade de viver. É isso que acaba com o desânimo.

Uma observação importante: este workbook trata do desânimo comum, aquele que aparece em fases da vida em pessoas sem um transtorno mental. A Alana deixa isso claro no episódio. Se o desânimo dura mais de duas semanas, tira o prazer de quase tudo, afeta sono e apetite ou vem com pensamentos de que a vida não vale a pena, o caminho não é este material: é procurar uma psicóloga. Em sofrimento intenso, ligue 188 (CVV).

Diagnóstico: qual veneno está agindo em você?

O primeiro passo, segundo a Alana, é reconhecer o que está te afetando. Para cada veneno, dê uma nota de 0 (não tem nada a ver comigo) a 10 (é exatamente a minha vida hoje). Não pense muito: a primeira resposta costuma ser a mais verdadeira.

1. Maus hábitos não óbvios. Digo sim para tudo o que me pedem. Estou sempre "na correria". Sono, alimentação e movimento estão bagunçados.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Falta de propósito. Acordo sem saber para quê. Me pego pensando "qual é o sentido disso tudo?".

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Traumas não resolvidos. Vejo padrões que se repetem na minha vida. Sentimentos intensos voltam com frequência, maiores do que a situação.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Relações que drenam ou isolamento. Vivo em ambiente de crítica e pouco apoio. Ou: me sinto sozinha, sem ninguém com quem trocar.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. FOMO, o medo de estar ficando para trás. Rolo o feed e sinto que a minha vida é insuficiente. Comparo as minhas conquistas com as dos outros.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Diagnóstico: qual veneno está agindo em você?

- 01** 1. Olhando as notas: qual veneno recebeu a nota mais alta? Descreva, em uma situação concreta desta semana, como ele apareceu.

LEMBRETE

Se a nota do veneno 3 ficou alta, o antídoto não está neste workbook. A Alana é direta: trauma não se resolve sozinho nem com o tempo. Resolve-se com ajuda, num espaço seguro, de preferência em terapia cognitivo-comportamental. Use as outras páginas para o que está ao seu alcance, e marque a conversa com uma psicóloga para o que não está.

Antídotos de dentro para fora: limites e propósito

Para os maus hábitos, o antídoto é autoconhecimento e limites. A Alana propõe começar por uma pergunta que quase ninguém se faz.

- 01 2. Por que eu digo sim para tudo? (O que eu tenho medo que aconteça se eu disser não? Desagradar? Perder espaço? Ficar com a agenda vazia e ter que sentir o que estou evitando?)**

- 02 3. Um "não" desta semana. Escolha um pedido, convite ou tarefa que você vai recusar de forma saudável, e escreva como vai dizer. Exemplo: "Não vou conseguir assumir isso agora. Posso indicar alguém ou olhar na semana que vem".**

Para a falta de propósito, o antídoto é buscar sentido nas pequenas ações. Propósito não precisa ser grandioso, precisa ser seu. Responda às três perguntas do episódio.

- 03 4. O que me faz sentir viva? (Pense em momentos, não em metas. Uma conversa, uma trilha, cozinhar, aprender algo, estar com alguém.)**

Antídotos de dentro para fora: limites e propósito

- 01** 5. O que eu valorizo de verdade? E o que me faz querer sair da cama, ou o que me faria querer?

PAUSA SEM CULPA

Se você respondeu que está sempre ocupada, marque agora um horário desta semana para não fazer nada: 15 minutos de silêncio, sem celular. Se a ideia dá aflição, anote o que apareceu na cabeça nesse tempo. Essa aflição é uma informação sobre o que a correria está tapando.

Antídotos de fora para dentro: conexão e gratidão

Para as relações, o antídoto é duplo: limites com quem drena e conexão com quem eleva. A Alana lembra a frase do colega no congresso: "sair de casa e estar com vocês me dá até vontade de viver".

- 01 6. Quem me apoia e me eleva? Quem me critica e me coloca para baixo? E qual é o primeiro passo de conexão que vou dar esta semana (um convite, uma mensagem, uma aula, um grupo)?**

Antídotos de fora para dentro: conexão e gratidão

Para o FOMO, o antídoto é gratidão e presença. O exercício é escrever todos os dias algumas coisas pelas quais você é grata. O detalhe que faz diferença: não só listar, mas sentir enquanto escreve.

Dia	Ânimo 0 a 10	Fiz algo que me dá vontade de viver?	Três motivos de gratidão hoje
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

Ideias para a coluna do meio (o que dá vontade de viver)

- ☐ Movimentei o corpo, mesmo que uma caminhada curta
- ☐ Dormi no horário que me faz bem
- ☐ Estive com alguém com quem me sinto bem
- ☐ Fiz algo ligado ao que respondi na pergunta 4
- ☐ Disse um "não" saudável
- ☐ Fiquei 15 minutos sem celular e sem tarefa

Antídotos de fora para dentro: conexão e gratidão

01 7. No fim da semana: o ânimo subiu nos dias em que a coluna do meio foi preenchida? Qual antídoto vou manter na próxima semana?

Ver a vida com mais leveza não é achar que tudo é cor-de-rosa. É sair do automático e voltar a escolher para onde vai a sua energia.

Se você aplicou os antídotos e o desânimo continua, o trabalho é outro. Na terapia, você descobre por que diz sim para tudo, o que a correria está tapando, o que o passado ainda cobra e por que a comparação dói tanto. Os antídotos tratam o que drena a energia no dia a dia. A terapia trata a raiz.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br). Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).