Psicologia na prática

WORKBOOK



Como lidar com emoções negativas

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como lidar com emoções indesejadas". A Alana parte de uma ideia que muita gente resiste a aceitar: **toda emoção tem uma função**, inclusive a raiva, a frustração e a ansiedade que você queria nunca mais sentir. Elas comunicam o seu estado para os outros, motivam a ação e funcionam como um sistema de alerta interno.

O que nem sempre é válido é a forma de lidar com elas. O episódio aponta três armadilhas: a **evitação** (fugir do que dói), os **pensamentos distorcidos** (que aumentam o volume do que aconteceu) e os **comportamentos impulsivos** (gritar, quebrar, comer, gastar). E propõe um caminho: dar nome ao que você sente e praticar, todo dia, coisas simples.

COMO USAR

A página 2 descobre o que a sua emoção mais indesejada está tentando dizer. A página 3 identifica a sua armadilha. A página 4 treina a nomeação precisa. A página 5 é o registro emocional de sete dias. A página 6 escolhe a prática da semana e mede o efeito. A última fecha o ciclo. Reserve 15 minutos por página, em dias diferentes, e escreva à mão.

> *As emoções são sempre válidas. O que nem sempre é válido é a forma como a gente lida com elas.*

Uma observação importante: este material não substitui terapia. Se as respostas trouxerem sofrimento intenso, pare e procure uma psicóloga. Em emergência, ligue 188 (CVV).

O que a emoção está tentando dizer

"Se eu pudesse, nunca mais sentiria ansiedade." A Alana ouve isso com frequência. Antes de tentar se livrar de uma emoção, vale perguntar o que ela está fazendo ali.

01 **Qual é a emoção que você mais gostaria de nunca mais sentir? Descreva a última vez em que ela apareceu: onde você estava, o que aconteceu antes, como o corpo reagiu.**

02 **Agora use as três funções do episódio. O que essa emoção estava comunicando aos outros? Para qual ação ela te empurrava? De que necessidade ou perigo ela estava te alertando?**

LEMBRETE

O exemplo da Alana: caminhar à noite por uma rua escura de São Paulo com a ansiedade ligada. Você está certa em senti-la. Ela te faz andar mais rápido e prestar atenção. Validar uma emoção não é gostar dela: é reconhecer que ela faz sentido naquele contexto.

Qual é a sua armadilha

As três armadilhas são estratégias para não sentir. Todas aliviam na hora e cobram depois. Marque as frases em que você se reconhece, sem pensar demais.

- [ ] Cancelo ou adio apresentações, encontros e conversas quando a ansiedade sobe (evitação)
- [ ] Não digo o que sinto ao parceiro ou à família para não gerar discussão (evitação)
- [ ] Depois de um erro comum, penso "sou um fracasso" ou "todo mundo deve estar me julgando" (pensamento distorcido)
- [ ] Rolo as redes sociais me comparando e saio pior do que entrei (pensamento distorcido)
- [ ] Explodo com quem está perto depois de um dia difícil, mesmo sem a pessoa ter culpa (impulso)
- [ ] Como, compro ou gasto para aliviar o que estou sentindo, e depois me arrependo (impulso)
- [ ] Já quebrei ou joguei algo num momento de raiva (impulso)

01 Olhando as marcações, qual armadilha aparece mais? Descreva o último episódio: o alívio que ela trouxe na hora e o custo que veio depois (a situação que cresceu, a conversa que não aconteceu, o arrependimento).

LEMBRETE

A frase da Alana sobre os impulsos vale para as três: você já tinha um problema, agora tem outros, e não resolveu nenhum.

Dar nome ao que você sente

A pessoa diz que está irritada. Quando olha com cuidado, está se sentindo incompreendida ou desvalorizada. O nome errado leva à resposta errada. Treine a precisão.

01 **Pense em uma situação recente que mexeu com você. Qual foi o primeiro nome que veio ("irritada", "mal", "estressada")? E qual é o nome mais preciso, por baixo dele (incompreendida, desvalorizada, rejeitada, frustrada, envergonhada, com medo)?**

02 **Reescreva uma frase sua que começa com "eu sou" (eu sou ansiosa, eu sou péssima) no formato do episódio: "estou sentindo X agora, neste contexto específico".**

03 **Troque o julgamento pela pergunta. Em vez de "eu não deveria me sentir assim", escreva: "estou me sentindo assim, tudo bem, e o que eu posso fazer para me ajudar?" Complete com uma ação possível.**

> *Se torne um cientista das suas próprias emoções.*

Registro emocional: sete dias

É a primeira prática do episódio, e a Alana pede que você comece hoje. Uma situação por dia. Na coluna do nome, use o nome preciso, não o primeiro que vier. Na última, seja honesta: evitou, distorceu, descarregou ou regulou?

Dia	Situação e gatilho	O que senti (nome preciso)	O que fiz
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Revisão da semana. Que gatilho se repetiu? Em que horário, com quem, cansada ou descansada? Que padrão o registro mostrou que você não via?**

A prática da semana

O episódio consolida quatro práticas: o registro emocional, a atenção plena de alguns minutos, a respiração diafragmática com o relaxamento muscular progressivo (dos pés à cabeça, trinta segundos em cada grupo) e a caminhada na natureza, com sol, sons e cheiros. Escolha uma para esta semana. Só uma.

01 Qual prática você vai testar, em que horário e em que lugar? Escreva de forma que dê para cumprir amanhã, mesmo num dia ruim.

Antes de praticar, qual é a intensidade da emoção indesejada? Marque de 0 a 10. Depois de praticar, marque de novo com outra cor. Faça isso em três dias diferentes.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

02 O que mudou entre a marcação de antes e a de depois? E o que te impediu de praticar nos dias em que não praticou?

LEMBRETE

A lição que a Alana quer que você leve do episódio: coisas simples também fazem diferença. O que decide o resultado não é a técnica. É a repetição.

Fechando o ciclo

Volte à primeira página. A emoção que você queria nunca mais sentir continua existindo, e vai continuar. A pergunta agora é outra.

01 **O que você descobriu sobre essa emoção como cientista dela: o que ela comunica, o que ela pede, qual armadilha ela costuma acionar e qual prática funciona melhor para você?**

Se a evitação está crescendo, se os impulsos já custaram relacionamentos ou se os pensamentos de fracasso não desligam, o próximo passo não é mais um conteúdo. É identificar, com alguém, o que mantém o padrão. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental.

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. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).