



Por que descansar é tão difícil?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Por que descansar é tão difícil?". Nele, a Alana mostra que a gente desaprendeu a descansar: confunde descanso com distração, foge do tédio e carrega uma culpa que não é nossa. Aqui você vai colocar isso no papel.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 olha para a crença que você carrega sobre descansar. As páginas 3 e 4 separam descanso de distração e encaram o tédio. A página 5 é uma semana de pausas, a 6 é o seu plano com as cinco práticas, e a 7 fecha o percurso.

Descanso não é preguiça. É uma necessidade biológica, emocional e até social.

Uma observação importante: se alguma pergunta trazer uma dor grande demais, pare. Isso não é fracasso: é sinal de que o assunto pede companhia, e é o tipo de coisa que se trabalha na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

A crença que você carrega sobre descansar

Quando você senta para descansar e a culpa chega, alguma frase passa pela sua cabeça. Ela foi ouvida em algum lugar antes de virar sua.

- 01** O que você ouviu sobre descanso enquanto crescia? ("só descansa quem termina tudo", "vai descansar quando morrer", "descansar é coisa de gente fraca")

- 02** De quem é essa voz? E essa crença faz sentido para a vida que você quer construir hoje?

- 03** Reescreva a crença do jeito que você escolhe carregar daqui para a frente. Comece com "descansar é...".

Quanta culpa você sente hoje ao parar? De 0 (nenhuma) a 10 (não consigo parar). Volte aqui no fim da semana e marque de novo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Descanso ou distração?

A Alana compara o descanso a um celular no carregador: ele precisa recarregar você. Quando é preenchido por estímulo, ele suga. Marque o que você costuma fazer quando "senta para descansar".

- ☐ Abro o Instagram ou o TikTok e fico rolando
- ☐ Respondo mensagens de WhatsApp que estavam esperando
- ☐ Assisto a vídeos curtos, pulando de um para o outro
- ☐ Resolvo "só mais uma" pendência
- ☐ Ligo uma série ou a televisão no automático
- ☐ Fico em silêncio, olhando pela janela ou respirando
- ☐ Leio algo que não tem a ver com trabalho

01 Olhe para o que marcou. Depois dessas atividades, você se sente recarregada ou mais acelerada e cansada? O que, de fato, recarrega você?

O tédio e o que você evita olhar

O tédio faz a gente olhar para dentro, e olhar para dentro é desconfortável. Por isso a mão vai ao celular. Estas são as perguntas que a Alana propõe no episódio.

01 Quando foi a última vez que você ficou realmente sem fazer nada, sem tela e sem som? Como foi?

02 Por que é difícil ficar sozinha com os seus pensamentos? O que tanto incomoda nesses momentos?

03 Que pensamento, cobrança ou medo costuma aparecer quando você finalmente para? Escreva sem julgar.

Uma semana de pausas de verdade

Todo dia, cinco minutos sem fazer nada: sentada, respirando, observando os pensamentos. E um banho em silêncio, sem música nem podcast. Registre aqui.

Dia	5 min sem nada?	Banho em silêncio?	Como me senti depois
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 Que ideia, lembrança ou solução apareceu em algum desses momentos de silêncio?

O seu plano com as cinco práticas

Não é para fazer tudo de uma vez. Marque as que você vai começar nesta semana e defina quando.

- ☐ Cinco minutos por dia sem fazer nada
- ☐ Banho em silêncio
- ☐ Horários livres de celular e redes sociais
- ☐ Pausas agendadas no trabalho ou no estudo (25 min de foco, 5 a 10 de pausa)
- ☐ Usar o descanso para me perguntar do que eu gosto de verdade

01 Qual horário do dia vai ficar sem celular? O que você vai fazer nesse tempo (ler ficção, palavras cruzadas, conversar, ficar em silêncio)?

02 Onde vão entrar as pausas no seu dia de trabalho ou estudo? Escreva os horários.

Para fechar: de quem é a voz que não deixa você parar?

Trabalhar duro é essencial para alcançar objetivos. Descansar é o que dá clareza e energia para continuar. Volte à escala da página 2 e marque de novo.

01 O que mudou nesta semana na sua relação com o descanso? E o que ainda pesa?

Se a culpa de parar é tão forte que você nunca consegue, se cada pausa vira ansiedade ou se o cansaço já é o estado em que você acorda, o próximo passo é a terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

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).