Psicologia na prática

WORKBOOK



Sistema imunológico psicológico

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 fortalecer seu sistema imunológico psicológico". Nele, a Alana compara a mente ao sistema imunológico do corpo: nenhum dos dois nasce pronto, e os dois se fortalecem quando são desafiados em doses que conseguem processar. Quando evitamos qualquer incômodo, ficamos mais frágeis, não mais protegidas.

A meta não é só voltar ao que você era depois de um baque (resiliência). É sair dele com mais recursos do que entrou (antifragilidade). As páginas a seguir aplicam, uma a uma, os cinco passos do episódio.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 mede o seu sistema hoje. As páginas 3 a 6 são os cinco passos. A página 7 é um registro de sete dias. A página 8 fecha com uma revisão.

> *Se proteger, na verdade, pode te tornar mais vulnerável.*

Uma observação importante: exposição ao desconforto só fortalece em dose administrável e com suporte. Se algum exercício trouxer uma dor grande demais, isso não é fracasso: é sinal de que o trabalho pede companhia, e é o tipo de coisa que se faz na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Como está o seu sistema hoje?

A Alana lista oito sinais de um sistema que aprendeu a se proteger evitando, e não enfrentando. Marque os que você reconhece na sua vida atual.

- [ ] Evito conflitos a todo custo, mesmo engolindo o que sinto
- [ ] Sinto culpa desproporcional por dizer não ou por me colocar
- [ ] Qualquer crítica me faz duvidar da minha capacidade
- [ ] Tenho crises emocionais frequentes por motivos pequenos
- [ ] Sinto cansaço mental constante, mesmo em dias tranquilos
- [ ] Tenho medo paralisante de errar, me frustrar ou decepcionar alguém
- [ ] Tolero mal mudanças, atrasos, imprevistos e frustrações
- [ ] Fujo da realidade com frequência: redes, comida, séries, trabalho

01 **Qual desses sinais mais atrapalha a sua vida hoje? Em que situação recente ele apareceu?**

Quão forte está o seu sistema imunológico psicológico hoje? De 0 (qualquer coisa me derruba) a 10 (atravesso os atritos do dia sem me romper). Volte aqui em duas semanas e marque de novo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Passo 1: exposição gradual à frustração

Assim como o corpo precisa de contato com vírus para criar defesas, a mente precisa de contato com o desconforto, em doses administráveis. O segredo está na palavra gradual: o que fortalece é o degrau, não o salto.

01 **O que você evita hoje que, no fundo, sabe que conseguiria enfrentar? Uma conversa, um pedido, um convite recusado, ficar triste sem correr para resolver.**

02 **Monte a sua escada: escreva três degraus, do que assusta pouco ao que assusta mais. Qual é o primeiro degrau, o que você consegue dar esta semana mesmo com medo?**

LEMBRETE

Dose errada não treina, machuca. Se o primeiro degrau parece grande demais, quebre em dois. E se nenhum degrau parece possível sozinha, esse é o trabalho para fazer com uma psicóloga.

Passo 2: autocompaixão ativa

Autocrítica não é sinal de força: é um mecanismo de punição que enfraquece a mente. Sem autocompaixão, você não se dispõe a experimentar nada que possa dar errado, e quem não se expõe não se fortalece.

01 **Escreva a frase mais dura que você diz a si mesma quando falha. A que vem primeiro, sem filtro.**

02 **Agora reescreva no modelo da Alana: no lugar de "eu sou um fracasso", "eu estou aprendendo". Use as suas palavras, como se falasse com uma pessoa que você ama.**

03 **Existe algo que você nem tenta porque não quer arriscar errar? O que mudaria se a queda fosse permitida?**

Passo 3: as três perguntas para o pensamento catastrófico

"Vou ser demitida." "Ninguém gosta de mim." "Isso sempre acontece comigo." Quando algo dá errado, a mente fragilizada prevê o pior e aceita como fato. Pegue um pensamento desses da última semana e passe pelas três perguntas do episódio.

01 **O pensamento catastrófico, escrito exatamente como ele aparece. Depois: qual é a evidência de que isso é real? Não a sensação, a evidência.**

02 **Isso vai importar daqui a uma semana? E daqui a um mês?**

03 **Eu diria isso para uma pessoa que eu amo? Se não, escreva a versão mais equilibrada do mesmo pensamento.**

Passos 4 e 5: incerteza e rede de apoio

A antifragilidade nasce da capacidade de continuar sem garantias. E ninguém se fortalece sozinha: o sistema imunológico é sustentado por um ecossistema, e o psicológico também.

01 **Uma coisa que você vai fazer esta semana sem saber se vai dar certo: escrever, pedir ajuda, dar uma opinião. O que é, e quando?**

02 **Quem, na sua vida, conforta e também confronta: escuta o que você sente e ainda assim convida você a continuar? Escreva os nomes.**

03 **E quem funciona como um vírus: te coloca para baixo, suga a sua energia, te deixa mais frágil depois de cada conversa? O que você pode fazer a respeito?**

Sete dias de treino

Durante uma semana, registre um atrito por dia: a frustração, a crítica, o imprevisto. Anote como você reagiu e qual passo usou (exposição, autocompaixão, perguntas, incerteza, rede). No fim, veja o que o sistema aprendeu.

Dia	O atrito do dia	Como reagi	Passo que usei
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: em quantos dias o mundo não acabou? O que você conseguiu atravessar que, no início da semana, teria derrubado você?**

Para fechar: atravessar, não evitar

A Alana resume o episódio assim: fortalecer o sistema imunológico psicológico não é evitar o sofrimento. É se tornar alguém que atravessa o sofrimento com recursos, com consciência e com presença. Depois de uma semana, veja o que mudou.

01 **Volte à escala da página 2 e marque de novo. O que mudou? E qual dos cinco passos você mais precisa continuar treinando, com ou sem ajuda?**

Se você marcou vários dos oito sinais, se qualquer atrito ainda derruba, ou se a autocrítica é a sua voz padrão, o próximo passo é a terapia. O workbook mostra o mapa; a terapia trabalha o que está por trás das reações exageradas e do cansaço que não passa. 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. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).