

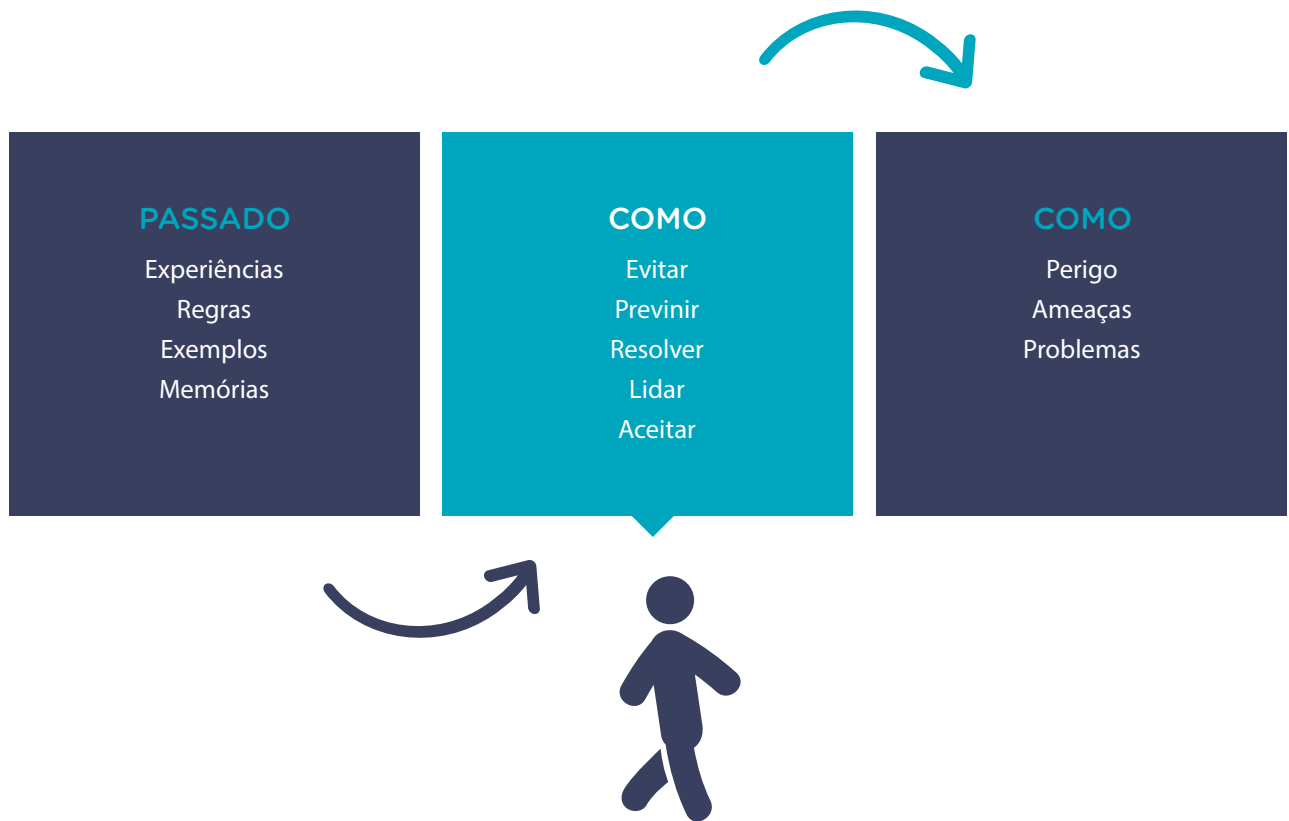


# SUMÁRIO

O QUE SÃO PREOCUPAÇÕES E QUANDO ELAS SE TORNAM UM PROBLEMA? .....	03
O QUE SÃO CRENÇAS FALSAS SOBRE PREOCUPAÇÕES? .....	04



Preocupação é um plano para **EVITARMOS OU LIDARMOS** melhor com **PROBLEMAS FUTUROS**, usando **EXPERIÊNCIAS DO PASSADO**.



### ELAS SE TORNAM UM PROBLEMA QUANDO:

- Não conseguimos "desligá-las", ou seja, quando não conseguimos parar de nos preocupar.
- São direcionadas a um Problema Catastrófico Raro.
- São direcionadas à Problemas que Não Estão sob nosso Controle.

Nesses 3 casos, as preocupações não são produtivas, levando a um grande consumo de "energia mental", cansaço excessivo, diminuição de concentração, dificuldade de "conexão" com outras pessoas e irritabilidade.

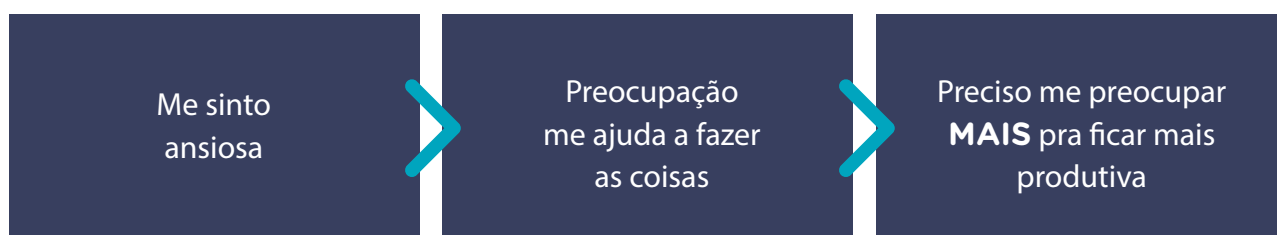
Muitas vezes, essas preocupações excessivas e não produtivas estão relacionadas à Crenças Falsas sobre Preocupações.

## O QUE SÃO CRENÇAS FALSAS SOBRE PREOCUPAÇÕES?

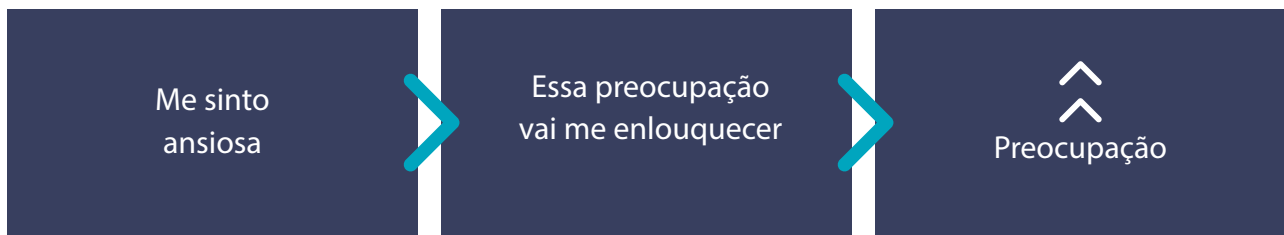
As pessoas com Ansiedade muitas vezes acabam criando sentimentos contraditórios sobre suas preocupações. Às vezes, nós sentimos que algumas preocupações podem ser muito angustiantes e perturbadoras nos impedindo de aproveitar nossas atividades normais. No entanto, outras preocupações podem parecer úteis ou benéficas, nós sentimos que elas nos ajudam a resolver os problemas de forma mais eficiente. Estas são chamadas de Crenças Positivas e Negativas sobre Preocupação e são muito comuns entre pessoas com Ansiedade. Por exemplo, muitas pessoas acreditam que a preocupação as ajuda a se preparar para eventos negativos ou situações desafiadoras (por exemplo, apresentação no trabalho ou provas na faculdade) e que elas não teriam sucesso sem se preocupar.

Outras pessoas podem acreditar que a preocupação é prejudicial e que as deixa doentes. Por exemplo, nossa personagem Maria Fernanda acredita que "a preocupação me ajuda a fazer as coisas". Isso significa que ela usa a preocupação como uma estratégia de enfrentamento em momentos estressantes e desafiadores em sua vida. Enquanto no passado ela pode ter visto a preocupação como uma forma útil de se motivar ou de se manter produtiva, agora ela sente que o excesso de preocupação está, sim, mantendo seus sentimentos de ansiedade e estresse.

### CRENÇA POSITIVA:



### CRENÇA NEGATIVA:



Essas Crenças podem manter e reforçar os sintomas físicos e emocionais da Ansiedade. Por exemplo, se alguém tem a crença positiva de que “se preocupar me ajuda a resolver problemas”, então ela pode hesitar em aplicar as habilidades para desafiar ou mudar seus pensamentos automáticos negativos ou as técnicas de relaxamento, e isso a impedirá de melhorar com o tempo.

Abaixo, estão algumas crenças positivas e negativas comuns sobre preocupação. Assinale aquelas que se aplicam a você

#### Crenças Positivas sobre Preocupação

- ☐ A preocupação me ajuda a lidar com imprevistos
- ☐ Preocupar-me me mantém seguro(a)
- ☐ Minha Preocupação impede que coisas ruins aconteçam
- ☐ Minha Preocupação me motiva a cuidar da minha saúde
- ☐ Preocupar-me ajuda a estar preparado(a) para todas as possibilidades
- ☐ Minha preocupação me ajuda a resolver problemas
- ☐ Preocupar-me demonstra que eu me importo
- ☐ Se eu não me preocupasse, seria incompetente
- ☐ Outras: \_\_\_\_\_

### Crenças Negativas sobre Preocupação

- ☐ Se eu não controlar minhas preocupações, elas me controlarão
- ☐ Se eu me preocupo demais, isso significa que sou uma pessoa fraca
- ☐ Minha preocupação é prejudicial para os outros
- ☐ Minha preocupação é incontrolável
- ☐ Minha Preocupação é prejudicial para mim
- ☐ Minha Preocupação me deixa doente
- ☐ O excesso de preocupação pode me deixar louco (a)
- ☐ Minhas preocupações são realistas e provavelmente acontecerão
- ☐ Outros: \_\_\_\_\_

### DESAFIANDO CRENÇAS FALSAS SOBRE PREOCUPAÇÕES

Use as perguntas abaixo para ajudá-lo a desafiar essas crenças.

#### A) PERGUNTAS PARA DESAFIAR CRENÇAS NEGATIVAS SOBRE PREOCUPAÇÃO

- 01** O meu receio já aconteceu antes (por exemplo, você enlouqueceu porque se preocupou demais)?
- 02** Existem explicações alternativas para isso?
- 03** Teve alguma vez em que isso não aconteceu?
- 04** Existiram momentos em que eu não me preocupei e o evento que eu temia ainda aconteceu (por exemplo, eu ainda estava doente)?
- 05** Qual é a evidência de que vou perder o controle se me preocupar muito?
- 06** Mesmo que isso aconteça, seria realmente tão ruim assim? Eu poderia lidar com isso?

- 06** Mesmo que isso aconteça, seria realmente tão ruim assim? Eu poderia lidar com isso?
- 07** Em que momentos eu já consegui controlar ou "soltar" um pouco mais minha preocupação? Como eu fiz isso?
- 08** Pensando em pessoas que eu admiro e respeito, elas também se preocupam às vezes? Se sim, eu acho que eles são fracos ou incompetentes porque se preocupam?

## **B) PERGUNTAS PARA DESAFIAR CRENÇAS POSITIVAS SOBRE PREOCUPAÇÃO**

- 01** Houve momentos em que eu não me preocupei e tudo ficou bem?
- 02** Como eu demonstro que sou uma pessoa carinhosa se não me preocupo?
- 03** Minha preocupação realmente impediu que o evento negativo acontecesse?
- 04** Eu já consegui lidar com problemas antes quando não me preocupei?
- 05** Será que existem maneiras mais eficazes para lidar com a ansiedade além de ficar mais preocupado(a)?
- 06** Além de se preocupar, o que mais me ajuda a resolver meus problemas, entender meus sentimentos e fazer as coisas?

## **PREENCHA, AGORA, O FORMULÁRIO DE DESAFIO DE CRENÇAS FALSAS SOBRE PREOCUPAÇÕES**

### **1. SITUAÇÃO**

**Qual é a situação que está incomodando você? O que aconteceu?**

Ex.: Eu tenho uma apresentação importante no trabalho na frente do meu chefe em dois dias

---

---

---

---

---

---

---

---

### **2. PENSAMENTOS**

**Quais são seus pensamentos sobre esta situação?**

**O que está passando pela sua mente?**

Ex.: Estou com medo de cometer um erro e vou "passar vergonha" na frente do meu chefe.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

**Identifique a Crença Falsa sobre preocupação:**

Ex.: Ficar muito preocupado (a) me deixa mais produtivo,  
me ajuda a fazer as coisas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. SENTIMENTOS**

**Como você está se sentindo? ( raiva, irritabilidade, tristeza,  
felicidade, surpresa, vergonha, medo, culpa, alegria, ansiedade,  
nojo, animação/ excitação)**

Ex.: Ansiedade e Medo intensos..

#### 4. PERGUNTAS PARA DESAFIAR AS CRENÇAS FALSAS SOBRE PREOCUPAÇÃO

## Quais são os fatos?

### Quais evidências você tem que apóiam esse pensamento?

## Se o pior acontecesse, como você lidaria?

### O que você diria a um amigo nessa situação?

Ex.: Eu consigo lembrar de momentos em que não me preocupei tanto e ainda consegui fazer as coisas. No ano passado, quando me preocupei demais com uma apresentação de trabalho, fiquei muito distraído (a) e não consegui me concentrar muito bem. Eu acabei gastando mais tempo trabalhando na apresentação do que o necessário.

[illegible]

## 5. SEGUINDO EM FRENTE

## Qual é a sua conclusão? Como você pode se ajudar a lidar melhor com esses momentos no futuro?

Ex.: Talvez esse excesso de preocupação não seja tão útil quanto eu pensava. Eu render menos e me sinto exausto(a) e tenso(a) por vários dias. Em vez disso, eu poderia tentar outra abordagem na próxima vez que eu tiver uma apresentação.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## RESOLUÇÃO PRODUTIVA DE PROBLEMAS

Às vezes, podemos nos sentir sobrecarregados por problemas reais e fatores estressantes que precisamos resolver no nosso dia a dia

Você pode se sentir ansioso(a) demais para lidar de forma eficaz, ou sentir que o problema é grande demais e não tem solução.

Se você tentar sempre EVITAR ou ADIAR esses PROBLEMAS, eles podem se desenvolver, aumentar, fazendo com que você se sinta mais CULPADO (A) e SOBRECARREGADO (A), e se sentir mais opressivos.

A RESOLUÇÃO PRODUTIVA DE PROBLEMAS ( R.P.P) é uma habilidade objetiva projetada para ajudá-lo(A) a encontrar soluções práticas para os problemas do dia-a-dia.

Ela ajuda a diminuir a sensação de excesso de problemas e de SOBRECARGA enquanto AUMENTE SUA CONFIANÇA PARA TOMAR DECISÕES porque te ajuda a:

- **Quebrar problemas que podem parecer grandes demais para enfrentar em passos menores que podem ser solucionados;**
- **Identificar e avaliar possíveis soluções para problemas**
- **Encontrar o melhor curso de ação (para superar a procrastinação e focar no que você pode fazer imediatamente para começar a resolver o problema)**

## 2. COMO FAZER A RESOLUÇÃO PRODUTIVA DE PROBLEMAS ( R.P.P)?

A R.P.P envolve 6 etapas:

### Passo 1 - Identifique o problema

Identifique um problema que está te causando dificuldade e está fazendo com que você se sinta ansioso ou preocupado.

#### IMPORTANTE:

Evite "cair" na tentação de começar a resolver o problema nesta fase. Considere apenas UM PROBLEMA DE CADA VEZ. Se outros problemas surgirem no decorrer da R.P.P, anote em um caderno separado para abordá-los no futuro. Torne o problema o MAIS CLARO E ESPECÍFICO POSSÍVEL!. Isso pode envolver dividi-lo em uma parte menor. Por exemplo, o problema "Estou quebrado" pode ser dividido no problema específico "O vencimento do meu cartão de crédito está previsto para a próxima quarta-feira e eu não tenho dinheiro para pagar".

EX.: Meu chefe continua me passando trabalho extra para fazer no final do dia. Eu estou sempre atrasada para pegar as crianças da escola

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Passo 2 - Listar TODAS as SOLUÇÕES POSSÍVEIS ( "Brainstorm")**

Agora que você definiu o problema, crie o máximo de soluções alternativas possíveis

- Em vez de tentar pensar na melhor solução ou na solução ideal, liste TODAS as idéias que lhe vierem à mente, incluindo aquelas que podem ser ridículas ou podem até ser absurdas.
- Use sua imaginação! Embora uma solução pareça inicialmente ridícula, a idéia pode ajudar a gerar soluções melhores do que as mais óbvias.
- Nesta fase de resolução de problemas, NÃO AVALIE OU JULGUE SE A SOLUÇÃO É BOA OU RUIM, simplesmente liste-as.

Ex.: a. Chegar no trabalho mais cedo.

b. Contratar alguém ou algum serviço de transporte para pegar as crianças depois da escola.

c. Conversar com meu chefe e explicar a situação

d. Pedir para meu marido pegar as crianças da escola.

e. Arrumar um novo emprego

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Passo 3 - Avalie cada solução encontrada

- Esta etapa envolve considerar BREVEMENTE as VANTAGENS e DESVANTAGENS de cada solução.
- Não é obrigatório escrever esses pontos, mas isso pode ajudar no início.
- O objetivo é avaliar os pontos fortes e fracos de cada idéia.

### IMPORTANTE

- Aqui, vamos começar na treinar a idéia de que NENHUMA SOLUÇÃO É IDEAL, TODA BOA IDÉIA VAI APRESENTAR FALHAS.
- Nosso objetivo é simplesmente considerar as vantagens e desvantagens de cada um.

EX.:

- a. Poderia fazer isso, mas meu chefe muitas vezes me dá um novo trabalho às 16h.
- b. Muito caro e, também, quero passar mais tempo com eles à tarde.
- c. Poderia falar com ele diretamente e explicar minha situação, mas me sinto muito nervosa com isso.
- d. Meu marido teria que negociar sair do trabalho mais cedo, ele já entra mais tarde para deixar as crianças de manhã.
- e. Muito complicado. Pode demorar muito tempo e esse problema também pode acontecer em um novo trabalho.

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Passo 4 - Escolha a solução mais PRÁTICA.**

- Nesta etapa, o objetivo é escolher a solução ou combinação de soluções que resolverão o problema.
  - Geralmente, é útil escolher uma solução que possa ser INICIADA DE IMEDIATO e que NÃO SEJA MUITO DIFÍCIL DE IMPLEMENTAR, mesmo que essa solução possa não ser a solução ideal.
  - A idéia é que colocar você em ação.
  - Embora o problema possa não ser resolvido imediatamente, mas a "solução" que você colocou em prática, com certeza, já FEZ A DIFERENÇA PARA COMEÇAR A RESOLVER o problema , e o que você vai APRENDER com essa tentativa será muito útil na segunda vez.
- Essa estratégia é muito mais EFICIENTE é preferível à escolha de uma solução perfeita ou ideal mas que está fadada ao fracasso porque é muito trabalhosa ou demorada.

Ex.: Falar com meu chefe, explicar minha situação e propor uma reunião semanal para organizarmos as tarefas e os prazos que precisam ser cumpridos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Passo 5 - Planeje, passo a passo, como e quando executar a solução escolhida**

Um plano detalhado de ação aumentará a probabilidade de que o problema seja resolvido. Mesmo que sua solução seja excelente, a solução não será de irá te ajudar se não for colocada em prática.

**Essas 4 perguntas te ajudam a planejar COMO E QUANDO você vai executar a solução:**

1. Você tem todos os RECURSOS necessários ( tempo, habilidades, equipamentos) ou precisa consegui-los?
2. Você precisa tem a COOPERAÇÃO de outras pessoas que possam estar envolvidas no plano? Se sim, você já conseguiu esse cooperação de forma clara?
3. Você sabe exatamente o passo a passo do que PRECISA SER FEITO e QUANDO você fará isso?
4. Quais as dificuldades que a ANSIEDADE vai te trazer? Quais técnicas que estratégias você pode usar? ( aqui você pode utilizar todas as habilidades que voce aprendeu e vai aprender nesse curso, por exemplo, identificar armadilhas de pensamentos, desafiar pensamentos negativos, técnicas de respiração e manejo de ansiedade, etc.)

Ex.: 1. Anotar os principais pontos para discutir com meu chefe.

2. Pedir para agendar uma reunião com ele.

3. Na reunião, explicar minhas dificuldades atuais, principalmente em receber novos trabalhos às 16h.

4. Oferecer solução de uma reunião semanal para organizarmos as tarefas e prazos.

---

---

---

---

## **Passo 6 - Revisão**

Este estágio precisa ser planejado com antecedência.

É uma oportunidade para avaliarmos nosso progresso.

Frequentemente, os problemas não são completamente resolvidos após a primeira rodada de R.P.P. e não há problema algum nisso!.

Use essa etapa para refletir sobre o que você aprendeu e planejar sua próxima solução.

Aqui, nós vamos responder essas 2 perguntas:

**01. O que foi alcançado? É extremamente importante RECONHECER SEU ESFORÇO e se PARABENIZAR pelo progresso feito!!**

**02. O que ainda precisa ser feito? Qual a PRÓXIMA ETAPA para resolver esse problema. Após identificarmos essa etapa, a idéia é re-iniciarmos o passo 01 da R.P.P com esse novo objetivo.**

Ex.: Eu enfrentei minha ansiedade e tive uma reunião com meu chefe. Ele pareceu entender as minhas dificuldades. Ele concordou em uma reunião semanal na hora do almoço para discutir o cronograma e me passar novas tarefas.

Agora, preciso agendar essa reunião e re-avaliar se está dando certo após 1 semana.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PASSO A PASSO PARA LIDAR COM PREOCUPAÇÕES

Aqui você encontra um RESUMO PRÁTICO de tudo que aprendemos até aqui

