

Um guia para o seu cotidiano

Emoções em Pauta

Thais Barbi - Neuropsicóloga



Introdução

Este e-book nasceu do desejo de trazer mais consciência para a **importância de cuidar da saúde mental**, assim como as pessoas já cuidam do corpo. Nos dias de hoje, em meio a tantas pressões e desafios diários, cuidar da mente é essencial para manter o **equilíbrio e a qualidade de vida**. Ao perceber a necessidade crescente de falar sobre esse tema, decidi criar este material para ajudar as pessoas a entenderem melhor o **valor da psicoterapia e para compartilhar algumas técnicas científicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** que podem ser aplicadas no cotidiano.

- **O objetivo deste e-book** é ensinar de maneira prática como essas **técnicas** podem ser usadas para melhorar a vida, mas é importante destacar que **elas não substituem a psicoterapia**. A psicoterapia é um processo profundo e individualizado, que vai além de exercícios pontuais. **Ela oferece um espaço profissional e seguro para que cada pessoa possa explorar suas questões pessoais, com o acompanhamento de um especialista capacitado** para ajudar a enfrentar desafios de forma eficaz.
- Dessa forma, **este material busca ser um complemento, um primeiro passo, para que você possa começar a se conectar mais com a sua saúde mental**, aprendendo a utilizar ferramentas que promovem bem-estar, mas sempre lembrando que a terapia é fundamental para um cuidado completo e personalizado.

Registro dos Pensamentos



Uma das ferramentas mais poderosas dentro da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a técnica de Registro de Pensamentos. Essa técnica ajuda a identificar, analisar e modificar os pensamentos automáticos que muitas vezes influenciam negativamente nossas emoções e comportamentos. O **objetivo** é aumentar a consciência sobre como os pensamentos podem distorcer a percepção da realidade e, a partir disso, desenvolver respostas mais equilibradas e racionais.

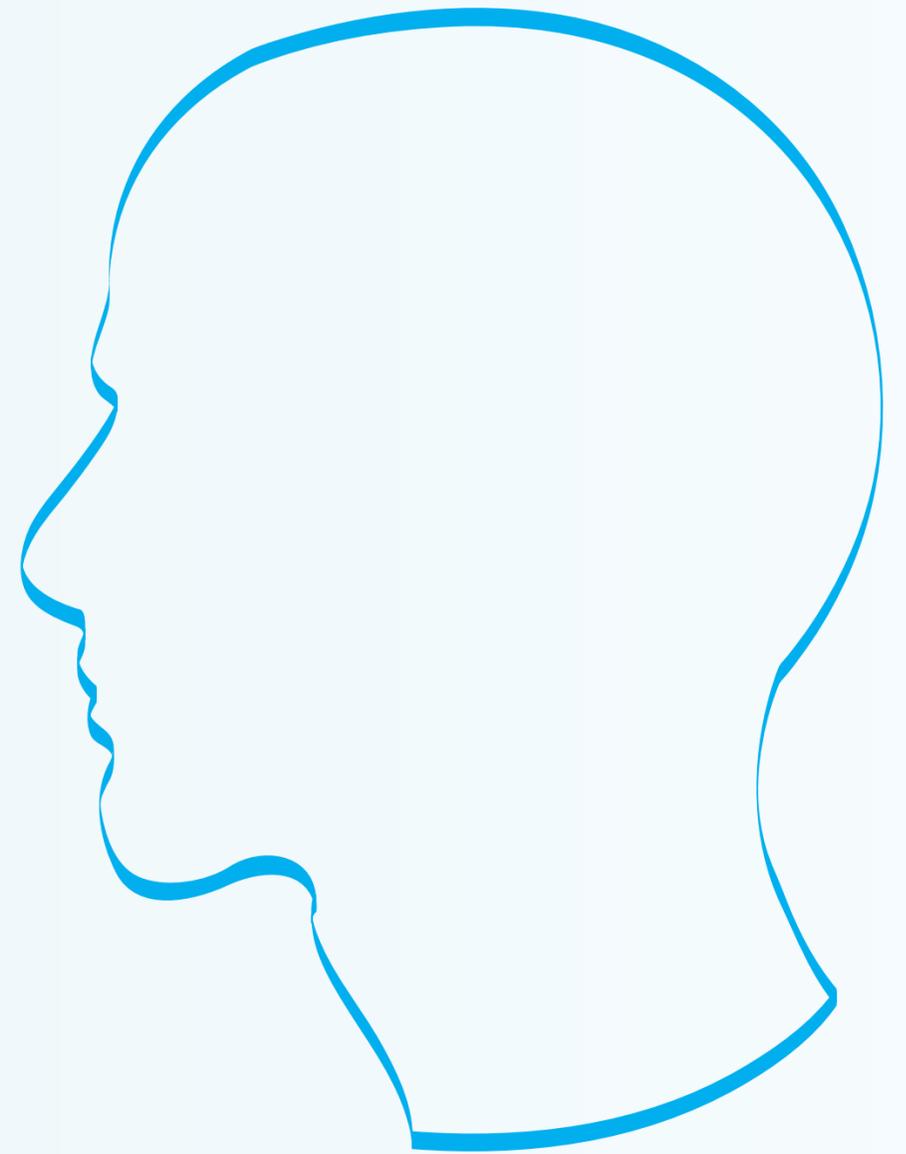
Registro dos Pensamentos

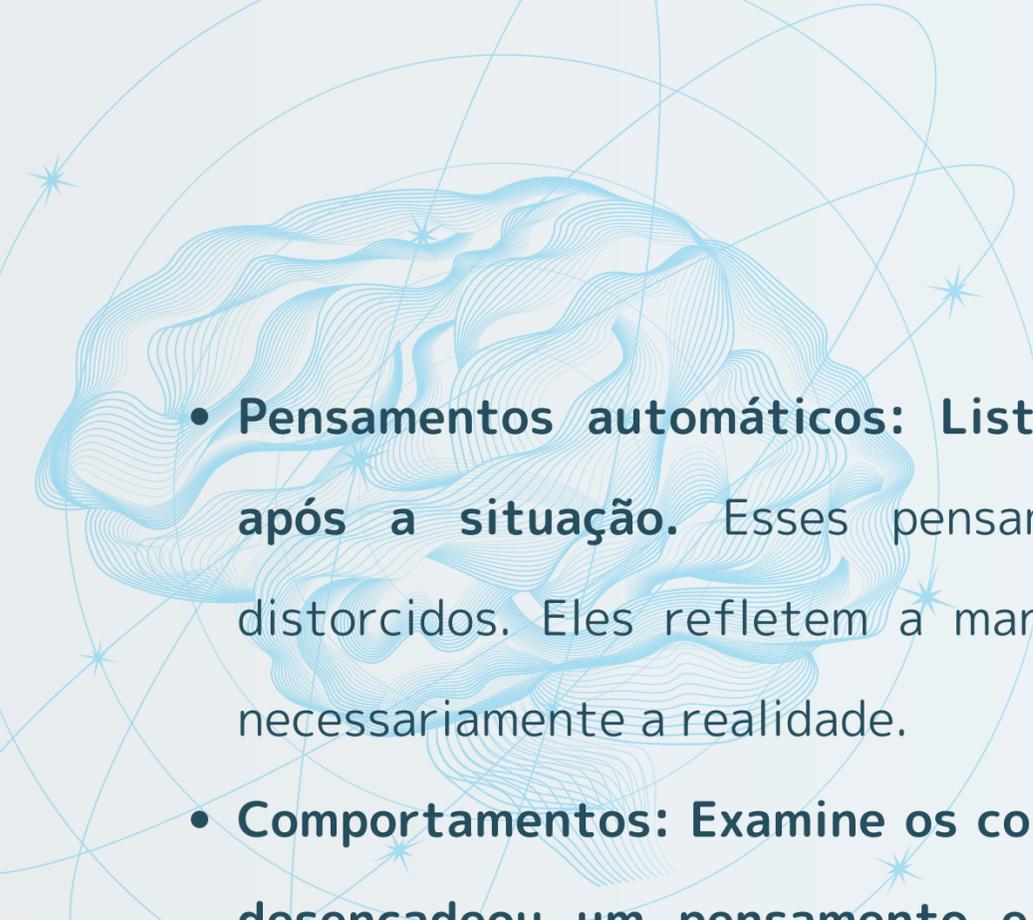
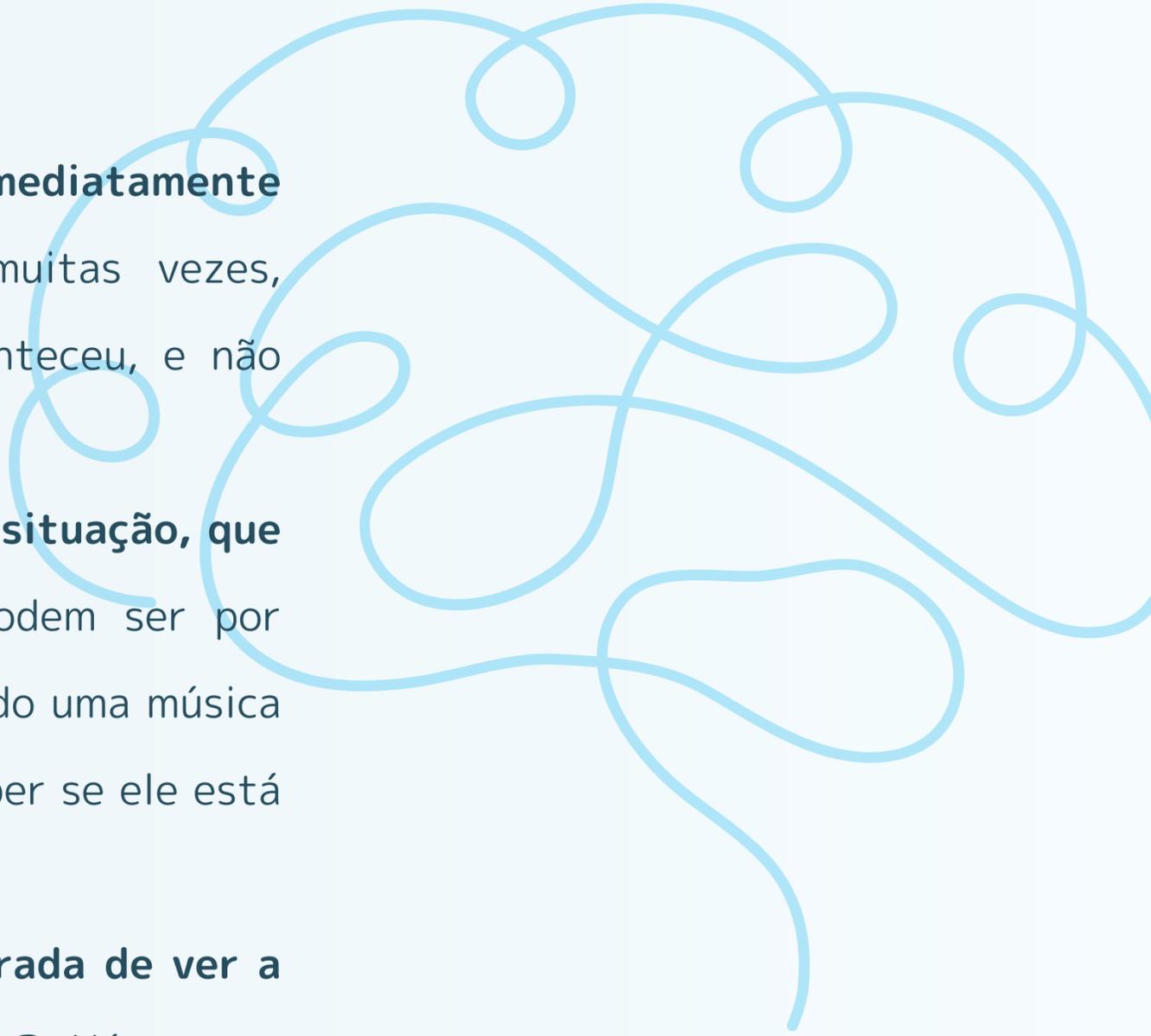
Como funciona?

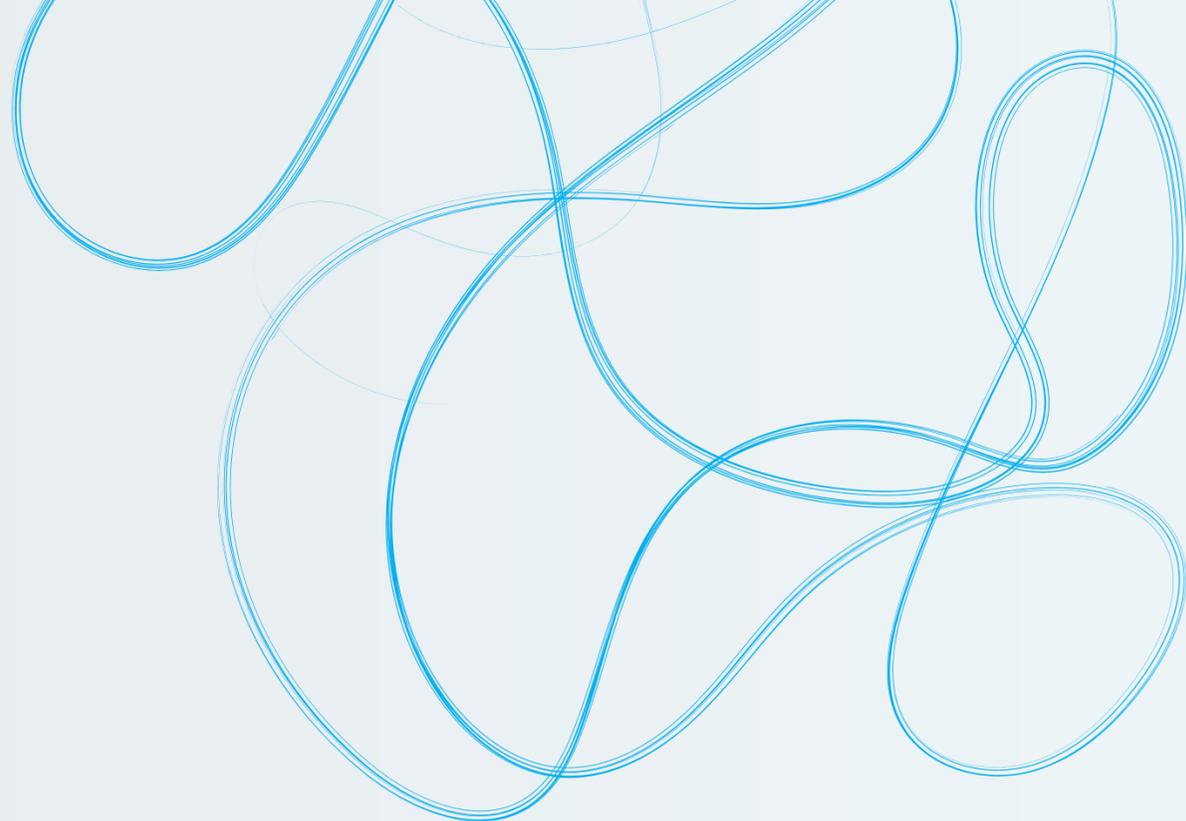
O Registro de Pensamentos envolve o **preenchimento de uma tabela simples**, na qual você **registra situações específicas que geraram emoções desconfortáveis**, assim como os **pensamentos e crenças que surgiram automaticamente nessas situações e seus comportamentos**. A tabela ajuda a organizar esses pensamentos e permite que você avalie se eles **são realistas ou distorcidos**.

Estrutura do Registro de Pensamentos

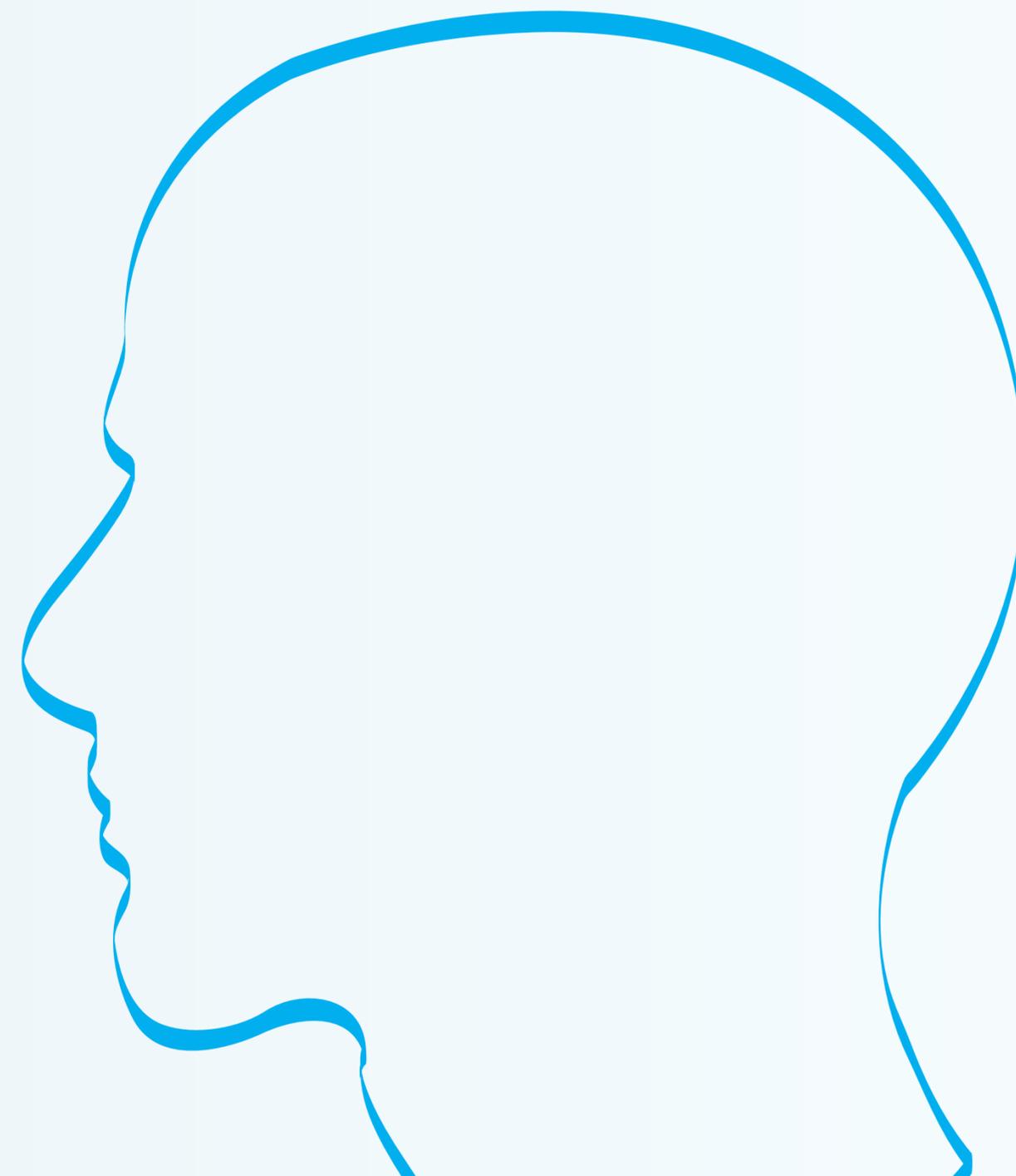
- **Situação:** Descreva de forma objetiva **a situação que ocorreu**. O que aconteceu? Onde você estava? Quem estava presente? Quando ocorreu? Aqui, você deve se ater aos fatos, sem julgamentos ou interpretações.
- **Emoções:** Identifique as **emoções que você sentiu no momento da situação**. Pode ser ansiedade, raiva, tristeza, entre outras. É importante também avaliar a intensidade de cada emoção, de 0 a 10.



- 
- 
- **Pensamentos automáticos:** Liste os pensamentos que surgiram imediatamente após a situação. Esses pensamentos costumam ser rápidos e, muitas vezes, distorcidos. Eles refletem a maneira como interpretamos o que aconteceu, e não necessariamente a realidade.
 - **Comportamentos:** Examine os comportamentos que você teve após a situação, que desencadeou um pensamento e emoções. Esses comportamentos podem ser por exemplo: chorei, briguei, comi, fui caminhar, tentei me distrair escutando uma música que gosto. Reconhecer esses padrões de comportamento ajuda a perceber se ele está funcional ou não.
 - **Pensamento mais equilibrado:** Reflita sobre uma forma mais equilibrada de ver a situação. O que você diria para um amigo nessa mesma situação? Há outras explicações para o que ocorreu? Isso ajuda a criar respostas alternativas mais realistas e saudáveis.



Resultado ou nova emoção: Após modificar os pensamentos automáticos, descreva como você se sente agora em relação à situação. A emoção muda? A intensidade diminui? Essa parte permite que você veja o impacto que a reavaliação do pensamento pode ter no seu bem-estar.



Diário da Gratidão



A técnica do "Diário da Gratidão" na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma prática simples e eficaz que visa aumentar o bem-estar e melhorar a saúde mental, promovendo uma visão mais positiva da vida. Consiste em reservar um momento do dia, geralmente **à noite**, para refletir (escrever em um caderno) **sobre três a cinco coisas pelas quais se é grato**. Esses itens podem ser eventos, conquistas, pessoas ou até pequenos momentos que trouxeram satisfação ou alegria.

Ao registrar diariamente essas razões para gratidão, o indivíduo começa a **treinar o cérebro para focar em aspectos positivos, mesmo em meio a desafios**. Essa mudança gradual na percepção contribui para uma **maior resiliência emocional, redução de sintomas de ansiedade e depressão, e um aumento geral no sentimento de contentamento**. A prática regular fortalece a habilidade de reconhecer e apreciar o lado bom da vida, levando a um estado mental mais equilibrado e saudável.

Essa técnica é frequentemente recomendada como parte de intervenções da TCC voltadas para o fortalecimento da regulação emocional e do desenvolvimento de uma mentalidade mais otimista. **Faça durante 3 meses.**

Mindfulness

Uma das técnicas de mindfulness mais utilizadas é a **Atenção Plena à Respiração**. Nessa prática, o foco está simplesmente em **observar a respiração, sem** tentar **alterá-la**. O indivíduo se **concentra nas sensações de inspirar e expirar**, como o ar entrando e saindo pelas narinas ou o movimento do peito e do abdômen.

Quando **a mente** inevitavelmente **se distrai**, o praticante **reconhece os pensamentos ou emoções** que surgem sem julgá-los, e gentilmente retorna a atenção à respiração.

Essa técnica **ajuda a acalmar a mente**, melhorar a concentração e aumentar a consciência do momento presente, sendo eficaz para reduzir o estresse e a ansiedade.



Estudos científicos indicam que a prática regular de mindfulness pode levar a mudanças significativas no cérebro e no bem-estar psicológico ao longo do tempo. A duração para observar essas mudanças varia, mas muitos estudos sugerem que, em cerca de **8 semanas** de prática consistente, já é possível notar benefícios tangíveis.

Atenção Plena à Respiração



"Vamos começar com uma prática simples de mindfulness chamada Atenção Plena à Respiração. Encontre uma **posição confortável**, sentado **com a coluna ereta**, mas sem tensionar o corpo. Pode **fechar os olhos**, se preferir, ou mantê-los **suavemente focados em um ponto à sua frente**.

Agora, traga sua atenção para a sua respiração. **Não tente alterá-la** de forma alguma, **apenas observe**. Sinta o ar entrando pelas narinas, descendo até os pulmões, e depois saindo. Talvez perceba uma leve mudança de temperatura ao inspirar e expirar. Simplesmente note essas sensações.

Se sua mente começar a se **distrair**, o que é completamente natural, gentilmente reconheça esses pensamentos ou sensações sem se julgar. Imagine que você está apenas **observando** nuvens passando pelo céu. Depois de **reconhecê-los**, suavemente traga sua atenção de volta à respiração. Sem pressa. O importante é perceber quando a mente se afasta e treiná-la a voltar ao presente.

Continue focando na respiração, uma de cada vez. Sinta o ritmo natural dela. Este momento é apenas para **estar presente**, para se reconectar com o agora."



Obrigada.

Thais Barbi