

KIT SOS EMOCIONAL • CADERNO 2 DE 7

SOS PARA A MENTE QUE NÃO PARA

7 técnicas para preocupação, ruminação e excesso de pensamentos.

Abra diretamente no ponto em que você está.

Bianca Rocha

Psicóloga • CRP 22/04813

Como usar este caderno

Use este caderno quando a mente estiver presa em previsões, perguntas sem resposta ou repetição da mesma situação.

01

OBSERVE O ESTADO PRESENTE

Perceba se este é o estado que mais está ocupando espaço agora.

02

ESCOLHA APENAS UMA TÉCNICA

Comece pela prática que parece possível, não pela que parece perfeita.

03

REAVALIE DEPOIS

Marque sua intensidade antes e depois. Se necessário, escolha outra prática.

LEMBRETE

No pico emocional, discutir com cada pensamento pode aumentar o cansaço. Organize a atenção primeiro e aprofunde a reflexão depois.

Material educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento individual.

ESCOLHA UMA TÉCNICA. NÃO
PRECISA FAZER TODAS.

MINHA MENTE NÃO PARA

Para preocupação, ruminação, previsões e atenção presa.

07. Dar nome ao pensamento

Identificação de pensamentos automáticos

08. Fato, interpretação ou previsão?

Discriminação cognitiva

09. Uma leitura mais completa

Reestruturação cognitiva e reavaliação

10. Pensar nisso depois

Adiamento programado da preocupação

11. Mudar o foco de propósito

Treino de atenção seletiva e flexível

12. A ruminação está produzindo o quê?

Análise funcional da ruminação

13. Problema real, próximo passo real

Resolução estruturada de problemas

TÉCNICA 07

PARTE 1 DE 2

Dar nome ao pensamento

NOME TÉCNICO • Identificação de
pensamentos automáticos

Base clínica: Terapia Cognitivo-Comportamental

O que esta técnica faz

Transformar uma impressão total em uma frase que pode ser observada.

Use quando

Quando tudo parece ruim, mas você não consegue localizar a ideia que sustenta a emoção.

Adapte ou escolha outra quando

Se a ativação estiver muito alta, regule o corpo antes de analisar.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: ____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Dar nome ao pensamento

PASSO 1

Complete: 'O que passou pela minha cabeça foi...'.

PASSO 2

Escreva uma frase, não uma explicação longa.

PASSO 3

Nomeie a emoção associada.

PASSO 4

Dê uma nota de 0 a 10 para o quanto acredita nessa frase agora.

Erro comum

Atenção

Escrever uma história inteira e perder o pensamento central.

Um pensamento nomeado deixa de ocupar o espaço inteiro.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 08

PARTE 1 DE 2

Fato, interpretação ou previsão?

NOME TÉCNICO • Discriminação
cognitiva

Base clínica: Terapia Cognitivo-Comportamental

O que esta técnica faz

Separar o que aconteceu do significado atribuído e do futuro imaginado.

Use quando

Certeza de rejeição, abandono, fracasso ou desastre baseada em poucos dados.

Adapte ou escolha outra quando

Não use para invalidar sinais concretos; use para organizar evidências.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Fato, interpretação ou previsão?

PASSO 1

Escreva o fato observável em uma linha.

PASSO 2

Escreva a interpretação que sua mente produziu.

PASSO 3

Escreva a previsão sobre o futuro.

PASSO 4

Pergunte: qual ação cabe ao fato, e não à previsão?

Erro comum

Atenção

Chamar a interpretação de fato só porque ela parece convincente.

Sentir certeza não transforma uma previsão em realidade.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 09

PARTE 1 DE 2

Uma leitura mais completa

NOME TÉCNICO • Reestruturação
cognitiva e reavaliação

Base clínica: Terapia Cognitivo-Comportamental

O que esta técnica faz

Construir uma interpretação mais equilibrada, não uma frase positiva artificial.

Use quando

Pensamentos rígidos, catastróficos ou absolutos.

Adapte ou escolha outra quando

Não discuta com uma emoção no pico; comece quando houver alguma clareza.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Uma leitura mais completa

PASSO 1

Qual pensamento está aumentando meu sofrimento?

PASSO 2

Quais fatos apoiam essa leitura?

PASSO 3

Quais fatos não combinam com ela?

PASSO 4

Qual formulação inclui os dois lados e orienta uma ação útil?

Erro comum

Atenção

Trocar 'vai dar tudo errado' por 'vai dar tudo certo'. Equilíbrio não é otimismo forçado.

Uma leitura mais completa costuma ser mais útil do que uma certeza extrema.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 10

PARTE 1 DE 2

Pensar nisso depois

NOME TÉCNICO • Adiamento
programado da preocupação

Base clínica: TCC e Terapia Metacognitiva

O que esta técnica faz

Reduzir a disponibilidade constante para entrar em ciclos de preocupação.

Use quando

Preocupações repetidas que aparecem em qualquer horário e não levam a decisões.

Adapte ou escolha outra quando

Não adie problemas urgentes e solucionáveis; transforme-os em plano.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Pensar nisso depois

PASSO 1

Defina hoje um período de 15 minutos para preocupações.

PASSO 2

Quando a preocupação surgir, anote uma palavra-chave.

PASSO 3

Diga: 'vou olhar isso no horário combinado'.

PASSO 4

No horário, revise a lista e separe ação, aceitação ou descarte.

Erro comum

Atenção

Usar o adiamento para fingir que nada importa. O compromisso de revisar é essencial.

Eu posso escolher quando pensar, mesmo sem controlar quando o pensamento aparece.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 11

PARTE 1 DE 2

Mudar o foco de propósito

NOME TÉCNICO • Treino de
atenção seletiva e flexível

Base clínica: Terapia Metacognitiva e intervenções baseadas em processos

O que esta técnica faz

Treinar a capacidade de mover a atenção, em vez de esperar que ela se solte sozinha.

Use quando

Atenção grudada em sintomas, mensagens, lembranças ou sinais de ameaça.

Adapte ou escolha outra quando

Não use para dirigir ou executar tarefas que exijam atenção total.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Mudar o foco de propósito

PASSO 1

Escolha um som próximo e acompanhe por 20 segundos.

PASSO 2

Mude para um som distante por 20 segundos.

PASSO 3

Alterne entre dois sons.

PASSO 4

Abra a atenção e perceba os dois ao mesmo tempo.

Erro comum

Atenção

Tentar eliminar pensamentos. O treino é mudar o foco mesmo com eles presentes.

A atenção pode ser treinada a se mover.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 12

PARTE 1 DE 2

A ruminação está produzindo o quê?

NOME TÉCNICO • Análise funcional da ruminação

Base clínica: TCC focada em ruminação e Terapia Baseada em Processos

O que esta técnica faz

Avaliar consequências do modo repetitivo de pensar.

Use quando

Revisar conversas, erros ou hipóteses sem chegar a uma ação nova.

Adapte ou escolha outra quando

Não confunda ruminação com reflexão objetiva e limitada.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

A ruminação está produzindo o quê?

PASSO 1

O que disparou este ciclo?

PASSO 2

O que espero conseguir pensando mais?

PASSO 3

Depois de 10 minutos, estou mais claro ou mais preso?

PASSO 4

Qual ação concreta substituiria mais cinco minutos de repetição?

Erro comum

Atenção

Analisar o conteúdo por horas. O foco aqui é a função e a consequência.

Pensar muito não é o mesmo que elaborar.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 13

PARTE 1 DE 2

Problema real, próximo passo real

NOME TÉCNICO • Resolução estruturada de problemas

Base clínica: TCC e Problem-Solving Therapy

O que esta técnica faz

Transformar uma preocupação solucionável em decisão pequena e verificável.

Use quando

Quando existe algo concreto que depende parcialmente de você.

Adapte ou escolha outra quando

Não use para controlar decisões alheias ou situações sem ação possível agora.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Problema real, próximo passo real

PASSO 1

Defina o problema em uma frase específica.

PASSO 2

Liste três opções, inclusive imperfeitas.

PASSO 3

Escolha a opção mais viável, não a ideal.

PASSO 4

Defina quando, onde e qual será o primeiro passo.

Erro comum

Atenção

Tentar resolver vários problemas na mesma folha.

Clareza cresce quando o problema ganha tamanho e próximo passo.

Depois da prática

Minha intensidade agora: ____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____