

GERIR AS SUAS PREOCUPAÇÕES



Uma abordagem de terapia cognitivo-comportamental com base em provas, para ajudar a superar o transtorno de ansiedade generalizada.

GERIR AS SUAS PREOCUPAÇÕES

Bem-vindo(a)!

Parabéns por chegar até aqui para controlar as suas preocupações e ansiedade. Procurar ajuda pode ser um dos passos mais difíceis de dar!

O guia prático Encarar as suas preocupações baseia-se num tratamento psicológico chamado terapia cognitivo-comportamental (ou "CBT" na sigla em inglês). Vai orientá-lo(a) por duas técnicas de CBT específicas chamadas Tempo de Preocupações e Resolução de Problemas. Já foi demonstrado que estas técnicas têm ajudado muitas pessoas a enfrentar dificuldades com preocupações e ansiedade.

Este guia prático foi concebido para ser apoiado por um profissional de saúde mental com formação, para ajudar as pessoas a tirarem o máximo benefício do mesmo. Poderá tratar-se de um Profissional de Bem-Estar Psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner, "PWP" na sigla em inglês), a trabalhar no programa de Melhoria de Acesso às Terapias Psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies, "IAPT" na sigla em inglês) em Inglaterra. Dado o sucesso deste modo de trabalhar, os cargos similares ao do PWP também têm vindo a aumentar noutros países.

A decisão de como completar este guia prático é sua. Por conseguinte, você é que decide a rapidez com que quer completar este guia prático, bem como quais as técnicas que quer por em prática.

Então, o que são o Tempo de Preocupações e Resolução de Problemas?

Todos nós nos preocupamos com certas coisas. Por vezes, é algo que pode ser útil, permitindo-nos sentirmo-nos mais no controlo e preparados. Por exemplo, a sensação de ansiedade antes de uma entrevista de emprego ajuda-nos a ficarmos alerta e prontos para o desafio com que nos vamos deparar.

Contudo, o perigo de pensarmos que as preocupações podem ser úteis em todas as situações é que podemos criar um **ciclo vicioso**. Se este ciclo for criado, poderemos dar connosco a preocuparmos constantemente com muitas coisas diferentes. A preocupação poderá então a começar a parecer-nos desconfortável e a ter um impacto significativo na nossa vida do dia-a-dia. Esta preocupação e ansiedade constante e difícil de controlar chama-se Transtorno de Ansiedade Generalizada. Vamos falar mais sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada e o **ciclo vicioso da preocupação** subsequentemente neste guia prático.

As técnicas apresentadas neste guia prático baseiam-se em duas abordagens com base em provas para o tratamento da preocupação, chamadas **Tempo de Preocupações** e **Resolução de Problemas**.

Estas técnicas podem ajudar a eliminar o **ciclo vicioso da preocupação** e já houve muitos estudos que constataram que estas técnicas são eficazes, nomeadamente para as pessoas a deparar-se com eventos da vida difíceis e outros problemas.

O **Tempo de Preocupações** é uma técnica que nos ajuda a deixar de sermos escravos das nossas preocupações, à medida que vão ocorrendo ao longo do dia e, em vez disso, ajuda-nos a controlá-las melhor ao dedicarmos tempo específico para nos preocuparmos com elas.

Isto também lhe permitirá ter espaço para resolver quaisquer preocupações que necessitem de ser resolvidas e que podem realmente ser resolvidas! A **Resolução de Problemas** ajuda-o(a) a lidar de forma mais eficaz com os problemas práticos com que se depara ao longo da vida e com os quais possa estar preocupado. Proporciona-lhe uma maneira estruturada de pensar sobre as várias soluções práticas que podem haver para ajudar a resolver os seus problemas e fazer com que deixem de o(a) preocupar.

Antes de começarmos, é importante debruçarmo-nos um pouco mais sobre a abordagem utilizada no guia prático *Gerir as suas preocupações*. Será então mais capaz de decidir melhor se esta técnica é adequada para si. Também o(a) ajudaremos a identificar se há algo que o(a) possa estar a impedir de tirar o máximo benefício do guia prático.

Para mais informação sobre o guia *Gerir as suas preocupações*, olhemos para a história da Amanda e como ela utilizou esta abordagem para superar as suas preocupações e ansiedade ►

A história da Amanda



Tenho 34 anos e acho que sempre fui alguém que se preocupa com as coisas. Pensando bem, desde que frequentava a escola que eu achava que as preocupações eram úteis, fazendo-me sentir mais preparada para os exames e trabalho de curso. No trabalho, achava que o facto de me preocupar em estar preparada para o pior cenário possível me fazia sentir-me mais no controlo e ultrapreparada para tudo aquilo com que me pudesse deparar.

Não sei dizer exatamente quando é que as minhas preocupações me começaram a afetar negativamente e a ter um impacto negativo na minha vida. Acho que há cerca de 18 meses atrás dei comigo a preocupar-me mais com muitas coisas diferentes. A minha mãe vivia sozinha e eu preocupava-me constantemente que as coisas corresse mal com a casa dela ou que ela tivesse uma queda e não conseguisse pedir ajuda a alguém. Depois, as coisas começaram a ficar difíceis no trabalho. Perdi um contrato grande e fiquei preocupada que o meu patrão me despedisse. Comecei a ter mais dificuldades a concentrar-me, por isso comecei a trabalhar cada vez mais horas para fazer o trabalho. Fiquei mesmo exausta e comecei a preocupar-me com a minha saúde e também dei comigo em situações no trabalho em que o meu patrão me fazia perguntas e eu não conseguia pensar em nada. Como já devem ter adivinhado, isso fez-me ficar ainda mais preocupada que o meu patrão pensasse que eu não soubesse fazer o meu trabalho e em ser despedida!

As minhas preocupações persistentes começaram então também a por pressão na minha relação com o Ben, o meu parceiro. Ele trabalha fora de casa na maior parte das semanas como encarregado numa obra da construção civil. Preocupava-me constantemente até saber que ele tinha chegado ao trabalho em segurança e depois ficava preocupada com que houvesse um acidente na obra. Por isso,

enviava-lhe frequentemente muitas mensagens ao longo do dia para saber se ele estava bem. Isso deixava-o chateado e tínhamos grandes discussões quando ele chegava a casa, em que ele me chamava de "irracional". Tudo isso só me fazia preocupar com a possibilidade de que ele me deixasse. Embora não me preocupasse só com as coisas grandes, dei comigo a preocupar-me também com muitas coisas pequenas.

Com o passar do tempo, constatei que passava a maior parte dos dias a preocupar-me e que isso estava a ter um impacto real em todos os aspetos da minha vida. Por isso, um dia depois de passar a noite toda a preocupar-me, decidi que tinha de superar as minhas preocupações, mas não tinha nenhuma ideia de onde começar! Consultei a minha médica de família (GP) sobre como me sentia e ela recomendou que eu visse um profissional de bem-estar psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner) que trabalhava no posto médico. Inicialmente, não tinha mesmo a certeza, simplesmente não via como é que falar com alguém me podia ajudar com as minhas preocupações. Contudo, cerca de um mês mais tarde tive uma consulta com o Mike. Ele fez-me muitas perguntas sobre as coisas que me passavam pela cabeça, as sensações que tinha no meu corpo, coisas que estava a fazer mais ou menos e sobre as minhas emoções. Inicialmente, estas perguntas pareceram-me um pouco estranhas e não conseguia perceber como poderiam ser relevantes para mim.

Contudo, quando o Mike estabeleceu a relação entre as minhas dificuldades e algo chamado de **ficha do ciclo vicioso**, começou a fazer sentido. Pela primeira vez, pude compreender como o que fazia, o que pensava e como me sentia física e emocionalmente se afetavam mutuamente e agravavam ainda mais a minha situação. Passámos tempo a falar sobre como as preocupações a ansiedade podem ser úteis em certas circunstâncias. Contudo, quando as pessoas dão com elas a preocupar-se constantemente com muitas coisas, algumas das quais simplesmente não podem ser resolvidas, isso pode ter um impacto negativo em muitas áreas da vida. Também falámos sobre como certas pessoas acham que as preocupações são sempre úteis e, por conseguinte, preocupam-se constantemente em preparar-se para a pior eventualidade possível. As nossas preocupações começam a parecer sair do nosso controlo, afetando o nosso sono e podemos mesmo começar a tentar evitar as coisas com as quais nos preocupamos, ao invés de as tentar resolver! Também falámos sobre como toda a ansiedade causada pelas preocupações constantes nos faz sentir-nos inquietos e afetados fisicamente e, muitas vezes, as pessoas sentem que têm um "nó no estômago". O excesso de ansiedade também nos pode fazer mal ao estômago e, se for excessiva, pode-nos obrigar a ir à casa de banho muito mais frequentemente.

Comecei a ver como as minhas preocupações me estavam a afetar claramente em muitas áreas diferentes da minha vida e queria saber o que poderia ser feito a esse respeito. O Mike explicou-me como trabalhava utilizando uma abordagem de autoajuda com base num guia prático de autoajuda chamado *Gerir as suas preocupações*. Explicou como esta abordagem

se baseava numa terapia psicológica chamada terapia cognitivo-comportamental ("CBT", na sigla em inglês). A abordagem baseava-se em duas técnicas principais chamadas **Tempo de Preocupações** e **Resolução de Problemas**. Gostei do som de **Resolução de Problemas**, porque me parecia um modo prático de seguir em frente e eu conseguia identificar vários problemas com os quais me estava a preocupar. Inicialmente, o **Tempo de Preocupações** pareceu-me estranho, a ideia de por tempo de parte para me preocupar. Contudo, fazia um certo sentido que por uma hora específica de parte para me preocupar pudesse ajudar a controlar as minhas preocupações constantes ao longo do dia. O Mike explicou-me como eu iria completar o guia prático no meu próprio tempo, mas que ele me apoiaria todas as semanas para me manter no percurso certo e para me ajudar a superar as dificuldades à medida que as fosse encontrando.

Cada sessão de apoio teria a duração de, aproximadamente, meia hora e, tendo em conta como estava tão ocupada com o trabalho, parecia-me viável.

Ao longo das próximas semanas, o Mike ajudou-me a completar o guia prático. Quando comecei a escrever todas as minhas preocupações, apercebi-me da quantidade de preocupações que tinha e parecia-me tudo demais. Contudo, o Mike explicou que um bom passo inicial era pensar nas minhas preocupações conforme fossem: **não importantes, importantes e que podem ser resolvidas (preocupações práticas)** e as que eram **importantes mas não podem ser**

resolvidas (preocupações hipotéticas). Reparei imediatamente que muitas das minhas preocupações eram **hipotéticas**, e tinha muitas preocupações relacionadas com o trabalho, como "e se falho o prazo", "e se adoço e não consigo atingir o prazo" e "e se me despedem". O Mike explicou que as preocupações do estilo "e se..." são bastante comuns nas pessoas com transtorno de ansiedade generalizada, mas o **Tempo de Preocupações** era uma abordagem que me poderia ajudar. Em primeiro lugar, tinha de dedicar uma altura específica para me preocupar durante cerca de 20 minutos todos os dias. De cada vez que tivesse uma preocupação ao longo do dia, precisava de a escrever e de me voltar a tentar concentrar no presente. Ao chegar ao **Tempo de Preocupações** programado, poderia usar este período para me preocupar com as preocupações que tinha escrito e, depois disso, tinha de rever o que tinha aprendido. Experimentei esta técnica durante a semana, mas notei que tinha bastante dificuldade em voltar a concentrar-me no presente depois de escrever a minha preocupação. Durante a sessão de apoio seguinte, conversei com o Mike sobre isto e ele explicou-me que isso era bastante normal. Contudo, disse-me que uma das maneiras de me concentrar no presente consistia em concentrar-me na tarefa que estava a fazer utilizando os meus sentidos. Por exemplo, se estivesse a lavar a louça, concentrar-me em coisas como a temperatura da água, a forma de cada prato que estava a lavar e o aroma do detergente para louça. Também explicou que usar o **Tempo de Preocupações** requer prática mas, com o passar do tempo, muitas pessoas acham-no uma técnica bastante útil. À medida que continuei a usar o **Tempo de Preocupações**, tornou-se cada vez mais fácil e notei que, embora

me parecesse que tinha centenas de preocupações todos os dias, na verdade muitas das preocupações eram as mesmas. Também notei que, na verdade, muitas das minhas preocupações eram preocupações práticas com uma solução. O Mike ajudou-me a usar a **Resolução de Problemas** para abordar estas preocupações. Também me apercebi que, ao chegar ao meu tempo de preocupações que tinha programado, muitas das preocupações que tinha escrito já não me incomodavam!

Com o passar do tempo, as coisas começaram a melhorar para mim.

Comecei a conseguir controlar as preocupações ao invés de deixar que me controlassem a mim!

Reparei que a minha produtividade estava a aumentar no trabalho e estava a discutir muito menos com o Ben. É claro que ainda me preocupo de vez em quando. Contudo, as preocupações são muito menos intensas, aprendi maneiras novas de as controlar e consigo resolver melhor as práticas.

O que é o transtorno de ansiedade generalizada?

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é comum.

Ao longo da vida, cerca de 1 em 20 pessoas sofrerão de TAG ao ponto de afetar significativamente as suas vidas. As pessoas com TAG têm preocupações e ansiedade descontrolada relacionadas com muitas coisas, para além de terem sintomas físicos difíceis, como dificuldades a dormir, problemas de concentração ou sensação de desassossego.

Embora haja muitas teorias sobre o que causa o TAG, os peritos ainda não têm a certeza de qual é a causa específica. Contudo, há algumas possibilidades:

- Causado por eventos da vida difíceis e stressantes.
- Historial familiar de dificuldades de saúde mental.
- Um desequilíbrio de neurotransmissores (composição química do cérebro), como serotonina, norepinefrina e ácido gama-aminobutírico.

Embora qualquer uma destas possibilidades possa contribuir para a TAG, é provável que o modo como nos sentimos seja influenciado por uma combinação dos mesmos.

Quais são as características do transtorno de ansiedade generalizada?

Embora a TAG se manifeste de formas diferentes para muitas pessoas, há vários sinais e sintomas comuns.

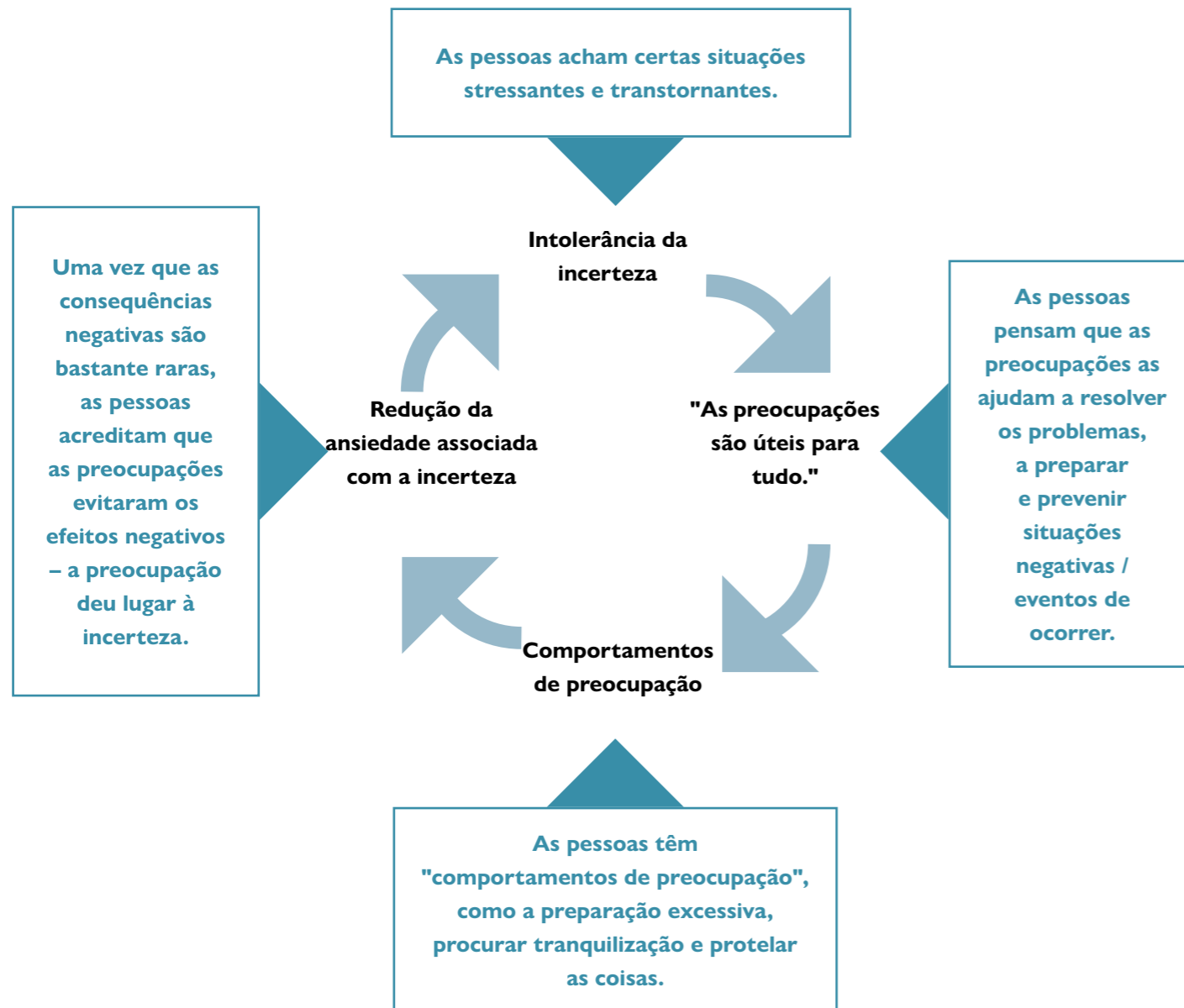
Encontram-se relacionadas com quatro áreas principais e podem incluir coisas como:



Como um ciclo vicioso, cada uma destas áreas afeta as outras e pode afetar áreas importantes como o trabalho, os relacionamentos e passatempos.

O que mantém o transtorno de ansiedade generalizada?

Há várias características do TAG que se pensa que mantêm o *ciclo vicioso da preocupação*.



A intolerância da incerteza está associada com as pessoas sobre-estimarem que os eventos futuros venham a ser negativos e sentirem que não conseguirão lidar com a pior eventualidade.

Nestas situações, algumas pessoas podem acreditar que preocuparem-se com possíveis problemas no futuro as ajuda a criar soluções para eventuais problemas. Por conseguinte, têm **comportamentos preocupantes**, como a preparação excessiva, fazer muitos planos ou procurar a tranquilização de outras pessoas. Quando pensam que já fizeram tudo o que podem para lidar com as coisas "*caso o pior aconteça*", sentem alívio ao acreditar que aumentaram a sua certeza sobre eventos futuros. Essa sensação de alívio tem o efeito de reforçar o uso de **comportamentos preocupantes** e nunca chegam a ter a oportunidade

de ver o que poderia acontecer se não se tivessem preocupado. Sair deste ciclo e aprender a **viver com a incerteza** faz parte importante de lidar com as preocupações.

Por isso, tentemos compreender o seu ciclo vicioso das preocupações. Em primeiro lugar, olhemos para a **ficha do ciclo vicioso** preenchida pela Amanda. ▶



A ficha do ciclo vicioso da Amanda

A MINHA SITUAÇÃO

Um prazo importante no trabalho.



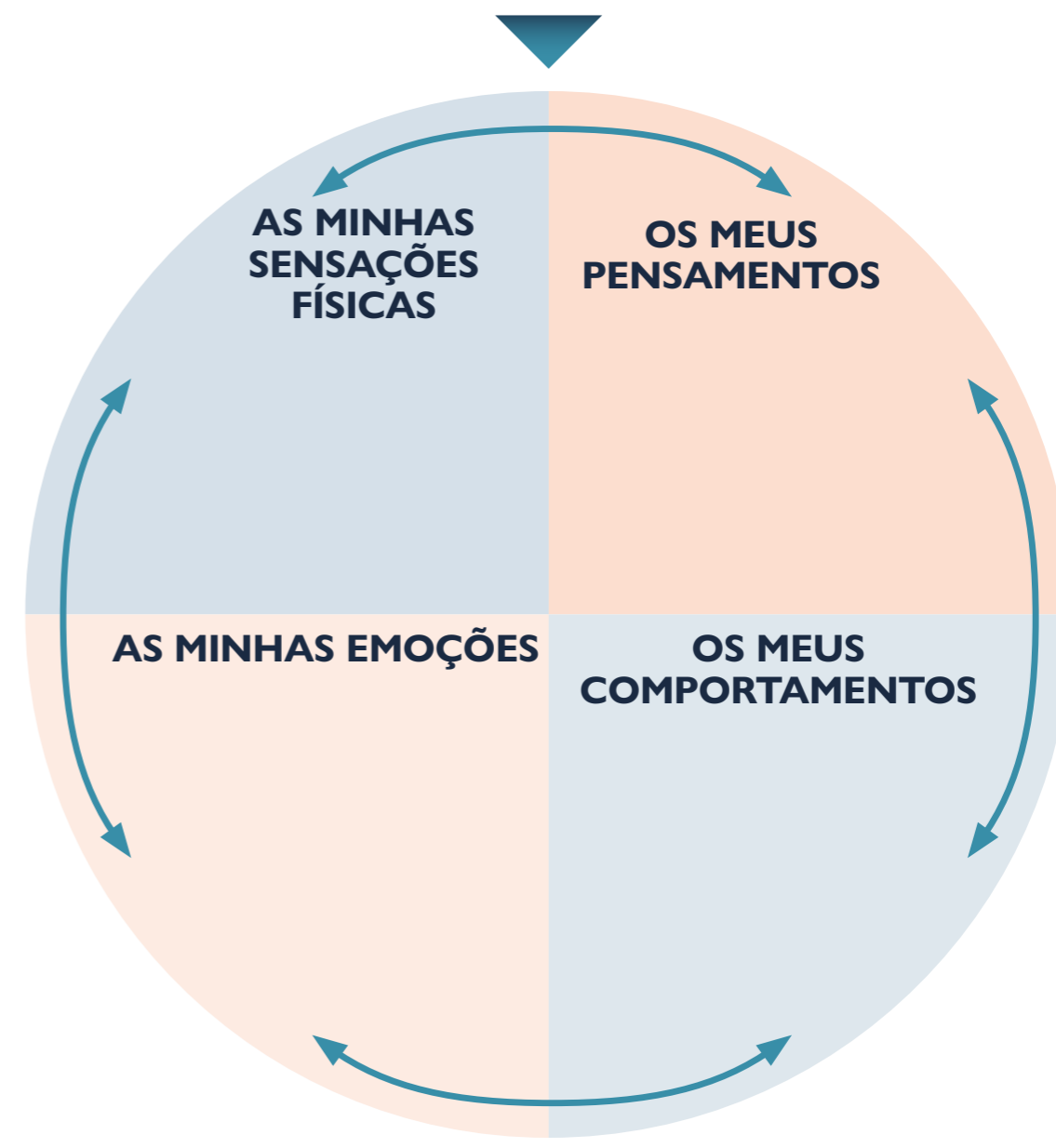
IMPACTO

Sentir-se isolada do parceiro, amigos e colegas do trabalho.

A minha ficha do ciclo vicioso

Agora, usando a ficha abaixo, escreva as suas emoções, sensações físicas, comportamentos e pensamentos que está a ter, ao mesmo tempo que pensa sobre como afetam a sua vida.

A MINHA SITUAÇÃO



IMPACTO

Definir objetivos

Agora que já completou a **Minha ficha do ciclo vicioso**, o passo seguinte consiste em começar a pensar em definir objetivos para si próprio(a) que deseja atingir ao concluir este guia prático.

Ao definir os objetivos, é importante pensar no seguinte: ►

Dicas

Seja específico(a)

É importante definir objetivos específicos que quer atingir ao concluir este guia prático. Muitas vezes, as pessoas pensam em definir objetivos demasiado amplos para elas próprias, como *"não me sentir ansioso"*. Contudo, por vezes é difícil saber se, ou quando, um objetivo como este pode ser atingido. Portanto, em vez disso, ao definir os objetivos pense em como iria saber que não se sentia ansioso(a). Tente pensar sobre o tipo de coisas que poderá estar a fazer e depois defina objetivos mais específicos a respeito dessas coisas. Por exemplo *"vou -me assegurar de que passo tempo de qualidade com a minha família aos fins de semana ao só ver os e-mails do trabalho quando as crianças estiverem a dormir"*.

Seja realista

Para começar, é importante definir-se certos objetivos que ache que possa atingir realisticamente ao longo das semanas seguintes. Por conseguinte, pense em definir-se inicialmente **objetivos a curto prazo** – objetivos que estão fora do alcance, mas não por muito, e comece a trabalhar no sentido de os atingir antes de avançar para os objetivos a **médio e longo prazo**. Contudo, continua a valer a pena pensar nos objetivos a médio e longo prazo nesta altura, uma vez que começam a parecer mais realistas ao usar este programa e o seu nível de preocupação e ansiedade começa a diminuir.

Seja positivo(a)

Pode ser tentador considerar definir objetivos que consistem em fazer menos ou parar de fazer alguma coisa, por exemplo *"vou perguntar aos meus colegas o que pensam sobre o meu desempenho no trabalho com menos frequência"*. Contudo, na medida do possível, muitas vezes é mais útil expressar os objetivos de uma maneira mais positiva ou como algo que ambiciona atingir. Por exemplo, em vez de *"vou perguntar aos meus colegas o que pensam sobre o meu desempenho no trabalho com menos frequência"*, pense no que poderá fazer em vez disso. Por exemplo, *"vou-me certificar de que só peço feedback sobre o meu desempenho no trabalho ao meu responsável direto durante a minha revisão de desempenho mensal"*.

Alternativamente, em vez de *"vou deixar de adiar coisas no trabalho"*, pense em alguns dos benefícios que poderá ter ao atingir este objetivo. Por exemplo, *"vou-me esforçar por lidar com mais coisas que me dão no trabalho e ver como lido com elas antes de procurar qualquer ajuda, se necessitar dela."*



Aqui fica o exemplo dos objetivos da Amanda:

Ficha dos objetivos da Amanda

1.º OBJETIVO	Data de hoje:	Segunda-feira, 23 de novembro					
	<i>Vou-me certificar de que passo tempo de qualidade com o Ben ao fim de semana, ao só ver os e-mails do trabalho uma vez a cada manhã.</i>						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura

2.º OBJETIVO	Data de hoje:	Segunda-feira, 23 de novembro					
	<i>Vou-me esforçar por lidar com mais coisas que me dão no trabalho e ver como lido com elas antes de procurar qualquer ajuda, se necessitar dela.</i>						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura

Agora que já viu os objetivos a **curto prazo** que a Amanda se definiu, chegou a altura de definir alguns objetivos a **curto prazo** para si próprio(a), usando a **ficha de objetivos** na página seguinte.



A minha ficha de objetivos

1.º OBJETIVO	Data de hoje:						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura

2.º OBJETIVO	Data de hoje:						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura

3.º OBJETIVO	Data de hoje:						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura

4.º OBJETIVO	Data de hoje:						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura

5.º OBJETIVO	Data de hoje:						
	Posso fazer isto agora (assinalar um número)						
	0 Não de todo	1	2 Às vezes	3	4 Frequentemente	5	6 A qualquer altura



Parabéns por ter chegado até aqui.

Chegou agora a altura de começar a trabalhar na **Resolução de Problemas e Tempo de Preocupações**. Isto poderá parecer-lhe um pouco assustador. Contudo, lembre-se de que está no controlo de quanto faz de cada vez e tem apoio.

Por vezes o progresso é lento e acontecem contratempos. Isso é perfeitamente normal e de esperar. Se se deparar com dificuldades, fale com o seu PWP ou com alguma outra pessoa que o(a) esteja a apoiar.

1.º passo:

áreas na minha vida que são realmente importantes para mim

Em primeiro lugar, tente pensar em mais ou menos cinco áreas que são realmente importantes para si agora. Embora seja provável que sejam diferentes para todas as pessoas, os exemplos de tais áreas podem incluir coisas relacionadas com áreas como a família, relacionamentos, cargos e responsabilidades, atividades sociais e de lazer, saúde, finanças ou crenças religiosas. Pensar nas áreas da vida importantes para si podem ajudá-lo(a) a organizar os problemas consoante as suas áreas prioritárias.

A pessoa a prestar-lhe apoio poderá ajudá-lo(a) a identificar algumas áreas de base da vida às quais dá realmente valor ou que acha importantes. Use a **ficha de áreas da minha vida que são realmente importantes para mim** na página seguinte para registar as áreas que identificou. Pode ver o exemplo da Amanda abaixo:

Ficha da Amanda de áreas na minha vida que são realmente importantes para mim

Indique aqui as cinco coisas atualmente mais importantes para si e às quais dá mais valor:

- 1 *A minha relação com o meu parceiro Ben.*
- 2 *A minha relação com a minha mãe.*
- 3 *O meu emprego.*
- 4 *Exercício.*
- 5 *A minha relação com os meus amigos.*

Ficha de áreas na minha vida que são realmente importantes para mim

Indique aqui as cinco coisas atualmente mais importantes para si e às quais dá mais valor:

1

2

3

4

5

2.º passo:

Quais são as minhas preocupações?

O passo seguinte consiste em tentar registar as suas preocupações e escrevê-las na sua **ficha das minhas preocupações** na página 22. É importante tentar escrever todas as preocupações que está a ter, independentemente de quão pequenas lhe possam parecer. Também é importante tentar ser o mais **específico** possível sobre as suas preocupações, ao considerar cada uma das seguintes:

- ▶ Qual é a **situação** com a qual está preocupado(a)? Por exemplo: "um projeto no trabalho"; "o meu parceiro viajar longas distâncias para o trabalho".
- ▶ Que **pensamentos** está a ter? Por exemplo, "e se eu não fizer um trabalho bom o suficiente?", "e se eu não cumprir o prazo", "e se o(a) meu(minha) parceiro(a) tiver um acidente a caminho do emprego?"
- ▶ O que **teme** que possa acontecer? Quais poderão ser as **consequências**? Por exemplo: "vou ser despedido(a)" ou "o(a) meu(minha) parceiro(a) poderá morrer".
- ▶ Que **emoções** está a sentir? Por exemplo: 'ansioso(a)', 'temerosos(a)', 'sobrecarregado(a)' ou 'triste'.

Antes de começar a preencher a sua ficha das minhas preocupações, olhemos para a ficha das preocupações da Amanda na página seguinte:

Ficha das preocupações da Amanda

Data e hora	A situação	O que está a pensar?	O que teme? O que poderá acontecer?	Que emoções está a sentir?
Segunda-feira, 7h00	O Ben vai a conduzir para o trabalho.	E se ele tiver um acidente?	Vai ter um acidente e vai morrer.	Ansiosa, assustada, aterrada, triste.
Segunda-feira, 9h00	Trabalho do Ben	E se ele tiver um acidente na obra? E se ele cair de um escadote? As pessoas vão saber que me devem telefonar se ele tiver um acidente?	Vai ter um acidente e vai ficar gravemente ferido.	Ansiosa, temerosa, triste.
Segunda-feira, 10h00	Projeto no emprego	E se eu não cumprir o prazo? E se o meu patrão me despedir?	Vou arruinar o projeto e vou perder o emprego.	Assustada, sobrecarregada, aterrada.
Segunda-feira, 11h00	Reunião no trabalho	E se chegar atrasada? E se me esquecer das minhas notas?	O meu patrão vai pensar que sou uma inútil. Nunca serei promovida.	Ansiosa, aterrada.
Segunda, 13h00	O Ben ainda não respondeu aos meus SMS.	E se ele teve um acidente?	Ele teve um acidente e ficou ferido.	Ansiosa, triste.
Segunda, 14h00	Projeto no emprego	E se eu perco outro contrato? E o meu trabalho não for suficientemente bom? Nunca vou conseguir cumprir o prazo. O meu patrão pensa que sou uma inútil.	Vou perder o emprego.	Ansiosa, aterrada.
Segunda, 17h00	Falar com a minha mãe	Tenho a certeza de que o aquecedor a gás em casa da minha mãe não é seguro. E se há uma fuga de gás? E se há uma explosão?	A minha mãe poderá ficar gravemente ferida.	Ansiosa, assustada.
Segunda, 19h00	Limpar a casa de banho	O lavatório da casa de banho está a pingar. E se inunda a casa de banho? E se não conseguir pagar a conta da água? Se houver uma inundação, nunca conseguirei conseguir pagar pelos danos.	A casa de banho vai ficar inundada e causar danos graves.	Ansiosa, sobrecarregada.
Segunda, 11h00	Na cama	Não consigo parar de me preocupar. Nunca conseguirei dormir. Tenho estado preocupada o dia todo. Estas preocupações todas estão a fazer-me ficar doente. Se ficar doente não poderei ir trabalhar e vou falhar o prazo.	Vou ficar doente, falhar o prazo e perder o emprego.	Ansiosa, sobrecarregada.

3.º passo:

Tipo de preocupações que estou a ter

Agora tente pensar no tipo de preocupações que tem atualmente e classifique-as de acordo com os seguintes três tipos:

Não importantes

Estas são as preocupações que têm pouco a ver com as áreas da sua vida que identificou como importantes ou valiosas.

Por exemplo, "atrasei-me quando me fui encontrar com a minha amiga para tomar café" ou "esqueci-me de comprar leite". Contudo, algumas preocupações poderão não estar relacionadas com áreas importantes ou valiosas na vida, mas continuam a ser importantes e precisam de ser resolvidas ou poderá haver consequências graves. Por exemplo, não renovar o seguro do carro e ter um acidente! Por isso, embora não seja importante para si pessoalmente, para evitar consequências graves deve continuar a encarar estas preocupações como importantes.

Importantes e podem ser resolvidas (preocupações práticas)

Estas são preocupações importantes e valiosas para a sua vida e que deve tentar ativamente resolver.

Muitas vezes, estas preocupações encontram-se relacionadas com as dificuldades práticas que o(a) afetam atualmente, para as quais não há uma solução prática. Por exemplo, estas preocupações podem incluir coisas como: "estou com dificuldade em lidar com o trabalho no emprego, mas não sei como falar com o meu patrão sobre isto" ou "não paguei a conta da eletricidade e vão-me cortar o abastecimento em breve". Mais tarde no guia prático vamos discutir modos de resolver este tipo de preocupação.

Importante mas não podem ser resolvidos (preocupações hipotéticas)

Estas são preocupações que não têm maneira de ser resolvidas mas são importantes na mesma para si.

Por vezes, encontram-se relacionadas com eventos da vida ou coisas que ocorreram no passado, por exemplo "tive um ataque de coração" ou são coisas que podem acontecer no futuro, mas há atualmente poucas indicações de que vão acontecer. Muitas vezes, as preocupações sobre o que poderá acontecer no futuro começam com "e se...", por exemplo "e se há um acidente na autoestrada e chego atrasada ao trabalho" ou "e se o meu parceiro me deixa?" As preocupações sobre coisas que **poderão** acontecer no futuro também são conhecidas por Preocupações Hipotéticas. Embora possa pensar muito nelas, não há maneira de as resolver.

Agora, olhemos para os problemas que identificou na sua ficha de preocupações. De seguida transfira-as para a sua **ficha de tipos de preocupações** na página 26, escrevendo cada preocupação na coluna mais apropriada para esse tipo de preocupação. Pode ver o exemplo da Amanda abaixo:

Ficha dos tipos de preocupações da Amanda

Não importantes	Importantes e podem ser resolvidas.	Importantes, mas não podem ser resolvidas.
<i>E se me esquecer do leite a caminho de casa?</i>	<i>Tenho a certeza de que o aquecedor a gás em casa da minha mãe não é seguro. E se há uma fuga de gás? O lavatório da casa de banho está a pingar. E se inunda a casa de banho? Uma vez que a impressora está avariada, nunca vou conseguir apresentar o documento dentro do prazo!</i>	<i>E se o Ben tem um acidente? E se o Ben cai de um escadote? E se o meu patrão me despedir? E se eu perco outro contrato?</i>



Ficha dos meus tipos de preocupações

Não importantes	Importantes e podem ser resolvidas.	Importantes, mas não podem ser resolvidas.

Ajuda! A minha preocupação hipotética tem uma solução prática?

Por vezes, poderemos ter preocupações hipotéticas sobre coisas que **possam** acontecer no futuro, por exemplo, preocupações do estilo "e se...", que podem ter uma solução prática – há algo que pode ser feito a respeito da sua preocupação. Se tiver este tipo de preocupação, poderá estar a perguntar-se perguntas como "é uma preocupação acerca da qual possa fazer algo?" e "há um plano específico que possa implementar para superar a preocupação?"

Algumas pessoas também poderão achar útil olhar para a situação específica com que se estão a preocupar, para ajudar a decidir se a preocupação tem uma solução prática. Por exemplo, poderá estar preocupado(a) com coisas como "não paguei a conta da eletricidade" e depois "e se me cortam a eletricidade?", levando subsequentemente a "e se não consigo cozinhar para os miúdos?" Embora estas sejam preocupações do

tipo "e se...", a situação com que se está a preocupar é algo acerca do qual pode fazer alguma coisa – é um problema prático que pode ser resolvido. Outro exemplo poderá ser, "e se falho o prazo do trabalho?" Aqui, a situação específica com que está a preocupar é um prazo do trabalho e poderá haver um plano específico que poderá implementar para o atingir.

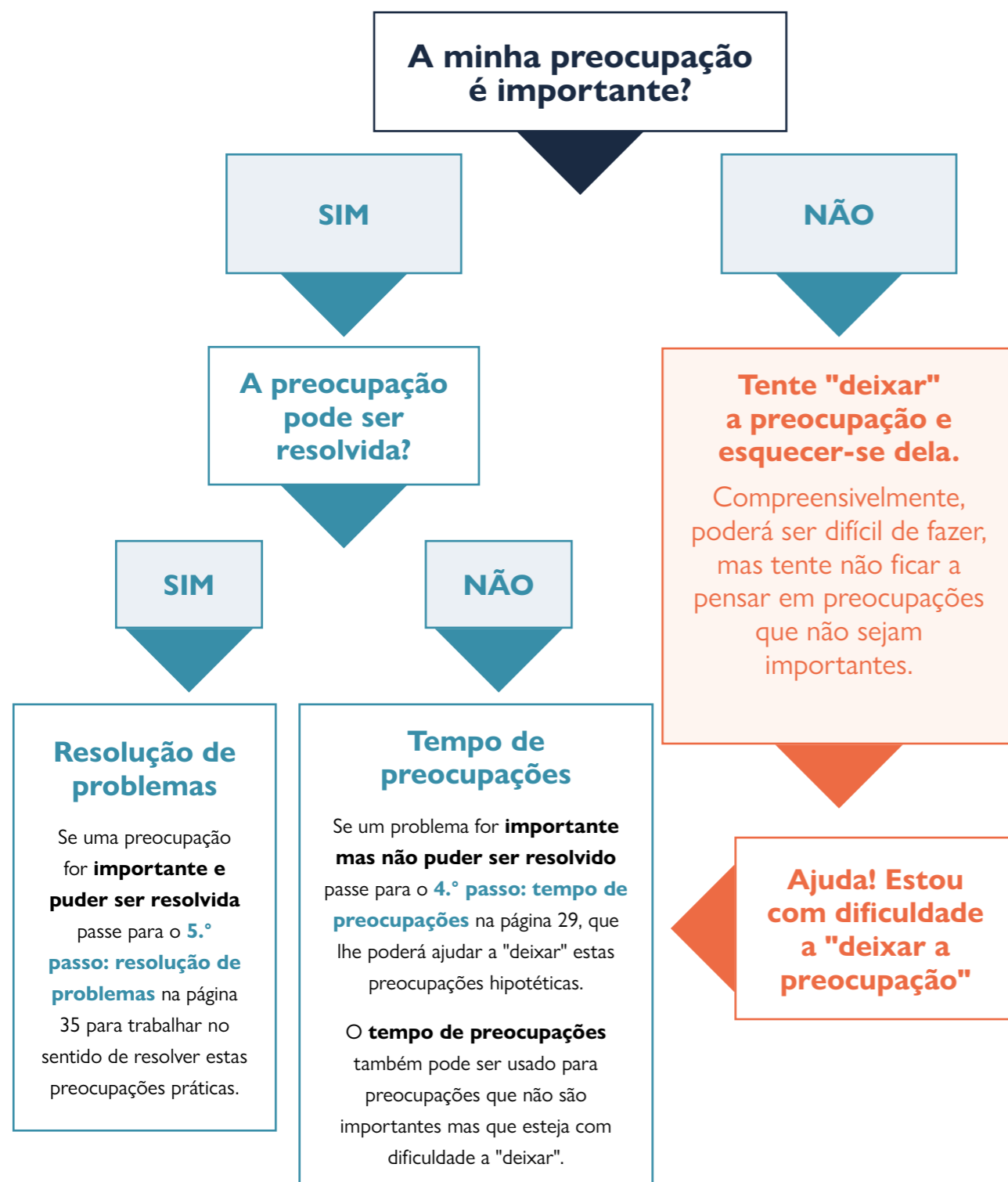
▶ IMPORTANTE

Por vezes, quando as pessoas estão a tentar encontrar uma solução prática para as suas preocupações, dão com elas próprias a usar comportamentos preocupantes.

Por exemplo, procurar serem tranquilizadas ou preparação e planeamento excessivos. Poderá considerar perguntar-se a si próprio(a): "estou a implementar esta solução para planear para o desconhecido?" Se for o caso, isso poderá ser um sinal de aviso de que está a usar comportamentos preocupantes que podem não ser úteis. Se der consigo a enfrentar dificuldades a este respeito, fale com o seu PVP ou outra pessoa que lhe esteja a prestar apoio.

Parabéns

Identificou os diferentes tipos de preocupações que sente atualmente. Agora use os diagramas abaixo para decidir o melhor modo de lidar com as suas preocupações.



4.º passo:

Tempo de preocupações

Por vezes, é difícil não nos preocuparmos com as nossas preocupações, mesmo quando são hipotéticas e não podem ser resolvidas. Embora seja importante tentar "deixar" estas preocupações hipotéticas, é mais fácil dizer do que fazer isto!

Contudo, uma solução que ajuda algumas pessoas é programar algo chamado Tempo de Preocupações. O Tempo de Preocupações permite-lhe programar tempo para se preocupar com as suas preocupações

hipotéticas, mas a uma hora específica para não tomarem conta da sua vida. Tente seguir os 4 passos abaixo para o(a) ajudar a gerir as suas preocupações hipotéticas.

▶ IMPORTANTE

Programar tempo para se preocupar quando se sente sobrecarregado(a) com muitas preocupações poderá não lhe parecer muito lógico! Isso é compreensível. Contudo, programar um tempo específico para se preocupar poderá ajudá-lo(a) a assumir controlo sobre a sua preocupação.

Já foi demonstrado que o Tempo de Preocupações pode ser realmente útil para muitas pessoas e pode ajudá-lo(a) a voltar a assumir controlo sobre as suas preocupações, e começará a aprender que as suas preocupações não precisam de assumir controlo sobre a sua vida.



1.º passo: programar o Tempo de Preocupações

Pense num período de tempo todos os dias que pode por de parte para se preocupar com as suas preocupações hipotéticas. Assegure-se de que este é o seu tempo protegido quando se poderá preocupar e não fazer muito mais. As pessoas dizem frequentemente que 20 minutos é o suficiente, embora você é que irá saber melhor o tempo de que necessita de por de parte para o Tempo de Preocupações depois

de começar. Ter um Tempo de Preocupações programado, poderá ajudá-lo(a) a impedir que as suas preocupações hipotéticas afetem demasiado as outras coisas que faz ao longo do dia, colocando-o(a) de novo no controlo. Uma vez que tenha escolhido uma hora adequada, escreva-a na sua **ficha do Tempo de Preocupações** na página 31.

Dicas para programar o seu Tempo de Preocupações

- ▶ **Diga às outras pessoas para não o(a) incomodarem.**
- ▶ **Desligue o telemóvel ou, se necessário, peça às outras pessoas que atendam o telefone se tocar.**
- ▶ **Identifique um lugar silencioso e sem distrações.**
- ▶ **Não programe o seu Tempo de Preocupações muito perto da hora de se ir deitar.**
- ▶ **Programe o seu Tempo de Preocupações para a semana que se segue.**

A minha ficha do Tempo de Preocupações

Tempo de preocupações

O meu Tempo de Preocupações programado é:

As minhas preocupações hipotéticas

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	

2.º passo: escrever as suas preocupações

Programar o Tempo de Preocupações não quer necessariamente dizer que as preocupações parem de lhe vir à mente ao longo do dia. Contudo, se for o caso, escreva-as na sua **ficha do Tempo de Preocupações** e coloque-as de parte até o seu Tempo de Preocupações programado. Continua a levar

a sério estas preocupações porque voltará a debruçar-se sobre elas durante o seu Tempo de Preocupações programado. Contudo, ao escrevê-las e colocá-las de parte, isso poderá ajudar a reduzir o impacto no que está a fazer nesse momento imediato.

▶ IMPORTANTE

As preocupações que escrever durante o dia poderão não ser somente preocupações hipotéticas. Poderão ser preocupações com uma solução prática – por isso são problemas que podem ser resolvidos.

Contudo, ao chegar ao seu Tempo de Preocupações irá olhar para as preocupações que escreveu. Se houver problemas que tenham uma solução prática, pode passar para o **5.º passo: resolução de problemas** na página 35 e seguir os passos para a resolução de problemas. Contudo, lembre-se de que, caso o facto de não tomar imediatamente medidas a respeito da sua preocupação possa acarretar consequências negativas, é importante que não adie a preocupação. Por exemplo, se se aperceber que perdeu um cartão do banco, é melhor que não protele cancelar o cartão até mais tarde no dia!

3.º passo: voltar a concentrar-se no presente

Depois de ter escrito a sua preocupação, tente **voltar a concentrar-se** novamente no que estava a fazer na altura. Contudo, por vezes, se tiver dificuldades em voltar a concentrar-se, poderá ajudar se fizer algo diferente do que estava a fazer antes. Lembre-se, colocou de parte o tempo de preocupações para mais tarde, por isso tente "deixar" a preocupação por agora. Não a está a ignorar, está apenas a adiá-la até ao Tempo de Preocupações, quando lhe poderá prestar a sua total atenção!

Dicas para se voltar a concentrar

- ▶ Lembre-se de que programou um Tempo de Preocupações para mais tarde.
- ▶ Preste atenção ao presente. Por exemplo, a tarefa ou atividade que estava a fazer quando a preocupação lhe veio à mente.
- ▶ Contudo, se estiver com dificuldade a prestar atenção ao presente, concentre-se na tarefa que estava a fazer usando os seus sentidos. Por exemplo, o que consegue ver, cheirar, ouvir, tocar ou saborear? Se estiver a cozinhar, concentre-se no sabor da comida ou no som da comida a cozinhar.
- ▶ Se tiver dificuldade em voltar a fazer a atividade que estava a fazer antes, poderá querer mudar para uma atividade completamente diferente.

4.º passo: o seu Tempo de Preocupações

Durante o seu Tempo de Preocupações, leia as preocupações que escreveu na sua **ficha do Tempo de Preocupações** ao longo do dia. De seguida, use o seu Tempo de Preocupações para e preocupar com elas. Por vezes, ao voltar às preocupações que escreveu, poderá constatar que algumas já não o(a) preocupam ou poderão já ter-se resolvido por si mesmas. Se for o caso, risque-as.

Contudo, se achar que as preocupações que escreveu têm uma solução prática, acrescente o problema à sua **ficha do Tempo de Preocupações** na coluna **Importante e podem ser resolvidas** na página 26.

Se decidir que quer trabalhar nessa preocupação, pode usar a Resolução de Problemas para resolver esta preocupação.

O uso do Tempo de Preocupações requer tempo e prática. Contudo, poderá constatar ao longo do tempo que esta é uma técnica útil para reduzir o impacto das suas preocupações do dia-a-dia. À medida que começa a utilizar o Tempo de Preocupações com maior frequência, também poderá constatar que pode reduzir o tempo que põe de parte todos os dias para o Tempo de Preocupações. Com o passar do tempo, poderá deixar de ter o Tempo de Preocupações de todo, mas isso é algo para o qual se deve esforçar com o passar do tempo.

5.º passo: rever o seu tempo de preocupações

Depois do seu Tempo de Preocupações programado, use a **ficha de revisão do Tempo de Preocupações** na página 34 para anotar o que aprendeu durante o tempo de preocupações. Por exemplo:

- Havia alguma das suas preocupações com uma solução prática?
- Reparou que tinha menos preocupações do que pensava? Ou talvez muitas das suas preocupações estavam relacionadas com as mesmas coisas?
- Havia preocupações que já não o(a) preocupavam?

Contudo, é importante não rever o seu Tempo de Preocupações até depois do tempo de colocou de parte para a preocupação ter terminado. Inicialmente, o Tempo de Preocupações em si deverá ser utilizado somente para preocupações.



A revisão da minha ficha do tempo de preocupações

O que é que aprendi durante o Tempo de Preocupações?

Tente pensar sobre o que aprendeu durante o Tempo de Preocupações. Por exemplo, o que reparou ao utilizar o Tempo de Preocupações. Algumas das suas preocupações são preocupações práticas? Tinha muitas preocupações sobre a mesma coisa? Há preocupações que já não o(a) preocupam?

5.º passo:

Resolução de problemas

Muitas das nossas preocupações têm uma solução prática. Contudo, por vezes quando temos muitas preocupações diferentes, pode-nos parecer que são simplesmente demasiado difíceis e sobrecarregantes de resolver. Estes sete passos podem proporcionar-lhe uma maneira estruturada de o(a) ajudar a encontrar uma solução prática.

1.º passo: identificar a preocupação

O primeiro passo consiste em escolher uma preocupação que tenha incluído na coluna **Importante e que possa ser resolvida (preocupações práticas)** da ficha de **tipos de preocupações** na página 26. Lembre-se, você é que decide qual a preocupação com que quer começar. Contudo, se achar isto difícil, a pessoa a apoiá-lo(a) poderá ajudá-lo(a). De seguida, escreva a preocupação na sua **ficha do registo de resolução de problemas** na página 36.

Por vezes, poderá ter de converter a preocupação hipotética que escreveu num problema prático. Por exemplo, "e se me cortam a eletricidade" poderá ser convertida em "preciso de encontrar uma maneira de pagar a conta da eletricidade até à próxima sexta-feira".

Se tiver dificuldade a determinar se a sua preocupação tem uma solução, olhe de volta para a situação que o(a) está a preocupar porque isso poderá ajudá-lo(a) a decidir.

2.º passo: identificar uma solução

Identifique tantas soluções práticas quanto possível para o problema identificado no **1.º passo** e escreva-as na sua **ficha do registo de resolução de problemas**. Não se preocupe nesta altura se a solução lhe parecer ridícula – lembre-se que é importante não rejeitar nada cedo demais. Depois de completar o **1.º** e **2.º** passo e de os ter escrito na sua **ficha de registo de resolução de problemas**, passe para o **3.º** passo na página 37.

▶ IMPORTANTE

Ao tentar identificar uma solução prática para as suas preocupações, é realmente importante certificar-se de que a solução não envolve usar alguns desses comportamentos de preocupação.

Por exemplo, procurar ser tranquilizado(a), preparação excessiva, verificar algo repetidamente, adiar coisas importantes, distrair-se das suas preocupações – como já mencionámos neste guia prático. O uso destes comportamentos para tentar resolver as suas preocupações não o(a) vai ajudar a viver com a incerteza e ajudá-lo(a) a sair do ciclo vicioso a longo prazo. Lembre-se de se perguntar a si próprio(a) "a minha solução é uma solução a longo prazo para a minha preocupação?" Poderá constatar que os **comportamentos de preocupação** são soluções a curto prazo, mas não o ajudarão a resolver e superar as suas preocupações a longo prazo.



A minha ficha de registo de resolução de problemas

1.º passo: identificar uma preocupação importante que possa ser resolvida

Qual é a preocupação que gostaria de tentar resolver?

A minha preocupação:

O meu problema prático?

2.º passo: identificar soluções práticas para o problema prático

Quais são as soluções práticas? (Lembre-se de não eliminar nada cedo demais!)

3.º passo: pontos forte e pontos fracos

Use a sua **ficha de pontos fortes e pontos fracos** na página 38 para os anotar a respeito de cada solução considerada.

4.º passo: escolher uma solução

Que solução vou experimentar?

5.º passo: planear a solução

Que passos vou seguir para aplicar a minha solução? P. ex. o quê, quando, com quem, onde? Quais os recursos de que necessito? Que passos preciso de tomar?

6.º passo: tentar a solução

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 41 para manter um diário do que fez.

7.º passo: como correu

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 41 para rever até que ponto a sua solução funcionou bem.

3.º passo: analise os pontos fortes e pontos fracos

A seguir, use a **ficha de pontos fortes e pontos fracos** na página seguinte para tomar nota dos pontos fortes e pontos fracos de todas as possíveis soluções identificadas no 2.º passo. Isto permite-lhe pensar sobre as principais vantagens e desvantagens de cada solução.

Pense sobre o seguinte:

- ▶ Acredita que é provável que a solução funcione?
- ▶ Vai conseguir experimentar a solução?
- ▶ Tem tudo o que precisa para experimentar a solução?
- ▶ A solução poderá eventualmente criar ainda mais problemas?

Na coluna final na **ficha de pontos fortes e pontos fracos**, escreva **Sim** nas soluções que quer tentar e **Não** nas soluções que acha que pode rejeitar ou **Talvez** nas soluções sobre as quais poderá querer pensar mais. A pessoa que o(a) estiver a apoiar, ou um amigo ou familiar da sua confiança, poderá ajudá-lo(a) a pensar sobre isto.





A minha ficha de pontos fortes e pontos fracos

O meu problema – escreva o problema que pode ser resolvido aqui:

Quais são os pontos fortes e pontos fracos de cada solução? Escreva-os abaixo:			
Solução	Pontos fortes	Pontos fracos	Escolha (Sim/Não/Talvez)

4.º passo: escolher uma solução

Escolha uma **solução** identificada na sua **ficha de pontos fortes e pontos fracos** na página 38 que queira tentar. Ao selecionar uma **solução**, pense cuidadosamente sobre se tem os recursos para a experimentar;

porque caso contrário poderá causar-lhe mais problemas. Depois de escolher uma **solução**, escreva-a no 4.º passo da sua **ficha de registo resolução de problemas** na página 36.

5.º passo: planear a solução

Muitas vezes, as soluções dos problemas requerem **planeamento** cuidadoso. Para fazer uma solução mais possível de realizar, poderá querer pensar sobre os passos e recursos que podem ser necessários como tempo, apoio, finanças, equipamento, etc. Certifique-se de que todos os passos são específicos, ligados e realistas. Para tornar os passos mais específicos, poderá querer pensar nos "4W".

▶ O QUE (WHAT) está a fazer? Por exemplo, a telefonar à empresa de eletricidade.

- ▶ ONDE (WHERE) o vai fazer? Por exemplo, na minha cozinha.
- ▶ QUANDO (WHEN) o vai fazer? Por exemplo, quarta-feira às 15h00.
- ▶ QUEM (WHO) vai estar consigo? Por exemplo, sozinho(a).

Agora, volte à sua **ficha do registo de resolução de problemas** e escreva o seu plano no espaço para o **5.º passo: planear a solução**.

6.º passo: tentar a solução

Agora, tente por o seu plano em ação ao experimentar a solução! É realmente importante que escreva como experimentou a sua solução. Para não ter de se fiar na sua memória, é melhor fazê-lo assim que possível depois de tentar a solução. Pode usar a sua **ficha sobre por o meu plano em ação** na página 41 para o registar. Por vezes, as pessoas acham útil levar este guia prático consigo se a solução

as obrigar a sair de casa, ou de utilizar outro modo de a registar/escrever, como um bloco de notas ou telemóvel.



7.º passo: como correu

Finalmente, para rever até que ponto a sua solução funcionou bem, use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 41 para tomar nota de **como correu**. Algumas soluções poderão ter funcionado, algumas poderão ter funcionado um pouco e outras nada de todo. Se o seu plano não tiver funcionado, isso poderá ser muito frustrante. Contudo, certos problemas são difíceis e poderão necessitar de mais do que um plano para serem resolvidos.

Se a solução tiver funcionado, então com base no que aprendeu aqui poderá querer pensar em criar novas soluções para aplicar a outras preocupações e problemas por que esteja a passar. De outro modo, se a solução não o(a) tiver ajudado a resolver o problema,

volte ao **4.º passo** na sua **ficha de registo de resolução de problemas** e considere a possibilidade de tentar outra solução.

Lembre-se: independentemente de a solução ter ou não funcionado, de cada vez que tentar uma solução estará a aprender sobre o que funciona e o que não funciona. Toda esta informação é útil, porque poderá ajudá-lo(a) a gerar mais soluções que funcionem no futuro.

Pode consultar o exemplo da **ficha de resolução de problemas** da Amanda na página 43.

▶ IMPORTANTE

Às vezes, poderá constatar que identificou problemas que parecem demasiado grandes ou difíceis de resolver. Isso é normal e de esperar, especialmente se forem problemas que esteja a tentar resolver há muito tempo.

Uma maneira de distinguir os problemas que parecem ser demasiado grandes ou sobrecarregantes é pensar em **dividi-los em partes mais pequenas**.

Por exemplo, poderá estar com dificuldades para pagar a sua hipoteca. Ao dividir uma dificuldade financeira em partes mais pequenas, pense nas componentes diferentes, tais como quantas dívidas tem, quais são os seus rendimentos e quais são as suas despesas. Às vezes, com problemas deste tipo, também vale a pena pensar se há outras pessoas com conhecimentos especializados que possam ajudar. Por exemplo, profissionais com este tipo de conhecimentos específicos ou organizações e instituições de beneficência na comunidade que possam ajudar.

Se tiver dificuldade a **dividir os problemas em partes mais pequenas**, fale com a pessoa que lhe está a prestar apoio, a qual talvez o(a) possa ajudar.

Ficha de por o meu plano em ação

6.º passo: tentar a solução

○ que fiz exatamente?

7.º passo: rever como correu

Até que ponto é que a solução foi bem-sucedida? ○ que correu bem? ○ que não correu como previsto? Se as coisas não correram como previsto, aprendeu algo que possa contribuir para outra solução?

Lembre-se

É essencial que você e qualquer pessoa a prestar-lhe assistência **mantenham registos da resolução de problemas, para rever o seu progresso e o(a) ajudar a superar eventuais dificuldades ao usar o guia prático Gerir as suas preocupações.** Para além disso, às vezes quando uma solução não resolve o problema pode haver parte da solução que tenham funcionado ou que tenha achado úteis. Manter registos ao usar as fichas fornecidas ajudá-lo(a)-á a melhorar as suas competências de resolução de problemas no futuro.

Verificar como está

À medida que lida com as dificuldades listadas na sua **ficha de tipos de preocupações** na página 26, é importante riscar as preocupações que tenha resolvido ou que já não o(a) incomodem. Lembre-se, algumas preocupações com soluções práticas podem levar mais tempo a resolver do que outras, por isso essas preocupações acabam por ficar na **ficha de tipos de preocupações** durante mais tempo. Ao riscar as preocupações, poderá ver como conseguiu lidar com vários problemas na sua vida e voltar a assumir o controlo das suas preocupações, ao invés de deixar que as suas preocupações o(a) controlem a si.



Registo de resolução de problemas da Amanda

1.º passo: identificar uma preocupação importante que possa ser resolvida

Qual é a preocupação que gostaria de tentar resolver?

A minha preocupação: o lavatório da casa de banho está a pingar. E se inunda a casa de banho?

A minha solução prática? Preciso de pedir a alguém que arranje a torneira.

2.º passo: identificar possíveis soluções para o problema prático

Quais são as soluções práticas? (Lembre-se de não eliminar nada cedo demais!)

1. *Continuar a ignorá-la.*
2. *Tentar arranjar-la eu mesma.*
3. *Esperar que o Ben chegue a casa do trabalho para ver a torneira.*
4. *Falar com um amigo que talvez a consiga arranjar.*
5. *Encontrar um canalizador para a arranjar.*

3.º passo: pontos fortes e pontos fracos

Use a sua **ficha de pontos fortes e pontos fracos** na página 38 para os anotar a respeito de cada solução considerada.

4.º passo: escolher uma solução

Que solução vou experimentar?

Encontrar um canalizador para a arranjar.

5.º passo: planear a solução

Que passos vou seguir para aplicar a minha solução? P. ex. o quê, quando, com quem, onde? Quais os recursos de que necessito? Que passos preciso de tomar?

1. *Por tempo de parte para encontrar alguns canalizadores na Internet.*
2. *Falar com alguns canalizadores para receber orçamentos.*
3. *Decidir que canalizador usar.*
4. *Informar-me quando o canalizador que eu escolhi pode vir fazer o trabalho.*

6.º passo: tentar a solução

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 41 para manter um diário do que fez.

7.º passo: como correu

Use a sua **ficha de por o meu plano em ação** na página 41 para rever até que ponto a sua solução funcionou bem.

Ficha de pontos fortes e pontos fracos da Amanda

O meu problema

Preciso de pedir a alguém que arranje a torneira.

Quais são os pontos fortes e pontos fracos de cada solução? Escreva-os abaixo:

Solução	Pontos fortes	Pontos fracos	Escolha (Sim/Não/Talvez)
<i>Continuar a ignorá-la.</i>	<i>Nenhum</i>	<i>Vou só continuar a preocupar-me. Tem estado a pingar há algum tempo e agora precisa mesmo de ser reparada.</i>	<i>Não</i>
<i>Tentar arranjar-la eu mesma.</i>	<i>Mais barato!</i>	<i>Não sei nada sobre canalização e nem saberia por onde começar. Provavelmente ficaria simplesmente preocupada de tornar as coisas piores.</i>	<i>Não</i>
<i>Esperar que o Ben chegue a casa do trabalho para ver a torneira.</i>	<i>Provavelmente, ele saberá como a reparar, o que pouparia dinheiro.</i>	<i>Estou sempre a adiar as coisas para o Ben as poder resolver e quando ele vem a casa ao fim-de-semana fica chateado com isso, especialmente depois de trabalhar tão arduamente a semana toda.</i>	<i>Não</i>
<i>Falar com um amigo que talvez a consiga arranjar.</i>	<i>Mais barato!</i>	<i>Não sei se conheço alguém que possa ajudar. Provavelmente, estou simplesmente a adiar as coisas.</i>	<i>Não</i>
<i>Encontrar um canalizador para a arranjar.</i>	<i>Saberá como arranjar-la e o problema ficará resolvido.</i>	<i>Vai custar dinheiro. Poderei ter de tirar folga do trabalho se o canalizador não puder vir à noite ou ao fim-de-semana.</i>	<i>Sim</i>

Ficha da Amanda de por o plano em ação

6.º passo: tentar a solução

O que fiz exatamente?

Consegui por tempo de parte durante a minha hora do almoço para encontrar alguns canalizadores na Internet. Telefonei a três canalizadores e consegui alguns orçamentos por alto para o trabalho. Um dos canalizadores era muito mais barato do que os outros dois, por isso decidi usá-lo. Cobrava mais para vir ao fim-de-semana, que eu queria evitar pagar, por isso falei com o meu patrão para ver se podia trabalhar a partir de casa nesse dia. Estava muito preocupada em pedir ao meu patrão, mas ele não se importou e disse mesmo que chatice eu ter de fazer reparos em casa ao mesmo tempo que trabalho a tempo inteiro! Foi um grande alívio! Marquei o canalizador, ele veio e arranjou a torneira passado uns dois dias.

7.º passo: rever como correu

Até que ponto é que a solução foi bem-sucedida? O que correu bem? O que não correu como previsto? Se as coisas não correram como previsto, aprendeu algo que possa contribuir para outra solução?

Correu muito bem. Fiquei mesmo muito contente em finalmente arranjar a torneira e resolver este problema! Isso também me ajudou a parar de me preocupar com o que poderia acontecer se a torneira continuasse a pingar, como "e se há uma inundação", ou "nunca conseguirei pagar pelos danos". Para além disso, fiquei menos preocupada com o meu desempenho no trabalho, devido ao facto de o meu patrão ter sido tão prestável. Certamente que, caso pensasse que eu era inútil, não teria estado tão descontraída com o meu pedido para trabalhar a partir de casa com tão pouco pré-aviso. Não posso dizer que não me preocupe com outras coisas, especialmente o trabalho, mas isto ajudou-me realmente e sinto-me definitivamente menos ansiosa do que antes.

Permanecer bem

Esperemos que ao longo das próximas semanas possa ver uma melhoria na sua ansiedade e comece a identificar soluções práticas para as preocupações que têm uma solução e que seja mais capaz de discutir as preocupações hipotéticas que não têm.

Isso poderá ajudá-lo(a) a sentir que está a gerir melhor as suas preocupações. Para **permanecer bem** no futuro, também é importante que as técnicas que aprendeu neste guia prático se tornem em parte da sua vida do dia-a-dia. Por isso, pense sobre as coisas que achou especialmente úteis.

Que sinais e sintomas poderão indicar que está a preocupar-se excessivamente e de forma descontrolada novamente?

No início do guia prático, escreveu as sensações físicas, emoções, pensamentos e comportamentos que sentiu que indicavam que se sentia preocupado(a) e ansioso(s). No futuro, estes podem servir de **sinais de aviso** de que tem um transtorno de ansiedade generalizada novamente. Para ficar mais ciente dos seus **sinais de aviso**, poderá ser útil preencher uma **ficha de sinais de aviso**. Por isso, olhe para o verso da **ficha do ciclo vicioso** que preencheu no início do guia prático para identificar os seus sinais de aviso. De seguida, use esta informação para preencher a **ficha de sinais de aviso** abaixo:

Ficha dos meus sinais de aviso



As minhas sensações físicas

Os meus pensamentos

As minhas emoções

Os meus comportamentos

Conjunto de ferramentas para permanecer bem

Agora, use o **conjunto de ferramentas para permanecer bem** abaixo para escrever as atividades, estratégias e técnicas que achou mais úteis ao usar este guia prático. Poderá consultá-lo novamente se voltar a ter dificuldades com a ansiedade e preocupações no futuro.

Lembre-se: é perfeitamente normal que se sinta ansioso(a), preocupado(a) ou tenso(a) durante um curto período e, na verdade, isso pode ser útil nas situações certas. Contudo, isso se prolongar, poderá começar a afetar o modo como vive novamente e poderá ser importante fazer alguma coisa.

As técnicas que aprendeu neste guia prático funcionaram da última vez e podem funcionar novamente!



A minha ficha sobre permanecer bem

Que atividades me ajudam a sentir-me melhor?

Que competências é que aprendi ao completar este livro?

O que é que me ajudou a implementar estas atividades, competências e técnicas?



Verificar como estou a sair-me

Ao terminar este guia prático, poderá achar útil por de parte tempo regularmente para ver como está a lidar com as suas preocupações e ansiedade.

Para ajudar a garantir que se tem mantido a par das atividades que o(a) ajudaram da última vez e para as integrar na sua vida do dia-a-dia, poderá querer continuar a verificar regularmente **como se sente** durante algumas semanas.

Algumas pessoas gostam de verificar como se sentem todas as semanas. Contudo, com o passar do tempo pode reduzir a frequência. Mais uma vez, você é a melhor pessoa para decidir o que é melhor.

Se achar que poderá ser útil verificar

semanalmente como está, **tente preencher a ficha para verificar como estou** ao longo das próximas semanas ou meses. Se fizer um **compromisso escrito** para usar a sua **ficha para verificar como está**, é mais provável que acabe por o fazer. Pode usar o espaço abaixo para fazer este **compromisso escrito**:

O meu compromisso escrito para verificar como estou:

Vou verificar como me sinto a respeito das preocupações e ansiedade a cada _____ ao longo das próximas _____ semanas.

A minha ficha para verificar como estou

Comecei a fazer mais ou menos dos comportamentos negativos que possam ser indicação de que estou a sentir novamente dificuldades?

Estou a ter pensamentos semelhantes aos que tinha quando comecei este livro?

As sensações físicas associadas à ansiedade que tinha quando comecei este guia prático são novamente excessivas e fora do meu controlo?

Estou a sentir emoções semelhantes às que tinha quando comecei este guia e estou preocupado com essas emoções?

Se achar que as minhas dificuldades estão a regressar, que tipo de coisas posso fazer para me ajudar a superá-las novamente?



As minhas anotações



As minhas anotações

Autores

O **professor catedrático Paul Farrand** é o diretor do portfólio de terapia cognitivo-comportamental de baixa intensidade (Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy - LICBT) no grupo Clinical Education Development and Research (CEDAR); Psicóloga na Universidade de Exeter. Os seus principais interesses clínicos e de investigação são a LICBT, especialmente num formato de autoajuda. Com base na sua pesquisa e prática clínica de pessoas com problemas de saúde física, Paul criou um vasto leque de intervenções escritas de CBT de autoajuda para a depressão e ansiedade e é o editor do futuro manual de formação a ser publicado pelo SAGE *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* (2020), para reforçar a competência dos profissionais de saúde mental em LICBT. Também relacionado com estas áreas, é membro de vários comités a nível nacional associados com o programa Melhorar o acesso a terapias psicológicas (Improving Access to Psychological Therapies - IAPT) do Ministério da Saúde e desenvolvendo uma força de trabalhadores de psicologia mais ampla e a nível internacional, relativamente aos desenvolvimentos mundiais no campo da LICBT.

A **Dra. Joanne Woodford** é bolsista de investigação no grupo Clinical Education Development and Research (CEDAR) da Universidade de Exeter. Interessa-se especialmente pela melhoria de acesso às intervenções psicológicas para pessoas com depressão, especialmente pessoas que também têm problemas de saúde física e as suas famílias. A Joanne criou um vasto leque de intervenções de CBT de autoajuda para pessoas com depressão. Joanne também trabalhou em vários programas educacionais, direcionados para a formação de profissionais de saúde mental a apoiar pacientes no uso de materiais de autoajuda de CBT.

Faye Small é a responsável pelo programa do certificado de pós-graduação em prática de terapias psicológicas (CBT de baixa intensidade) dentro do grupo Clinical Education Development and Research (CEDAR) da Universidade de Exeter. Os seus principais interesses clínicos são na área de terapia cognitivo-comportamental (CBT) de baixa intensidade e supervisão de profissionais de bem-estar psicológico. Faye vem de um contexto de saúde mental e aconselhamento e é uma profissional de bem-estar psicológico, profissional de CBT de alta intensidade e Fellow da Higher Education Academy.

Copyright © University of Exeter [2019] (através do CEDAR; departamento de psicologia). Todos os direitos reservados.

Exceto conforme indicado abaixo, nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, traduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio, eletrónico ou não, sem a autorização escrita do titular. Pode descarregar uma cópia da publicação somente para o seu uso pessoal e/ou para o seu uso clínico individual, desde que reconheça a fonte. Tenha em mente que necessitará de uma licença separada se a sua organização necessitar desta publicação no serviço inteiro. Esta publicação não substitui a terapia e tem por objetivo ser utilizada por profissionais habilitados, para suplementar o tratamento e não serve de substituto de formação apropriada. Nem o titular dos direitos de autor nem qualquer outra parte envolvida na preparação ou publicação desta publicação garante que a informação contida na presente seja de algum modo precisa ou completa e não são responsáveis por eventuais erros ou omissões ou pelos resultados obtidos do uso de tal informação.

Reconhecimentos

Este guia prático baseia-se no protocolo de resolução de problemas criado pelo Professor Catedrático Pim Cuijpers (2004). As ilustrações usadas ao longo deste guia foram fornecidas por Paul Dowling (Dowling Design).