

PENSAMENTOS NEGATIVOS: CONTESTAR E DESAFIÁ-LOS



Uma abordagem de terapia cognitivo-comportamental com base em provas para o(a) ajudar a superar dificuldades emocionais comuns – baixo humor, depressão, fúria e ansiedade.



PENSAMENTOS NEGATIVOS

Bem-vindo(a)!

Parabéns por ter chegado até aqui para tentar superar a dificuldade emocional que sente atualmente, por exemplo, baixo humor, depressão, stress, fúria e ansiedade. Procurar ajuda pode ser um dos passos mais difíceis de dar!

O guia prático *Pensamentos negativos: contestar e desafiá-los* 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 *Desafiar os Pensamentos e Experiências Comportamentais*. Já foi demonstrado que estas técnicas têm ajudado muitas pessoas com dificuldades emocionais comuns, como o baixo humor, depressão, ou 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 quão rápido quer prosseguir, bem como quais as técnicas que quer por em prática.

Então, o que é Desafiar os Pensamentos e as Experiências Comportamentais?

Os pensamentos negativos são algo que nos afeta a todos. Estes pensamentos negativos poderão deixar-nos transtornados, mas normalmente conseguimos continuar rapidamente com o que estamos a fazer.

Contudo, às vezes os pensamentos negativos podem ser tão poderosos que são difíceis de ignorar e controlar. É especialmente o caso quando estamos com um problema de saúde mental comum, como a depressão ou ansiedade. Os pensamentos negativos podem-nos parecer tão fortes e transtornantes que podem influenciar como nos comportamos e mesmo como nos sentimos fisicamente, com um impacto negativo no nosso humor. Isto pode manter o que chamamos de ciclo vicioso, sobre o que vamos falar mais posteriormente no guia.

As técnicas apresentadas neste guia prático baseiam-se em duas técnicas com base em provas para o tratamento de dificuldades emocionais comuns chamadas *Contestar os Pensamentos e Experiências Comportamentais*. Estas técnicas podem ajudar a eliminar esse ciclo vicioso, que pode dar continuidade às emoções negativas e transtornantes 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.

Contestar os Pensamentos é uma técnica para o(a) ajudar a reduzir o impacto dos seus pensamentos negativos. Em vez disso, aprenderá a reconhecer e a desafiar os seus pensamentos negativos ao examinar provas a favor e contra os mesmos. Isso ajudá-lo(a)-á a criar pensamentos mais equilibrados. *As Experiências Comportamentais*, por sua vez, fornecem então um modo de testar estes novos pensamentos equilibrados na vida do dia-a-dia, se achar que isso seja útil. isto pode ser útil porque, às vezes, embora possamos ter criado um pensamento mais equilibrado, podemos ainda

não acreditar muito no mesmo. Por conseguinte, as *Experiências Comportamentais* podem-nos ajudar a colocar o novo pensamento mais equilibrado em ação – fornecendo-nos provas mais credíveis do nosso novo pensamento.

Antes de começarmos, é importante sabermos um pouco mais sobre as técnicas usadas no guia prático *Pensamentos negativos: contestar e testá-los*. 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 Pensamentos negativos: contestar e testá-los, olhemos para a história do Robert e como ele utilizou esta abordagem para superar a depressão. Lembre-se de que, embora a história do Robert se concentre na sua luta com a depressão e baixo humor, a abordagem pode ser igualmente útil para pessoas a sofrer de stress ou ansiedade. ►

Se estiver a sofrer de stress ou ansiedade, e necessitar de apoio a identificar como aplicar as técnicas usadas neste livro, fale com o seu PWP ou com qualquer outra pessoa que lhe esteja a prestar apoio.

História do Robert



Tenho 47 anos e comecei a sentir-me em baixo depois da rutura do meu casamento há 18 meses atrás. Comecei a sentir-me cada vez mais deprimido com o passar do tempo. Perdi gradualmente o contacto com muitos amigos mútuos – tinha a certeza de que estavam do lado da minha ex-mulher. Só via as minhas duas filhas, a Amy e Olivia, de quinze em quinze dias aos fins-de-semana, o que era realmente difícil para mim.

Senti-me como um fracasso e culpei-me pela rutura do nosso casamento. À medida que os meses foram passando, dei comigo a fazer cada vez menos coisas e não falava com os meus amigos. Quando não via os meus filhos ao fim-de-semana, ficava na cama durante horas e quando saía da cama passava o dia a ver televisão.

O meu baixo humor também estava a afetar o meu trabalho. Tinha muito má concentração e dei comigo a esquecer-me de muitas tarefas importantes. Depois fiquei preocupado que o meu patrão pensasse que eu era um inútil e tinha a certeza de que ia perder o emprego. Também tinha dificuldade em fazer certas coisas atempadamente, como pagar as contas domésticas. Desde o divórcio que estava com algumas dificuldades financeiras e as contas por pagar estavam a acumular-se. Tudo isso fez-me sentir ainda mais como um fracasso e comecei também lentamente a stressar-me!

Eu queria controlar todas estas emoções negativas, mas não fazia ideia onde começar. Fui ver o meu médico de família (GP) sobre como me sentia e ele recomendou que eu visse um profissional de bem-estar psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner - PWP). Inicialmente, não tinha mesmo a certeza. Simplesmente não via como é que falar com alguém me podia ajudar com todos os meus problemas. Contudo, cerca de um mês mais tarde tive uma consulta com a Hanna, a minha PWP. Ela 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 como me sentia.

Inicialmente, estas perguntas pareceram-me um pouco estranhas e não conseguia perceber como poderiam ser relevantes para mim. Contudo, quando a Hannah 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 fisicamente e emocionalmente* se afetavam mutuamente e agravavam ainda mais o meu medo. A Hannah explicou-me que ela ajudava as pessoas a usar abordagens baseadas numa terapia psicológica chamada terapia cognitivo-comportamental ("CBT", na sigla em inglês). Com a CBT, eu poderia tentar sair do **ciclo vicioso** ao concentrar ou mudar os meus pensamentos, ou mudar o meu comportamento. Expliquei à Hannah que estava realmente com dificuldades com muitos pensamentos negativos e demasiado difíceis que queria realmente controlar.

A Hannah explicou que trabalhava com uma abordagem de autoajuda apoiada baseada num guia prático intitulado *Pensamentos negativos: contestar e desafiá-los*. Explicou-me que a abordagem consistia de duas técnicas chamadas Desafiar os Pensamentos e *Experiências Comportamentais*. Inicialmente, a ideia de contestar os meus pensamentos parecia-me bastante estranha – especialmente porque eu estava bastante convencido de que os meus pensamentos negativos sobre eu próprio e outras coisas correspondiam à verdade! Contudo, a Hannah explicou que *Desafiar os Pensamentos* e as *Experiências Comportamentais* me ajudariam a reconhecer que os pensamentos podem ser somente pensamentos – e não necessariamente factos! Explicou-me como eu iria completar o guia prático *Pensamentos negativos: contestar e desafiá-los* no meu próprio tempo, mas que ela 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 ocupado com o trabalho, parecia-me viável.

Ao longo das próximas semanas, o a Hannah ajudou-me a completar o guia prático. Em primeiro lugar, pediu-me que preenchesse uma **Ficha de diário de pensamentos** sempre que me sentisse em baixo. Também sugeriu que eu lesse alguma informação sobre os *Estilos de Pensamentos Negativos*. Isso ajudar-nos-ia a ambos a compreender alguns dos pensamentos negativos que estava a sentir e como estavam associados a como me sentia. Quando comecei a

escrever todos os meus pensamentos, apercebi-me da quantidade de preocupações que tinha e parecia-me tudo demais. Contudo, ao ler a informação sobre os **Estilos de Pensamentos Negativos**, apercebi-me que embora tivesse muitos pensamentos difíceis, muitos dos mais preocupantes encontravam-se relacionados com a percepção negativa que achava que as outras pessoas tinham de mim. A Hannah explicou-me na nossa sessão seguinte que reconhecer os nossos **Estilos de Pensamentos Negativos** pode fazer com que seja mais fácil para nós ficarmos mais cientes dos nossos pensamentos, bem como reconhecê-los como simplesmente pensamentos e não necessariamente factos.

A seguir, eu tinha de escolher o pensamento em que queria trabalhar – o pensamento que me dava mais ansiedade – chamado de **Pensamento Quente**. Embora eu tivesse um leque de vários pensamentos negativos diferentes e pensamentos difíceis, decidimos trabalhar em *"nenhum dos meus amigos já quer estar comigo. Ninguém gosta de mim"*. Este pensamento parecia causar-me verdadeiras dificuldades. Também pelo facto de que me fazia sentir-me tão em baixo que, na verdade, impedia-me de tentar resolver outras coisas que me faziam ficar stressado e ansioso. A Hannah disse que isto acontece frequentemente e, nos casos em que as pessoas se sentem em baixo e sentem-se stressadas, às vezes trabalhar primeiro no baixo humor pode realmente ajudar a lidar com algumas das coisas que também estão a causar o stress.

Classifiquei a força deste pensamento em 90% e escrevi este pensamento no topo da minha **Ficha de contestar pensamentos**. O passo seguinte consistia em reunir provas a favor e contra este **Pensamento Quente**. A Hannah explicou que a *coluna de Pensamento revisto e mais equilibrado* na **Ficha de contestar**

pensamentos tinha o propósito de me ajudar a ter uma visão mais equilibrada da situação. A Hannah e eu decidimos preencher as provas a favor e contra o meu **Pensamento Quente** como "trabalho de casa" e tentar criar um *Pensamento Revisto e Mais Equilibrado*. Achei bastante fácil reunir as provas a favor deste pensamento, mas tive dificuldade em identificar provas contra. Usar a secção **Recolher provas contra o pensamento quente: perguntas a fazer a si próprio(a)** no guia prático ajudou-me a recolher algumas provas contra o meu **Pensamento Quente**, mas tive realmente dificuldade a criar um *Pensamento Revisto e Mais Equilibrado*. Contudo, quando vi a Hannah na minha consulta seguinte, ela explicou-me que quando aprendemos uma nova competência, normalmente leva o seu tempo e algumas tentativas antes de começar a funcionar. Ela sugeriu que eu olhasse para as **Provas a favor do meu pensamento quente** e considerasse quantas dessas provas eram factos e quanta eram uma opinião. Refletindo, reconheci que algumas destas provas eram mais uma opinião do que factos e que eu tinha caído novamente na armadilha dos **Estilos de Pensamento Negativos**. Depois de reconsiderar as provas, constatei que na verdade havia muito poucas **provas contra o meu pensamento quente** e consegui criar um *Pensamento Revisto mais Equilibrado* – *"Tenho amigos que se preocupam comigo e só tenho de por tempo de parte para os ver"*. Contudo, o facto de que apenas acreditava 50% neste pensamento fez-me sentir triste. A Hannah explicou que, às vezes, embora possamos pensar logicamente que algo é verdade, simplesmente não conseguimos **sentir-lo**. Nestes casos, as *Experiências Comportamentais* podem ser um modo de testar os nossos pensamentos na vida do dia-a-dia. Juntos, planeámos uma *Experiência Comportamental* para testar o

meu novo pensamento, usando a **Ficha de plano de experiência comportamental**. Decidi contactar um dos meus amigos de mais longa data, o Steve, para o convidar a ir tomar um copo. Na verdade, isso fez-me sentir muito melhor do que eu pensava e o Steve ficou mesmo contente em ouvir de mim a divertimo-nos imenso. Agora já acreditava muito mais no meu pensamento revisto!

Com o passar do tempo, as coisas começaram a melhorar para mim. Até consegui começar a desafiar os meus pensamentos negativos no momento – algo chamado de **Apanhar os Pensamentos**. Fazer isto ajudou-me realmente com os outros pensamentos que também me faziam sentir stressado e ansioso. Pela primeira vez desde há muito tempo, senti que conseguia enfrentar as coisas que me faziam sentir stressado. Ainda tenho dias em que me sinto em baixo e ansioso, mas sinto-me muito mais no controlo dos meus pensamentos negativos e as coisas parecem-me muito menos difíceis. Já voltei a entrar em contacto com muitos dos meus amigos de longa data e o meu trabalho e finanças estão muito melhor controlados.

Finalmente, parecia estar a assumir de volta o controlo sobre a minha vida e sentia-me capaz de desfrutar novamente das coisas!

O que é a depressão ou o baixo humor?

A depressão ou baixo humor é comum. Ao longo da vida, cerca de 1 em 5 pessoas sofrerão de depressão ou baixo humor ao ponto de afetar significativamente as suas vidas. As pessoas com depressão poderão dar consigo a abandonar atividades que costumavam fazer, a sentirem-se em baixo ou desanimadas, cansadas e exaustas e a ter pensamentos difíceis e negativos.

Embora haja muitas teorias sobre o que causa a depressão, os peritos ainda não têm a certeza de qualquer causa específica, mas há várias possibilidades:

- Pode ser causada por eventos difíceis e stressantes da vida.
- Abandonar atividades importantes, valiosas e que dão gozo.
- Pensamentos a andar à roda da mente, tornando-se prejudiciais e negativos.
- Baixos níveis de serotonina na composição química do cérebro.

Embora qualquer uma destas possibilidades possa contribuir para o nosso humor, é provável que o modo como nos sentimos seja influenciado por uma combinação das mesmas.

Quais são as características da depressão?

Embora a depressão e baixo humor se manifestem de formas diferentes em pessoas diferentes, 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 os relacionamentos, atividades de lazer e o trabalho.

O que é a ansiedade?

A ansiedade também é comum e, na verdade, às vezes pode ser útil quando uma pessoa normal responde ao perigo e stress. Contudo, às vezes a ansiedade pode tornar-se grave, frequente e criar-nos problemas. Cerca de 1 em 3 pessoas terão dificuldade com a ansiedade durante a sua vida ao ponto de afetar significativamente as suas vidas. Há vários tipos diferentes de transtorno de ansiedade, como fobias específicas, transtorno de pânico e transtorno de ansiedade generalizada. Se estiver a sentir dificuldades com a ansiedade, o seu PWP ou qualquer outra pessoa que o(a) esteja a apoiar, poderá ajudá-lo(a) a identificar o tipo específico de ansiedade que está a enfrentar.

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

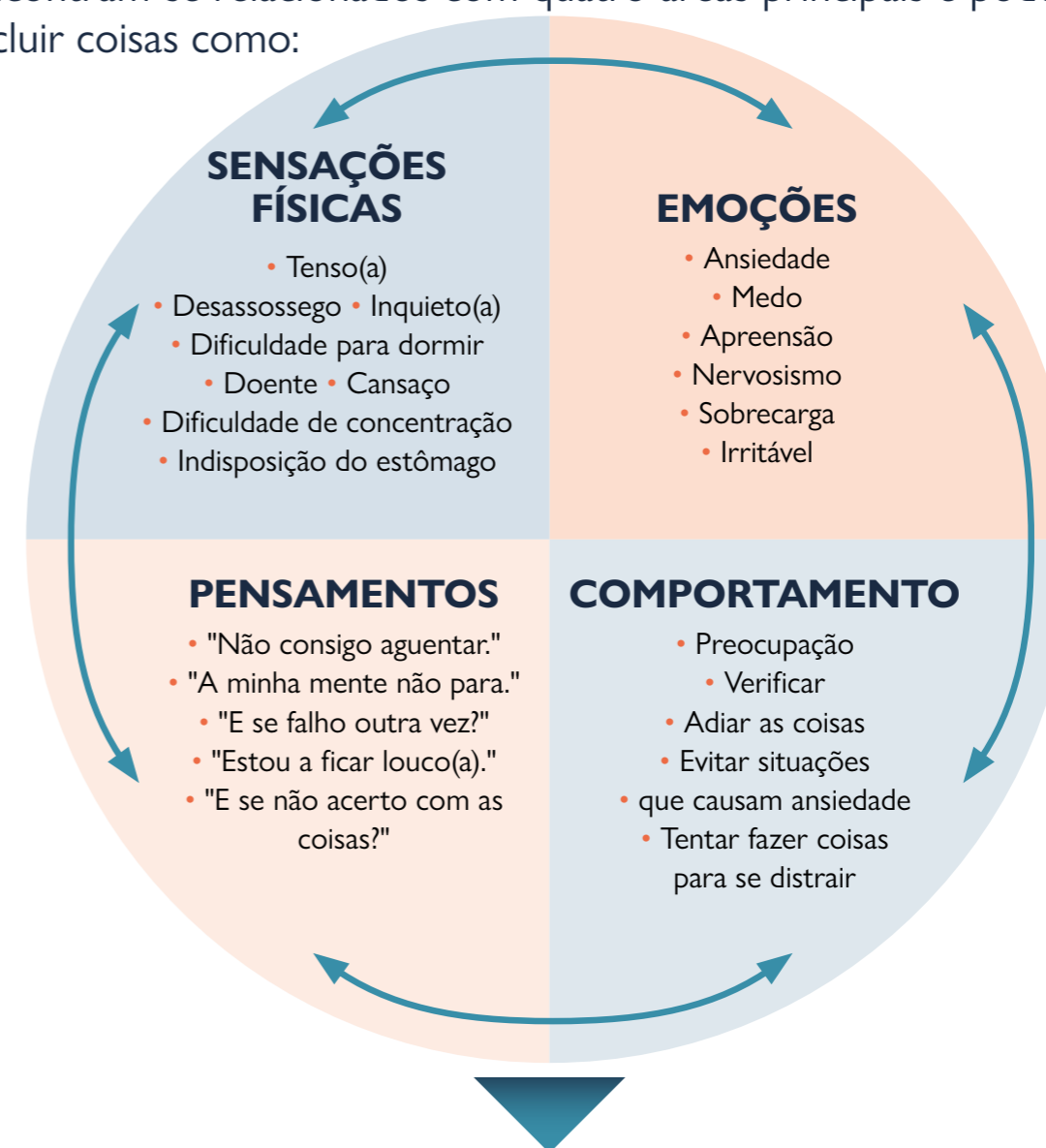
- Pode ser causada por eventos difíceis e stressantes da vida.
- Historial familiar de dificuldades de saúde mental.
- Pensamentos persistentes, tornando-se prejudiciais e negativos.
- Um desequilíbrio de neurotransmissores (composição química do cérebro), como serotonina, norepinefrina e ácido gama-aminobutírico.

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

Quais são as características da ansiedade?

Embora os transtornos de ansiedade se manifestem de formas diferentes em pessoas diferentes, há vários sinais e sintomas comuns.

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



Mais uma vez, como um ciclo vicioso, cada uma destas áreas afeta as outras e pode afetar áreas importantes como os relacionamentos, atividades de lazer e o trabalho.

Para poder compreender melhor os ciclos viciosos, veja a Ficha de ciclo vicioso preenchida pelo Robert abaixo. Lembre-se, este é um ciclo vicioso do baixo humor e depressão. Contudo,

o ciclo vicioso também se aplica às dificuldades com a ansiedade. A seguir, pode preencher o seu próprio ciclo vicioso na página seguinte.



Ficha do ciclo vicioso do Robert para o seu baixo humo

A MINHA SITUAÇÃO

Divorciei-me.

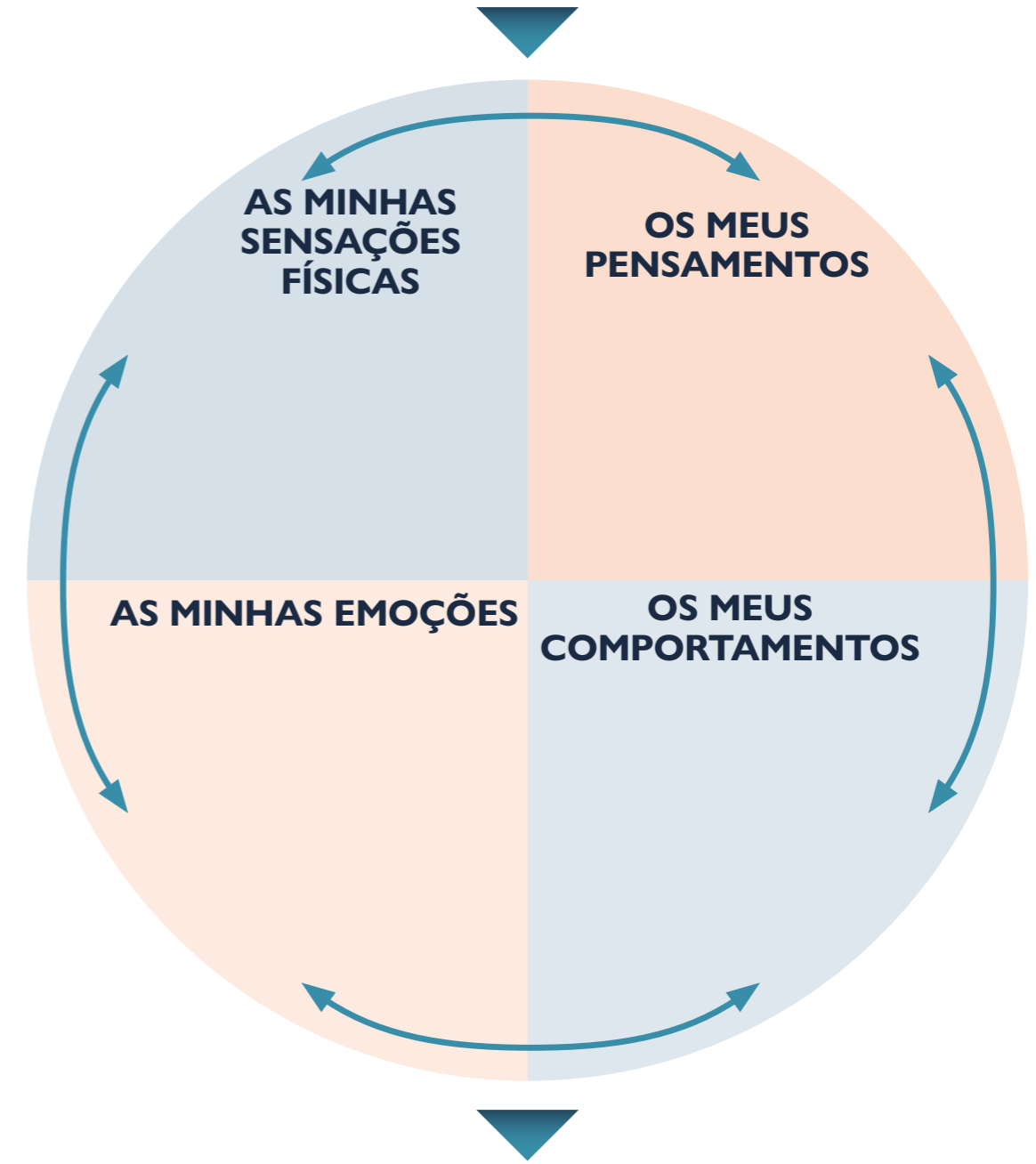


IMPACTO

Sinto-me realmente isolado dos meus amigos. As minhas finanças parecem-me fora do controlo e não sei como as gerir.

A minha ficha do ciclo vicioso

A MINHA SITUAÇÃO



IMPACTO

Definir objetivos

Agora que já completou a sua 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 *"sentir-me melhor"* ou *"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 em baixo ou 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 *"gostaria de conseguir ir ao centro da cidade a pé, pelo menos, duas vezes por semana."*

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 baixo humor, depressão ou ansiedade começam a diminuir.

Seja positivo(a)

É tentador definir objetivos em termos de fazer menos coisas, ou deixar de fazer algo. Por exemplo *"ver menos televisão"* ou *"vou deixar de adiar coisas no trabalho"*. Contudo, na medida do possível, muitas vezes é mais útil expressar os objetivos de uma maneira mais positiva ou como algo que ambiciona atingir. Em vez de *"vou ver menos televisão"*, pense no que deverá fazer em vez disso. Por exemplo, *"começar a pintar novamente"*. 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 do Robert:

A ficha de objetivos do Robert

1.º OBJETIVO	Data de hoje:	Segunda-feira, 23 de novembro					
	Ir tomar um copo com o meu amigo de mais longa data, o Steve.						
	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					
	Contactar a empresa de electricidade sobre a minha dificuldade em pagar a conta.						
	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 o Robert 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 chegar até aqui.

Agora chegou a altura de começar a trabalhar em Contestar os Pensamentos e Experiências Comportamentais. 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 contratemplos. 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:

Compreender o poder dos nossos pensamentos

Após preencher a sua **Ficha de ciclo vicioso**, já poderá ter notado no impacto que os nossos pensamentos têm no modo que nos sentimos fisicamente, como nos comportamos. Compreender esta área do nosso pensamento negativo pode significar que nos concentramos nesta área do ciclo vicioso ao **Contestar os Pensamentos**.

Os pensamentos negativos podem ser tão poderosos que podem ser difíceis de ignorar. Às vezes, tentar ignorar os pensamentos negativos pode-nos fazer pensar mais neles. Para além disso, quando passamos por problemas ou dificuldades

na nossa vida, os pensamentos negativos podem ser mais comuns e difíceis de controlar.

Para compreender o poder dos nossos pensamentos, imagine a seguinte situação.

Está a caminhar pela rua principal da sua cidade. Vê um amigo a caminhar do outro lado da rua. Acena-lhe e grita "olá", mas ele continua a caminhar e não responde.

Poderá pensar:

"Está a ignorar-me. Devo ter feito algo para o(a) deixar chateado."

Isto poderá deixá-lo triste ou a sentir-se culpado(a). Poderá ir para casa e preocupar-se de que tenha feito algo para o(a) chatear. Alternativamente, poderá pensar:

"Está a ignorar-me! Como é que se atreve a ignorar-me!"

Este pensamento poderá deixá-lo(a) a sentir-se zangado(a). Poderá sentir-se quente e a transpirar. Poderá mudar o seu comportamento ao gritar com ele, ou enviar-lhe um SMS a exigir saber porque é que o(a) ignorou.

O conteúdo dos nossos pensamentos não influencia só as nossas emoções, mas também pode mudar o modo como nos sentimos fisicamente e como nos comportamos. Estas mudanças podem ter um impacto sério nas nossas vidas.

Agora que já sabemos um pouco mais sobre o poder que os nossos pensamentos podem ter, vamos começar a completar o **2.º passo: contestar o pensamento**, para o(a) ajudar com as suas dificuldades.

2.º passo:

Contestar o pensamento

Agora vamos começar a pensar nos 4 passos para Contestar o Pensamento. Esta técnica ajudá-lo(a)-á a começar a abordar os seus pensamentos negativos, ao ajudá-lo(a) a examinar os seus pensamentos mais detalhadamente e começar a contestá-los.

1.º passo	Identifique os seus pensamentos negativos
2.º passo	Identifique os seus estilos negativos de pensar
3.º passo	Conteste o seu pensamento
4.º passo	Reveja o seu Pensamento Quente



1.º passo: identifique os seus pensamentos negativos

Em primeiro lugar, use a **Ficha de diário de pensamentos** na página 23 pra registar os seus pensamentos negativos à medida que ocorrem. Para começar, preencha as primeiras 3 colunas

desta ficha: **situação, emoção e pensamento** e deixe a coluna **estilo de pensamento negativo** em branco – voltaremos a esta coluna mais tarde.

Situação:

Para começar, pense numa situação recente em que tenha notado ou sentido uma mudança nas suas emoções para o pior. Por exemplo, sentir-se em baixo ou ansioso(a). É importante que tente ser o mais específico(a) possível ao escrever os 4 W:

- **Quando (When)** foi a situação?
- **O que (What)** estava a fazer?
- **Onde (Where)** estava?
- **Com quem (Who)** estava?

Emoção:

A seguir, escreva a emoção que teve na situação, bem como até que ponto sentiu a emoção numa escala de 0-100%, em que 0% é nada e 100% é o pior possível.

Pensamento:

Finalmente, escreva aquilo em que estava a pensar na altura. Algumas pessoas poderão ter um pensamento constantemente na sua mente. Outras poderão ter muitos pensamentos diferentes. Se der consigo a ter muitos pensamentos diferentes, não precisa de os escrever a todos; escreva somente os mais poderosos. Às vezes, as pessoas podem sentir um pensamento como uma imagem em vez de palavras. Se for o caso, tente escrever uma descrição da imagem que teve.

Para cada pensamento que escrever, tente também registar até que ponto acredita nele numa escala de 0 a 100%, em que 0% é nada e 100% quer dizer que acredita totalmente nesse pensamento.

Antes de começar a preencher a sua Ficha de diário de pensamentos, olhemos para a Ficha de diário de pensamentos do Robert relacionada com o baixo humor que ele estava a sentir.



Ficha de diário de pensamentos do Roberto

Situação	Emoção	Pensamento	Estilo de pensamento negativo
<p>Descrever quando foi, o que estava a fazer, onde estava e quem estava consigo.</p> <p>Quando: sexta-feira à noite.</p> <p>O quê: vi no Facebook que alguns dos meus amigos tinham ido beber uns copos sem mim.</p> <p>Onde: na minha sala.</p> <p>Quem: sozinho.</p>	<p>Escreva a(s) emoção(ões) que sentiu e a força da(s) mesma(s) (0-100%)</p> <p><i>Triste</i></p>	<p>Escreva o(s) pensamento(s) que sentiu e a força do(s) mesmo(s) (0-100%)</p> <p><i>Nenhum dos meus amigos já queria estar comigo. Ninguém gosta de mim.</i></p>	<p>Por exemplo, "assumir o pior".</p> <p><i>Imagem negativa do que os outros pensam de si.</i></p>
		%	%
		90%	90%
<p>Quando: sábado de manhã.</p> <p>O quê: recebi o segundo aviso da conta da eletricidade no correio.</p> <p>Onde: em casa.</p> <p>Quem: sozinho.</p>	<p><i>Sobrecarregado</i></p>	<p><i>Não consigo fazer nada sozinho. Sou um inútil.</i></p>	<p><i>Ser o seu próprio crítico.</i></p>
		%	%
		80%	85%
<p>Quando: segunda-feira à tarde.</p> <p>O quê: esqueci-me de enviar um e-mail importante no trabalho.</p> <p>Onde: no escritório.</p> <p>Quem: sozinho.</p>	<p><i>Frustrado(a)</i></p>	<p><i>O meu patrão deve pensar que sou um inútil. Vai-me despedir mais cedo ou mais tarde.</i></p>	<p><i>Imagem negativa do que os outros pensam de si.</i></p>
		%	%
		80%	75%

A minha ficha de diário de pensamentos

À medida que as situações surgem durante a semana, registe-as na ficha.

Situação	Emoção	Pensamento	Estilo de pensamento negativo
<p>Descrever quando foi, o que estava a fazer, onde estava e quem estava consigo.</p> <p>Quando:</p> <p>O quê:</p> <p>Onde:</p> <p>Quem:</p>	<p>Escreva a(s) emoção(ões) que sentiu e a força da(s) mesma(s) (0-100%)</p>	<p>Escreva o(s) pensamento(s) que sentiu e a força do(s) mesmo(s) (0-100%)</p>	<p>Por exemplo, "assumir o pior".</p>
		%	%
		%	%
		%	%
		%	%

2.º passo: identifique os seus estilos negativos de pensar

Quando temos pensamentos negativos, pode ser muito difícil apercebermo-nos de que são apenas pensamentos e não factos. Isto deve-se ao facto dos pensamentos negativos nos parecerem muito poderosos e credíveis.

Para nos ajudar a reconhecer quando estamos a ter pensamentos negativos, poderá ser útil compreender os diferentes tipos de pensamentos negativos que temos. Chamam-se de **Estilos de Pensamentos Negativos**.

Estilos de Pensamentos Negativo:

Ser o seu próprio crítico.

Sou estúpido(a) e não sirvo para nada.

Imagem negativa do que os outros pensam de si.

Só concordaram em ir tomar um copo comigo porque ficaram com pena de mim.

Tem uma visão negativa do futuro.

Não vale a pena tentar. Nunca irei melhorar.

Assumir a pior conclusão / imagina catástrofes.

O meu coração está acelerado outra vez, posso desmaiar.

Assumir a responsabilidade de forma injusta.

O meu filho chumbou o teste de matemática. A culpa é minha. Sou um(a) pai/mãe terrível.

Fazer afirmações ou regras extremas a generalizar em demasia.

Fiz um erro no trabalho. Estou sempre a fazer asneira.

Estarmos cientes dos **Tipos de Pensamentos Negativos** que temos pode-nos ajudar a:

- Reconhecer os nossos pensamentos negativos mais facilmente e, por conseguinte, fazer algo sobre os mesmos.
- Reconhecer que os nossos pensamentos negativos são muito provavelmente apenas pensamentos e não factos. Isto pode fazer com que seja mais fácil para nós contestá-los.

A seguir, volte à sua **Ficha do diário de pensamentos** na página 23 e identifique cada pensamento com um Estilo de Pensamento Negativo.

3.º passo: conteste os seus pensamentos

O próximo passo é contestar os seus pensamentos ao examinar as provas a favor e contra.

Em primeiro lugar, escolha um pensamento da sua **Ficha de diário de pensamentos** que lhe cause mais ansiedade e que tenha o maior peso na emoção que identificou. Este é o seu **Pensamento Quente**. Se possível, é útil trabalhar num pensamento com, pelo menos, um nível de **60% de crença e, 60% de emoção**.

Escreva o seu **Pensamento Quente** na parte de cima da sua **Ficha para contestar os**

pensamentos na página 28 com a força da crença neste pensamento. A seguir, teste o seu **pensamento terrível** ao reunir provas a favor e contra o mesmo. É importante que as provas que regista se baseiem em "factos" e não em "opiniões".

O seu PWP pode ajudá-lo(a) a separar a opinião dos factos, se o achar difícil inicialmente. Muitas vezes, as pessoas acham mais fácil começar por reunir Provas a favor do **Pensamento Quente**. Escreva as provas a que fundamenta o seu pensamento na sua **Ficha de contestar pensamentos**.

A seguir, passe para registar **Provas contra o pensamento quente** na sua **Ficha de contestar pensamentos**. É normal que isso seja difícil no início. Contudo, como acontece com todas as competências novas, com o passar do tempo torna-se mais fácil. Se der consigo a

enfrentar dificuldades a este respeito, fale com o seu PWP ou outra pessoa que lhe esteja a prestar apoio. Às vezes, poderá achar útil pedir ajuda a outra pessoa da sua confiança, como um familiar ou amigo.

Recolher provas contra o pensamento quente: Perguntas para si próprio(a)

Para o(a) ajudar a recolher **provas contra o pensamento quente**, poderá achar útil perguntar-se as seguintes perguntas:

O que é que eu diria a um amigo que tivesse este pensamento numa situação semelhante?

Que provas é que os meus amigos ou família me dariam contra este pensamento?

Se eu não me sentisse deste modo, acreditaria nisto? Em caso negativo, porque não?

Se eu atribuir um nível de 85% à minha crença no meu Pensamento Quente, isso quer dizer que há 15% do pensamento que eu não acredito ser verdade. O que constitui os 15%?

Estou a olhar para a imagem completa ou há outro modo de olhar para esta situação?

Isto vai ser importante daqui a 6 meses? Em caso negativo, porque não?

Pode ver a **Ficha de contestar os pensamentos** do Robert na página seguinte.

Ficha de contestar os pensamentos do Robert.

O meu pensamento quente		Força %
<i>Nenhum dos meus amigos já quer estar comigo.</i>		90%
<i>Ninguém gosta de mim.</i>		
Provas a favor do meu pensamento quente	Provas contra o meu pensamento quente	
<i>O John disse-me já que não queria estar comigo, porque eu já não era divertido.</i>	<i>O meu amigo de mais longa data enviou-me um SMS a semana passada, a perguntar como eu estava?</i>	
<i>Alguns dos meus amigos saíram comigo para ir beber uns copos.</i>	<i>Fui convidado para ir beber uns copos com os colegas na outra semana, depois do trabalho.</i>	
<i>Desde que me divorciei, ouvia a Aki a dizer que "Eu era um perdedor e ninguém queria estar comigo.</i>	<i>O Sam no trabalho podia ver que eu estava transtornado e perguntou-me se eu queria ir ao râguebi.</i>	

▶ IMPORTANTE

Tente criar um pensamento revisto que não seja demasiado na direção oposta.

O seu Pensamento Quente não era útil, porque era uma maneira extrema de pensar. Os pensamentos extremos, tanto no sentido negativo como positivo, podem ser prejudiciais. Em vez disso, tente criar um pensamento mais equilibrado.

A minha ficha do pensamento revisto mais equilibrado



○ meu pensamento revisto:

A minha crença no meu pensamento revisto (0-100%)

A emoção que senti originalmente:

A força desta emoção à luz do meu pensamento revisto 0-100%)

▶ IMPORTANTE

- Mudar o nosso modo de pensar requer tempo e esforço. Pode levar várias semanas até que comece a notar os frutos dos seus esforços.
- Com o passar do tempo, os passos tornar-se-ão mais fáceis. Contudo, de repente poderá ter um pensamento muito difícil de gerir. Se der consigo a enfrentar dificuldades a este respeito, fale com o seu PWP ou outra pessoa que lhe esteja a prestar apoio.
- Embora muitos dos nossos pensamentos negativos sejam apenas pensamentos e não factos, às vezes poderá constatar que um pensamento negativo seja verdade. Compreensivelmente, isto pode ser transtornante. Contudo, às vezes o facto de nos apercebermos de que certas partes dos nossos pensamentos negativos são verdade pode ser o primeiro passo para resolvermos um problema ou dificuldade. Mais uma vez, se for o caso, fale com o seu PWP ou outra pessoa a apoiá-lo(a).

Ajuda! Não acredito muito no meu pensamento revisto mais equilibrado.

Às vezes, as pessoas constataam que não acreditam muito no seu pensamento revisto mais equilibrado logo à primeira. Isto é totalmente compreensível porque aprender uma nova competência, como mudar o modo como pensamos, requer tempo e esforço. Ao longo das próximas semanas tente Contestar Pensamentos com outros pensamentos que surjam.

Outro modo útil de aumentar a força da sua crença no seu **pensamento revisto e mais equilibrado** consiste em testá-lo na sua vida do dia-a-dia. Vamos aprender mais sobre

testar os seus pensamentos na parte seguinte deste guia prático: **3.º passo: experiências comportamentais** Contudo, só precisa de completar este passo se constatar que acredita pouco no seu **pensamento revisto e mais equilibrado**. Se não tiver a certeza se necessita de completar o 3.º passo, fale com o seu PWP ou outra pessoa a prestar-lhe apoio. Se não necessitar do 3.º passo, as boas notícias são que pode passar imediatamente para o **4.º passo: apanhar os pensamentos** na página 39.

3.º passo:

Experiências comportamentais

Embora possamos criar um pensamento revisto mais equilibrado que seja lógico, às vezes não o "sentimos" – e poderemos não acreditar nele. Isto pode acontecer quando houver uma diferença entre o que possamos saber logicamente ser a verdade e como nos sentimos sobre isso.

Quando isso acontecer, poderá ajudar parar de recolher provas contra o nosso **Pensamento Quente** no papel e tentar realmente *testar o nosso novo pensamento na vida do dia-d-aí* através de uma técnica chamada *Experiências Comportamentais*. Isto pode ser muito poderoso, porque aprender através da experiência pode fornecer-nos com provas em que acreditemos mais. As Experiências Comportamentais podem ajudá-lo(a) a testar a verdade de um **Pensamento Quente** ou colocar um **Pensamento Revisto e Mais Equilibrado**

em ação. Contudo, lembre-se de que, caso ache que **Contestar o Pensamento** tenha sido suficiente e a sua depressão ou ansiedade tenham começado a desaparecer, não necessita de passar para as *Experiências Comportamentais*. Se falar com o seu PWP ou outra pessoa que lhe esteja a prestar apoio, isso poderá ajudá-lo(a) a decidir.

Se achar que passar para as *Experiências Comportamentais* será útil, então estes são os **3 passos** que vamos seguir:

- 1.º passo **Planear a sua experiência comportamental**

- 2.º passo **Realizar a sua experiência comportamental**

- 3.º passo **Rever a sua experiência comportamental**

1.º passo: planear a sua experiência comportamental

Usar a **Ficha de plano das minhas experiências comportamentais** na página 35, escreva o pensamento que quer testar na coluna **Pensamento a colocar em ação**. Este poderá ser um **Pensamento Quente**, ou um **Pensamento Revisto e Mais Equilibrado**. Avalie até que ponto acredita atualmente neste pensamento (0-100%).

A seguir, planeie como vai testar o pensamento – como vai *por o pensamento em ação*? É importante que tente ser o mais específico(a) possível ao escrever os 4 W na coluna **Conceber a experiência**.

- **O** que vai fazer.
- **Quando** o vai fazer.
- **Onde** o vai fazer.
- **Com quem** o vai fazer.

Na coluna **Prever o pior**, escreva o pior que acha que possa acontecer e avalie a probabilidade de isso acontecer, numa escala de 0-100%. A seguir, preveja um resultado alternativo e escreva-o na coluna **Prever uma alternativa**. Isto poderá ser outra coisa má ou uma coisa mais equilibrada – contudo, certifique-se de que

é, pelo menos, ligeiramente diferente da sua pior previsão. Mais uma vez, classifique a probabilidade de que isto venha a acontecer, numa escala de 0-100%.

A seguir, poderá ser importante pensar sobre as barreiras que o(a) possam impedir de implementar o seu plano. Tente considerar coisas internas, por exemplo, pensamentos negativos, motivação, falta de energia. Considere também coisas externas, por exemplo, cuidados infantis, não ter tempo suficiente, não ter dinheiro suficiente. Escreva estes fatores na colina **Possíveis Barreiras**. Finalmente, planeie antecipadamente como superar estas barreiras na coluna **Superar as barreiras**. Planear antecipadamente fará com que seja muito mais provável que venha a suceder em realizar o seu plano.

Pode consultar a **Ficha do plano de experiências comportamentais do Robert** na página seguinte.



Ficha do plano de experiências comportamentais do Robert

Pensamento a ser colocado em ação		
O pensamento que quero colocar em ação é:	Acredito neste pensamento. (0-100%)	50%
<i>Tenho amigos que se preocupam comigo, só preciso de fazer mais esforço para os ver.</i>		
Conceber a experiência		
Vou testar este pensamento ao:		
O quê?	<i>Vou telefonar ao meu amigo Steve e convidá-lo a ir tomar um copo uma noite depois do trabalho na próxima semana.</i>	
Onde?	<i>A minha casa.</i>	
Onde?	<i>Terça-feira à noite, às 20h00.</i>	
Quem?	<i>Sozinho.</i>	
Prever o pior		
Prevejo que o pior que possa acontecer é que:	Penso que isto vai acontecer. (0-100%)	70%
<i>Ele desligar-me o telefone na cara.</i>		
Prever uma alternativa		
<i>Ele vai atender o telefone mais dizer que não pode ir tomar um copo e dizer uma desculpa.</i>		
Penso que isto vai acontecer. (0-100%)		90%
Possíveis barreiras		
As seguintes coisas podem criar obstáculos:		
<i>Os meus pensamentos negativos sobre o que irá acontecer – far-me-á sentir ainda pior se ele não atender o telefone ou me rejeitar. Estou muito cansado à noite e posso não ter energia.</i>		
Superar as barreiras		
Posso superar estes problemas ao:		
<i>Embora esteja preocupado com o que possa acontecer, preciso de experimentar. Afinal de contas, ele enviou-me um SMS a semana passada, por isso talvez corra tudo bem. Posso estar cansado, mas preciso de fazer o meu melhor e tentar.</i>		

Ficha do meu plano de experiências comportamentais

Pensamento a ser colocado em ação		
O pensamento que quero colocar em ação é:	Acredito neste pensamento. (0-100%)	
Conceber a experiência		
Vou testar este pensamento ao:		
O quê?		
Onde?		
Quando?		
Quem?		
Prever o pior		
Prevejo que o pior que possa acontecer é que:	Penso que isto vai acontecer. (0-100%)	
Prever uma alternativa		
Penso que isto vai acontecer. (0-100%)		
Possíveis barreiras		
As seguintes coisas podem criar obstáculos:		
Superar as barreiras		
Posso superar estes problemas ao:		

2.º passo: realizar a sua experiência comportamental

Chegou a altura de realizar o seu plano e de testar o seu pensamento na *vida do dia-a-dia*.

3.º passo: rever a sua experiência comportamental

Tente preencher a sua **Ficha de revisão de experiências comportamentais na página 38** assim que possível depois de completar a **Experiência Comportamental**. Isto poderá ajudar a garantir que se lembra do máximo de detalhes possível.

Escreva o seu **Pensamento a ser colocado em ação** da sua **Ficha de plano de experiências comportamentais** na primeira coluna da sua **Ficha de revisão de experiências comportamentais** e até que ponto acredita no pensamento.

A seguir, escreva a sua informação de **Prever o pior** da **Ficha de plano de experiências comportamentais** na segunda coluna na **Ficha de revisão de experiências comportamentais** e indique até que ponto acreditou nesta previsão. Na coluna **O que aconteceu**, escreva como a *Experiência Comportamental* correu – portanto na verdade o que aconteceu quando tentou colocar o seu pensamento em ação.

A seguir, pense no que aprendeu da *Experiência Comportamental* na coluna **A minha aprendizagem**.

Tendo em conta o que aprendeu na *Experiência Comportamental*, como poderemos mudar o seu pensamento? Escreva o seu pensamento novo na coluna intitulada **Rever o meu pensamento terrível original** e indique até que ponto acredita neste novo pensamento e até que ponto acredita no seu pensamento original.

Com base no seu novo pensamento, poderá ser útil pensar sobre como poderá fazer as coisas de maneira diferente no futuro em resultado disso – anote-o na coluna **Mudar de comportamento**.

Finalmente, algumas pessoas acham útil pensar sobre o que querem fazer a seguir. Por exemplo, precisa de pensar em fazer outra *Experiência Comportamental* para complementar esta? Se for o caso, pode começar por pensar sobre o pensamento que quer testar na próxima experiência que quer fazer. Alternativamente, talvez essa experiência o(a) tenha ajudado a seguir em frente suficientemente para continuar com *Contestar os pensamentos*, sendo que nesse caso poderá querer voltar à página 39. Escreva o que quer fazer a seguir na coluna **Próximos passos**.

Pode consultar a **Ficha de revisão de experiências comportamentais** do Robert na página seguinte.

Ficha de revisão de experiências comportamentais do Robert

Pensamento a ser colocado em ação

O pensamento que quero colocar em ação é: **Acredito neste pensamento. (0–100%)** 50%

Tenho amigos que se preocupam comigo, só preciso de fazer mais esforço para os ver.

A minha previsão original

Previ que aconteceria o seguinte **Acredito neste pensamento. (0–100%)** 70%

Ele vai desligar-me o telefone na cara.

Os resultados

O que aconteceu realmente foi:

O Steve atendeu o telefone! Ficámos a falar durante imenso tempo. O Steve disse que tinha estado muito preocupado comigo e acabámos por concordar em ir beber uma cerveja na semana seguinte.

A minha aprendizagem

Aprendi o seguinte com esta experiência de aprendizagem:

Ainda tenho amigos e, embora coisas tenham acontecido no nosso casamento, não quer necessariamente dizer que todas as pessoas me culpam por elas. Talvez tenha sido demasiado rigoroso comigo próprio.

Rever o meu pensamento original

Mudaria agora o meu pensamento original para:

Tenho amigos que ainda se preocupam comigo e não me culpam necessariamente por tudo o que se passou.

Acredito neste pensamento. (0–100%) 100%

Acredito no meu pensamento original. (0–100%) 10%

Mudar de comportamento

Com base no meu novo pensamento, vou fazer o seguinte de forma diferente:

Fazer o esforço de contactar o Steve foi realmente útil. Vou-me certificar de que entro em contacto com outros amigos que já não vejo há algum tempo – não posso ficar simplesmente à espera que as pessoas entrem em contacto comigo!

Passos seguintes

Outras Experiências Comportamentais que quero tentar:

Esta experiência correu realmente bem. Contudo, ainda estou a ter outros pensamentos negativos que me causam dificuldade. Vou voltar ao meu Diário de Pensamentos e começar a contestar e testar alguns dos outros pensamentos negativos.



A minha ficha de contestar pensamentos

Pensamento a ser colocado em ação	
O pensamento que quero colocar em ação é:	Acredito neste pensamento. (0-100%)
A minha previsão original	
Previ que aconteceria o seguinte:	Acredito neste pensamento. (0-100%)
Os resultados	
O que aconteceu realmente foi:	
A minha aprendizagem	
Aprendi o seguinte com esta experiência de aprendizagem:	
Rever o meu pensamento original	
Mudaria agora o meu pensamento original para:	
Acredito neste pensamento. (0-100%)	Acredito no meu pensamento original. (0-100%)
Mudar de comportamento	
Com base no meu novo pensamento, vou fazer o seguinte de forma diferente:	
Passos seguintes	
Outras Experiências Comportamentais que quero tentar:	

Continuar com Contestar os Pensamentos

Parabéns por chegar até aqui. Esperemos que todo o seu árduo trabalho já esteja a dar os seus frutos e que esteja a começar a ver os benefícios.

Apanhar os pensamentos. Contudo, é importante que não se apresse para Apanhar os pensamentos até estar pronto(a).

Se estiver a achar mais fácil completar as fichas, poderá ser altura de passar para a fase seguinte de Contestar os pensamentos –



4.º passo:

apanhar os pensamentos

Apanhar os pensamentos é colocar Contestar os pensamentos em prática assim que repare que está a ter um pensamento negativo. Tenta apanhar o pensamento antes de que se torne num ciclo vicioso e usa Contestar o pensamento para enfraquecer o pensamento antes de que afeta as outras áreas do seu ciclo vicioso.

Como acontece com muitas novas competências, isto pode levar o seu tempo a aprender, ou poderá constatar que já o começou a fazer de forma natural. De qualquer modo, é importante que se lembre de que os pensamentos diferentes nos afetam de forma diferente em alturas diferentes. Apanhar os pensamentos poderá estar a correr realmente bem, mas de repente um pensamento específico é muito difícil de resolver. Se isso acontecer, pode ser útil parar e considerar completar as fichas para este pensamento específico. Uma vez que tenha completado as fichas sobre este **Pensamento Quente**, estará numa melhor posição para aplicar Apanhar os pensamentos, quando lhe vier novamente à mente.

À medida que continue com Apanhar os pensamentos, poderá achar vários passos de contestar os pensamentos mais úteis.

Algumas pessoas constataam que **categorizar** o seu pensamento difícil usando um dos **Estilos de pensamentos difíceis** lhes permite ver que o pensamento é só um pensamento e não um facto. Isso faz com que seja mais fácil ignorá-lo. Para outras pessoas, considerar as **Provas a favor e contra o pensamento quente** é mais útil e aprendem-no a fazer muito rapidamente.

Finalmente, algumas pessoas constataam que podem criar rapidamente um **Pensamento revisto e mais equilibrado** nas suas mentes.

Permanecer bem

Esperamos que ao longo das últimas semanas tenha aumentado a sua capacidade de desenvolver pensamentos mais equilibrados e sair do ciclo viciosos que tem afetado as suas emoções de forma negativa.

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 passar novamente por uma dificuldade emocional comum, como o baixo humor, depressão, stress, fúria, ansiedade?

No início do guia prático, escreveu as sensações físicas, emoções, pensamentos e comportamentos

que sentiu que indicavam que estava a passar por uma dificuldade emocional comum. No futuro, estes podem servir de **sinais de aviso** de que está a sentir estas emoções difíceis 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 **Minha 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 dos meus 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 Meu 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.

Contudo, lembre-se que é perfeitamente normal sentir-se stressado(a), em baixo, farto(a), triste ou cansado(a) durante um breve período de tempo. Contudo, isso se prolongar, poderá começar a afetar o modo como vive novamente e poderá ser importante fazer alguma coisa.

Lembre-se que as técnicas neste guia prático funcionaram da última vez e podem funcionar novamente!

A minha ficha de trabalho 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 e ver como está a gerir a emoção que lhe tem estado a causar problemas.

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.

Para algumas pessoas, **verificá-lo semanalmente** é útil ao início. Contudo, com o passar do tempo constatam que podem reduzir a frequência das verificações. 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 comigo próprio(a) sobre a emoção que me tem estado a incomodar todos(as) os(as) 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 sentir pensamentos semelhantes aos que tinha quando comecei este guia e estou preocupado com essas emoções?

Estou a ter sensações físicas semelhantes às que tinha quando comecei este livro?

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



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.

Katie Jackson é Professora Assistente Universitária (Assistant Lecturer) sobre programas de formação de Profissionais de Bem-Estar Psicológico (Psychological Wellbeing Practitioner - PWP) no Clinical Education Development and Research (CEDAR); psicologia, na Universidade de Exeter, e trabalhava anteriormente como PWP para o serviço Improving Access to Psychological Therapies (IAPT). Interessa-se especialmente pela criação de intervenções de CBT de baixa intensidade para ajudar as pessoas a viver com condições de saúde física crónicas e comorbidades e problemas de saúde mental comuns e dá atualmente formação ao PWP habilitados para apoiar as intervenções de CBT de baixa intensidade para pessoas com problemas de saúde a longo prazo. Fora do trabalho, a Katie gosta de passar tempo ao ar livre e de visitar família e amigos.

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.