

DIEGO C. FALCO

# VENCENDO O BURNOUT



Utilizando técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental para lidar com o Estresse diário e evitar uma das principais síndromes do século 21

**1º Edição**

**Diego C. Falco**

Psicoterapeuta Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

# **VENCENDO O BURNOUT**

**Utilizando técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental e de Mindfulness para lidar com o Estresse diário e evitar uma das principais síndromes do século 21**

**1ª Edição**

*Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, de forma alguma, sem a permissão formal por escrito do autor, exceto as citações incorporadas em artigos de críticas ou resenhas.*

**Presidente Prudente - São Paulo**

**2021**



# Dedicatória

Dedico este livro à minha família, em especial à minha mãe, Alcione, e à minha irmã, Nathália, que estiveram comigo durante todo meu desenvolvimento como pessoa; juntos, superamos a falta de meu pai. Dedico também à minha mulher, Tatiana, que esteve comigo durante minha jornada profissional, e a meu filho, Petroviski, registrado como Pietro, que hoje me dá um maior sentido à vida. :)

# Sumário

[Dedicatória](#)

[Agradecimentos](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[O que é o Estresse?](#)

[O que é o Burnout?](#)

[A Terapia Cognitivo-Comportamental](#)

[Identificando Pensamentos](#)

[Respondendo a Pensamentos](#)

[Prevenindo o Estresse](#)

[Resolução de problemas](#)

[Assertividade](#)

[Distorções Cognitivas](#)

[Mindfulness](#)





# **Agradecimentos**

Agradeço a todos os meus professores, pelas suas vivências; aos meus pacientes/clientes, pela construção de minha experiência; aos meus inscitos e seguidores, por acompanharem meu trabalho e me darem energia para continuar; e aos meus alunos, por confiarem em mim, e se dedicarem a crescer profissionalmente.

# Prefácio

Este e-book foi formulado com o conteúdo de meu Workshop Online *4 Semanas para Lidar com o Estresse e Evitar o Burnout*, lançado em 2018.

Tanto no consultório quanto em meu canal do YouTube, percebi que muitas pessoas procuram ajuda e se identificam com o assunto Estresse e Burnout, conhecido como Síndrome de Burnout. Em meu canal, por exemplo, os vídeos sobre o tema são os mais visualizados e comentados.

Estatisticamente, é muito provável que você passe ou já tenha passado por situações que te causam muito estresse. O Estresse pode ser pontual ou frequente e você pode saber, ou não, lidar com ele da melhor maneira possível.

Com a ajuda de pesquisas sobre o assunto, das falas dos pacientes em consultório e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), entendo por que você passa por essas situações e por que é tão difícil saber lidar com elas.

*O que seria o Burnout?* O Burnout é um esgotamento mental que faz com que a pessoa se sinta *sem combustível/sem energia* e que a impede de trabalhar, estudar ou fazer qualquer atividade da melhor maneira possível, gerando prejuízos e sofrimento. Ele pode ser causado por estresse excessivo e atinge muitos trabalhadores e estudantes.

Se quiser saber mais sobre esta síndrome ou saber se você pode estar apresentando sintomas, acesse os vídeos sobre o

assunto do meu canal do YouTube, [clikando aqui](#) ou acessando <http://bit.ly/playlistburnout>.

Pensando então sobre tudo isso, montei este e-book sobre como lidar com o Estresse e evitar o Burnout, com a utilização de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental e de Mindfulness. Pretendo instrumentalizar todos os leitores a evitarem e/ou lidarem melhor com o estresse diário e, conseqüentemente, evitarem o Burnout. Através de exercícios práticos que utilizo no consultório, com resultados extremamente positivos, convido os leitores a enfrentarem seus problemas e, assim, melhorar a sua qualidade de vida.

Este e-book vai ajudar você a se sentir menos estressado, evitar o esgotamento mental e físico, ter mais energia para suas atividades, melhorar seus relacionamentos, em todas as áreas da vida, e, como consequência, melhorar a sua qualidade de vida. Todas as técnicas e abordagens apresentadas aqui são cientificamente comprovadas, apresentadas por um profissional especializado, e testadas e aprovadas em meu consultório.

E quem sou eu? Para quem não me conhece, meu nome é **Diego Candeloro Falco**. Sou *Psicoterapeuta, graduado em Psicologia e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental*. Sou também Co-Fundador da Falco & Ricci Qualidade de Vida – empresa que busca ajudar as pessoas a obterem uma melhor qualidade de vida através de psicoterapia, cursos, palestras, postagens em blogs e vídeos.

Em 2015, desenvolvi o 1º Canal Brasileiro de Qualidade de Vida feito por psicólogos ([YouTube.com/falcoriccivideos](https://www.youtube.com/falcoriccivideos)) com mais de 900 vídeos de orientação, informações e dicas para psicólogos,

estudantes de psicologia e pessoas que queiram melhorar a sua qualidade de vida.

Em 2018, criei o perfil no Instagram [@terapiacognitivaonline](#) onde tenho um contato com a comunidade fazendo postagens reflexivas, tirando dúvidas, divulgando materiais e cursos de minha autoria para estudantes e profissionais de psicologia.

Sou também professor de cursos on-line desde 2017, e conto com mais de 800 alunos que confiam em meu trabalho; por último, mas não menos importante, sou autor Best-seller na categoria Psicologia Clínica da Amazon com meu e-book *Essencial da Terapia Cognitivo-Comportamental*.

# Introdução

## Situação do Estresse no País e no Mundo

Segundo a ISMA-BR (*International Stress Management Association* ou Associação Internacional de Manejo do Estresse), no Brasil **9 em cada 10 pessoas** que trabalham apresentam sintomas de Ansiedade (nível leve a incapacitante). Além disso, metade dessas pessoas sofre de algum nível de Depressão. Os transtornos mentais e emocionais são a segunda maior causa de afastamento do trabalho, e nos últimos dez anos a concessão de auxílio-doença acidentário devido a eles aumentou em quase 20 vezes.

Estima-se que os gastos em todo o mundo relacionados a tais transtornos podem chegar a 6 trilhões de dólares até 2030, valor que é maior que a soma dos custos com diabetes, doenças respiratórias e câncer.

Em uma pesquisa on-line feita pelo IPCS (Instituto de Psicologia e Controle do Stress), 34,26% de 2.195 brasileiros relataram experienciar Estresse extremo (8, 9 e 10 em uma escala de 10 pontos) e 4,02% disseram experienciar o máximo de Estresse possível. Quando os participantes foram questionados sobre o que consideravam um nível normal de Estresse, 91,96% responderam que o normal seria uma nota de 5 ou 6 na mesma escala citada.

Ainda na mesma pesquisa, 33% consideraram seu nível de Estresse como excessivo e somente 11,96% consideraram seu nível como saudável. Dos entrevistados, apenas 2,86% alegaram lidar com o seu Estresse de maneira excelente, 61,21% disseram saber lidar em parte e 2,52% não conseguem lidar de modo algum.

Em relação às maneiras que as pessoas utilizam para lidar com o Estresse:

- 75,74% afirmam que lidam com isso conversando com amigos e familiares;
- 71,37% declaram que analisam a fonte de seu Estresse e tentam eliminá-la de suas vidas;
- 63,97% dizem fazer exercício físico para controlar o Estresse;
- 62,45% rezam;
- 42,60% procuram ajuda psicológica especializada.

O grande problema destes dados é que *eliminar a fonte de Estresse* nem sempre é o melhor caminho, já que outras aparecerão no futuro, e conversar sobre o assunto, apesar de ajudar no momento, não resolve o problema no médio e longo prazo.

**1**

# O que é o Estresse?

Antes de discorrer sobre o tratamento, considero importante uma psicoeducação sobre o que é o Estresse e o Burnout. Começo com o primeiro, e no próximo capítulo falarei sobre o Burnout.

Estresse pode ser definido como uma pressão ou tensão exercida sobre um objeto material, ou um estado de tensão mental ou emocional resultante de circunstâncias adversas ou de alta demanda.

***Pode ser definido também como um estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e que, ao perturbar a homeostasia, levam o organismo a desencadear um processo caracterizado pelo aumento da secreção de adrenalina, com várias consequências sistêmicas.***

Apesar dessas descrições, não há uma *definição que todos aceitem*. Por conta disso, a mensuração do Estresse pode ser mais difícil do que parece. Mesmo assim, a maioria considera Estresse como algo que causa desconforto.

A *Sociedade de Manejo do Estresse* define o Estresse como uma resposta física. Quando estamos estressados, o corpo acredita estar sob ataque e entra em modo de **Luta ou Fuga**. Com isso, é liberada uma mistura de hormônios e substâncias químicas como adrenalina, cortisol e noradrenalina para preparar o corpo para uma ação física. Tudo isso causa uma série de reações, desde a concentração do sangue nos músculos até o desligamento de funções corporais como a digestão.

## Luta ou Fuga vs. Modernidade

A resposta de Luta ou Fuga sempre foi muito importante para nossa sobrevivência, desde a era pré-histórica.

O homem pré-histórico possuía bem menos funções que o homem moderno. Falando de maneira simplista, ele tinha que cuidar da caverna, defender sua cria e comida, e caçar. Para exercer todas essas funções eficazmente e conseguir sobreviver, o corpo dele estava preparado para enfrentar todas as situações possíveis. Ele necessitava de sentidos aguçados e precisava ter uma resposta fisiológica rápida para situações de perigo — estar preparado para a **Luta ou Fuga**.

No perigo, o corpo dele respondia com adrenalina, taquicardia, dilatação das pupilas e aumento da circulação sanguínea. O sangue era então direcionado para os membros para que ele pudesse correr de determinado perigo ou enfrentá-lo — perigos que, em sua época, eram **reais, concretos**: animais selvagens atacando, tempestades, desmoronamentos e tudo que a natureza poderia apresentar.

No mundo moderno, a resposta de Luta ou Fuga pode ainda nos ajudar a sobreviver a situações perigosas, como nos casos em que precisamos reagir rapidamente quando uma pessoa entra na frente de nosso carro ou que somos surpreendidos por uma bicicleta vindo em nossa direção.

O problema é quando nosso corpo entra em estado de Estresse em situações inapropriadas. Quando o fluxo sanguíneo se dirige apenas aos músculos mais importantes para lutar ou fugir, a função do cérebro é minimizada. Nossas funções cognitivas são afetadas, causando uma inabilidade para *pensar direito*, um estado que atrapalha nossa vida em casa e no trabalho.

E se nos mantivermos em um estado de Estresse por períodos longos, nossa saúde física também pode ser prejudicada. Os resultados de se ter níveis de cortisol elevados continuamente podem ser um aumento da pressão sanguínea, de níveis de açúcar e uma diminuição da libido.

O Homem moderno (que possui muito mais funções que o homem pré-histórico) trabalha, cuida dos filhos, se preocupa com as contas, se relaciona com um companheiro, se socializa, busca lazeres e se empenha em muitas outras funções que podemos considerar como micromanutenções das principais áreas da vida, como Relacionamentos, e as áreas Familiar, Pessoal e Profissional/Acadêmica. Mesmo que tenhamos mais funções que o homem pré-histórico, nossas ameaças são, em sua maioria, ameaças **abstratas**.

Nossas ameaças são: o trânsito, um chefe que fala de maneira mais ríspida, um filho que nos desrespeita, um pedaço de papel com números (conhecido intimamente como boleto), entre outras ameaças que não são, de nenhuma maneira, ameaças contra nosso corpo, contra nossa vida.

Mesmo sem o perigo concreto para nosso corpo físico, nos preocupamos e precisamos nos preocupar com elas. Ficamos ansiosos, sentimos nosso coração palpitar, nosso sangue ferver, ficamos com calor, temos frio na barriga, sofremos de hipertensão, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e de pele.

Pesquisas relacionam os transtornos mentais atuais como o Estresse a diversas fontes. Uma delas é o excesso de estímulos a que somos expostos no dia a dia. Hoje em dia, estamos todo o tempo sendo lembrados do que precisamos fazer, do que não

fizemos, das tarefas que não cumprimos e assim por diante. Somos atingidos por uma avalanche de informações na forma de mensagens instantâneas, e-mails, alertas de compromisso, notícias em tempo real e aplicativos de todos os tipos e gêneros.

A nossa dificuldade de lidar com tudo isso, junto com o malabarismo necessário para equilibrarmos nossas relações e o trabalho, contribui para que nosso corpo **se sinta em perigo constante**, gerando assim Ansiedade, Estresse, Depressão e Burnout.

## **Você está se estressando demasiadamente?**

Um dos sinais mais fáceis de identificação do Estresse é a presença do *desgaste constante*. É aquela sensação de que você gastou todas as suas energias durante o dia, mesmo que não tenha feito nada de tão intenso.

Alterações de sono também ocorrem, seja pelos estímulos causados pelos hormônios liberados, pela tensão ou Ansiedade relacionada a eventos que aconteceram durante o dia, há tempos ou eventos futuros. Tudo isso prejudica nosso sono, e acabamos dormindo (quando dormimos) menos.

Sentimos mudança de apetite, hipertensão, formigamento, podemos passar por alterações de humor, perda de interesse pelas coisas, e ter problemas de atenção, concentração e memória. Algumas pessoas apresentam problemas de pele, taquicardia, dores de cabeça, vertigem, agitação, tremor e baixa libido. Tudo isso são sinais de que você talvez esteja muito estressado ou ansioso além do normal.

## **Uma causa comum de Estresse**

Uma das principais causas da Ansiedade e Estresse é a maneira como enxergamos as situações, os eventos da nossa vida, incluindo eventos que já foram e que virão. Todos possuímos características inatas e desenvolvidas durante nosso crescimento que nos ajudam a julgar o mundo externo. Além disso, o uso de certas substâncias e a falta de determinados nutrientes em nossa alimentação podem também influenciar a maneira como o mundo nos é apresentado.

Então, de acordo com a maneira como fomos educados, as manias de nossos pais e avós, as crenças deles, assim como a cultura e regras da sociedade em que estamos inseridos, são passadas e influenciam nossa maneira de ver o mundo. Vou falar um pouco mais sobre isso no capítulo sobre a Terapia Cognitiva.

Nos tornamos perfeccionistas, pessimistas, somos positivos em excesso, apresentamos uma tolerância muito baixa à frustração, somos imediatistas, temos dificuldade de perdoar e de autoperdoar. Em nossa vida, não podemos negar que há inúmeras situações estressoras que trazem à tona nossas dificuldades e provocam reações que ficam expostas aos outros.

Para uma mesma situação, mesmo que seja uma situação com um problema real, podemos ter maneiras diferentes de reagir.

Talvez tenhamos pensamentos disfuncionais:

*Furou o pneu do carro no meio da rodovia e só consigo pensar em como sou incompetente e como foi possível eu ter furado o pneu, pois isso nunca deveria acontecer. – Nessa situação, eu não vou executar minha função do momento de*

*maneira eficiente (trocar o pneu); vou ficar mais ansioso, estressado e xingar a lua, mas apenas me prejudicar.*

Ou pensamentos funcionais:

*Furou o pneu do carro no meio da rodovia. Penso “nossa que droga, mas fazer o quê?”, respiro fundo, troco o pneu e sigo com minha vida. – Nesse caso, aceitei a situação, pois não há muito a fazer a não ser aceitá-la e enfrentá-la (trocar o pneu). Não me prejudico e fortaleço minha tolerância.*

Dá para ver que a maneira como enxergamos determinada situação nos afeta diretamente.

Em alguns casos, mesmo sem haver uma situação de problema real, nossos pensamentos disfuncionais ainda podem aparecer para nos prejudicar:

*Estou andando na rua e me encontro com um amigo antigo. Olho para ele, mas ele nem me olha direito e não me cumprimenta. Penso que ele não gosta de mim ou que não liga para meus sentimentos, ou que eu poderia ter feito algo a ele de que eu não me lembre. – Nessa situação, uma coisa bem simples como não ser cumprimentado se torna algo muito maior e com significados irrealis. Isso pode acabar com o resto do meu dia e até mesmo afetar minhas interações futuras com a pessoa.*

Na mesma situação, uma pessoa com pensamentos mais funcionais pode imaginar que talvez ela não tenha sido reconhecida ou que o amigo usa óculos e não enxergou direito, ou que esse amigo é muito tímido e tem receio de cumprimentar todos na rua.

São inúmeras possibilidades, pois estamos falando de outro indivíduo e não conseguimos ler a mente das pessoas (Ou você consegue?).

## Frango Feliz

Para falar um pouco mais sobre como o prejuízo causado pelo Estresse é grave, vou exemplificar com uma pesquisa que gosto de chamar de frango feliz. Em uma pesquisa (na qual eu fui autor durante a faculdade de Veterinária), **foram observados vários frangos por 24 horas** em baias diferentes com uma câmera de vídeo. Em algumas baias havia um número bem maior de aves do que nas outras. Além disso, nestas baias, o bebedouro e a *cama* não eram limpos diariamente.

Mas o que diabos isso tem a ver com Ansiedade e Estresse no nosso cotidiano e seus males? Te digo. Os frangos que tiveram esse *desafio* de espaço e de higiene **se estressavam muito**, o que foi evidenciado pelos comportamentos considerados de Estresse para frangos. Como consequência desse Estresse, houve um número maior de mortes. Sim, o Estresse em excesso mata os animais, e mesmo que nosso organismo difira do de um frango, ainda assim conseguimos perceber como o Estresse e as situações estressantes podem afetar de maneira negativa nosso corpo.

**2**

# O que é o Burnout?

No capítulo anterior, falei sobre o Estresse, sua definição e como ele pode afetar nosso corpo. Ele é uma condição natural e que estará sempre presente em nossas vidas. Porém, ele se torna um problema quando é exagerado ou surge com uma frequência alarmante. Quando passamos por períodos prolongados de Estresse, podemos desenvolver a chamada **Síndrome de Burnout**. Mas o que seria esta síndrome?

Em sua definição, Burnout é a condição de alguém que se tornou física e emocionalmente cansado depois de realizar um trabalho difícil por um longo período. A síndrome recebeu essa definição em alusão ao significado original da palavra, relacionado à falta de combustível disponível no motor de um jato ou foguete (por exemplo) que parou de funcionar. Nesse caso, diz-se que todo o combustível *was Burned out* ou se esgotou, foi queimado.

Essa *exaustão da força emocional e física*, ou motivação, normalmente é o resultado de um Estresse prolongado ou uma constante frustração. Normalmente, esse Estresse está vinculado ao trabalho.

O Burnout é visto por alguns especialistas como resultado de uma dificuldade em administrar a vida ou os problemas que a vida nos apresenta. Já outros profissionais o consideram uma síndrome depressiva, por ter sinais e causas parecidas com a Depressão.

Outros especialistas consideram que o Burnout seria o oposto do Engajamento, o que faria com que a pessoa afetada não conseguisse se comprometer, se engajar em suas funções no trabalho e meio social.

O Burnout pode ser influenciado por inúmeros elementos do ambiente de trabalho, como *trabalho em excesso, recompensas ou reconhecimento insuficientes, falta de controle sobre o próprio trabalho, falta de imparcialidade ou incompatibilidade entre função exercida no emprego e aspirações pessoais.*

Tudo isso são coisas que nos estressam dentro e fora do ambiente de trabalho e que com o passar do tempo acumulam-se e *consomem* cada vez mais nossa energia.

A Síndrome de Burnout foi oficializada recentemente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um fenômeno ocupacional. A OMS incluiu o Burnout na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11) como QD85 Burnout. O novo CID deve entrar em vigor em 1º de janeiro de 2022.

Na descrição da OMS:

*Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do Estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. É caracterizado por três dimensões: 1) sensação de esgotamento ou exaustão de energia; 2) aumento da distância mental do trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e 3) uma sensação de ineficácia e falta de realização. Burn-out refere-se especificamente a fenômenos no contexto ocupacional e não deve ser aplicado para descrever experiências em outras áreas da vida.*

## Sinais comuns

Os sinais mais comuns identificados da Síndrome de Burnout são:

- **Cinismo:** um sentimento negativo esmagador direcionado ao seu trabalho. Você sente que seu papel ou função é inútil, ou que não contribui para atingir objetivos que você valoriza.
- **Exaustão:** tanto física como mental. Você pode sentir-se deprimido ou cansado, sua concentração e foco talvez estejam prejudicados.
- **Incapacidade de perceber a eficácia profissional:** é o sentimento de que você não consegue mais fazer seu trabalho bem feito. Você pode se sentir incompetente ou ineficiente.

Normalmente, indivíduos com Burnout têm sua vida desbalanceada. Se encontram sem energia ou desejo para sair com os amigos, negligenciam sua saúde e ficam desiludidos com o trabalho embora nenhum acontecimento específico tenha contribuído para isso.

Como falei anteriormente, o Estresse crônico e múltiplo, durante um período extenso, deixa a pessoa totalmente *drenada*, esgotada de energia e vontade, sem conseguir dar seu melhor, o que prejudica seu desempenho no trabalho e, conseqüentemente, nas outras áreas da sua vida. As pessoas com Burnout passam por situações pelas quais todos passam, mas por não terem recursos disponíveis suficientes para lidar com o Estresse, permitem que ele

se intensifique e apareça com mais frequência. Acabam gastando energia extra para tentar resolver seus problemas e se esgotam.

## **Exemplificando o Burnout**

Imagine que a sua energia diária para o trabalho tenha o volume de uma garrafa de 1 litro.

Partindo disso, podemos ter duas causas para o Burnout ou a exaustão. Em um primeiro caso, a energia necessária para realizar seu trabalho pode ser de 2 litros, e não importa o quanto você tente, nunca conseguirá encher a segunda garrafa, buscando completá-la com as reservas de energia relativas a todas as suas funções fora do trabalho e assim ficando exausto, sem combustível.

Em um segundo caso, a energia necessária para realizar seu trabalho pode ser de 1 litro. Em um primeiro momento, pensamos que está tudo em ordem e que é só passar a energia de uma garrafa para outra, mas a sua garrafa de energia está furada (ou sendo furada por estressores externos), vazando energia pouco a pouco e você não tem recursos suficientes para tapar os buracos.

Neste caso, o volume de energia necessário pode ser o mesmo, o trabalho talvez não seja algo além de sua capacidade, mas, ao enfrentar problemas do cotidiano e não conseguir lidar com eles, você perde sua energia desnecessariamente, utilizando todas as suas reservas para tentar encher a garrafa do trabalho, ficando assim exausto.

## **Cada vez mais comum**

O Burnout é cada vez mais comum atualmente, em virtude do aumento de ambientes de trabalho hostis e exigentes. Cada vez mais, o valor de um ser humano é menor do que o da máquina ou de objetivos econômicos, o que aumenta a pressão sobre o trabalhador.

Como parte de um ciclo vicioso, o Estresse crônico diminui a habilidade neurológica do indivíduo, o que dificulta ainda mais o combate a outros fatores estressores, levando a mais Estresse, que leva a uma maior dificuldade de resolução de problemas e por aí vai.

Citei já os três sinais mais comuns da síndrome. Agora vou falar mais sobre esses sinais e sobre outros 10 sinais que pessoas com Burnout podem apresentar.

A diferença entre Estresse e Burnout é uma questão de grau, o que significa que quanto antes você conseguir reconhecer e tratar os sinais, mais habilitado você vai estar para prevenir o Burnout.

**Exaustão:** é o sinal mais comum, que é quando você se encontra cansado o tempo todo. Essa exaustão pode ser emocional, mental ou física. Consiste na sensação de não ter mais energia, de ter gasto, esgotado toda a sua energia, seja física ou mental.

**Falta de motivação:** quando você não consegue mais se sentir entusiasmado com nada ou não tem motivação interna para fazer seu trabalho. Pode se manifestar como uma dificuldade de começar a manhã ou de ir para o trabalho todo dia.

Também constitui falta de motivação não ver a hora de ir embora do trabalho, evitar projetos no serviço e buscar maneiras de escapar a suas funções. Isso pode lembrar um pouco a Depressão, mas normalmente o Burnout está mais associado ao trabalho ou estudo, enquanto na Depressão há uma falta de motivação para tudo.

**Frustração, Cinismo e outras emoções disfuncionais:** você sente como se o que você está fazendo não importasse mais. Se sente desiludido com tudo e todos. Não confia mais nas pessoas. Talvez perceba que está se sentindo geralmente mais pessimista que o normal. É importante observar se as emoções disfuncionais que você está sentindo estão se tornando algo além daquilo ao qual está acostumado.

**Problemas cognitivos:** Estresse crônico e a síndrome de Burnout podem interferir na sua habilidade de prestar atenção e se concentrar. Quando estamos estressados, nossa atenção foca os elementos negativos percebidos como ameaças. Nosso corpo e mente estão preparados para lidar com isso rapidamente antes de retornarem ao funcionamento normal. Quando o Estresse é crônico, isso acontece por um tempo longo e temos dificuldade de prestar atenção em outras coisas.

O estado de Luta ou Fuga natural de nosso corpo pode afetar negativamente nossa habilidade de resolver problemas e tomar decisões mais racionais. Talvez você perceba que anda mais esquecido e tem dificuldade de se lembrar das coisas.

**Performance no trabalho diminuída:** compare sua performance de agora com sua performance dos anos

anteriores. Como o Burnout acontece depois de um período longo de tempo, com essa visão temporal anual dá para observar se você está apenas tendo uma dificuldade temporária ou se está com Burnout.

**Problemas interpessoais no trabalho e em casa:** talvez você esteja tendo mais conflitos com outras pessoas, discutindo com elas ou recuando e falando menos com as pessoas do trabalho e da família. Há uma sensação de que mesmo que você esteja fisicamente presente, sua mente está *desligada*.

**Estar com hábitos não saudáveis que não tinha antes:** quando estão com Burnout, algumas pessoas param de cuidar de sua saúde, começam a beber demais, fumar, se tornam sedentárias, não comem corretamente, não dormem o suficiente e se automedicam, principalmente com pílulas para dormir. Tomam também muitas vezes mais café que o normal para conseguirem ir trabalhar pela manhã.

**Insônia:** dificuldade de dormir ou de permanecer dormindo. Começa com uma ou duas noites por semana e depois se torna algo permanente, todas as noites, e mesmo estando exausto você não consegue dormir.

**Ficar preocupado com o trabalho quando não estiver trabalhando:** se você gasta energia mental pensando no seu trabalho em suas horas de lazer ou durante outras atividades, isso pode significar que ele está interferindo na sua habilidade de se recuperar dos estresses do seu dia. Você precisa ter tempo para si após parar de trabalhar.

**Satisfação pelas coisas diminuída:** você se sente infeliz e insatisfeito com sua carreira e vida familiar. Talvez se sinta insatisfeito e sem vontade de interagir em casa, na comunidade ou em atividades sociais.

**Ansiedade:** sintomas de tensão, preocupação e sensação de estar no limite, a ponto de prejudicar o seu rendimento no trabalho e causar problemas em sua vida pessoal.

**Isolamento:** inicialmente você não quer sair e mantém os outros à distância, e eventualmente você pode se tornar agressivo quando alguém conversa com você, chegar mais cedo ou mais tarde e ir embora mais tarde para evitar interação. Fica cada vez mais distante, para de retornar ligações e e-mails.

**Problemas de saúde:** o Estresse crônico pode acarretar problemas de saúde sérios, como problemas cardiovasculares, gastrointestinais, Depressão (se sentir preso, deprimido e pensar que o mundo seria um lugar melhor sem você), obesidade, tonturas e desmaios. Há também maior vulnerabilidade a infecções e resfriados devido à diminuição da imunidade.

Burnout não é como uma gripe que vai embora em algumas semanas: se você não fizer mudanças em sua vida, ele não irá embora. Depois de todos esses sinais de Burnout, só falta agora falar sobre como prevenir ou combater esse mal. No próximo capítulo, vou discorrer sobre a terapia cognitiva.

**3**

# **A Terapia Cognitivo-Comportamental**

Por definição, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma psicoterapia baseada no Modelo Cognitivo.

Como dito em meu e-book sobre a TCC:

O modelo Cognitivo é a base da terapia cognitiva e o lugar onde focamos nossa atuação para a melhora dos sintomas e, conseqüentemente, dos transtornos dos clientes. Basicamente ele nos mostra que a maneira como as pessoas percebem e enxergam as situações está mais relacionada com suas reações emocionais e comportamentais do que com a situação em si.

Trabalhamos então com o modelo cognitivo, fazendo o cliente enxergar as situações mais claramente, ajudando ele a identificar, avaliar seus pensamentos automáticos disfuncionais e responder a eles. Na TCC utilizamos várias técnicas diferentes, desde técnicas cognitivas, comportamentais, até técnicas de outras linhas terapêuticas que funcionem no modelo cognitivo do cliente.

## **História e Eficácia**

No início dos anos 60, Aaron Beck desenvolveu um novo método para compreender e tratar clientes com problemas emocionais chamado de Terapia Cognitiva (TC). Hoje, TC e TCC são utilizadas como sinônimos.

Beck trabalhava anteriormente com a psicanálise e buscava em atendimentos e experimentos testar conceitos psicanalíticos da Depressão com a expectativa de validar esses conceitos fundamentais. O que aconteceu foi exatamente o contrário.

Em busca de suas provas em favor da psicanálise, começou a buscar maneiras de conceitualizar a Depressão. Ele descobriu que pacientes deprimidos experimentavam uma corrente de pensamentos negativos que pareciam aparecer espontaneamente. Beck chamou estes pensamentos futuramente de *Pensamentos Automáticos* e descobriu que eles se encaixavam em três categorias: *ideias negativas sobre si mesmos, sobre o mundo e sobre o futuro*.

Ele observou que havia em seus pacientes um transtorno do pensamento no centro dos problemas psiquiátricos como a Depressão e Ansiedade. O transtorno se manifestava baseado na maneira como os pacientes interpretavam determinadas experiências.

Ao identificar essas interpretações disfuncionais e propor alternativas, explicações mais realistas, Beck descobriu que isso produzia uma redução rápida dos sintomas nos pacientes, e o treino dos pacientes nessa habilidade cognitiva ajudava eles a manter as melhoras.

Mostrou-se que a mudança de foco para os problemas do aqui e agora produz um alívio quase total dos sintomas em um período de 10 a 14 semanas.

Beck foi influenciado posteriormente pelos trabalhos de Albert Ellis (TREC — Terapia Racional Emotivo-Comportamental) e George Kelly para montar a base de sua teoria cognitiva. Mais tarde, foi também influenciado pela terapia comportamental, após constatar o resultado positivo da exposição *in vivo* em pacientes ansiosos.

Uma das vantagens da TCC é que, como forma de terapia, foi extensivamente pesquisada. Ela se demonstrou eficaz contra um número considerável de transtornos, como Depressão, Ansiedade (Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de Ansiedade Social, Transtorno de Pânico e Fobias Específicas), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e transtornos alimentares (Anorexia, Bulimia e Compulsão Alimentar).

A TCC também se mostrou eficaz no combate ao uso e abuso de substâncias, e contra problemas médicos com componentes psicológicos, como dor crônica e enxaqueca. É efetiva também no combate de problemas de relacionamento e familiares.

## O Modelo Cognitivo

O modelo cognitivo, como explicado anteriormente, é a base da terapia cognitiva, e ele basicamente mostra a relação entre os pensamentos automáticos, a situação em que a pessoa se encontra e as consequências destes pensamentos automáticos — no caso, as reações emocionais, comportamentais e fisiológicas.

Ele é representado então por *Situação -> Pensamentos Automáticos -> Reações*.

**SITUAÇÃO:** O Chefe pede a você que entregue um relatório para amanhã que você nunca fez antes

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “E se eu fizer besteira? Se eu fizer errado?”

**EMOÇÃO:** Ansiedade, Estresse

**COMPORTAMENTO:** não consegue parar de pensar nisso, se atrapalha no trabalho que estava fazendo e leva o trabalho para casa para *ter tempo de fazer certinho*

**RESPOSTA FISIOLÓGICA:** taquicardia, sudorese

Como você pôde perceber no exemplo, nós chamamos os pensamentos que aparecem em nossa mente diante de uma situação estressante de *pensamentos automáticos*. Automáticos, porque nós não tentamos pensar neles deliberadamente; eles apenas aparecem em forma de frases ou imagens mesmo quando estamos tentando pensar em outra coisa. Recebem esse nome por serem espontâneos.

Na maioria das vezes não estamos conscientes de nossos pensamentos automáticos, e é muito mais provável que você note uma mudança nas suas reações, percebendo que está para baixo, incomodado, inquieto ou com taquicardia (emoção, comportamento e resposta fisiológica).

A TCC procura mudar isso, tornando os pensamentos automáticos mais conscientes para que eles possam ser aceitos, questionados e respondidos de uma maneira mais funcional.

É importante destacar que as nossas reações sempre fazem sentido quando nós entendemos o que estávamos pensando.

Nós também podemos ter pensamentos automáticos diferentes sobre uma mesma situação. E estes pensamentos podem levar à mesma emoção ou a emoções diferentes.

Exemplo:

**SITUAÇÃO:** Pensar sobre uma futura apresentação

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “E se eu falar besteira?”

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “Vão pensar que eu sou estranha, burra...”

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “Vão falar ‘o que que você está fazendo aqui, menina?’”

**EMOÇÃO:** Ansiedade

Nesse caso, a pessoa teve três pensamentos que levaram à mesma emoção. Pode acontecer também que tenhamos pensamentos diferentes que levem a emoções distintas diante de uma mesma situação:

**SITUAÇÃO:** Pensar sobre uma futura apresentação

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “Eu não vou conseguir apresentar, não tenho capacidade para isso”

**EMOÇÃO:** Tristeza

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “É muito injusto eu ter de apresentar isso ao invés do outro aluno que não fez nada do trabalho”

**EMOÇÃO:** Raiva

Podemos também ter um pensamento automático sobre qualquer parte do modelo cognitivo, seja sobre um pensamento automático anterior, uma emoção, um comportamento ou resposta fisiológica.

Por exemplo:

**SITUAÇÃO:** Dúvida na sala de aula

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “E se eu falar besteira”

**EMOÇÃO:** Ansiedade

**PENSAMENTO AUTOMÁTICO:** “Eu não deveria ficar tão ansiosa, qual é o meu problema?”

**EMOÇÃO:** irritada consigo mesma

Na próxima página e no link abaixo há um modelo cognitivo em branco para que você possa pensar em alguma situação recente que causou em você alguma reação que te incomodou. Reflita se em algum momento nessa semana você ficou triste, preocupado, ansioso, com raiva, estressado, etc.

Se questione então sobre o que você estava fazendo ou o que aconteceu (situação), o que você pensou ou poderia ter passado na sua cabeça a respeito daquela situação (PENSAMENTO AUTOMÁTICO) e quais reações teve (emoção, comportamento e resposta fisiológica).

Use o material disponibilizado para preencher e entender melhor seu modelo cognitivo.

Link para Materiais: [clique aqui](#) ou acesse <http://bit.ly/ebookburnoutmateriais>.



**4**

# Identificando Pensamentos

Neste capítulo quero dar início à prática da identificação dos pensamentos disfuncionais.

Se você realizou o exercício do fim do capítulo passado, pode ser que tenha se confundido um pouco quanto à diferença entre Pensamentos e Emoções. Apesar de parecer uma diferença clara, como não temos o costume de identificar nossos pensamentos, muitas vezes podemos confundi-los com emoções. Como é algo extremamente comum, resolvi falar um pouco sobre isso para complementar o que falei no capítulo passado.

**Pensamentos são Ideias**, normalmente expressas em várias palavras, como:

*“Eu não faço nada direito”*

*“Eu nunca vou melhorar”*

*“As pessoas podem me julgar”*

**Emoções são sentimentos**, que podem ser expressas em uma única palavra:

*Triste, para baixo, sozinho, desapontado, infeliz, ansioso, preocupado, medo, tenso, raiva, furioso, irritado, incomodado, frustrado, envergonhado, humilhado, ciumento, invejoso, culpado, suspeito, desgosto, menosprezo.*

Algumas vezes, quando pergunto aos clientes o que eles sentiram em determinada situação, eles expressam pensamentos ao invés de emoções.

Um cliente uma vez esteve em uma situação em que seu professor chamou a sua atenção, sendo que era o colega do lado

que estava fazendo bagunça.

Quando perguntei “*Como você se sentiu nesta situação?*”, ele me disse: “*Eu senti que isso é injusto*”.

Não corriji o cliente, mas perguntei: “*Quando você teve o pensamento ‘isso é injusto’, como ele fez você se sentir emocionalmente? Com raiva? Triste? Ansioso?*”.

Então ele pôde me dizer que se sentiu com raiva. E com isso você aprendeu a diferença entre emoção e pensamento.

Os pensamentos automáticos surgem quando nos lembramos de algo que aconteceu no passado, de algo que vai ou pode acontecer no futuro e também quando estamos vivendo um acontecimento. Para entender um pouco melhor como nossos pensamentos automáticos estão conectados às nossas emoções diretamente, vamos fazer dois exercícios práticos.

*Imagine que um amigo tinha combinado para ir com você a um show de que você gosta bastante e no último minuto ele te manda uma mensagem cancelando.*

*Se você pensasse: “Ai meu Deus... será que aconteceu alguma coisa com ele?”, que emoção você provavelmente sentiria?*

*Se você pensasse: “Que falta de consideração, ele sempre faz isso comigo... muita falta de respeito”, que emoção você provavelmente sentiria?*

*Se você pensasse: “Que bom, agora posso ir com meu outro amigo que queria ir também”, que emoção você provavelmente sentiria?*

*Se você pensasse: “Ele provavelmente está cancelando porque ele não quer sair comigo. Ele não gosta de mim... é sempre*

*assim...”, que emoção você provavelmente sentiria?*

Outro exercício:

*Imagine que você está bastante atrasado para uma reunião importante bem cedinho.*

*Se você está se sentindo com raiva... quais pensamentos provavelmente passaram por sua cabeça?*

*Se você está se sentindo ansioso... quais pensamentos provavelmente passaram por sua cabeça?*

*Se você está se sentindo triste... quais pensamentos provavelmente passaram por sua cabeça?*

*Se você está se sentindo feliz ou tranquilo... quais pensamentos provavelmente passaram por sua cabeça?*

Escreva a resposta destes exercícios em uma folha ou use a própria folha em branco do modelo cognitivo para entender melhor como funcionam os pensamentos automáticos e como identificá-los. Depois compare com seu modelo cognitivo feito no capítulo anterior para ver se você está identificando corretamente seus pensamentos, se está conseguindo diferenciar bem seus pensamentos das emoções.

Agora que você treinou melhor a identificação de seus pensamentos disfuncionais, está na hora de colocar em prática novamente, pegando nos materiais a folha “RPD (registro de pensamentos disfuncionais)” e preenchendo-a durante a próxima semana com três situações estressantes que acontecerem.

Vamos precisar desta folha preenchida para nosso próximo exercício prático.

Com estes exercícios, quanto mais você praticá-los, mais fácil será para você lidar com seus pensamentos disfuncionais no futuro. O primeiro passo é sempre identificar seus pensamentos antes de responder a eles de uma maneira mais eficiente.

<b>SITUAÇÃO</b>	<b>PENSAMENTO</b>	<b>REAÇÕES</b>
O que aconteceu? O que você estava fazendo?	O que passou ou poderia ter passado pela sua cabeça? O que esse pensamento diz sobre você?	Como você se sentiu? Como seu corpo reagiu e o que você fez depois?
		<p>Emoção:</p> <p>Reações Fisiológicas:</p> <p>Comportamento:</p>
		<p>Emoção:</p> <p>Reações Fisiológicas:</p> <p>Comportamento:</p>
		<p>Emoção:</p> <p>Reações Fisiológicas:</p> <p>Comportamento:</p>

**5**

# Respondendo a Pensamentos

Depois de ter preenchido o RPD com seus estresses da semana, vamos responder a seus pensamentos disfuncionais de uma maneira mais eficiente. Essa é a base de todo o tratamento em TCC. Aprender a responder a seus pensamentos disfuncionais faz com que você pare de evitar fazer seus exercícios físicos, seus trabalhos, e quaisquer atividades que te causem incômodo.

Para desafiar nossos pensamentos disfuncionais, há algumas perguntas às quais podemos responder em uma folha de papel e que nos permitem olhar de uma outra maneira para nossos pensamentos.

A realização de questionamentos e o desenvolvimento de conclusões embasadas na realidade nos ajudam no distanciamento de nossos pensamentos disfuncionais e na prevenção ou diminuição da intensidade de uma reação disfuncional.

Pegue então o primeiro pensamento disfuncional que colocou em seu registro de pensamentos, responda às perguntas abaixo e anote as respostas:

## **Evidências:**

- Quais evidências apoiam esta ideia?
- Quais são as evidências contra esta ideia?

Neste primeiro questionamento, é muito importante que você considere dados *concretos*, dados que possam ser utilizados em um tribunal como prova a favor de seu pensamento disfuncional ou contra ele.

Sentir-se mal não é uma evidência a favor de seu pensamento. Um olhar diferente de seu chefe ou colega de trabalho também não.

Muito menos cochichos.

**Interpretações alternativas:**

- Qual seria a reação de outra pessoa que não sentisse nem pensasse como você?

- Qual conselho você daria a uma outra pessoa?

- Há outro pensamento que explique a mesma situação?

Existe uma explicação alternativa?

- Quais as evidências a favor das alternativas?

Esses questionamentos vão te ajudar a perceber se você está sendo vítima do *um peso, duas medidas*. Se questionar se outra pessoa passando pela mesma situação poderia ter reações diferentes e levar em conta que até mesmo você poderia realizar interpretações distintas pode te ajudar a perceber como seus próprios pensamentos são os culpados.

**Realismo:**

- Qual é sua meta nesta situação?

- O Pensamento Disfuncional (PD) ajuda ou atrapalha na realização de sua meta?

Nesta parte, resgatamos nossos objetivos mais importantes de vida e na profissão também. Buscamos reforçar os verdadeiros motivos de estarmos fazendo o que fazemos, e avaliamos se nossa maneira de pensar atual nos ajuda ou nos atrapalha. Será que sua forma de pensar atual te aproxima da sua meta geral de vida? Será que no fim das contas você não está se distanciando de sua meta a cada pensamento disfuncional que você deixa progredir e influenciar no seu dia a dia?

### **Descatastrofização:**

- O que de pior pode acontecer se o PD for verdadeiro?

Posso superar isso?

- Qual é a melhor coisa que poderia acontecer?

- Qual é o resultado mais realista?

Quando catastrofizamos, pensamos no que de pior pode acontecer e podemos ficar imersos em todas as possibilidades terríveis que possamos imaginar. Uma maneira de trazer nosso pensamento mais perto da realidade é fazer este questionamento.

Quando exageramos muito para um lado, somente o fato de anotar isso pode nos fazer enxergar como estamos exagerando. Além disso, escrever uma possibilidade exagerada do outro lado, com o melhor que poderia acontecer, pode nos ajudar a chacoalhar nossa mente, nos forçando a mudar nossa visão. Depois disso, a imagem do resultado mais realista pode ficar mais clara.

### **Reatribuição:**

- Qual o efeito da minha crença neste PD?

- Qual será o efeito se eu mudar o meu pensamento?

- O que eu deveria fazer em relação a isso?

- Qual o efeito de se crer em uma interpretação alternativa?

Esses questionamentos nos ajudam a enxergar de uma maneira objetiva o real impacto de nosso foco em nosso pensamento disfuncional. Quais consequências esse foco, esse envolvimento com seu pensamento disfuncional te traz? Será que não teria um efeito diferente se você mudasse a maneira de

interação com seu pensamento ou desenvolvesse uma interpretação alternativa, porém realista, da situação?

### **Pragmatismo:**

- Vantagens e desvantagens de continuar crendo no PD.

Aqui acontece um dos questionamentos mais importantes. Mesmo sendo um questionamento relativamente simples, a busca por vantagens e desvantagens de continuar se envolvendo com seus pensamentos disfuncionais pode te auxiliar na motivação para a mudança, ao mesmo tempo que te ajuda a entender o que te mantém tão preso ao pensamento.

Procure listar a maior quantidade de pontos possíveis. Destrinche cada item para que você veja as *reais* vantagens e desvantagens. Ex.: a vantagem de *não precisar se esforçar tanto no trabalho* pode ser estendida para *diminuir responsabilidade, diminuir autocobrança, ter mais tempo para lazer, etc.*

Fazendo isso, você saberá o que está por trás do que te mantém ali, focando os pensamentos disfuncionais e considerando o que você realmente ganharia se mudasse.

### **Descoberta guiada - crença:**

- O que significa o PD?

Será que existe um significado por trás de seu pensamento disfuncional? É bem provável que sim. Se você conseguir identificar isso, essa descoberta pode te ajudar a perceber que tudo o que você está fazendo é alimentar uma crença disfuncional e que está sendo completamente influenciado por ela.

Você pode na realidade estar focando seus pensamentos disfuncionais por crer que as pessoas não gostam de você e todo mundo é cruel e quer seu mal. A probabilidade de isso tudo ser verdade é bem baixa, mas seu comportamento de se afastar de seus colegas por pensar que eles estão fazendo coisas para te prejudicar fortalece essas crenças.

### **Resolvendo dificuldades:**

- Como posso pensar, sentir e agir diferente, caso a situação ocorra novamente?

Depois de ter realizado todos esses questionamentos e ter concebido uma resposta para cada um, está na hora de gerar uma conclusão. Se você conseguiu responder de maneira efetiva aos questionamentos, é provável que você tire uma conclusão pautada na realidade das coisas e na sua capacidade de resolução de problemas.

Então, coloque em prática o último questionamento para ver como você pode pensar diferente (interpretações alternativas) e agir diferente (comportamentos mais funcionais que não alimentem suas crenças e que te ajudem a alcançar seus objetivos).

Responda então a seus pensamentos do RPD e lembre-se de que seus pensamentos são ideias, não fatos.

Esta prática é importante para que você consiga completar os próximos passos de prevenir o Estresse do dia a dia e lidar com ele. Responder a seus pensamentos disfuncionais de uma maneira mais racional irá ajudar você a não evitar as atividades que devem ser feitas e a entender a importância delas.

Exemplos de pensamentos que podem ser respondidos:

“Não tenho tempo para isso”

“Não vou conseguir colocar isso em prática”

“Meu chefe pega só no meu pé”

“Meu trabalho vai ficar muito ruim”

“Não vou dar conta”

“Eles não gostam de mim”

“Eles estão tentando me prejudicar”

“As coisas nunca vão melhorar”

“Eu sou muito ruim em minha função, melhor nem tentar aprender”

**6**

# **Prevenindo o Estresse**

Agora que você já sabe a definição de Estresse, Burnout, terapia cognitiva e já colocou em prática a técnica básica de desafio dos pensamentos disfuncionais, está na hora de falar sobre como podemos prevenir o Estresse com atividades comprovadas em consultório.

## Organização

A primeira coisa que você pode fazer para prevenir o Estresse diário é melhorar a organização das tarefas e das coisas em seu ambiente. Se você gastar tempo desnecessário procurando uma caneta para escrever um recado enquanto fala ao telefone, possivelmente se estressará, não é mesmo? Se você se esquecesse de ir ao médico que havia marcado há meses, provavelmente se irritaria também.

Para melhorar sua organização de tarefas diárias, nada mais útil que uma agenda. Você pode utilizar uma agenda física para registrar tudo o que pretende fazer naquele dia, separando as atividades por hora. É possível também utilizar aplicativos de agenda, como o *Google Agenda*, ou de tarefas, como *Todoist* ou *Microsoft To Do*.

Para que isso seja eficiente, não basta adicionar tudo o que você precisa fazer no dia. É preciso ser realista e saber priorizar.

Seja então realista com seu tempo. Não adianta escrever 10 atividades no seu dia se será possível fazer apenas 5. Comece inserindo poucas atividades, e conforme for observando que sobra tempo em sua agenda, acrescente mais atividades.

A priorização também é importante. Sente com sua agenda e tente se programar para cumprir as atividades na ordem de urgência e importância. Se por imprevistos não for possível fazer tudo, pelo menos as tarefas mais importantes foram cumpridas, e você não terá que lidar com tanto Estresse.

Aprender a se desapegar de tarefas menos importantes em prol de tarefas mais importantes é essencial para uma vida com menos

Estresse. Fazer isso nos ajuda a perceber que muitas das tarefas do nosso dia não poderão ser cumpridas por termos colocado tarefas de mais e que algumas talvez nem precisem ser feitas. Foque o que é importante e risque o irrelevante da sua lista. É importantíssimo refletir sobre nossa real capacidade de utilização do nosso tempo.

Se você não possui o hábito de utilizar agenda ou aplicativos de tarefas, pode ser importante desenvolver esse hábito. Para fazer isso, você precisa de repetição, e nada mais útil para nos lembrar de colocar em prática um novo comportamento diário do que o bom e velho despertador de celular.

Depois de você ter resolvido onde irá anotar suas tarefas semanais e diárias, crie um alarme para vários momentos do seu dia para te lembrar de consultar a agenda ou o aplicativo selecionado. Com o tempo, isso se tornará um hábito e o despertador não será mais necessário.

Se quer uma dica, programe o despertador para tocar logo após você acordar, para que você saiba como será seu dia e se prepare para iniciá-lo: um despertador no meio da manhã ou ao meio-dia para lembrá-lo de checar as tarefas concluídas; um despertador no meio da tarde com o mesmo objetivo do despertador anterior; e um despertador no fim do dia para que você verifique o que conseguiu fazer, o que precisará ser colocado em outro dia e prepare suas tarefas do outro dia.

Saber o que esperar do seu dia e que você consegue realizar todas as tarefas propostas traz uma sensação muito boa de conquista, realização e bem-estar. Esse é o objetivo final a ser atingido depois que você compreender suas reais capacidades, saber priorizar suas tarefas e ir *ticando* as tarefas concluídas.

Com certeza esse processo te ajudará a prevenir estresses desnecessários e te trará sensações mais positivas.

Para melhorar a sua organização espacial é preciso que você separe um dia, um período ou um final de semana para organizar os ambientes que você mais utiliza. Se necessário, cole etiquetas para se lembrar de sempre colocar as canetas no mesmo lugar, os papéis importantes na mesma gaveta, e assim por diante. Organize seu ambiente de casa e do trabalho, e pare de se estressar procurando coisas as quais você *não lembra onde estão*.

Os objetos que você mais utiliza devem ficar a uma distância de alcance das mãos, e os menos importantes e menos utilizáveis devem estar mais distantes. Sente-se em seu local de trabalho e descubra, olhando ao redor, o que você mais utiliza e o que menos utiliza, para realizar essa organização.

Ao mesmo tempo, conforme for começando a realizar as suas tarefas diárias ou semanais, se você sabe que irá precisar de algum material específico, deixe separado previamente para não precisar ter que interromper o que está fazendo para ir procurar o material.

Se distrair com buscas desnecessárias e com objetos desnecessários em seu ambiente só te trará mais Estresse. Por isso, otimize seu ambiente para que consiga realizar melhor suas tarefas, sintá-se mais realizado com a conclusão delas e tenha mais tempo livre para seus lazeres.

## **Mais Prazer, Lazer e Descanso**

Ter momentos de prazer nos ajuda a parar de pensar nas coisas ruins e a ter mais experiências positivas que podemos usar para contrabalancear a negatividade de experiências (situações) ruins.

Quando estamos em uma situação considerada negativa, podemos voltar àquele momento positivo para nos sentirmos melhor e podemos utilizá-lo como prova contra as explicações malucas de nossos pensamentos disfuncionais (ex.: nunca fui feliz, nunca tive momentos bons).

Esses momentos de prazer também nos ajudam a conhecer a nós mesmos e as outras pessoas de maneira melhor, e assim nos socializamos. Tudo isso contribui para um melhor desenvolvimento pessoal.

Depois que você tiver aprendido a se organizar melhor, aprenda a não adicionar apenas atividades de realização (conquista) como tarefas. Insira também atividades prazerosas.

Lembre-se de todos os dias, ou pelo menos quase todos os dias, realizar uma atividade física para tirar a tensão do corpo, buscando aquela sensação de bem-estar que o exercício nos dá. A atividade física é tida como um remédio extremamente eficaz contra os mais variados transtornos de saúde mental.

Pessoas com Depressão e Ansiedade são extensivamente incentivadas à prática de atividade física para que o seu transtorno melhore e elas permaneçam saudáveis após a melhora. Com o Estresse não é diferente. E tudo isso foi extensivamente pesquisado e comprovado.

A atividade física irá te ajudar a liberar as tensões no seu corpo causadas pelo Estresse. Te ajudará também na regulação emocional, ao te forçar a focar outra coisa que não sejam seus pensamentos disfuncionais e ao te forçar a regular sua respiração depois de um intenso exercício.

Ela aumenta temporariamente os níveis de endorfina em nosso corpo, causando uma sensação de bem-estar. Ao mesmo tempo, quando nos exercitamos, substâncias químicas como dopamina e serotonina são liberadas em nosso cérebro.

Estas substâncias nos fazem sentir felicidade e prazer. Basicamente, isso significa que se exercitar é uma estratégia que afeta imediatamente os sintomas depressivos e de Estresse.

A prática rotineira de atividade física ajuda então nosso cérebro a desenvolver respostas mais positivas. Não precisamos de exercícios intensos, apesar de terem seus benefícios; caminhadas 3 vezes por semana já podem ajudar bastante.

Além de contribuírem para o equilíbrio químico, a maioria das atividades físicas te estimulam a sair de casa, focar o que está fazendo e ter resultados que te motivem. Tudo isso funciona como bônus interessantes, já que se socializar e ver o mundo funcionando também pode te ajudar, e ao mesmo tempo permitir que você afaste seus pensamentos disfuncionais e se sinta animado com suas conquistas.

Lembre-se também de colocar na agenda coisas que te dão prazer ou que ajudam você a *desligar*. Ligue para um amigo, assista

a um filme, uma série, leia um livro, vá ao parque, brinque com seu filho, medite, observe uma árvore na frente de sua casa, etc.

### **Conquiste, Conecte-se, Curta e Cuide-se.**

Para saber sempre o que é importante ter no seu dia a dia, lembre-se dos 4 Cs. Utilize esses 4 Cs como base para que você tenha o melhor de todos os dias da sua semana. Se conseguir a façanha de vivê-los em todos os seus dias, suas chances de não se estressar e tirar o melhor proveito deles aumentarão significativamente.

**Conquiste:** busque sempre fazer algo que te leve para a frente, que te traga realização agora ou que trará alguma conquista futura. Estude, trabalhe, desenvolva planos futuros para sua carreira. Tudo que te mova em direção à sua meta de vida, ao seu *eu virtuoso*, à melhor versão de si mesmo, em qualquer área de sua vida, pode ser considerado um passo em direção à conquista.

**Conecte-se:** sempre fortaleça seus laços com outras pessoas. Mande uma mensagem a algum amigo, ligue para alguém, combine para se encontrar, etc. Por mais que alguns insistam que não gostam do contato com outras pessoas, não podemos negar que todos nós somos seres sociais. Com isso, seja no presente, seja no futuro, podemos nos beneficiar extensivamente de melhores relações com nossos amigos, parceiros e familiares.

Uma simples mensagem, um lembrete que demonstre que você não os esqueceu, que eles importam para você, mesmo que você não sinta que eles importam, pode te ajudar tremendamente em um futuro próximo. Fazer isso também te ajuda a tirar um pouco o foco da sua vida e se distrair com o que o outro te traz.

**Curta:** faça algo prazeroso. De que adianta estudar e trabalhar bastante se você não pode curtir as suas pequenas conquistas e esforços? Você precisa de um tempo para si. Faça algo que te distraia ou que te traga prazer todos os dias. Essa é uma parte importantíssima para diminuir nosso Estresse diário.

Não temos o costume de nos darmos crédito por nossas pequenas vitórias. Costumamos relaxar somente quando não temos mais opção ou quando já estamos exaustos. Fuja deste costume e aprenda a se dar crédito por cada pequena vitória, conquista ou realização do seu dia, semana ou mês.

Ao mesmo tempo, além de se dar um tapinha nas costas a cada *ticagem* de tarefa bem concluída, acrescente momentos de lazer depois de um período médio ou longo de realização de tarefas. Pense no que mais gosta de fazer, que não te trará problemas futuros (como comer em excesso) e coloque no seu dia como uma recompensa depois de uma boa sessão de tarefas bem concluídas.

**Cuide-se:** cuide da sua saúde. Faça uma atividade física e cuide da sua alimentação. Sei que a falta de energia e o baixo humor podem deixar você com uma fadiga que te impede de se levantar e ficar mais ativo. Dito isso, há algumas coisas que você pode fazer para manter esse hábito tão importante.

Comece pequeno. Como dito anteriormente, tente caminhar por alguns minutos a cada dia. Depois, vá aumentando gradualmente. Se lembre também dos benefícios da atividade física para sua saúde física e mental. Começar é difícil mesmo, mas esse hábito irá com certeza te ajudar no médio e longo prazo.

Convide familiares ou amigos para andar com você ou para fazer qualquer outra forma de exercício. Ter o suporte de um amigo

ou parceiro pode te ajudar a criar uma rotina, além de estimular a manutenção das conexões sociais (dois Cs com uma atividade só).

O mais importante é que o exercício seja regular. Se você quiser uma dica, comece bem devagar e busque chegar até o ponto de fazer de 30 a 40 minutos de exercício de 3 a 4 vezes na semana. Já falei da importância da atividade física, mas a alimentação também é muito relevante.

Apesar de não existir uma dieta mágica que irá curar todos os seus transtornos mentais, a alimentação é um fator importante. Primeiramente, ter uma dieta balanceada pode fazer com que você evite comer demais ou de menos por conta do que está passando. Isso te ajuda a prevenir problemas físicos relacionados com esses dois hábitos não saudáveis, além de pensamentos disfuncionais sobre o conseqüente ganho ou perda de peso.

Não conseguimos dirigir um carro ou uma moto sem combustível. Da mesma maneira, uma dieta pobre pode não ajudar em nossas atividades e acabar contribuindo para nossa desmotivação e falta de energia.

Em 2017, Esther Vermeulen da Universidade de Amsterdã e alguns colegas descobriram que indivíduos que comem muita carne vermelha, açúcares, produtos lácteos ricos em gordura, frituras e molhos cremosos apresentam mais sintomas depressivos e humor deprimido do que outros. O estudo contou com a participação de 4969 pessoas e demonstrou que muito açúcar e gordura contribuem para um baixo humor.

Por conta disso, pode ser interessante ficar longe de muita gordura e açúcar quando estiver mais desanimado. E quando não estiver desanimado, pelo menos não consuma com tanta

frequência. Esses alimentos podem ter um efeito de longo prazo muito ruim na sua saúde mental.

Com isso, quanto mais natural for sua alimentação, melhor. O consumo de vegetais, frutas, frutas silvestres, nozes e sementes pode te ajudar a manter seu corpo bem nutrido e, com isso, mais bem preparado para lidar com o Estresse diário.

Se tiver dificuldade de mudar a sua alimentação para algo mais leve, mas nutritivo e que te dê energia, um nutricionista ou nutrólogo podem ajudá-lo a analisar seus hábitos alimentares e identificar possíveis deficiências nutricionais que podem contribuir para seu Estresse ou falta de energia.

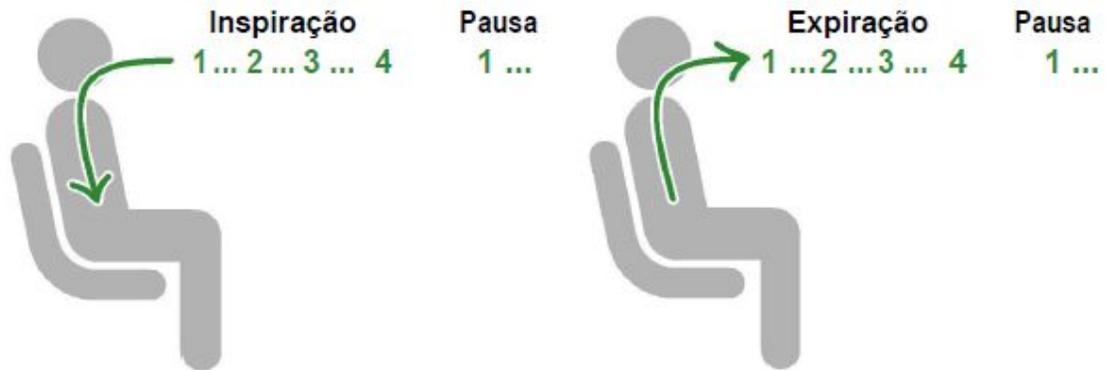
### **Construindo um Oásis**

No trabalho, ou durante um estudo, é importante que você tente *construir um oásis*. Quando você perceber que sua atenção está divagando e sua mente está sendo envolvida por pensamentos de preocupação e estressantes, sair da sua mesa pode ajudar você a buscar seu centro e recuperar seu foco. Fazer uma pequena pausa, ter *um break* para se resetar quando você começar a se sentir estressado, seja duas vezes ao dia ou a cada 45 minutos, pode ser muito benéfico e ajudar você a prevenir o Estresse.

Procure uma sala de conferência silenciosa, um ambiente externo, vá à sala de descanso ou a uma escadaria onde você possa ficar sozinho e permaneça de 1 a 4 minutos se acalmando com uma respiração profunda (você pode utilizar a folha da respiração relaxada nos materiais como guia), visualizando imagens positivas em sua mente, ou ouvindo uma música calma.

## Respiração Relaxada

Quando nós estamos ansiosos ou ameaçados nossa respiração acelera para que nosso corpo fique pronto para o perigo. Respiração relaxada (algumas vezes chamada de respiração abdominal ou diafragmática) sinaliza o corpo que é seguro relaxar. A respiração relaxada é *mais lenta* e profunda que a respiração normal, e ela acontece mais abaixo no corpo (a barriga ao invés do peito).



### Como fazer a respiração relaxada

- Para praticar, certifique-se que esteja sentado ou deitado confortavelmente.
- Feche os olhos se se sentir confortável fazendo isso.
- Tente respirar pelo nariz ao invés da boca.
- Deliberadamente diminua sua respiração. Respire na contagem de 4, pause por um momento, expire na contagem de 4.
- Certifique-se que suas respirações são *suaves, regulares e contínuas* – não agitada.
- Preste particular atenção na sua expiração – certifique-se que é suave e regular.

### Estou fazendo isso certo? No que eu deveria estar prestando atenção?

- Respiração relaxada deve ser abaixo no abdômem (barriga), e não alto no peito. Você pode checar isso colocando uma mão na sua barriga e uma em seu peito. Tente deixar a sua mão no peito parada, sua respiração deve mover apenas a mão na barriga.
- Foque a sua atenção na sua respiração – algumas pessoas acham que ajuda contar na sua cabeça (“Inspirar ... dois ... três ... quatro ... pausa ... expirar ... dois ... três ... quatro ... pausa ...”).

### Por quanto tempo e com qual frequência?

- Tente respirar de uma maneira relaxada por pelo menos alguns minutos de cada vez – pode levar alguns minutos para você perceber um efeito. Se você está confortável, tente por 5 ou 10 minutos.
- Tente praticar regularmente – talvez três vezes por dia.

### Variações e resoluções de problemas

- Encontre um ritmo devagar de respiração que é confortável para você. Contar até 4 não é uma regra absoluta. Tente 3 ou 5. O importante é que a respiração seja lenta e regular.
- Algumas pessoas acham a sensação de relaxar anormal ou desconfortável no começo, mas isso normalmente passa com a prática. Persista e Se mantenha praticando.

**7**

# Resolução de problemas

Lidar com problemas do cotidiano pode ser uma tarefa fácil para algumas pessoas, mas a maioria de nós enfrentamos dificuldades com esses problemas constantes que não ficam mais fáceis com o tempo.

Quando não sabemos lidar com nossos problemas, acabamos nos preocupando demais com eles e isso acaba afetando nosso humor, comportamento e causando grande Estresse. Pode ser útil saber como lidar com um problema de uma maneira estruturada, e é justamente isso que vou te ensinar agora.

Siga os passos a seguir e aprenda a lidar com seus problemas de maneira mais eficiente. Para facilitar, faça o download do material *Resolução de problemas*, selecione um problema que esteja tendo atualmente e preencha a folha conforme instruído.

## **1) Identifique o seu problema.**

Identifique o problema que você está tendo. Expresse ele em palavras e tente ser o mais específico possível (Use o seu RPD para identificar as situações e os problemas para os quais não há solução que te causam pensamentos disfuncionais e os comportamentos que não resolvem o problema).

Ex.: “Meu amigo pegou dinheiro meu e não me devolveu”.

## **2) Quais são as consequências de não resolver seu problema?**

Pense no que aconteceria se você não resolvesse seu problema. Como isso afetaria você?

Ex.: “Eu vou ficar mais bravo”; “Eu não vou conseguir parar de pensar nele”; “Eu posso nunca mais ter meu dinheiro de volta”; “Posso acabar brigando com meu amigo”.

### **3) Quais são os benefícios de resolver o problema?**

Pense sobre por que seria bom resolver seu problema. O que você vai ganhar com isso?

Ex.: “Eu vou ter uma preocupação a menos”; “Vou ficar com menos raiva”; “Nossa amizade não vai ser afetada”; “Terei meu dinheiro de volta”; “Saberei para o futuro que problemas podem ser resolvidos”.

### **4) Pense em soluções possíveis.**

Pense em como você pode resolver seu problema. Escreva quantas soluções você conseguir, não importando quão boas ou ruins elas possam parecer no momento. Quanto mais você praticar isso, mais soluções conseguirá conceber futuramente.

Como você resolveu (se já resolveu) esse problema no passado? Como você gostaria que ele fosse resolvido? Ouça ideias de amigos e familiares.

Ex.: “Eu posso esquecer tudo isso, não quero desentendimentos”; “Posso conversar com meu amigo sobre isso e descobrir qual o problema de ele me pagar”; “Posso pegar dinheiro emprestado dele e nunca devolver”; “Posso ligar para ele, acusar ele de me roubar e fazer ele se sentir culpado”; “Posso pedir para ele me pagar parcelado em 3 meses”.

### **5) Escolha a melhor solução.**

Reflita em cada solução que você escreveu e escolha a melhor. Pense nas vantagens e desvantagens de cada ideia e decida qual é a melhor. Você pode usar até mesmo mais de uma.

Ex.: “Eu vou ligar para meu amigo e pedir meu dinheiro de volta, vou perguntar se há algo que está impedindo ele de me pagar, e se necessário ele pode me pagar parcelado”.

### **6) Planeje a sua ação.**

Agora você precisa planejar e colocar em prática a solução selecionada. Para fazer isso, você precisa destrinchá-la e pensar nos passos que precisa seguir. Isso irá ajudar a colocar a solução em prática. Certifique-se de que seus passos sejam claros e possíveis.

Ex.: “Eu vou ligar para meu amigo no sábado, já que nós dois estamos de folga neste dia” -> “Vou pedir meu dinheiro e perguntar se há algo que está impedindo ele de me pagar” -> “Se ele me disser que está tendo dificuldades financeiras, vou oferecer para ele a opção de me pagar em quantias menores” -> “Eu vou explicar para ele que eu estava ficando preocupado, e que não quero que isso afete nossa amizade”.

### **7) Coloque em ação.**

Siga em frente com seu plano passo por passo, dando-se tempo suficiente para executá-lo. Persevere no plano e se gratifique por completar cada passo. Você é capaz.

### **8) Analise o resultado**

Faça uma análise dos resultados. Você conseguiu o que queria/precisava? Foi tão difícil quanto imaginava? Faria alguma coisa diferente em uma próxima vez? Há algum outro problema que pode ser resolvido através do mesmo processo?

Você pode usar os mesmos passos para resolver outros problemas com que estiver tendo dificuldade. Nem todos os problemas podem ser resolvidos com essa abordagem. Se alguns de seus problemas estão além de seu controle, tente não se preocupar com eles.

Se preocupar com problemas a respeito dos quais não podemos fazer nada faz com que nos sintamos pior. É sempre melhor focarmos coisas que são possíveis de serem resolvidas e resolvê-las.

## **Usando Probabilidade**

*Meu projeto vai falhar. Meu chefe vai me matar. Eu vou ser mandado embora. Eu não vou ser capaz de prover para minha família.*

Todos nós somos culpados de uma hora ou outra catastrofizar as situações em que nos encontramos ou que vamos viver em um futuro próximo. Nessa catastrofização, qualquer pequeno deslize nos levará a uma queda enorme.

Além de causar Estresse, este tipo de pensamento preto ou branco (ou as coisas funcionarão como nós queremos, ou tudo vai por água abaixo) pode levar a uma sensação de ruína eminente que provavelmente não é justificada pela situação atual.

Para afastar esses pensamentos destrutivos, tente introduzir probabilidade no seu pensar. Quando sua mente começar a gerar resultados apocalípticos, se pergunte: *Qual a probabilidade de algo realmente ruim acontecer aqui?*

Na maioria dos casos, a probabilidade é muito baixa. Então, quando você considerar a perspectiva de um resultado terrível, reflita sobre a real probabilidade de isso acontecer. Se há uma chance de 1 em 10 de o pior cenário acontecer, você vai gastar 30 minutos se preocupando com isso? O que você acha que este evento de baixa probabilidade merece? Quanto tempo de dedicação ele merece?

Quando você começa a enquadrar seus pensamentos catastróficos desta maneira, eles passam de compulsão a uma escolha consciente. Você tem todo o direito de se preocupar com uma situação por quanto tempo quiser, mas a pergunta é: é desta forma que você quer passar seu tempo?

Refleta sobre isso e tente colocar em prática no seu dia a dia.

## **Monitoramento do Humor**

Pegue uma caneta e um pedaço de papel. Separe 2 minutos para todo o exercício. Faça três colunas no papel. Na primeira, escreva o evento estressante ou que te chateou (ex.: Segunda às 14:00: apresentação para os colegas de trabalho e o chefe).

Na segunda coluna escreva os seus sentimentos em uma palavra (ex.: Ansiedade) e os avalie de 1 a 100, com 100 sendo algo completamente esmagador, opressivo, e 1 sendo a menor intensidade possível daquela emoção. Na terceira coluna, aproveite o resto do tempo escrevendo todos os pensamentos que estão passando pela sua cabeça sobre o que aconteceu.

Dobre o papel no meio e não olhe para ele por 24 horas. Quando você estiver fora do *mindset* emocional e distanciado da situação, olhe para o que você escreveu.

Eu garanto que você verá muitas distorções nesses pensamentos. Verá pensamentos irrealistas, preto ou branco e/ou catastróficos. Considere estes pensamentos e desafie-os com os questionamentos já passados.

A ideia deste exercício é reconhecer temas comuns que aparecem frequentemente e desafiar seus pensamentos e palavras usadas para descrever as situações estressantes, e assim calibrar suas reações emocionais.

## Resolução de Problemas

Qual é o problema ou preocupação?

Quais as consequências de não conseguir resolver seu problema? E benefícios de conseguir?

Brainstorm (pense intensamente) em possíveis soluções. Não importando quão boas ou ruins elas possam parecer.	Vantagens dessa solução	Desvantagens dessa solução	Escolha a melhor solução (ou a menos pior)	O que você precisa fazer para colocar essa solução em ação?



# Assertividade

## O que é comportamento assertivo?

O indivíduo que possui um comportamento assertivo consegue expressar suas vontades, necessidades, preferências, opiniões e sentimentos sem agredir ou diminuir o outro, e sem apresentar alteração emocional exagerada. Ele conhece e defende seus próprios direitos sem violar os direitos dos outros.

A pessoa assertiva tem a capacidade de:

- Defender seus direitos;
- Expressar as próprias opiniões;
- Fazer e recusar pedidos;
- Fazer e receber elogios;
- Expressar sentimentos negativos sem prejudicar a si ou o outro;
- Expressar sentimentos positivos sem hesitação;
- Iniciar e manter conversas.

A pessoa assertiva consegue prevenir estresses decorrentes de comportamentos agressivos ou muito passivos. Se arrepende menos, pois não fala o que não deve, não fica se colocando para baixo por não conseguir se expressar e vive mais plenamente. Vou falar agora sobre os outros tipos de comportamento que existem além do assertivo, sobre quais são os seus direitos e como você pode se tornar uma pessoa assertiva e diminuir seu Estresse.

Além do *comportamento assertivo*, temos também os *comportamentos passivo e agressivo*.

**O comportamento passivo** é aquele em que o indivíduo não consegue expressar suas necessidades, preferências, sentimentos

e opiniões. Pelo menos não de uma maneira eficiente, sem prejuízos ou sofrimento próprio. Se você é uma dessas pessoas, você é o primeiro a violar os seus próprios direitos. Assim, acaba dando ao outro a permissão para também violá-los.

Pessoas passivas são aquelas que aceitam realizar tarefas que não lhes interessam só porque isso lhes foi solicitado; não pedem um favor que é legítimo e do qual necessitam; não discordam de coisas com que não concordam, mesmo que isso as prejudique.

Em casos extremos, a passividade pode tornar difícil ao indivíduo tanto dizer “não” quanto colocar limites nos outros, o que gera um Estresse excessivo em qualquer ambiente em que ele se insira com frequência. Isso atrapalha suas relações e também pode contribuir para desencadear o Burnout.

Podemos encontrar esse comportamento passivo também em pessoas que nem conseguem se defender quando são acusadas de algo que não é verdade, seja por terem medo de represália, seja por não se conhecerem o suficiente ou acharem que o outro sabe mais.

**O comportamento agressivo** é demonstrado por pessoas que expressam suas vontades, preferências, sentimentos e opiniões de maneira agressiva, hostil e que, de alguma maneira, prejudique o outro, fisicamente ou emocionalmente. Nesse caso, o indivíduo defende seus direitos, mas acaba ferindo os direitos dos outros. É possível que ele ache que possui mais direitos do que realmente possui.

O agressivo pode realizar comentários negativos e exagerados sem nenhuma necessidade disso, pode acusar os outros de coisas que não são verdadeiras, fazer ameaças, utilizar-se de sarcasmo, fazer gestos hostis e ameaçadores, agredir fisicamente, e qualquer

outro comportamento que ataque o outro e cause um sofrimento ou prejuízo desnecessário.

## **Ninguém é 100% Assertivo**

É importante ressaltar que mesmo os indivíduos assertivos não agem desta maneira com todas as pessoas que conhecem, em todas as áreas e em todas as situações em que se encontram. Podemos ser assertivos em casa, mas no trabalho acabar sendo mais passivos, ou ser assertivos no trabalho, e mais agressivos em casa.

Quando temos nossos direitos violados e não fazemos nada a respeito (comportamento passivo), ou quando somos agressivos demais e nos arrependemos depois, podemos nos estressar com isso. Com a frequência destes comportamentos, podemos nos desgastar e acabar desencadeando um Estresse crônico ou Burnout. Para prevenir o Estresse, é preciso saber se expressar de maneira assertiva sempre que necessário.

Apesar de não ser uma característica inata, nós podemos trabalhar com as crenças que fazem com que nossos comportamentos não sejam assertivos. Para nos comportarmos de maneira assertiva, primeiro precisamos descobrir por que não nos comportamos assim. Os motivos mais comuns são:

### **Punição**

Neste caso, a falta de assertividade acontece porque o indivíduo sofreu algum tipo de punição, seja física ou verbal, quando se expressou de maneira assertiva. Um exemplo seria alguém que expressou um sentimento legítimo de tristeza por uma situação e foi repreendido ou agredido por isso. Aqui, podemos pensar em punições que realmente aconteceram ou em ações que o indivíduo interpretou como tal, mas não eram reais punições, como no caso de um pai que coloca limites nos filhos.

## **Reforço**

No passado, se o indivíduo foi repetidamente recompensado por se comportar de maneira passiva (as pessoas se aproximavam dele) ou de maneira agressiva (ele conseguia que os outros fizessem o que ele queria), isso pode ter contribuído para seu comportamento não assertivo. Essa ideia de que o comportamento disfuncional gera benefícios é bem forte em muitos comportamentos ruins.

## **Modelagem**

Muitas vezes os pais, familiares ou amigos do indivíduo não se comportavam de maneira assertiva. Assim, por observação ou por admiração do outro, ele pode ter começado a imitar o comportamento não assertivo.

## **Falta de oportunidade**

A assertividade não é algo muito conhecido pelas pessoas, sendo pouco discutida em muitas formas de educação. Nesse sentido, algumas pessoas comportam-se de forma não assertiva porque não tiveram oportunidade para aprender formas de comportamento mais adequadas, mais funcionais.

## **Padrões culturais e crenças pessoais**

Dependendo da época, local e relações do indivíduo com tudo isso, os padrões culturais podem influenciar no desenvolvimento de crenças pessoais bem disfuncionais. Algumas dessas crenças podem estimular a falta de um comportamento assertivo. Crenças de que é falta de educação recusar pedidos quando você está no papel de convidado ou de que você precisa agradar a todos para que eles gostem de você podem funcionar como justificativas para sermos mais passivos e, assim, menos assertivos.

## **Incertezas relativas aos próprios direitos**

Às vezes, pode até se tratar de um indivíduo não passivo ou agressivo, mas por não ter certeza de quais realmente são os direitos possuídos, ele acaba evitando ser assertivo, com medo de estar violando algum outro direito. Talvez ele nunca tenha aprendido quais são os seus direitos (e os limites desses direitos) em situações sociais.

Pense no porquê de você não se comportar de maneira assertiva, foque os motivos mais comuns apresentados e utilize nosso questionamento para contestar a validade de seus pensamentos e tentar desenvolver outros mais funcionais.

Agora, para tentar se motivar a se comportar de maneira assertiva, seria interessante escrever uma lista de Vantagens e Desvantagens de se comportar de maneira assertiva. Tente ser o mais sincero possível, pois as desvantagens são provavelmente o real motivo que te impede de se comportar assertivamente. Considere estas desvantagens e conteste elas com nosso questionário.

## Seus e Meus Direitos

Agora, para acabar com a falta de certeza sobre quais são seus direitos, vamos conhecê-los:

1. O direito de manter sua dignidade e respeito — inclusive se outra pessoa sentir-se magoada — contanto que não viole os direitos alheios.
2. O direito de ser tratado com respeito e dignidade.
3. O direito de negar pedidos sem ter que se sentir culpado ou parecer egoísta.
4. O direito de experimentar e expressar seus próprios sentimentos.
5. O direito de parar e pensar antes de agir.
6. O direito de mudar de opinião.
7. O direito de pedir o que quiser (entendendo que a outra pessoa tem o direito de dizer não).
8. O direito de fazer menos do que é humanamente capaz de fazer.
9. O direito de ser independente.
10. O direito de decidir o que fazer com o próprio corpo, tempo e propriedade.
11. O direito de pedir informação.
12. O direito de cometer erros — e ser responsável por eles.
13. O direito de sentir-se bem consigo mesmo.
14. O direito de ter suas próprias necessidades e que estas sejam tão importantes quanto as dos demais.
15. O direito de pedir (não exigir) aos demais que satisfaçam as suas necessidades.
16. O direito de decidir satisfazer ou não as necessidades das pessoas.
17. O direito de comportar-se seguindo seus interesses — sempre que não viole os direitos dos demais.
18. O direito de ter opiniões e expressá-las.
19. O direito de decidir satisfazer ou não as expectativas dos outros.
20. O direito de falar sobre um problema com a pessoa envolvida e esclarecê-lo, em casos em que os direitos não estão totalmente claros.
21. O direito de obter aquilo pelo que se paga.
22. O direito de escolher não se comportar da maneira mais adequada.
23. O direito de ter direitos e defendê-los.
24. O direito de ser ouvido e levado a sério.
25. O direito de estar só quando quiser.
26. O direito de fazer qualquer coisa contanto que não viole os direitos de outras pessoas.

Após conhecer seus direitos, escreva e analise todos os pensamentos disfuncionais que te impedem de ser assertivo. Seja realista e justo consigo mesmo, se perguntando: “Se eles não sobreviverem a esta análise, não vale mais a pena colocar a assertividade em prática?”.

É importante ressaltar que mesmo tendo direitos de recusar pedidos e outros, por convivermos em sociedade, e para termos melhores relacionamentos, que consistem em relações de troca, precisamos ceder algumas vezes.

## **Como podemos treinar para sermos assertivos?**

Depois de entender a importância da assertividade, os motivos de você não ser uma pessoa assertiva, e estar motivado para mudar, como você pode então usar a assertividade?

Quanto à mensagem que quer passar, você pode:

### **Ser claro, conciso e específico**

Diga o que você realmente quer dizer, da forma mais direta possível. Não presuma que o outro já sabe o que você quer por conta das indiretas dadas a ele, olhares lançados em sua direção ou por pensar que *ele tem que saber isso*. Entenda então que o outro não consegue ler seus pensamentos e aprenda a transmitir uma mensagem clara.

### **Usar frases em primeira pessoa**

Para ter direitos, precisamos ter também responsabilidades. Falar *eu* ajuda a passar a ideia de que você se responsabiliza pelos seus pensamentos, sentimentos e que tem mais autoridade sobre o que está falando.

### **Ter empatia com o outro e respeitá-lo**

Compreenda que o outro tem motivos próprios para agir como age e ser como é. Entenda que ele possui uma vivência bem diferente da sua e suas crenças regem seus comportamentos. Assim como você, ele é dotado de sentimentos, vontades, necessidades e opiniões sobre as mais variadas situações.

Assim, reconheça o que ele te diz sobre seus sentimentos, opiniões e problemas. Demonstre que escutou a sua dor, mesmo não concordando com ele. Só não deixe que isso se torne uma desculpa para o mau comportamento ou atraso do outro.

Ao mesmo tempo, quando criticar o outro, rejeitar o pedido ou oferta dele, deixe claro que não é nada pessoal. Não é um ataque à pessoa dele.

### **Pedir mudança de comportamento e oferecer-se para mudar**

Se em algum relacionamento seu há algo que não lhe agrada no outro ou no comportamento dele, você tem todo o direito de pedir a ele que mude. Claro que o outro tem todo o direito de recusar.

Assim como você tem o direito de pedir mudanças, o outro também tem esse direito. Logo, se há uma crítica a um comportamento seu acontecendo, aceite-a e, se quiser, ofereça-se para mudar seu comportamento.

Quanto à parte comportamental, podemos nos orientar pelos critérios de:

#### **Espaço Pessoal**

Fique a uma distância do outro que seja confortável para você e para o outro, o que depende da situação e do nível de intimidade. Evite então ficar tocando no outro que você mal conhece, e se for conversar com alguém que é muito mais alto ou baixo que você, sente-se para que ambos estejam com os olhos em altura próxima.

#### **Postura Corporal**

Procure ficar estável e descontraído. Endireite sua coluna, mas evite uma rigidez excessiva. Procure deixar as pernas separadas até um ponto de estabilidade, normalmente na linha dos ombros. Evite se *pendurar* com sua coluna para a frente.

## **Gestos**

Utilize gestos para enfatizar seus argumentos. Seja expressivo com eles, mas não os utilize em excesso. O excesso de gestos, principalmente aqueles que se afastam muito de onde você quer que o outro foque (seu rosto), pode distrair o outro e atrapalhar a comunicação da sua mensagem. Evite também gestos como tamborilar com os dedos, roer as unhas, cruzar os braços e colocar as mãos no bolso. Eles podem causar distração ou passar uma imagem ruim.

## **Expressão facial**

Utilize suas expressões faciais como uma janela para o que você está expressando com palavras. Se está bravo, mostre-se bravo; se está feliz, sorria.

## **Contato visual**

Mantenha contato visual com o outro, mas não fixe seu olhar 100% do tempo. Evite um olhar hostil/agressivo. Olhe nos olhos de quem está falando, desvie o olhar um pouco para o lado ou para baixo (chão) e retorne.

## **Utilização da Voz**

Fale num tom alto o suficiente para que o outro te escute. Falar baixo ou alto demais pode atrapalhar a comunicação. Assim como as expressões faciais, tenha uma entoação consistente com o conteúdo da sua mensagem. Se possível, responda ao outro sem ficar hesitando por muito tempo, mas também sem atropelar. Faça silêncio quando for adequado ou enquanto estiver pensando no que irá dizer, evitando sons ou palavras desnecessários.



# Distorções Cognitivas

Após ter discutido sobre como você pode prevenir o Estresse do seu dia a dia, agora vou falar sobre como você pode confrontar diariamente seu Estresse, e também complementar o que já aprendeu até agora.

Na terapia cognitiva, para que ocorram as maiores mudanças, mudanças mais internas e duradouras, há a necessidade de haver a Reestruturação Cognitiva. E como é que isso acontece?

Se você seguiu todos os passos que já descrevi até aqui, provavelmente você já está em vias de conseguir esta reestruturação. O primeiro passo é sempre a Identificação dos pensamentos disfuncionais (RPD). O segundo passo é o Desafio destes pensamentos (Questionamentos). E o terceiro é o que vou falar agora: a Classificação e Manutenção destes pensamentos.

Para que consigamos nos distanciar ainda mais de nossos pensamentos disfuncionais, precisamos classificá-los. Colocar nossos pensamentos em *caixas* específicas pode nos ajudar a perceber que eles realmente não são fatos, que são apenas ideias que todos têm e que não é preciso agir em virtude deles.

Vou falar então agora das **distorções cognitivas**. A primeira distorção já foi discutida durante este e-book, mas temos ainda mais 13 distorções. Vamos então discutir cada uma delas antes de descobrir como utilizá-las em nosso dia a dia:

**1. CATASTROFIZAÇÃO:** pensar sempre que a pior situação possível irá acontecer. Pensar também que se acontecer algo ruim, será insuportável. Nesse caso, não se vislumbram as situações

negativas em perspectiva; elas são vistas como catástrofes intoleráveis.

Exemplos: “Não viajo de avião, pois ele vai cair”. “Perder o emprego será o fim da minha carreira”. “Eu não suportarei a separação da minha mulher”. “Se eu perder o controle, será meu fim”.

**2. RACIOCÍNIO EMOCIONAL (EMOCIONALIZAÇÃO):** presumir que sentimentos são fatos. Pensar que algo irá acontecer ou é verdade porque há um ‘sentimento’ (que na verdade é um pensamento) forte nesse sentido. É ter uma emoção muito forte gerada por um pensamento e considerar essa emoção como justificativa para esse pensamento.

Exemplos: “Eu sinto que minha mulher não gosta mais de mim”. “Eu sinto que meus colegas estão rindo pelas minhas costas”. “Sinto que estou tendo um infarto, então deve ser verdadeiro”. “Sinto-me ansioso, angustiado, quando penso em viajar de avião, portanto viajar de avião deve ser perigoso”.

**3. POLARIZAÇÃO (PENSAMENTO TUDO OU NADA, DICOTÔMICO):** ver só dois caminhos em cada situação, com duas possibilidades apenas, cada uma sendo o extremo da outra. Perceber eventos ou pessoas em termos absolutos.

Exemplos: “Maria não falou comigo, logo deu tudo errado na festa”. “Devo sempre tirar a nota máxima, ou serei um fracasso”. “Ou algo é perfeito, ou não vale a pena”. “Todos me rejeitam”. “Tudo foi uma perda de tempo total”. “Se não consigo fazer a dieta à risca

(comeu uma bolacha pequena depois do almoço), melhor abandonar ela por completo”.

**4. ABSTRAÇÃO SELETIVA (VISÃO EM TÚNEL, FILTRO MENTAL, FILTRO NEGATIVO):** ignorar aspectos relevantes de uma situação para focar só um outro aspecto mais negativo. Uma parte negativa (ou mesmo neutra) de toda uma situação é realçada, enquanto todo o restante positivo não é percebido.

Exemplos: “Todas as pessoas que não gostam de mim” (descartando os amigos que gostam dela, o parceiro e focando uma pessoa que lhe fez uma crítica). “Meu chefe me avaliou muito mal” (sendo que o chefe elogiou o projeto, mas fez algumas ressalvas sobre coisas que poderiam melhorar).

**5. ADIVINHAÇÃO:** prever o futuro. Antecipar problemas que talvez não aconteçam. Considerar as expectativas negativas sobre o futuro como prova de que será um futuro ruim.

Exemplos: “Não irei gostar da viagem”. “Ela não aprovará meu trabalho”. “Dará tudo errado”. “Não vou conseguir o emprego”. “Não vou conseguir lidar com meu chefe me criticando caso eu consiga um emprego naquela empresa”.

**6. LEITURA MENTAL:** presumir, sem evidências, sem dados concretos, que sabe o que os outros estão pensando de você e as situações que te envolvem, desconsiderando outras hipóteses possíveis.

Exemplos: “Ela não está gostando da minha conversa”. “Ele está me achando chato”. “Ele não gostou do meu projeto”. “Ele me

acha estúpida”.

**7. ROTULAÇÃO:** colocar um rótulo rígido em si mesmo, em uma outra pessoa, em vez de rotular a situação ou comportamento específico.

Exemplos: “Sou incompetente, porque não fiz o que havia me programado para fazer”. “Ela é uma pessoa má, pois não me ajudou quando liguei para ela ontem”. “Ela é burra, pois foi mal no vestibular”. “Ela é uma pessoa muito chata, porque ela não faz as coisas como eu quero”.

**8. DESQUALIFICAÇÃO DO POSITIVO:** essa distorção cognitiva se relaciona um pouco com a abstração seletiva, pois faz com que o indivíduo desvalorize as experiências positivas por serem ‘triviais’ e “não contarem”. Ele desconsidera o seu comportamento, a sua conquista, pensando que o resultado obtido é algo que não foi causado por ele ou que não fez “nada mais que a obrigação”.

Exemplos: “Não importa se eu fui bem na prova, porque foi fácil”. “Eles estão com pena de mim e por isso estão me elogiando”. “Não fiz mais que meu dever ao estudar bastante, me elogiar por isso não adianta”.

**9. MINIMIZAÇÃO E MAXIMIZAÇÃO:** minimizar características positivas de si mesmo e conquistas, e maximizar características negativas ou erros.

Exemplos: “Eu tenho um ótimo emprego, mas todo mundo tem”. “Obter notas boas não quer dizer que sou inteligente, os outros obtêm notas melhores que as minhas”. “Eles me escolheram porque

eu era o último”. “Não poderia ter errado aquela questão, foi um erro estúpido e fez com que eu fosse muito mal na prova e posso acabar reprovando na matéria”.

**10. PERSONALIZAÇÃO:** assumir a culpa ou responsabilidade por acontecimentos negativos, não conseguindo ver que outras pessoas e fatores também podem ter influenciado esses acontecimentos.

Exemplos: “O chefe estava com a cara amarrada, devo ter feito algo errado. É minha culpa”. “Não consegui manter meu casamento, ele acabou por minha causa”. “É minha culpa que não converso mais com Maria, nunca mais fui atrás dela para conversar” (Maria também poderia ter ido conversar).

**11. HIPERGENERALIZAÇÃO:** considerar um acontecimento, um evento, como justificativa para dizer que “sempre é assim”. O resultado de uma situação é generalizado.

Exemplos: “A venda não deu certo (desta vez)... Eu sempre estrago tudo”. “Eu não me dou bem com as mulheres” (Recebeu um ‘não’ pela primeira vez).

**12. IMPERATIVOS (“DEVERIA” E “TENHO QUE”):** interpretar eventos em termos de como as coisas deveriam ser ao invés de considerar como as coisas são. Afirmações rígidas para tentar obter motivação ou modificar um comportamento. Demandas feitas a si mesmo e aos outros para evitar as consequências do não cumprimento dessas demandas.

Exemplos: “Eu tenho que ter controle sobre todas as coisas”. “Eu devo ser perfeito em tudo que faço”. “Eu não deveria ficar incomodado com minha esposa”. “Eu tenho que saber isso, deveria saber já... estou no final do curso”.

**13. VITIMIZAÇÃO:** considerar-se injustiçado ou não compreendido. A causa da emoção negativa é algo ou alguém, havendo recusa ou dificuldade de se responsabilizar pelos próprios sentimentos ou comportamentos.

Exemplos: “Ele não entende meus sentimentos”. “Faço tudo pelos meus filhos e eles não me agradecem”.

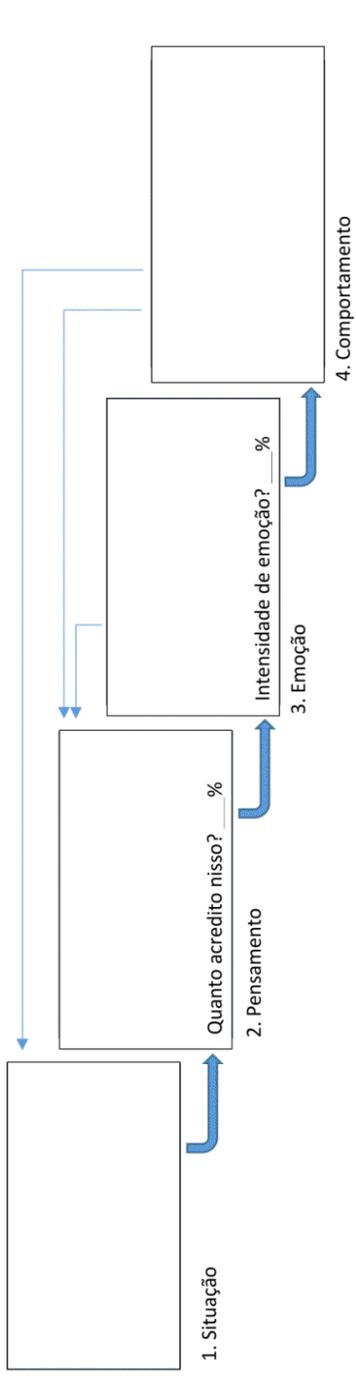
**14. QUESTIONALIZAÇÃO (E SE?):** focar aquilo que poderia ter sido e não foi. Culpar-se pelas escolhas do passado e questionar-se por escolhas futuras.

Exemplos: “Se eu tivesse aceitado outro emprego, estaria melhor agora”. “E se o novo emprego não der certo?”. “Se eu não tivesse viajado, isso não teria acontecido”.

KNAPP, Paulo & colaboradores. Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica. Artmed (Cap. 1- Princípios fundamentais da terapia cognitiva. Lista de distorções cognitivas pg. 33)

Leia atentamente as distorções cognitivas e tente identificar alguma delas em sua corrente de pensamentos que leva ao Estresse que você tem sentido diariamente. Depois disso, anote-as e escreva seus pensamentos relacionados.

Após ter identificado as distorções que você mais tem em seu dia a dia e que te causam Estresse, seja no trabalho, em casa ou nos estudos, utilize o material do RPD2 para fortalecer seu questionamento aos seus pensamentos disfuncionais.



5. O pensamento pode ser uma distorção? \_\_\_\_\_. Qual? \_\_\_\_\_

6. Quais são as PROVAS A FAVOR do pensamento?

---



---



---

7. Quais são as PROVAS CONTRA o pensamento?

---



---



---

8a. As provas me mostram um NOVO PENSAMENTO. Qual é ele?

8b. Quanto acredito neste novo pensamento? \_\_\_ %

8c. Quanto acredito no Pensamento anterior? \_\_\_ %

9a. Que NOVA EMOÇÃO sinto agora?

9b. Intensidade da nova emoção? \_\_\_ %

9c. Intensidade da emoção anterior? \_\_\_ %

10. O que pretende fazer? (NOVO COMPORTAMENTO)

**Pensamento x Emoção:** "Eu sinto que ele não acredita em mim" x Emoção: "Me senti triste"

**Emoções Negativas:** Triste, para baixo, sozinho, desapontado, infeliz, ansioso, preocupado, medo, tenso, raiva, furioso, irritado, incomodado, frustrado, envergonhado, humilhado, ciumento, invejoso, culpado, suspeito, desgosto, menosprezo.

**10**

# Mindfulness

Mindfulness poderia ser traduzido como Conscientização, estar ciente do que está acontecendo no momento e com você. Oficialmente, é conhecido por aqui como Atenção Plena. A Mindfulness é uma forma de enxergar o mundo baseada na ciência, sem relação com quaisquer religiões ou culturas.

Quando se fala de Mindfulness, o que mais se discute são as meditações atreladas a esse conceito. Na realidade, Mindfulness não é meditação, e sim um estado ou característica da mente humana presente em todos os indivíduos em maior ou menor intensidade. A meditação é uma das formas utilizadas para se atingir este estado da mente.

Definição de Mindfulness para alguns estudiosos:

*“Consiste simplesmente em observar, contemplar e examinar. É o papel que assumimos não é o de juiz, mas de cientista” - Walpola Rahula*

*“Dar-se conta da experiência presente com abertura e aceitação” - Christopher Germer*

*“Simplesmente parar e estar presente, isso é tudo” - Jon Kabat-Zinn*

Em um estado de Mindfulness, não estamos distraídos, impacientes, realizando julgamentos ou incomodados. Neste estado, ficamos atentos e focados no que estamos vivendo. É uma capacidade de estar atento, no presente, devendo ser intencional (pelo menos inicialmente) e com aceitação (sem julgamento). Esta aceitação não significa um estado passivo de deixar coisas

negativas acontecerem, mas aceitar as coisas sobre as quais não temos controle.

Com a prática de meditações e no dia a dia, de maneira informal, conseguimos entrar no estado *Mindful* mais facilmente e permanecer neste estado na maior parte do tempo.

A prática envolve uma autorregulação da atenção e uma atitude mais positiva e aberta à própria experiência.

Vivemos em uma sociedade na qual o habitual é realizar múltiplas tarefas simultâneas (Comer assistindo à televisão, caminhar falando no celular ou escutar música enquanto mexemos no computador), e a Mindfulness é o oposto disso. Nossa atenção nunca esteve pior. Com isso, nos esquecemos mais das coisas, ganhamos mais peso, não fazemos nosso melhor trabalho, produzimos menos, nos irritamos mais e, conseqüentemente, nos estressamos.

Se conseguirmos aceitar melhor nossas experiências, estar atentos e no presente, nosso Estresse diário com certeza será menor. Faremos menos julgamentos, sentiremos menos irritação, menos tristeza, cometeremos menos erros e aproveitaremos melhor os momentos bons.

Em um primeiro momento podemos pensar que a Mindfulness vai de encontro à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), já que basicamente ela busca a aceitação do pensamento sem julgamento, ao passo que a TCC busca avaliar o pensamento e responder a ele.

O que vemos é que os dois se complementam muito bem. Saber fazer uma reestruturação cognitiva eficiente ajuda a lidar com pensamentos disfuncionais num primeiro momento e futuramente, e a resolver problemas concretos. Saber aceitar pensamentos

disfuncionais e deixar eles passarem naturalmente ajuda a lidar com pensamentos futuros e preocupações que podem aparecer referentes a coisas sobre as quais não temos controle.

No link abaixo, você encontra uma prática de Mindfulness que pode te ajudar na iniciação e propiciar melhor entendimento:

[Clique aqui](#) ou acesse <http://bit.ly/uvapassamindfulness>

Na Meditação em Mindfulness queremos descobrir a realidade tal como ela é, e não como gostaríamos que fosse. Com isso, tudo o que vier à mente deve ser aceito. Aceite seus pensamentos e emoções, por mais desagradáveis, negativos ou disfuncionais que lhe pareçam em um primeiro momento.

Pratique não julgar nem se criticar pela presença de tais pensamentos, ou pelas situações passadas que podem se destacar em sua mente a partir deles. O processo de perceber que sua mente está divagando e se esforçar de modo a redirecionar seu foco para o que realmente importa deve ser contínuo. Mesmo assim, deve ser leve, sem esforço ou luta demasiados.

Os estudos realizados sobre a prática de Mindfulness demonstram que uma prática regular de 20 a 30 minutos por dia começa a produzir mudanças psicológicas significativas. E mesmo que você consiga realizar uma excelente mudança, a continuação da prática é recomendada. É uma mudança de estilo de vida, não um remédio.

A prática de Mindfulness já se mostrou eficaz no tratamento de doenças fisiológicas, doenças psiquiátricas, prevenção de Estresse e de mal-estar psicológico, redução e prevenção do Estresse relacionado ao trabalho, com aumento da capacidade de

concentração e do rendimento acadêmico. A diminuição do Estresse relacionado ao trabalho vem da própria prática de meditar combinada com lidar melhor com situações que fogem ao nosso controle, o que confere uma maior sensação de realização, já que haverá também um maior rendimento no trabalho.

Falando agora sobre a meditação em si, quero apresentar aqui algumas maneiras de praticar a Mindfulness para ajudar no seu dia a dia e, conseqüentemente, no enfrentamento e prevenção do Estresse. Para praticar a Mindfulness, podemos fazer uso de dois tipos de prática: a prática formal e a informal.

A formal consiste em tirar um tempo para meditar, e a informal em aplicar Mindfulness no seu dia a dia, nas atividades diárias.

## **Prática Formal**

Em relação à prática formal, é importante que você escolha um lugar tranquilo, onde fique à vontade e tenha poucas distrações. Procure também um local em que não haja barulho. Sons, como vozes de pessoas conversando ou música (mesmo músicas agradáveis), costumam capturar nossa mente, o que pode te atrapalhar no treino inicial.

Se for meditar em casa, é indicado escolher sempre o mesmo lugar. Isso ajuda no estabelecimento de uma rotina e facilita a mudança de hábitos. A rotina irá te ajudar a estar preparado para a prática e a condicionar sua mente.

Se possível, reserve um horário fixo no seu cronograma para a prática formal diária. Obviamente, se não puder meditar sempre no mesmo local e horário, medite onde e como puder. Meditar em qualquer lugar e hora é melhor do que não meditar.

A regularidade das práticas é extremamente importante para obtermos os maiores benefícios da Mindfulness. Se você não praticar regularmente, pode ainda ter benefícios, mas não conseguirá aproveitar todo o potencial da prática.

Se quiser uma dica de horário para meditar, o período da manhã é ideal, porque a mente está descansada, sem nenhuma influência das preocupações do dia a dia. A meditação pode também te ajudar a começar bem o dia e a ficar atento às práticas informais. Se conseguir praticar duas vezes, faça a segunda meditação pouco antes de dormir. À noite, nossa mente está saturada de preocupações, e a meditação pode te ajudar a se afastar delas, relaxar e te deixar pronto para descansar.

É preferível começar com períodos curtos (de 5 a 10 minutos) e ir aumentando o tempo gradativamente. A prática não pode passar a impressão de que lhe toma muito tempo nem ser cansativa. É bom deixar claro que é muito mais eficaz meditar 10 minutos por dia todos os dias (um pouco mais de 60 minutos por semana) do que fazer duas sessões de 45 minutos no sábado e no domingo (total: 90 minutos por semana). Embora meditemos por mais tempo nesta segunda forma, a prática é menos eficaz.

Independentemente do tempo planejado para a prática, é recomendado o uso de um despertador para marcar o fim desta. Assim, evitamos ficar olhando para o relógio durante a meditação e nos distraindo desnecessariamente.

Quanto à postura, o ideal é que você mantenha a estabilidade durante a prática, em estado de alerta e não muito relaxado, para não acabar dormindo. Para fazer isso, pode ser necessário manter as costas eretas.

Antes de iniciarmos as práticas, é importante falar sobre a âncora. É o que nos mantém no estado *Mindful* e permite que consigamos meditar. A âncora da atenção mais utilizada é a respiração. É para ela que voltamos nossa atenção sempre que esta se vai.

Os passos da meditação são, portanto:

- **Ancoragem** (ex.: foco na respiração);
- **Divagação Mental** (ex.: pensamentos sobre seus problemas ou sobre a meditação);
- **Tomada de Consciência** (ex.: perceber que está focando os pensamentos);

- **Retorno ao ponto de Ancoragem** (ex.: voltar a focar a respiração).

Nos links a seguir, você encontra o áudio de algumas práticas formais de Mindfulness que você pode utilizar para praticar.

## Prática Informal

A prática informal nada mais é que realizar a ancoragem da nossa atenção em situações do dia a dia. Como exemplos, você pode treinar focar sua atenção em suas pernas ao subir uma escada, focar o que está fazendo com as mãos durante o banho, focar o que está vendo na televisão e focar o que está consumindo e os movimentos da boca e sensações ao comer.

A prática formal da Mindfulness irá te ajudar a se preparar para o seu dia e a terminar o seu dia mais satisfeito. A prática informal irá te ajudar a continuar seu desenvolvimento do estado *Mindful* e a se ancorar nos momentos em que teria um Estresse elevado.

Alguns vídeos e audios do meu workshop que podem te ajudar:

Audios guia: [Clique aqui](#) ou acesse  
<http://bit.ly/audiosmindfulness>

Mindfulness na Prática 1: [Clique aqui](#) ou acesse  
<http://bit.ly/mindfulnessnapratica1>

Mindfulness na Prática 2: [Clique aqui](#) ou acesse  
<http://bit.ly/mindfulnessnapratica2>

Bom, espero que este e-book tenha sido útil para você e que você consiga tirar o maior proveito possível de tudo que viu por aqui. Se colocar em prática tudo que foi discutido, com certeza terá resultados satisfatórios.

Para prevenir e vencer o Burnout, então, tudo que precisamos fazer é lidar melhor com nossos estresses diários causados por nossos pensamentos, julgamentos, comportamentos e sentimentos disfuncionais.

Se houver qualquer dificuldade de colocar as coisas deste e-book em prática, busque ajuda profissional. Um ótimo dia para você e que você viva com o mínimo de estresse possível ;)

