

# Preocupação Construtiva

Psicóloga Isabel Monteiro



# Conteúdos

|                                              |   |
|----------------------------------------------|---|
| INTRODUÇÃO                                   | 3 |
| INSTRUÇÕES                                   | 4 |
| PREOCUPAÇÃO CONSTRUTIVA – EXEMPLO PREENCHIDO | 5 |
| PREOCUPAÇÃO CONSTRUTIVA – PARA PREENCHER     | 6 |
| CONCLUSÃO                                    | 7 |

# Lidar com preocupações e resolver problemas na hora de ir dormir, vai aumentar a ansiedade e o(a) manter acordado(a).

Quando estamos com problemas, tendemos a usar as nossas habilidades de resolução de problemas para melhorar a nossa vida e aliviar a ansiedade que sentimos.

Acontece que alguns de nós utilizamos essas habilidades de resolução de problemas nos momentos e lugares errados, como por exemplo na cama, na hora de dormir.

Pensamos num problema, tentando resolvê-lo, mas a ansiedade resultante acaba por nos manter acordados.

A técnica da Preocupação Construtiva pode ajudar-nos a lidar com as preocupações e problemas que surgem na hora de dormir.

A técnica consiste em lidar com as preocupações e problemas que têm uma maior probabilidade de o(a) manterem acordado(a), com pelo menos 2 horas de antecedência, antes de ir para a cama.

Para isso, encontra-se disponível em anexo, o formulário Preocupação Construtiva, que pode imprimir e utilizar para organizar e lidar com as suas preocupações e problemas.

Faça o exercício de lidar com as suas preocupações e problemas no final da tarde ou início da noite (com pelo menos 2 horas de antecedência, antes de ir para a cama).

Pode levar cerca de 15 minutos para o completar.

Um benefício adicional da técnica de Preocupação Construtiva será uma menor ansiedade durante o dia.

## INSTRUÇÕES

**Aqui estão as orientações de como deve fazê-lo:**

**Passo 1** – Escreva os problemas que têm mais probabilidade de o manter acordado(a) à noite/na cama e liste-os na coluna “Preocupações”, no formulário de Preocupação Construtiva (ver em anexo).

**Passo 2** – Em seguida, pense no(s) próximo(s) passo(s) que pode dar para lidar com cada uma das preocupações listadas. Anote esses passos na coluna “Soluções”. Não precisa de ter a solução final para o problema, pois a maioria dos problemas é resolvida através

de uma série de passos, e repetirá este exercício amanhã e nos dias seguintes, até encontrar a melhor solução. Ao realizar este exercício diariamente, mantenha as seguintes orientações em mente:

- Se sabe como resolver o problema completamente, escreva isso na coluna “Soluções”.
- Se decidir que afinal não é um grande problema e poderá lidar com ele quando surgir, escreva isso na coluna “Soluções”.
- Se não souber o que fazer e precisar de pedir ajuda a alguém, escreva isso na coluna “Soluções”.
- Se achar que é um problema sem uma solução viável e terá que aprender a conviver com ele, anote isso na coluna “Soluções”, deixando um lembrete para si de que, talvez em breve, você ou alguém com quem falar possa dar-lhe uma pista para a solução.

**Passo 3** – Repita esta estratégia para todas as suas preocupações.

**Passo 4** – Dobre o formulário de Preocupação Construtiva ao meio e guarde-a, esquecendo-se dela até à hora de deitar.

**Passo 5** – Se, na hora de deitar, começar a preocupar-se, diga a si mesmo/a que já lidou com os seus problemas e preocupações da melhor maneira possível, num momento em que estava mais capaz de resolver problemas. Lembre-se de que voltará a trabalhar neles amanhã ao final da tarde e que nada do que possa fazer enquanto está cansado(a) e a tentar dormir o(a) ajudará mais do que aquilo que já fez (escrever as suas preocupações e anotar as soluções, 2 horas antes de ir deitar; insistir só tornará as coisas piores).

## PREOCUPAÇÃO CONSTRUTIVA – EXEMPLO PREENCHIDO

| PREOCUPAÇÃO/PROBLEMA                                                    | SOLUÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Dificuldades financeiras</i>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer um orçamento mensal para garantir um maior controle financeiro e redução de gastos.</li> <li>• Pedir reunião com o gestor financeiro para renegociar as dívidas.</li> <li>• Eliminar gastos não essenciais.</li> <li>• Procurar um trabalho em part-time.</li> <li>• Deixar de ir almoçar fora, por algum tempo.</li> <li>• Pedir um adiantamento do salário ao patrão.</li> <li>• Ler um livro sobre literacia financeira ou finanças pessoais.</li> </ul> |
| <i>Ansiedade/Medo de ter um problema de saúde grave</i>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falar com alguém de confiança</li> <li>• Partilhar emoções num diário</li> <li>• Participar em grupos de apoio</li> <li>• Consultar um psicólogo ou terapeuta</li> <li>• Explorar terapias como TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Lidar com o meu chefe que está a fazer muita pressão no trabalho</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir limites saudáveis</li> <li>• Pedir clareza nas prioridades</li> <li>• Comunicar com assertividade</li> <li>• Gerir bem o meu tempo</li> <li>• Manter registos escritos</li> <li>• Cuidar do meu bem-estar emocional</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Sem tempo de qualidade com os meus filhos e esposa</i>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduzir o tempo nas redes sociais e ecrãs.</li> <li>• Estabelecer um horário fixo para estar em família.</li> <li>• Delegar tarefas que não precisam de mim diretamente.</li> <li>• Fazer pequenas atividades juntos, como cozinhar ou caminhar.</li> <li>• Dizer “não” a compromissos que roubam tempo sem valor.</li> <li>• Planear momentos semanais especiais, mesmo que simples.</li> </ul>                                                                  |

PREOCUPAÇÃO CONSTRUTIVA - PARA PREENCHER

| PREOCUPAÇÃO/PROBLEMA | SOLUÇÕES |
|----------------------|----------|
|                      |          |
|                      |          |
|                      |          |
|                      |          |
|                      |          |
|                      |          |

## CONCLUSÃO

A Prática da ***Preocupação Construtiva*** é um caminho para libertar a mente à noite e recuperar a serenidade do sono.

A preocupação é uma reação natural aos desafios da vida, mas quando ela invade momentos de descanso, como a hora de dormir, acaba por prejudicar ainda mais o nosso bem-estar.

A técnica da Preocupação Construtiva permite separar o momento de lidar com as preocupações e resolver problemas do momento de descansar, dando ao cérebro o espaço necessário para desligar com tranquilidade.

Ao adotar esta prática simples e consistente, estará a treinar a sua mente para lidar com os desafios de forma mais organizada e saudável.

Com o tempo, perceberá não só uma melhoria na qualidade do sono, mas também uma redução da ansiedade ao longo do dia.

Lembre-se: os problemas não desaparecem da noite para o dia, mas a forma como lida com eles pode transformar profundamente a sua vida.

Descanse, os seus problemas já têm um plano.

Com estima,  
**Psicóloga Isabel Monteiro**

**PSICÓLOGA  
ISABEL MONTEIRO**