

# Registo de Pensamentos Negativos sobre o Sono

Psicóloga Isabel Monteiro



# Conteúdos

INTRODUÇÃO	3
SOBRE A FERRAMENTA	4
INSTRUÇÕES SOBRE O REGISTO	5
DISTORÇÕES COGNITIVAS NA INSÓNIA	6
REGISTO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS SOBRE O SONO PREENCHIDO	9
REGISTO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS SOBRE O SONO PARA PREENCHER	10
CONCLUSÃO	11

## INTRODUÇÃO

# Os pensamentos e crenças negativas que temos sobre o sono pioram a nossa capacidade de dormir.

Além das nossas preocupações noturnas, por vezes temos pensamentos ou crenças sobre o sono que podem, na verdade, piorar a nossa capacidade de dormir.

A maioria das crenças sobre o sono resume-se a um medo sobre a nossa capacidade de lidar com a insónia.

É comum que as pessoas com insónia se preocupem sobre perder o controlo da capacidade de dormir, sobre ficarem doentes devido à insónia, sobre se terão energia para cumprir as responsabilidades diárias, e até sobre “enlouquecerem” se a insónia persistir.

Estas preocupações podem ser muito assustadoras, pelo que é importante analisar de forma mais crítica os tipos de crenças que levam a tal angústia.

Provavelmente reconhece que os tipos de pensamentos aqui mencionados não são necessariamente pensamentos que pretende ter.

Na verdade, é provável que esses pensamentos surjam automaticamente na sua cabeça quando enfrenta o desafio de dormir ou de enfrentar o dia após mais uma noite de descanso insuficiente.

Tais pensamentos são, de facto, como respostas reflexas que acontecem automaticamente, sem grande esforço mental da sua parte.

Por isso, chamamos a estes tipos de pensamentos, “**pensamentos automáticos**”, para sublinhar a sua natureza reflexiva.

Como estes pensamentos tendem a aumentar a sua ansiedade sobre o sono e, por sua vez, a dificultar ainda mais o sono, **é necessário fazer um esforço deliberado para reprogramar o seu estilo de pensar sobre o sono**, de modo a reduzir/eliminar estas intrusões mentais problemáticas.

## Não está impotente, os seus esforços podem transformar o seu sono e bem-estar.

O **Registo de Pensamentos Negativos sobre o Sono (RPNS)** é uma ferramenta muito simples, mas extremamente eficaz, concebida para o/a ajudar a conseguir essa **reprogramação mental**.

É poderosa porque controla a tendência do “Cérebro com Insónia” para ser negativo e considerar apenas os piores cenários de perda de sono, além de o ajudar a construir pensamentos equilibrados que também desafiam essas crenças que geram ansiedade.

Por fim, **esta ferramenta ajuda-o a perceber que não está impotente, que os seus esforços para mudar os seus hábitos de sono produzem melhorias no sono**, bem como no seu estado de espírito, e ajudam a reduzir a fadiga durante o dia.

Pode recorrer e utilizar o **Formulário de Registo de Pensamentos Negativos sobre o Sono**, sempre que surgirem sentimentos intensos ou pensamentos perturbadores relacionados com a insónia.

A maioria das pessoas sente-se um pouco melhor após concluir o exercício de preencher o RPNS.

Complete o Registo de Pensamentos Negativos sobre o Sono diariamente ou sempre que um pensamento ou sentimento específico o incomodar ao longo das próximas 2 a 4 semanas.

Este tipo de prática repetida vai torná-lo mais consciente dos seus pensamentos automáticos que perturbam o seu sono e ajudá-lo a substituí-los por avaliações mais precisas e úteis sobre o seu sono e o seu funcionamento diário.

## INSTRUÇÕES SOBRE O REGISTO

Seguem-se as orientações para ajudá-lo/a a utilizar esta ferramenta:

### 1 – O que está a fazer e/ou onde está, quando teve esses sentimentos ou pensamentos?

Escreva-os na coluna “Situação”.

### 2 – Que tipo de estado de espírito, emoções ou sentimentos está a experienciar?

Registe-os na coluna “Humor”. Pontue a intensidade de cada emoção ou sentimento experienciado, numa escala de 0% a 100% (máxima intensidade).

### 3 – O que está a pensar ao sentir-se dessa forma? Está preocupado/a com a forma como vai lidar com mais um dia após uma noite mal dormida? Está a prever que nunca vai conseguir dormir?

Anote esses pensamentos na coluna de “Pensamentos”. Mesmo que alguns lhe pareçam pouco reais ou até ridículos, é importante escrevê-los. Não há pensamentos errados.

### 4 – Quais são as evidências que apoiam esses pensamentos?

O passo seguinte é olhar para cada um desses pensamentos e perceber porque parecem tão verdadeiros. Registe esta informação na coluna de “Evidência a Favor do Pensamento”. A maioria das pessoas lembra-se de situações em que tiveram dificuldade em lidar com a insónia. Por exemplo, recorda-se de momentos em que cometeu erros no trabalho, adormeceu numa reunião ou se esqueceu de fazer algo após uma noite mal dormida? O “Cérebro com Insónia” recorda esses acontecimentos como “prova” de que não consegue lidar com a insónia. Mas provavelmente esta não é toda a verdade. É importante analisar essas crenças de forma mais crítica, e uma maneira de o fazer é pensar se elas são verdadeiras em 100% das vezes. Por exemplo, pode focar-se num caso em que teve um desempenho fraco no trabalho e ignorar as milhares de vezes em que trabalhou bem após uma noite mal dormida, mesmo sendo difícil.

### 5 – Quais são as evidências que não apoiam esses pensamentos?

Por vezes esquecemos os pequenos detalhes que não suportam o pensamento. Por exemplo, esquecemo-nos de que já houve vezes em que nos sentimos bem após uma noite mal dormida; ou quando nos sentimos mal após uma noite de sono reparador; ou tiramos conclusões precipitadas e focamo-nos no pior desfecho possível. Registe todas estas evidências na coluna de “Evidência contra o Pensamento”. Analisar a evidência contra a crença força o “Cérebro com Insónia” a focar-se em pensamentos menos causadores de ansiedade ou frustração. Muitos desses pensamentos podem até ser reconfortantes e ajudar a reduzir a ansiedade sobre a falta de sono.

### 6 – Qual é a afirmação de enfrentamento mais realista?

O penúltimo passo neste processo é considerar tanto a evidência a favor como a evidência contra a crença e pensar num pensamento que se situe num ponto intermédio. Este pensamento deve reconhecer que pode haver algum elemento da crença que seja verdadeiro, mas deve também ter em consideração que existe muita evidência contra essa crença. Por exemplo, uma afirmação alternativa equilibrada para o pensamento “Nunca vou conseguir enfrentar o dia de amanhã” é: “Às vezes sinto-me cansado/a no trabalho após uma noite mal dormida, mas nem sempre, e consigo sempre dar conta do recado”. Registe este novo pensamento na coluna de “Afirmação de enfrentamento adaptativa”.

### 7 – Que tipo de estado de espírito, emoções ou sentimentos está a experienciar agora?

Neste último passo, registe novamente as emoções e sentimentos que está a experienciar e volte a pontuar a intensidade para cada uma dessas emoções e/ou sentimentos, na coluna “Sente agora alguma diferença?”. Compare esta coluna com a coluna “Humor” e verifique se percebe alguma diferença.

## DISTORÇÕES COGNITIVAS NA INSÓNIA

Ao rever os seus Registos de Pensamentos, poderá notar que os seus pensamentos automáticos tendem a cair em várias categorias. Estes estilos de pensamento ou distorções cognitivas são descritas a seguir:

### Atribuição errada

Por ter insónia, pode atribuir os seus pensamentos negativos ou o seu mau humor ao facto de ter problemas em dormir, ignorando outras possíveis causas. Por exemplo, é normal sentir-se um pouco atordoado nos primeiros 30 a 60 minutos após acordar. Isto chama-se inércia do sono e não significa necessariamente que teve uma má noite de sono que irá arruinar o seu dia. Da mesma forma, é normal sentir-se mais sonolento e com um declínio na função mental e emocional no início da tarde. Este fenómeno é conhecido como “queda pós-almoço”, correspondendo a uma descida na temperatura corporal e no nível de alerta mental nesse período do dia. Este fenómeno é biológico e não é um sinal de incapacidade para funcionar. Esta “queda” é temporária e normalmente desaparece ao longo da tarde.

### Raciocínio emocional

Este tipo de pensamento implica ver os sentimentos como factos. Só porque sente alguma ansiedade durante o dia, isso não significa que será incapaz de dormir nessa noite. Este pensamento só gera mais ansiedade, dificultando o sono e aumentando a insónia.

### Pensamento de tudo ou nada

Muitas pessoas com insónia dizem “Não dormi nada a noite passada”. Isto é improvável. A probabilidade de ter ficado sempre desperto/a na cama durante 8 horas é muito pequena. Se isto fosse verdade, sentir-se-ia mais do que apenas um pouco cansado e fatigado no dia seguinte. Por exemplo, perdeu alguma parte do programa de TV que estava a ver? Se sim, pode ter adormecido por alguns minutos.

### Profecia autorrealizável

Isto ocorre quando prevê que terá um dia terrível porque dormiu mal e, sem perceber, aborda o dia de maneira que realmente garante que terá um dia difícil. A mente tem um enorme poder para criar uma realidade consistente com as suas crenças.

### Catastrofização

Já pensou exatamente no que o preocupa em relação ao sono? Algumas pessoas ficam surpreendidas ao descobrir o que realmente as preocupa quando pensam no sono. Por exemplo, pode estar preocupado em não conseguir dormir essa noite. Pergunte a si mesmo: “E se eu não dormir hoje à noite? O que seria tão mau nisso?” Responda realmente a esta pergunta. A resposta pode ser: “Estou preocupado em não conseguir cumprir o meu trabalho.” Pergunte novamente: “E se não conseguir cumprir o meu trabalho? O que seria tão mau nisso?” Continue a perguntar até chegar ao pior cenário possível, que pode parecer algo como: “Tenho medo de ser despedido, não conseguir pagar a casa, perder a casa e ficar sem-abrigo...”. Muitas pessoas com insónia preocupam-se que possam perder a capacidade de trabalhar ou sustentar-se, ou até “ficar loucas” devido ao problema do sono. Quando percebe que este é o medo por trás da insónia, não é surpreendente que dormir seja tão difícil. Por outras palavras, há tanto em jogo (por exemplo, “ficar louco” ou perder a casa) que isso aumenta a pressão para dormir, tornando a insónia quase inevitável. É útil reconhecer este medo e examinar se é realmente útil acreditar nisso. Importa avaliar se há evidências de que perderá o controlo ou ficará sem-abrigo.

# DISTORÇÕES COGNITIVAS NA INSÓNIA

## Continuação...

### **Leitura mental**

Algumas pessoas com insónia acreditam que os outros “notam” o seu desempenho fraco. Podem preocupar-se com isto por medo da avaliação negativa dos outros. Esta crença geralmente é falsa, pois a maioria das pessoas com insónia consegue funcionar bem. O que tende a mudar após uma noite mal dormida é a quantidade de esforço necessário para realizar as tarefas habituais. Se pensa que as pessoas o acham incompetente no trabalho devido à insónia, vale a pena explorar se esse pensamento é verdadeiro. Muito provavelmente, não é, ou pelo menos não é verdade 100% das vezes.

### **Generalização excessiva**

Este estilo de pensamento envolve dar muita importância a um único evento ou incidente. Por exemplo, pode pensar: “Tive dificuldade em resolver o puzzle hoje, então serei inútil no trabalho.” Para combater este tipo de pensamento, observe toda a evidência. Pessoas com insónia tendem a ter um desempenho extraordinário 90% do tempo.

### **Desconsiderar o positivo**

Muitas vezes, há centenas de momentos de bom desempenho ao longo do dia que são ignorados por causa de um único momento de menor desempenho. Pode pensar que o seu dia foi um desperdício apenas por ter-se esquecido de uma consulta. Reveja o resto do dia e verá que conseguiu cumprir todas as outras tarefas e responsabilidades. Não se foque apenas na consulta esquecida. Em vez disso, foque-se na produtividade global que conseguiu alcançar.

### **Personalização**

Acontece quando a pessoa assume responsabilidade por eventos negativos que estão fora do seu controlo. Por exemplo, pode pensar: “Se eu não dormir bem esta noite, vou estragar o ambiente de trabalho amanhã” ou “A minha família vai ficar preocupada e em stress por minha causa.” Estes pensamentos ignoram que muitas variáveis influenciam o comportamento dos outros e que não é justo atribuir a si próprio tanta responsabilidade.

### **Rotulo negativo**

Envolve aplicar rótulos autodepreciativos baseados em dificuldades pontuais. Por exemplo, após uma noite mal dormida, pode pensar: “Sou um fracasso” ou “Sou incapaz”. Este tipo de pensamento ignora os muitos momentos em que foi competente e funcional, reduzindo toda a sua identidade a um rótulo negativo, apenas por causa da insónia.

### **Deveria / Tenho que**

Este tipo de pensamento envolve regras rígidas e expectativas inflexíveis. Por exemplo: “Deveria conseguir dormir 8 horas” ou “Tenho que adormecer antes da meia-noite”. Estas exigências aumentam a pressão e a ansiedade, dificultando ainda mais o sono.

# DISTORÇÕES COGNITIVAS NA INSÓNIA

Continuação...

## **Filtro mental/Foco no negativo**

Consiste em focar-se exclusivamente nos aspetos negativos e ignorar os positivos. Pode ter dormido bem durante várias noites, mas focar-se apenas na mais recente noite difícil, acreditando que está a piorar.

## **Maximização e minimização**

Envolve exagerar os aspetos negativos e diminuir os positivos. Por exemplo: "Só dormi 6 horas, é como se não tivesse dormido nada", ignorando que 6 horas ainda fornecem algum descanso ao corpo e à mente.

## **Comparações injustas**

Muitas pessoas comparam-se com colegas ou familiares que aparentemente dormem bem, pensando: "Toda a gente dorme normalmente, só eu é que tenho este problema." Este tipo de comparação ignora as dificuldades invisíveis dos outros e aumenta a frustração pessoal.

## **Culpabilização**

Esta distorção é o oposto da personalização. Em vez de assumir responsabilidade excessiva, a pessoa coloca a culpa nos outros ou nas circunstâncias externas pelo problema de sono. Por exemplo: "O barulho do vizinho é o único motivo pelo qual não consigo dormir" ou "Se o meu chefe não me stressasse tanto, eu dormia bem." Embora existam fatores externos que realmente influenciem o sono, este estilo de pensamento pode tornar a pessoa passiva, como se não tivesse qualquer controlo ou responsabilidade, impedindo-a de procurar estratégias eficazes de adaptação.

## **Previsão negativa (viés pessimista)**

Consiste em antecipar automaticamente que o pior vai acontecer, sem considerar outras possibilidades. Exemplos comuns incluem: "Já sei que hoje também não vou conseguir dormir" ou "Amanhã vai ser horrível, como sempre que durmo mal." Este tipo de pensamento reforça a ansiedade antecipatória, aumenta a pressão sobre o ato de dormir e contribui para manter o ciclo da insónia.

REGISTO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS SOBRE O SONO (RPNS) PREENCHIDO

Situação	Humor (Intensidade de 0-100%)	Pensamentos (Categoria da Distorção cognitiva)	Evidência a favor do pensamento	Evidência contra o pensamento	Afirmção de enfrentamento adaptativa	Sente agora alguma diferença? (0-100%)
Sentado na mesa da cozinha, pensativo, após acordar de uma noite de sono péssima.	Em baixo (75%) Frustrado (100%) Preocupado (80%) Cansado (100%)	Eu nunca vou conseguir fazer o que preciso fazer hoje. (Catastrofização + Generalização excessiva) Vou atropalhar-me completamente. (Leitura mental + Catastrofização) Tenho de dormir. (Pensamento tudo ou nada) Não consigo me concentrar. (Pensamento tudo ou nada) Vou ficar doente se continuar assim. (Catastrofização) Eu não posso continuar assim. (Pensamento tudo ou nada) O que há de errado comigo? (Personalização + Rotulagem negativa)	Na semana passada eu cometi um erro no relatório, após uma noite de sono péssima. Eu já parei de ir ao ginásio. Estou começando a sentir cada vez menos vontade de fazer as coisas que tenho de fazer.	Também já cometi erros no trabalho após uma boa noite de sono. Eu já tenho insónia a mais de um ano e sempre consegui fazer o meu trabalho. Percebo que fico melhor na parte da tarde. No final do dia eu até acho que tive um bom dia, apesar da insónia.	É verdade que eu não me sinto bem, mas a verdade é que eu sempre consigo enfrentar o dia, apesar da insónia. (70%) Só porque eu não me sinto no meu melhor isso não significa que acontecer. (75%) Há coisas que eu posso fazer para lidar com o cansaço, então eu não tenho razões para entrar em desespero. (80%)	Em baixo (30%) Frustrado (60%) Preocupado (10%) Cansado (70%)

REGISTO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS SOBRE O SONO (RPNS) PARA PREENCHER

<b>Situação</b>	<b>Humor (Intensidade de 0-100%)</b>	<b>Pensamentos (Categoria da Distorção cognitiva)</b>	<b>Evidência a favor do pensamento</b>	<b>Evidência contra o pensamento</b>	<b>Afirmção de enfrentamento adaptativa</b>	<b>Sente agora alguma diferença? (0-100%)</b>

## CONCLUSÃO

Lembre-se de que, **através do RPNS**, tem o poder de **transformar a forma como pensa sobre o sono e, com isso, transformar a sua vida.**

A insónia pode parecer uma batalha solitária, mas não precisa de ser.

Ao compreender os seus pensamentos automáticos e desafiar as crenças que alimentam a ansiedade em torno do sono, está a dar passos concretos rumo à mudança.

O Registo de Pensamentos Negativos sobre o Sono é mais do que uma ferramenta – é um caminho para recuperar o controlo, restaurar a confiança no seu corpo e mente, e reencontrar o equilíbrio.

Com uma prática consistente e autocompaixão, poderá perceber que a insónia não o(a) define. A mudança começa com pequenos passos, e este registo é um deles.

Com estima,  
**Psicóloga Isabel Monteiro**