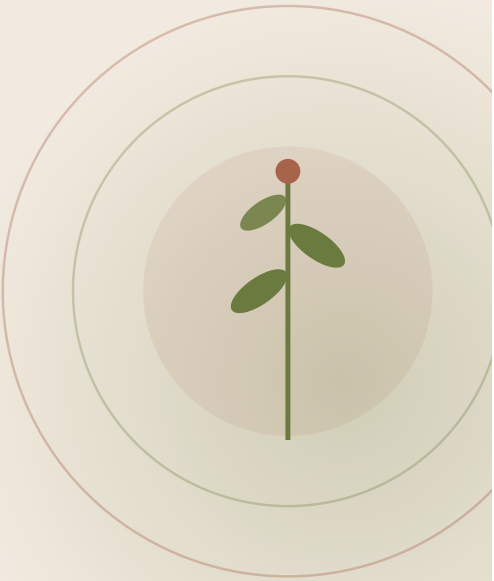
MATERIAL GRATUITO

GUIA DE REFLEXÃO

Quando a cabeça *não para*

O que a mente acelerada pode estar tentando dizer, e perguntas para começar a escutá-la.



Aline Rosane

PSICANALISTA · ATENDIMENTO ONLINE

ANTES DE COMEÇAR

Um convite, não mais uma tarefa

Duas da manhã. O corpo está exausto, mas a cabeça repassa a conversa de ontem, ensaia a reunião de amanhã e ainda encontra tempo para imaginar o pior.

Quando a mente acelera, a reação mais comum é tentar fazer ela calar: distrair, rolar a tela, se ocupar. Funciona por um tempo. Depois, ela volta.

A psicanálise propõe outro caminho: em vez de brigar com os pensamentos, escutar o que eles insistem em dizer. É isso que este guia convida você a fazer.

Como usar

1. Leia uma parte por vez. Não precisa ser tudo no mesmo dia.
2. Responda às perguntas por escrito: colocar no papel ajuda a tirar da cabeça.
3. Observe sem se julgar. Você não está fazendo nada errado.
4. Se a ansiedade estiver muito intensa, veja a página “Quando procurar ajuda”.

PARTE 1

1

Pensar demais não é defeito

A mente acelerada costuma ser uma tentativa de proteção. Pensar em tudo, antes de tudo, dá a sensação de que nada vai pegar você de surpresa.

O problema é que o controle total não existe. E a mente, tentando alcançá-lo, não para.

> **Quando você pensa demais, o que está tentando garantir ou evitar?**

PARTE 2

2

Os três movimentos da mente que não para

Ensaiar: repetir conversas que ainda não aconteceram.

Revisar: repassar o que já foi dito, procurando o erro.

Antecipar: imaginar o que pode dar errado, e sofrer antes.

> **Qual desses movimentos mais aparece em você? Em que situações?**

PARTE 3

3

A ansiedade como mensageira

Para Freud, um sintoma não é só um problema a eliminar. Ele é também uma solução que o psiquismo encontrou para um conflito que ainda não conseguiu ser dito com palavras.

Por isso, a pergunta mais útil talvez não seja “como faço isso parar?”, e sim “o que isso está tentando me dizer?”.

> **Se a sua ansiedade pudesse falar uma única frase, qual seria?**

PARTE 4

4

O que a pressa esconde

Às vezes a agenda cheia, a casa sempre arrumada e o celular na mão têm uma função: não deixar espaço para sentir.

O silêncio assusta quando há algo esperando para ser ouvido.

> **O que aparece quando você fica alguns minutos em silêncio, sem fazer nada?**

PARTE 5

5

Pequenas pausas possíveis

Nada aqui substitui um espaço de escuta, mas algumas atitudes simples podem abrir respiro no dia:

✦ Antes de dormir, escreva tudo o que está na cabeça. O papel guarda para você.
✦ Quando perceber o pensamento acelerando, dê nome a ele: “estou antecipando”.
✦ Antes de responder uma mensagem que te deixou tensa, espere alguns minutos.
✦ Troque “e se der errado?” por “e se der certo?” e veja o que muda.

> **Qual dessas pausas você quer experimentar esta semana?**

IMPORTANTE

Quando procurar ajuda

Procure acompanhamento profissional se a ansiedade:

- ✦ atrapalha o sono, o trabalho ou as relações há semanas;
- ✦ vem com crises de falta de ar, coração disparado ou medo intenso;
- ✦ faz você evitar lugares, pessoas ou situações;
- ✦ vem acompanhada de pensamentos de se machucar.

A análise é um caminho para entender o que está por trás da angústia. Em alguns casos, também é importante a avaliação de um médico psiquiatra; os dois cuidados podem caminhar juntos.

Se você estiver em sofrimento intenso ou pensando em se machucar, não espere: ligue **188** (CVV, gratuito, 24 horas) ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).

FECHAMENTO

Para guardar

O que você entendeu sobre a sua mente que não sabia antes?

O que você quer fazer de diferente da próxima vez que ela acelerar?

PARA COMPARTILHAR

“

A mente que não para muitas vezes está tentando dizer algo que ainda não encontrou palavras.

Aline Rosane · @alinerosanepsi

Tem alguém que você ama que vive com a cabeça a mil? Mande este guia para ela. Às vezes, entender já é um alívio.

Tire um print desta página e poste nos stories, ou envie o link.

Baixar e compartilhar o material

Aponte a câmera para baixar

PRÓXIMO PASSO

A sua mente merece ser escutada, não só silenciada

Se este guia tocou em algo importante, a análise é um espaço para ir além: falar livremente, sem julgamento, e entender o que alimenta a angústia na sua história.



Aline Rosane

Psicanalista de orientação freudo-lacaniana. Atende mulheres em análise online, no Brasil e no exterior, em um espaço de escuta sigiloso e sem julgamentos.

Vamos conversar?

Chamar no WhatsApp

Site: alinerosanepsicanalista.com
Instagram: @alinerosanepsi

WhatsApp

Em sofrimento intenso, ligue 188 (CVV, gratuito, 24 horas) ou acesse cvv.org.br.

Este conteúdo possui finalidade informativa e educativa. Não substitui avaliação ou tratamento realizado por médico, psicólogo ou psiquiatra. © 2026 Aline Rosane. Pode ser compartilhado livremente, sem alterações e com os créditos.