

Irritabilidade

Como lidar com ela?



SUMÁRIO

03 Para quem é esta cartilha?

04 O que é a irritabilidade?

05 Você sabia que é possível lidar com a irritabilidade?

07 E quando culpamos o outro?

09 Isso já aconteceu com você?

11 Você costuma se rotular?

12 Considere outras alternativas...

14 Onde procurar ajuda?

15 Bibliografia

Para quem é esta cartilha?

Há pessoas que ficam facilmente **irritadas**, mesmo diante de situações comuns do dia a dia. Se você também se sente assim, saiba que não está sozinho(a). Este material foi criado especialmente para que você conheça formas de lidar com isso. Vamos lá?

O que é a irritabilidade?

Você se considera alguém de “**pavio curto**” ou percebe que anda reagindo de maneira mais intensa aos acontecimentos do dia a dia?

Imagine a cena: Por conta do trânsito, você acabou se atrasando para um compromisso. Quando chegou, estava tão estressado(a) que agiu de **forma grosseira** com as outras pessoas que estavam ali, mesmo sabendo que eles não tinham culpa pela situação.

Embora essas reações possam parecer normais ou justificáveis em certos momentos, elas podem revelar um dos sintomas presentes no Transtorno de Ansiedade: **a irritabilidade**.

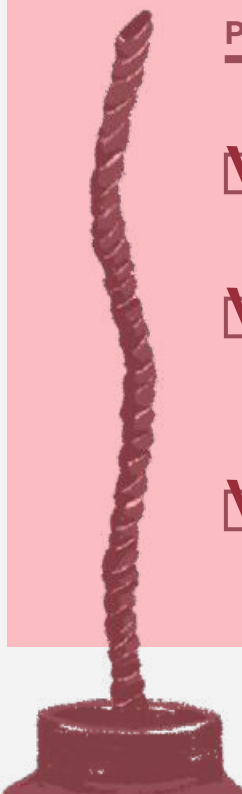
A irritabilidade é uma **tendência maior a sentir raiva**. Quando a ansiedade está alta, o corpo permanece em estado de alerta, o que gera estresse e diminui a tolerância a imprevistos. Como resultado, nos irritamos com maior facilidade.



Você sabia que é possível lidar com a irritabilidade?

Essa irritabilidade pode estar relacionada a determinados padrões de pensamento, o que chamamos de **distorções cognitivas**, ou seja, formas de pensar que podem nos enganar, fazendo com que vejamos a situação de maneira diferente da realidade.

Nas próximas páginas, falaremos sobre duas delas: a **culpabilização** e a **rotulação**.



PRIMEIRO...



Vamos entender como funciona a culpabilização e como lidar com ela.



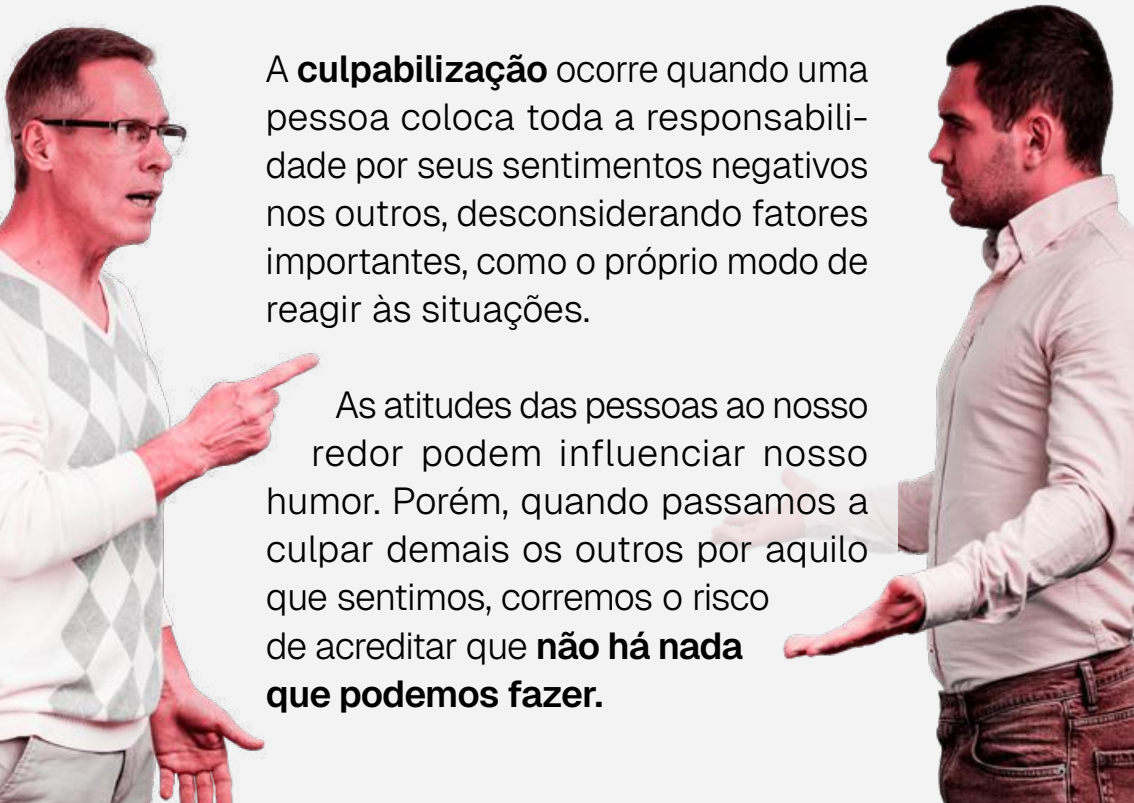
Depois, falaremos sobre a rotulação e suas estratégias de manejo.



Ao compreender melhor como a nossa mente funciona, podemos descobrir formas mais saudáveis de lidar com a irritabilidade.



E quando culpamos o outro?



A **culpabilização** ocorre quando uma pessoa coloca toda a responsabilidade por seus sentimentos negativos nos outros, desconsiderando fatores importantes, como o próprio modo de reagir às situações.

As atitudes das pessoas ao nosso redor podem influenciar nosso humor. Porém, quando passamos a culpar demais os outros por aquilo que sentimos, corremos o risco de acreditar que **não há nada que podemos fazer**.

Esse tipo de pensamento costuma estar relacionado à ansiedade e pode **dificultar** o uso de estratégias para lidar com as emoções de forma mais saudável. Como resultado, uma pessoa pode se sentir presa em um ciclo de **insatisfação e irritabilidade**, esperando que os outros mudem para que ela se sinta melhor.

OU SEJA...

A **culpabilização** acontece quando sentimos que os outros são os únicos responsáveis pelo que estamos passando.

Esse pensamento é compreensível, mas também pode nos deixar presos em um **ciclo de frustração**. Além de trazer irritação, a culpabilização lhe tira a oportunidade de avaliar se algo pode ser feito nessa situação. É importante reconhecer que, além do que os outros fazem, existem maneiras próprias de lidar com a situação.

Por exemplo,

Você fica irritado(a) após esquecer de pagar a conta de energia e pensa: “A culpa é da minha irmã que não me lembrou de pagar.”

Isso já aconteceu com você?

Essa técnica pode te ajudar!

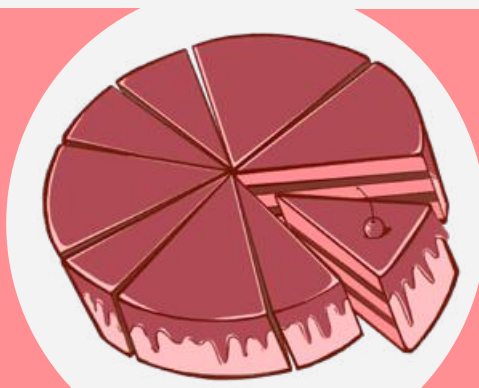
EXERCÍCIO DO GRÁFICO EM FORMA DE TORTA

Quando algo ruim acontece, é natural buscarmos um culpado ou acreditar que tudo se resume a um único fator ou pessoa. No entanto, os acontecimentos da nossa vida podem ter diferentes causas que se somam e interagem entre si.

Essa técnica convida você a imaginar que o problema é como uma **torta dividida em fatias**. Cada fatia representa uma possível causa da situação.

O próximo passo é pensar no tamanho de cada pedaço: Alguns podem ser maiores, outros menores, dependendo da influência de cada fator.

**Vamos
praticar?**



1º Passo

Escreva o acontecimento que está te incomodando.

Exemplo: Você não pagou a conta de energia.

2º Passo

Preencha a torta com as possíveis causas desse evento. Isso inclui fatores externos, outras pessoas envolvidas e seu próprio papel na situação.

Exemplo: Outras responsabilidades, esquecimento, seu próprio estado emocional.

3º Passo

Atribua um tamanho da fatia de torta para cada possível razão do evento. **Algumas causas requerem uma fatia maior do que outras** porque tiveram mais influência sobre o evento.

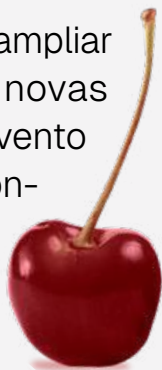
4º Passo

Refleta:

- Se você percebe que tem algum papel nessa situação, o que pode fazer diferente?
- E se o evento foi influenciado por fatores externos, você pode fazer alguma coisa?
- Quais partes estão sob seu controle e podem ser trabalhadas?

Atenção!

Esse exercício não busca apontar culpados, mas ampliar a forma de enxergar a situação e descobrir novas maneiras de lidar com ela. Ele mostra que um evento pode ter várias explicações e que dividir a responsabilidade de forma mais equilibrada ajuda a diminuir a culpa, a frustração e a irritabilidade.



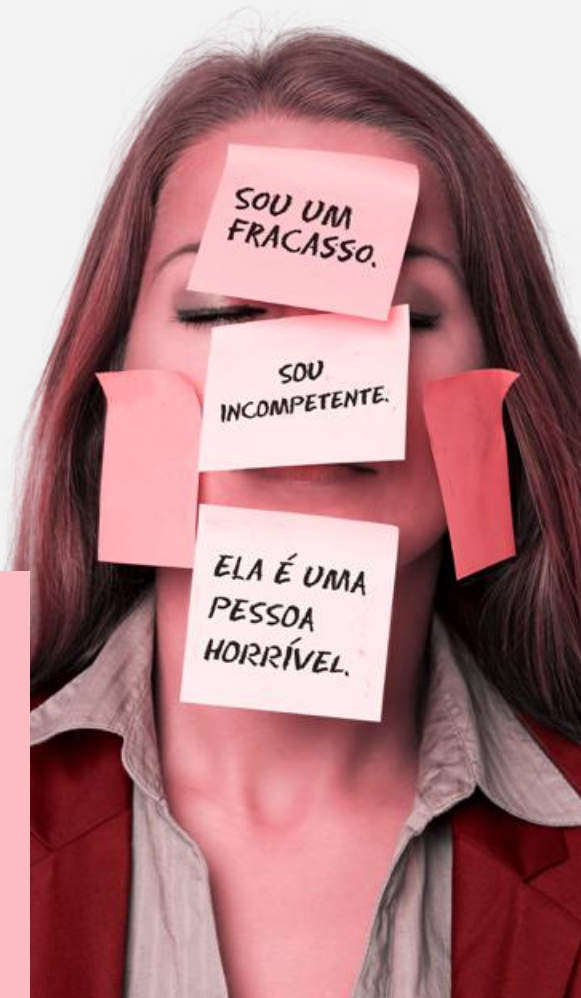
Você costuma se rotular?

A **rotulação** é uma forma de pensar na qual você atribui excessivamente características negativas a si mesmo ou aos outros.

OU SEJA...

A **rotulação** pode aumentar os **sintomas de ansiedade** porque reforça uma visão negativa de si mesmo e dos outros, intensificando sentimentos de inadequação, raiva ou desesperança.

Aprender a substituir rótulos rígidos por visões mais equilibradas e específicas pode ajudar a promover uma visão mais **realista** e **compreensiva**.



Por exemplo,

Você esqueceu de responder uma mensagem importante e pensa: “Sou muito irresponsável”, em vez de considerar que foi apenas um esquecimento.

Considere outras alternativas...

Em momentos difíceis, pode ser que a gente adote um ponto de vista negativo, esquecendo que existem **outras formas de interpretar a situação**.

Este exercício propõe explorar diferentes perspectivas para ajudar a desenvolver uma visão mais equilibrada.

Vamos praticar?

- 1) Na **primeira coluna**, registre a situação que te incomodou, sem julgamentos.
- 2) Na **segunda coluna**, escreva as **interpretações negativas** que surgiram sobre o evento.
- 3) Na **terceira coluna**, procure identificar outras maneiras de compreender a mesma situação, abrindo espaço para novas possibilidades de reflexão.

SITUAÇÃO	PENSAMENTOS NEGATIVOS	OUTRAS FORMAS DE VER A SITUAÇÃO
Exemplo: “Enviei uma mensagem para um colega que demorou para responder.”	Exemplo: “Ele estava me ignorando.” “Ele deve se achar superior pra demorar tanto assim.”	Exemplo: “Talvez ele não tenha visto no momento que enviei.” “Ele podia estar ocupado naquele momento.”





Onde procurar ajuda?

UBS (Unidade Básica de Saúde): Porta de entrada para atendimento com médicos, enfermeiros e psicólogos, que orientam e encaminham para outros serviços.

Clínica Escola: Ligadas a universidades, oferecem atendimentos gratuitos ou de baixo custo feitos por alunos supervisionados.

CAPS (Centro de Atenção Psicossocial): É um serviço especializado para pessoas que precisam de cuidados em saúde mental de forma mais intensiva.

CRAS (Centro de Referência de Assistência Social): Serviço público que apoia famílias em vulnerabilidade, orienta e encaminha para saúde e assistência social.

Psicólogos com atendimento a valor social: Alguns profissionais oferecem consultas com preço reduzido (valor social).

A irritabilidade
não te define!

Há caminhos
para lidar com
isso de forma
mais saudável.

BIBLIOGRAFIA

Abramowitz, J. S., & Blakey, S. M. (2020). *Clinical handbook of fear and anxiety: maintenance processes and treatment mechanisms*. American Psychological Association.

American Psychiatric Association. (2023). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. (5ª ed.). Artmed.

Barlow, D. H. (2021). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*. (6ª ed.). The Guilford Press.

Hoffmann, S. G. (2020). *The anxiety skills workbook: simple CBT and mindfulness strategies for overcoming anxiety, fear, and worry*. New Harbinger Publications.

Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de terapia cognitiva: Manual do Terapeuta*. Artmed.

AUTORIA

Gessica Leal

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8418622234458948>

Mariana Lopes

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6154066059315276>

ORIENTAÇÃO

André Faro

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2097923788649486>

SUPERVISÃO

Dandara Palhano

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0312931099564000>

DIAGRAMAÇÃO E DESIGN

Daniella Etinger

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7841139532382433>

Como citar

Leal, G., Lopes, M., Faro, A., Palhano, D. & Etinger, D. (2025). *Irritabilidade: Como lidar com ela?* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde – GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 @gepps_ufs



Aponte a câmera
e conheça mais cartilhas.

