FACULDADE DE ARQUITETURA
UNIVERSIDADE DE LISBOA

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

Design de uma plataforma digital como meio de consciencialização da *negative self-talk* em jovens adultos

Raquel Filipa Furtado Milão

ORIENTAÇÃO CIENTÍFICA
Professora Doutora Teresa de Jesus Olazabal Cabral
Especialista em Psicologia Educacional Sofia de Sá Moutinho Pereira

PRESIDENTE DO JÚRI
Professor Doutor João Aranda Brandão

VOGAL
Professor Doutor Paulo Jorge Maldonado Carvalho Araújo

VOGAL
Professora Doutora Teresa de Jesus Olazabal Cabral

Projeto Final de Mestrado
Trabalho elaborado especificamente para a obtenção do Grau de Mestre em Design de Comunicação

Documento Definitivo
Lisboa, Julho, 2025

FACULDADE DE ARQUITETURA
UNIVERSIDADE DE LISBOA

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA

Design de uma plataforma digital como meio de consciencialização da *negative self-talk* em jovens adultos

Raquel Filipa Furtado Milão

ORIENTAÇÃO CIENTÍFICA
Professora Doutora Teresa de Jesus Olazabal Cabral
Especialista em Psicologia Educacional Sofia de Sá Moutinho Pereira

PRESIDENTE DO JÚRI
Professor Doutor João Aranda Brandão

VOGAL
Professor Doutor Paulo Jorge Maldonado Carvalho Araújo

VOGAL
Professora Doutora Teresa de Jesus Olazabal Cabral

Projeto Final de Mestrado
Trabalho elaborado especificamente para a obtenção do Grau de Mestre em Design de Comunicação

Documento Definitivo
Lisboa, Julho, 2025

Agradecimentos

À minha família, pelo apoio incondicional e patrocínio de todo o meu percurso académico. Em especial à minha irmã, por não só me relembrar de que eu sou capaz de concretizar tudo aquilo que desejo, mas também, por me apoiar e guiar ao longo de toda a minha vida.

Às minhas orientadoras, Professora Doutora Teresa Cabral e Professora Sofia Sá, por toda a paciência, confiança, interesse e apoio que me deram durante todo este percurso. Um especial obrigada à Professora Teresa Cabral por todas as aprendizagens que partilhou ao longo do meu mestrado, vou levá-las para a vida.

A todos os professores que se destacaram no meu percurso, aos que foram além da partilha de conhecimentos e experiência, que foram e serão sempre uma inspiração, que ofereceram a sua amizade e me fizeram sentir como "um deles". Este especial obrigada dirige-se às professoras Elisabete Rolo, Leonor Ferrão, Inês Veiga, Rita Salomé, Ana Couto e aos professores João Brandão, João Gomes, Gabriel Godoi, Pedro Cortesão, David Pires, Matej Ramšak e João Paulo Martins.

Às minhas amigas Fatinha, Sara e Xana que me apoiaram incondicionalmente, que me fazem florescer todos os dias, e sem as quais a vida não tinha tanta cor e magia. Aos meus amigos Ana, Leonor, Evandro, Rodrigo e David, por me terem apoiado em todas as minhas escolhas de vida. Ao Duarte, por me relembrar periodicamente de que somos todos "pó de estrela". Aos meus amigos da escalada, por me obrigarem a sair de casa e a mexer mais um pouquinho de modo a garantir a minha sanidade mental: em especial à Cláudia, ao Alex e ao Pedro, por todas as noites de jogos no *discord* e por todos os ramens em lisboa. Ao *Belas Dance Center*, por me disponibilizar a exploração de mais uma das minhas mil e uma paixões. Ao Laboratório de Design de Comunicação, no qual tive o prazer de concretizar este projeto e, simultaneamente, partilhar todos os jogos de *Ligretto* e leituras de *Tarôt*.

Obrigada a todos os alunos que preencheram o inquérito e que possibilitaram a realização de um projeto mais informado: sem vocês não seria possível. Aos especialistas Gonçalo Moura, Rita Bernardino, Maria Pereira e Joana Menano pela disponibilidade e partilha de conhecimentos fundamentais para o desenvolvimento deste projeto.

Por fim, mas não menos importante, ao meu gato, por todos os miminhos e miaus de bom dia que me preenchem o coração há dezassete anos.

"Can graphic design save your life? You save lives by making life worth living, by making a world in which all kinds of people can see a future for themselves."

NICK BELL em *CAN GRAPHIC DESIGN SAVE YOUR LIFE?*
de SCHRAUWEN ET AL., 2018

Resumo

A *negative self-talk* (discurso interno negativo) é um fator limitante na vida dos jovens universitários e também o fator principal no desenvolvimento de um autoconceito desequilibrado, podendo ter como consequências mais graves a formulação ou agravamento de condições psicológicas adversas, como ansiedade, depressão e ideação suicida.

Os objetivos da presente investigação centram-se na compreensão das características, causas, consequências e estratégias de abordagem relativas à *negative self-talk*, de modo a aplicar os conhecimentos adquiridos, no desenvolvimento projetual em Design de Comunicação, na elaboração de um projeto que promove a consciencialização de jovens universitários.

A investigação está assente numa metodologia composta por duas fases: exploratória e generativa. Na fase exploratória foi desenvolvido o enquadramento teórico, através de uma metodologia qualitativa, composta por uma revisão da literatura, entrevistas exploratórias a especialistas, um inquérito exploratório ao público-alvo e uma análise de casos de referência. Na fase generativa foi desenvolvido um projeto de design de comunicação que pretende contribuir para a consciencialização da *negative self-talk* em jovens universitários, através de duas plataformas de divulgação de conteúdos — concretamente, um *website* e uma aplicação para telemóvel —, assim como através da respetiva campanha de divulgação.

Palavras-chave

Design de comunicação
Design de interação
Psicologia
Saúde mental
Negative self-talk

Abstract

Negative self-talk is a limiting factor in the lives of young university students as well as the main factor in the development of an unbalanced self-concept, the most damaging consequences of which can be the appearance or worsening of adverse psychological conditions such as anxiety, depression and suicidal ideation.

The objectives of this research are centred on understanding the characteristics, causes, consequences and approach strategies related to negative self-talk, in order to implement the knowledge acquired in the development of a Communication Design project that promotes awareness amongst young university students.

The research is based on a methodology consisting of two phases: exploratory and generative. In the exploratory phase, the theoretical framework was developed using a qualitative methodology consisting of a literature review, exploratory interviews with experts, an exploratory survey of the target audience and an analysis of reference cases. In the generative phase, a communication design project was developed that aims to contribute to raising awareness of negative self-talk amongst young university students, through two content dissemination platforms - specifically, a website and a mobile phone application - as well as through the respective dissemination campaign.

Key Words

Communication design
Interaction design
Psychology
Mental health
Negative self-talk

Índice Geral

I Agradecimentos

II Epígrafe

III Resumo e palavras-chave

IV *Abstract and key words*

Capítulo 1

2 1.1. Introdução

3 1.2. Problematização

4 1.3. Questões de Partida

5 1.4. Objetivos de investigação

5 1.5. Argumento

6 1.6. Desenho da investigação

Capítulo 2

11 2. Enquadramento teórico

12 2.1. A *Negative self-talk* e o seu impacto na saúde mental

12 2.1.1. *Negative self-talk*: Características, causas e consequências

16 2.1.2. Contexto de intervenção

19 2.1.3. Possíveis estratégias

21 2.1.4. Síntese conclusiva

Capítulo 3

23 3. Investigação ativa

24 3.1. Entrevistas exploratórias com especialistas

24 3.1.1. Nota introdutória

25 3.1.3. Resultados obtidos

29 3.1.4. Síntese conclusiva

30 3.2. Inquérito exploratório ao público-alvo

30 3.2.1. Nota introdutória

31 3.2.3. Resultados obtidos

39 3.2.4. Nota conclusiva

40 3.3. Análise de casos de referência

40 3.3.1. Nota introdutória

41 3.3.2. *Headspace*

42 3.3.3. *Aftermetoo*

45 3.3.4. *Smiling Mind*
49 3.3.5. Síntese conclusiva
51 3.4. Projeto
51 3.4.1. Exploração conceptual
52 3.4.2. Nome
54 3.4.3. Identidade visual
55 3.4.4. Marca gráfica
59 3.4.5. Tipos de letra
61 3.4.6. Cor
63 3.4.7. Mapeamento de funcionalidades
65 3.4.8. *Wireframing*
66 3.4.9. *Website* final
81 3.4.10. Aplicação final
91 3.4.11. Divulgação

Capítulo 4

97 4. Considerações finais
98 4.1. Conclusões
101 4.2. Recomendações futuras

102 Referências bibliográficas
108 Bibliografia

Apêndices

121 Apêndice A | Entrevistas exploratórias aos especialistas
176 Apêndice B | Inquérito exploratório ao público-alvo
208 Apêndice C | *Moodboards*
214 Apêndice D | Desenvolvimento da identidade visual
244 Apêndice E | Protótipos anteriores
262 Apêndice F | Páginas do website
288 Apêndice G | Páginas da aplicação

Índice de figuras

9 **Fig. 1 |** Organograma.
Fonte: Investigadora (2025)

31 **Fig. 2 |** Gráfico "Indique a sua idade"
Fonte: Investigadora (2025)

31 **Fig. 3 |** Gráfico "Qual o seu género?"
Fonte: Investigadora (2025)

31 **Fig. 4 |** Gráfico "Como foi o processo de adaptação a um novo contexto académico?"
Fonte: Investigadora (2025)

32 **Fig. 5 |** Gráfico "Sabe o que é a *negative self-talk?*"
Fonte: Investigadora (2025)

32 **Fig. 6 |** Gráfico "Das vezes que repara, quais das seguintes categorias de *self-talk* considera mais frequentes?"
Fonte: Investigadora (2025)

34 **Fig. 7 |** Gráfico "Com que frequência se critica negativamente?"
Fonte: Investigadora (2025)

35 **Fig. 8 |** Gráfico "Que impacto sente que a *negative self-talk* tem/teve na sua transição para a vida adulta (18-25 anos)?"
Fonte: Investigadora (2025)

36 **Fig. 9 |** Gráfico "Sente que o contexto académico potenciou a *negative self-talk*?"
Fonte: Investigadora (2025)

36 **Fig. 10 |** Gráfico "Na sua opinião, como poderia reduzir ou prevenir a *negative self-talk*?"
Fonte: Investigadora (2025)

37 **Fig. 11 |** Gráfico "Neste momento sente que a *negative self-talk* se encontra presente ao longo da sua rotina?"
Fonte: Investigadora (2025)

37 **Fig. 12 |** Gráfico "Já alguma vez recorreu a apoio psicológico profissional?"
Fonte: Investigadora (2025)

41 **Fig. 13 |** Menu do *website*
Fonte: *Headspace (2025)*
Disponível em: https://www.*headspace*.com/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

41 **Fig. 14 |** Promoção da aplicação
Fonte: *Headspace (2025)*
Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsome*headspace*.android (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

41 **Fig. 15 |** Perfil de *Instagram*
Fonte: *Headspace (2025)*
Disponível em: https://www.instagram.com/*headspace*/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

43 **Fig. 16 |** Página inicial do *website*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.*aftermetoo*.com/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

43 **Fig. 17 |** Menu do *website*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.*aftermetoo*.com/(consultado a 20 de fevereiro de 2025)

43 **Fig. 18 |** Artigo "*How does sexual harassment affect people's mental health?*"
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.*aftermetoo*.com/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

44 **Fig. 19 |** Perfil de *Instagram*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.instagram.com/aftermetoo/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

44 **Fig. 20 |** Públicação de *Linkedin*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.linkedin.com/company/aftermetoo (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

45 **Fig. 21 |** Página inicial do *website*
Fonte:*Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://www.smilingmind.com.au/mental-fitness (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

46 **Fig. 22 |** Secção introdutória zao "*mental fitness*" na página incial do *website*
Fonte: *Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://www.smilingmind.com.au/mental-fitness (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

47 **Fig. 23 |** Página inicial da aplicação
Fonte: *Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=pt (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

47 **Fig. 24 |** Perfil de *Instagram*
Fonte: *Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://www.instagram.com/smilingmind/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

52 **Fig. 25 |** Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

53 **Fig. 26 |** Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

53 **Fig. 27 |** Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

53 **Fig. 28 |** Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

55 **Fig. 29 |** Esboços da marca
Fonte: Investigadora (2025)

57 **Fig. 30 |** Esboços da marca
Fonte: Investigadora (2025)

58 **Fig. 31 |** Esboços vetorizados
Fonte: Investigadora (2025)

59 **Fig. 32 |** Marca final versão a preto e branco
Fonte: Investigadora (2025)

60 **Fig. 33 |** Demonstração do tipo de letra *Clash display*
Fonte: *Indian Type Foundry (2025)* Disponível em: https://www.fontshare.com/?q=Clash%20Display

60 **Fig. 34 |** Demonstração do tipo de letra *Literata*
Fonte: *TypeTogether (2025)* Disponível em: https://fonts.google.com/specimen/Literata

60 **Fig. 35 |** Demonstração do tipo de letra *Author*
Fonte: *Indian Type Foundry (2025)* Disponível em: https://www.fontshare.com/?q=Author

61 **Fig. 36 |** Marca final
Fonte: Investigadora (2025)

62 **Fig. 37 |** Paleta de cores
Fonte: Investigadora (2025)

64 **Fig. 38 |** Mapeamento de funcionalidades
Fonte: Investigadora (2025)

65 **Fig. 39 |** *Wireframes* de baixa fidelidade
Fonte: Investigadora (2025)

67 **Fig. 40 |** Estrutura do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

76 **Fig. 41 |** Menu *dropdown* do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

69 **Fig. 42 |** Página incial do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

71 **Fig. 43 |** Página "aprende" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

73 **Fig. 44 |** Página "características" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

74 **Fig. 45 |** Página "pratica" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

77 **Fig. 46 |** Página "contacta" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

78 **Fig. 47 |** Página "*app*" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

80 **Fig. 48 |** Página "sobre" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

81 **Fig. 49 |** Estrutura da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

82 **Fig. 50 |** Introdução da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

83 **Fig. 51 |** Página inicial da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

83 **Fig. 52 |** Menu de navegação da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

84 **Fig. 53 |** Página "aprende" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

85 **Fig. 54 |** Página "pratica" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

86 **Fig. 55 |** Página "contacta" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

88 **Fig. 56 |** Página "perfil" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

89 **Fig. 57 |** Página "definições" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

91 **Fig. 58 |** Publicação exemplos de pensamentos negativos
Fonte: Investigadora (2025)

91 **Fig. 59 |** Publicação carrossel exercício de respiração
Fonte: Investigadora (2025)

91 **Fig. 60 |** Publicação carrossel informativa
Fonte: Investigadora (2025)

92 **Fig. 61 |** Cartazes de exemplos de pensamentos negativos
Fonte: Investigadora (2025)

93 **Fig. 62 |** Cartazes de divulgação da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

94 **Fig. 63 |** Cartazes de exercícios de respiração
Fonte: Investigadora (2025)

95 **Fig. 64 |** Autocolantes
Fonte: Investigadora (2025)

95 **Fig. 65 |** *Mockups*
Fonte: Investigadora (2025)

Capítulo 1 *Introdução*

1.1. Introdução

Um discurso interno negativo abundante pode limitar as decisões que os jovens universitários têm de tomar bem como contribuir para o desenvolvimento de um autoconceito distorcido e desequilibrado.

O seu impacto pode ser grave ao ponto de causar o desenvolvimento ou agravamento de problemas de saúde mental, como a ansiedade, a depressão e pensamentos suicidas. Neste contexto, o design — particularmente o design de comunicação — tem uma forte presença na vida quotidiana dos jovens universitários e o potencial de os influenciar de forma construtiva. Ao integrar os conhecimentos da psicologia, o design de comunicação pode ser abordado de forma mais ponderada e intencional, com o objetivo de promover um bem-estar mental e emocional positivo. Um processo projetual ponderado e informado pode, consequentemente, desenvolver ferramentas eficazes na consciencialização sobre a formulação de um autoconceito saudável entre os jovens estudantes.

Começámos por uma recolha de informações relativas ao presente panorama da *negative self-talk* em estudantes, realizámos entrevistas a especialistas e analisámos alguns projetos de referência. Chegámos por fim ao desenvolvimento de um projeto que contempla duas plataformas e respetiva campanha de divulgação, com o intuito de promover a consciencialização e mitigação da *negative self-talk* entre jovens universitários.

1.2. Problematização

A *negative self-talk*, ou o diálogo interno negativo, é constituinte do processo mental de compreensão de experiências e vivências no quotidiano (Shedletsky, 1989). No entanto, quando presente frequentemente, contribui para o desenvolvimento de um autoconceito desequilibrado, impulsionando a formulação de crenças negativas sobre o "eu" e, consequentemente, impactando e limitando o modo como as pessoas se escolhem colocar no mundo. Assim, formula-se um movimento cíclico entre a redução de autoestima e o aparecimento de pensamentos negativos (Van Der Veer & Valsiner, 1988).

Além disso, pode também provocar ou agravar a existência de problemas de saúde mental como a ansiedade, a depressão, a ideação e comportamentos suicidas (Costa, M. D., & Moreira Y. B., 2016; Marôco & Assunção, 2020). Sendo um processo limitante, o seu impacto é ainda mais notório em fases de grande crescimento, como na passagem da adolescência para a vida adulta, nas quais são tomadas decisões cruciais para o restante percurso de vida (Brinthaupt et al., 2009a).

Neste contexto, é essencial agir o mais cedo possível face à presença abundante e limitativa da *negative self-talk*, de modo a conseguir prevenir e ou reduzir a sua existência e respetivos impactos na saúde mental e física dos jovens, idealmente abrindo espaço para uma exploração liberta e aprofundada das suas ambições, necessidades e desejos (Vocate, 1994; Vygotskij, 1994).

Dado ser um tópico fora da área de especialização da mestranda, foi fundamental a compreensão generalizada de conceitos relacionados com a saúde mental, assim como um maior aprofundamento sobre as características, consequências e possíveis estratégias de mitigação face a um discurso interno negativo.

Assim, a investigação proposta no presente projeto final de mestrado pretende contribuir para a consciencialização e mitigação da *negative self-talk* em jovens universitários, através de duas plataformas — *website* e aplicação — de divulgação de conteúdos referentes à temática e respetiva campanha de divulgação. Procurou-se adquirir conhecimentos fora da área de especialização e aprofundar conhecimentos na área de design, identificar as principais condicionantes e analisar projetos de referência, de modo a seguir para um desenvolvimento projetual ponderado e intencional, tendo em consideração todas as informações até então reunidas.

Relativamente a projetos desenvolvidos com objetivos semelhantes, é possível verificar a sua abundância e variedade dado a existência de inúmeras campanhas ou aplicações digitais desenvolvidas por designers de comunicação. No entanto, esta abundância reduz-se significativamente se uma das condicionantes for especificamente a problemática da *negative self-talk*. Assim, este projeto visa contribuir para o preenchimento desta lacuna.

1.3. Questões de Partida

Principal

De que modo pode o design de comunicação contribuir para a consciencialização do conceito, características, causas, consequências e estratégias de mitigação da *negative self-talk* nos jovens?

Secundárias

Quais são as principais causas e consequências da *negative self-talk* nos jovens, e como pode ser reduzida a sua extensão?

Como aplicar os conhecimentos de Design de Comunicação no desenvolvimento de plataformas de consciencialização da *negative self-talk*?

1.4. Objetivos

Geral

Desenvolvimento de um projeto centrado no design de um *website*, de uma aplicação, e respetiva campanha de divulgação, em prol da consciencialização do conceito, características, consequências e possíveis estratégias de mitigação da *negative self-talk*.

Específicos

Explorar e compreender as causas e efeitos da *negative self-talk* em contexto académico assegurando uma abordagem informada no desenvolvimento projetual, com base na literatura revista e na elaboração de entrevistas a especialistas na área da psicologia.

Compreender a relação do Design de Comunicação com a Psicologia, nomeadamente, através da análise de outras plataformas centralizadas na promoção da psicoeducação.

1.5. Argumento

O design de comunicação pode promover a consciencialização e mitigação da *negative self-talk* através de uma comunicação expressiva, a partir de plataformas digitais, de conteúdos teóricos, contactos de terapeutas, atividades, exercícios e respetiva campanha de divulgação.

1.6. Desenho de investigação

O presente projeto tem como ponto de partida o tema "Design de uma plataforma digital como meio de consciencialização da *negative self-talk* em jovens adultos". A investigação **[Fig. 1]** tem como objetivo principal o desenvolvimento de um projeto centrado no design de duas plataformas digitais e respetiva campanha de divulgação, em prol da consciencialização das características, causas, consequências e possíveis estratégias de mitigação face à *negative self-talk*.

A investigação está assente numa metodologia mista, composta por duas fases: exploratória e generativa. Primeiramente, na fase exploratória foi desenvolvido o enquadramento teórico segundo uma metodologia qualitativa. Esta fase foi composta por: uma revisão da literatura, que teve como foco o aprofundamento de conhecimentos relativos à *negative self-talk*; um inquérito por questionário com o intuito de conhecer e compreender as características e necessidades do público-alvo; entrevistas semiestruturadas com especialistas em Psicologia de modo a alargar e validar os conhecimentos recolhidos e explorar a sua ligação com o design de comunicação; e, finalmente, pesquisa e análise de casos de referência de modo a estabelecer todas as bases de partida para a fase seguinte.

Na fase generativa, de base prática, foi desenvolvido um projeto de design, no qual se engloba a produção de uma identidade visual e marca, aplicada em duas plataformas digitais, *website* e aplicação, e respetiva campanha de divulgação.

Por último, foi possível retirar conclusões da investigação e do projeto desenvolvido. Foi ainda possível compreender qual o contributo gerado para a área da investigação no design de comunicação e definir recomendações para futuras investigações.

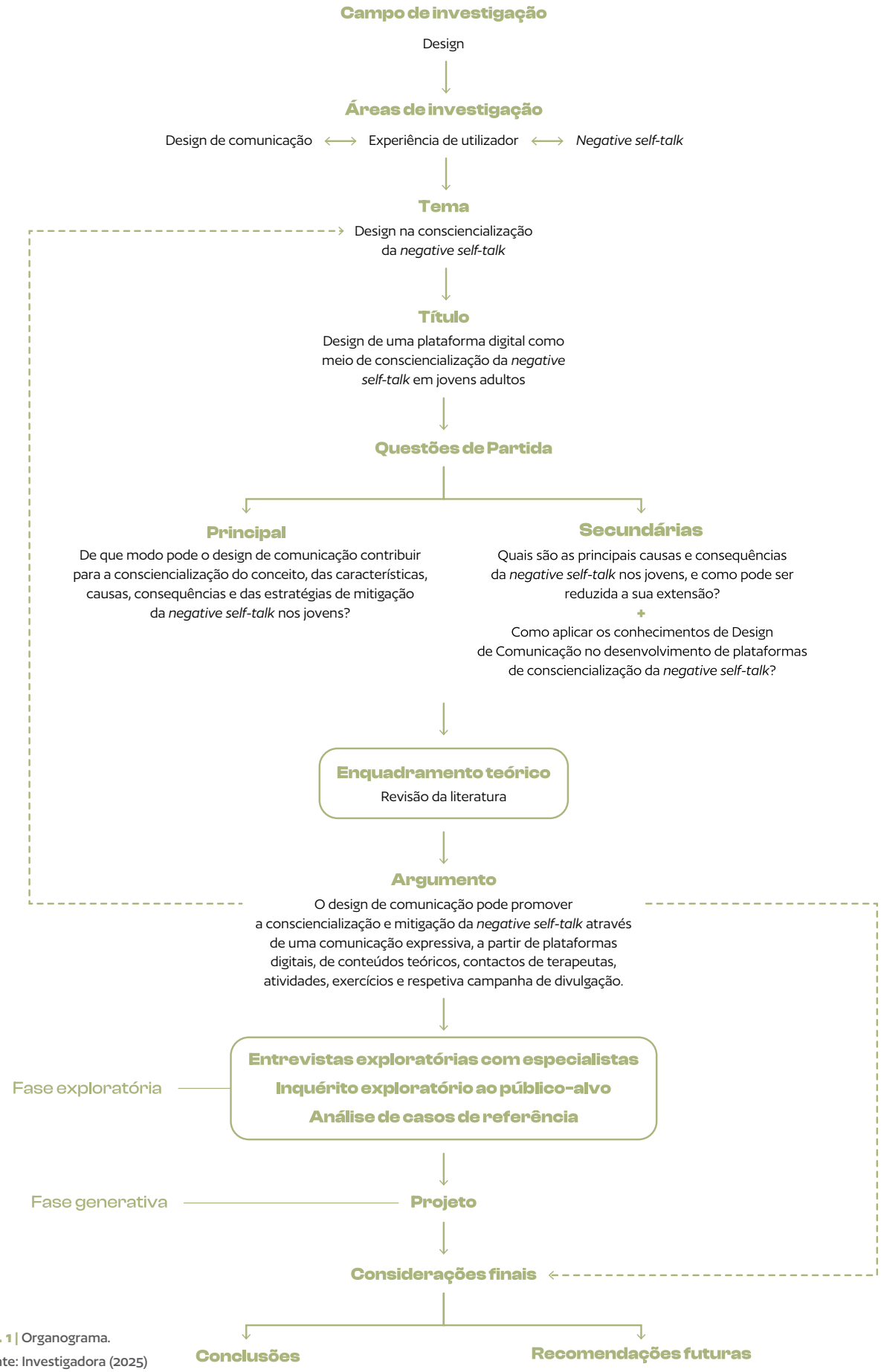


Fig. 1 | Organograma.
Fonte: Investigadora (2025)

Capítulo 2 *Enquadramento teórico*

2.1. *A negative self-talk* e o seu impacto na saúde mental

2.1.1. *Negative self-talk*: Características, causas e consequências.

"Mental health is more than the absence of mental disorders. It exists on a complex continuum, which is experienced differently from one person to the next, with varying degrees of difficulty and distress and potentially very different social and clinical outcomes." [1] – World Health Organization, 2022

A perceção e o debate sobre a saúde mental tem vindo a aumentar ao longo dos anos, sendo verificável na opinião pública e no panorama político, social e económico, uma crescente preocupação e atenção para com o bem-estar psicológico em Portugal (Albuquerque, 2023). Na atualidade, a urgência de apoio à saúde mental é ainda mais elevada devido ao impacto da pandemia de COVID-19 (SNS 24, 2023). O acesso a uma educação de qualidade, a promoção geral de interações sociais positivas por parte da sociedade e o desenvolvimento da inteligência emocional, proporcionam a formação de mecanismos de adaptação individuais que contribuem para uma sociedade mais saudável. Sendo a saúde mental uma necessidade básica e um direito Humano é crucial desenvolver novas ferramentas que facilitem o acesso à educação e à ajuda psicológica (World Health Organization, 2022).

Um dos fatores críticos para o bem-estar psicológico individual é a *intrapersonal communication* (comunicação intrapessoal) que pode ser definida como um conjunto de processos internos derivados de estímulos fomentados pela comunicação verbal e não verbal (Shedletsky, 1989). Estes processos internos são intrinsecamente sociais e, frequentemente, prolongam-se para além da duração das interações sociais externas.

[1] T.L. "A saúde mental é mais do que a ausência de perturbações mentais. Existe num continuum complexo, que é vivido de forma diferente de pessoa para pessoa, com graus variáveis de dificuldade e angústia e resultados sociais e clínicos potencialmente muito diferentes". – World Health Organization, 2022

A internalização destas interações leva à formulação de novas linhas de pensamento, que resultam na evolução da cognição humana, na construção de conceitos e, mais importante, no desenvolvimento do autoconceito (Van Der Veer & Valsiner, 1988). É, por isso, de maior relevância consciencializar o público, em geral, sobre a importância e impacto da qualidade do discurso interno que cada ser humano desenvolve consigo mesmo (Vocate, 1994; Vygotskij, 1994).

Intrapersonal communication é regularmente referida como *self-talk* (discurso interno), sendo que a *self-talk* é uma capacidade cognitiva que se insere no contexto da *intrapersonal communication* (Vocate, 1994).

Self-talk é o monólogo interno que acompanha e guia o processo cognitivo do ser humano ao longo da sua vida. No fundo, é uma voz interior, muitas vezes desencadeada por fatores externos, que se formula através da junção de pensamentos do consciente e de crenças e preconceitos do subconsciente. *Self-talk* é uma capacidade de interpretação e processamento de acontecimentos, experiências e vivências. Tal como no diálogo externo, as palavras escolhidas e a entoação que lhes é atribuída provocam diferentes impactos, sendo que, dependendo da sua natureza, a *self-talk* pode caracterizar-se como positiva, motivacional, neutra, instrucional, negativa, controladora, entre outras (Healthdirect Australia, 2022; Psychology Today Staff, 2017; University of Arizona Counseling and Psych Services, 2021; Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021).

Na definição de Geurts (2018), o propósito da *self-talk* é sempre o de desencadear uma ação, podendo partir de uma promessa, uma afirmação, uma questão ou uma ordem. No entanto, na revisão de Deamer (2021), apesar da *self-talk* poder resultar numa ação, não tem obrigatoriamente de o fazer, uma vez que o seu propósito pode ser apenas interno, de refletir do 'eu' para o 'eu' (Deamer, 2021; Geurts, 2018).

Já na perspetiva de Latinjak et al. (2019), o conceito de *self-talk* define-se como um conjunto de verbalizações do 'eu' para o 'eu', podendo ter diversos propósitos e, posteriormente, pode ser caracterizada como orgânica, estratégica, espontânea, instrucional, entre outras, através da análise da sua entoação e conteúdo (Latinjak et al., 2019).

A natureza da *self-talk*, para além de se refletir na forma de estar e na regulação emocional, tem também um grande impacto na construção do autoconceito. Ao ser repetida, consolida esta construção e, consequentemente, quanto mais definido for o autoconceito, maior é a crença na respetiva linha

de pensamento, sendo, por isso, mais perpetuada internamente. Sem a capacidade de reconhecer e analisar as diversas naturezas da *self-talk*, um indivíduo pode facilmente formular um ciclo negativo, podendo, potencialmente, desenvolver distúrbios psicológicos. Contrariamente, os indivíduos que formulem um ciclo positivo de *self-talk*, apresentam uma maior autoestima e consequentemente um maior bem-estar físico e psicológico (Brinthaupt et al., 2009a; Deamer, 2021).

A utilização da *self-talk* de uma forma distanciada, ou seja, mencionar o 'eu' na terceira pessoa do singular, contribui significativamente para a regulação emocional e para a formulação do autoconceito de um modo equilibrado e saudável, demonstrando que pequenas alterações na natureza do diálogo têm grandes impactos no bem-estar psicológico (Gainsburg & Kross, 2020; Kim et al., 2021).

Tendo o ser humano uma tendência inata para o foco no negativo, é frequente a sua voz interna incitar medo, diminuir a confiança e denegrir o autoconceito, sendo por isso prevalente a *negative self-talk* (Healthdirect Australia, 2022; Psychology Today Staff, 2017; University of Arizona Counseling and Psych Services, 2021; Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021).

A *negative self-talk* tem diversas consequências, desde a baixa autoestima, à elevada ansiedade, ou ao baixo desempenho cognitivo e motor, entre muitas outras (Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021).

Esta tipologia de diálogo pode ser caracterizada como um crítico interno que controla, diminui e desapodera o indivíduo. Como consequência, pode ser assumida como base uma realidade distorcida, tornando o negativo no foco central (Root Cuthbertson, 2020; Wignall, 2018).

Sendo um processo cognitivo cíclico, ao reforçar a *negative self-talk* são formulados padrões de pensamento, categorizados pelo seu conteúdo: *mind reading* (leitura da mente) caracteriza-se pela adquirição de conhecimentos sobre os pensamentos do outro sem qualquer informação real; *overgeneralization* ou *fortune telling* (generalização excessiva ou previsão do futuro) ocorre quando um indivíduo assume que todos os eventos futuros irão ser negativos partindo de um facto mínimo no seu presente; *magnification* (magnificação) é a ampliação dos próprios erros ou das experiências negativas; *minimization* (minimização) é oposto da magnificação, sendo o foco os aspetos positivos, diminuindo-os e, consequentemente, diminuindo o 'eu'; *emotional*

reasoning (raciocínio emocional) caracteriza-se pela tomada de decisões com base nas emoções, evitando o desconforto resultando em procrastinação e depressão; *black and white thinking* ou *labeling* (pensamento a preto e branco ou rotulagem) é o hábito de categorizar tudo de forma extrema, definindo expetativas irrealistas e tendo como consequência a sensação de desilusão constante; *personalization* (personalização) caracteriza-se pela tomada de responsabilidade excessiva na tentativa de controlar a situação, resultando em stress e ansiedade crónica; *should statements* (declarações de dever) são afirmações próprias sobre aquilo que o indivíduo deve ou não deve fazer, sendo que, dada a natureza incerta e ambígua da vida, se formulam expetativas falsas que após não serem cumpridas resultam em frustração e ansiedade crónica (Sparks, 2019; Wignall, 2018).

A *negative self-talk* pode ter origem na infância, sendo o resultado de críticas excessivas dos pais, de amigos ou de outras pessoas que fazem parte da vida da criança. Ao longo do crescimento, estas críticas externas são interiorizadas e perpetuadas, formulando, assim, o crítico interno (Najavits, 2002; Root Cuthbertson, 2020; Wignall, 2018).

Existem comportamentos que perpetuam a *negative self-talk*, tais como: evitar cuidar de si próprio, negar que se tem um crítico interno, não procurar ajuda psicológica, entre outros. No entanto, a consciência sobre o tema permite a identificação destes padrões e a sua reconstrução cognitiva de modo a contribuir para a melhoria do bem-estar (Grant, 2018).

Quando positiva, a *self-talk* pode servir como ferramenta impulsionadora nas mais diversas áreas da vida do ser humano como, por exemplo, no desporto. No estudo desenvolvido por Blanchfield et al. (2013), foi possível concluir que o discurso interno de natureza motivacional reduza a perceção de esforço e, consequentemente, aumenta a resistência, o desempenho físico e tardia a desistência. Além disso, verificou-se que nos participantes cuja perceção das próprias capacidades era mais elevada, o desempenho em tarefas com maior dificuldade era melhor, em comparação com os participantes com menor autoestima e confiança, nos quais foi possível verificar um nível de desistência maior e mais rápido (Blanchfield et al., 2013). Noutro estudo da área do desporto em âmbito educacional, Lepadatu (2012), investigou o impacto da *self-talk* motivacional na aprendizagem e desempenho de alunos entre os 6 e os 10 anos de idade na disciplina de educação física. Os resultados do grupo cuja *self-talk* motivacional foi integrada e incentivada

demonstraram um progresso positivo, sendo que o seu sucesso nas tarefas desenvolvidas durante o estudo foi sempre significativamente superior ao grupo de controlo (grupo sem a integração e incentivo à utilização de *self-talk* motivacional). Como resultado, os alunos começaram voluntariamente a aplicar os princípios da *motivational self-talk* nas restantes áreas das suas vidas, tendo-se verificado impactos positivos também nessas áreas (Lepadatu, 2012).

2.1.2. Contexto de intervenção

"a person's self-perceptions [are] formed through experience with, and interpretations of, one's environment. It is especially influenced by evaluations by significant others, reinforcements, and attributions for one's own behaviour and accomplishments." [2] *– Herbert W. Marsh, 1993, citado por Carolyn Jackson, 2003, p.333*

Distúrbios ou condições mentais derivadas do impacto de uma saúde mental pouco equilibrada podem ser desenvolvidos em qualquer fase da vida do ser humano. No entanto, se ocorrerem em períodos de desenvolvimento cruciais, como a infância ou a passagem para a vida adulta, as suas consequências podem tornar-se gravemente prejudiciais para a saúde (World Health Organization, 2022).

Como referido anteriormente, a *self-talk* pode ser também definida como uma ferramenta que auxilia a construção do autoconceito (Van Der Veer & Valsiner, 1988). Fases de desenvolvimento como a passagem da adolescência para a vida adulta são fulcrais para a definição do "eu" sendo, por isso, fases mais sensíveis aos impactos da *negative self-talk* (Ford & Harris, 2015). Esta fase faz-se acompanhar dos mais diversos desafios e apresenta-se como uma oportunidade para os jovens consolidarem ou desenvolverem novas competências, nomeadamente, a autonomia e a independência. O intervalo de idades entre os 18 e os 25 anos reflete um período essencial de autoconhecimento

[2] T.L. "as auto-percepções de uma pessoa [são] formadas através da experiência e das interpretações do seu ambiente. É especialmente influenciada por avaliaçãoes de pessoas próximas, reforços e atribuições ao seu comportamento e conquistas."
– Herbert W. Marsh, 1993, citado por Carolyn Jackson, 2003, p.333

e desenvolvimento pessoal influenciado pelas mudanças contextuais em que o indivíduo se insere. As alterações presenciadas nesta fase têm um grande impacto em todas as áreas da vida do jovem, particularmente na perceção do "eu" (Costa, 2021).

O contexto social no qual um indivíduo se insere limita a sua identidade, atribui-lhe um papel, que acaba por influenciar significativamente a definição do autoconceito. Um jovem em transição para a fase adulta inserido no contexto académico pode ser definido como "um aluno", podendo por isso referir-se a si próprio apenas como "um aluno". Assim, o autoconceito pode ser influenciado pelas características estereotípicas que definem a identidade de aluno (Kim et al., 2021). Faz parte desta identidade a expetativa de "competência e desempenho académico", comum aos mais diversificados perfis de um estudante. Na transição do ensino secundário para o ensino superior, o desenvolvimento de identidade apresenta-se particularmente vulnerável, uma vez que para a construção do autoconceito ocorrem múltiplos processos de comparação. Com a alteração das referências externas sucede-se uma quebra de perspetivas que resultam em incertezas e instabilidade aumentando a ansiedade e diminuindo a autoestima (Jackson, 2003). No entanto, os impactos da mudança de contexto social na *self-talk* diferenciam-se consoante as características específicas de cada aluno. Por exemplo, alunas do género feminino propendem a ser mais afetadas por esta mudança por, tendencialmente, subestimarem as suas capacidades e por, de um modo geral, estarem mais conscientes do contexto social no qual se inserem (Jackson, 2003).

Ainda neste contexto, a *negative self-talk* contribui também para a solidão dos jovens de forma cíclica, uma vez que, ao diminuir a sua autoestima diminui a sua confiança, reduzindo a iniciativa para interações sociais. Ao terem menos interações sociais, o seu discurso interno pode facilmente tornar-se ainda mais negativo e, consequentemente, o autoconceito é desenvolvido partindo de uma perspetiva pessimista, com base numa realidade distorcida pelos seus pensamentos (Ford & Harris, 2015). Forma-se, assim, o contexto ideal para originar condições psicológicas propícias ao início de um ciclo de padrões da *negative self-talk*, tornando os adolescentes e os jovens adultos especialmente suscetíveis aos impactos do seu discurso interno (Brinthaupt et al., 2009a). O stress crónico provocado pela junção dos impactos da *negative self-talk* e pelas exigências impostas aos alunos universitários

pelo meio académico podem facilmente resultar em *burnout*. Assim, o seu desempenho cognitivo e os seus níveis de desempenho irão baixar, resultando numa menor aprendizagem. Consequentemente, podem vir a desenvolver distúrbios psicológicos como a ansiedade, a depressão, e ideação suicida (Costa & Moreira, 2016; Marôco & Assunção, 2020). Nos jovens entre os 15 e os 29 anos, o suicídio é a segunda causa de morte mais comum, precisamente por ser um grupo mais vulnerável a todas as mudanças que ocorrem durante esta etapa. Fatores como distúrbios de ansiedade, depressão, stress, e baixo autoconceito agravam a probabilidade de ideação suicida (Gabinete de Estudos OPP, 2018; Gonçalves, 2014).

Não obstante, o contexto social desenvolvido no meio académico proporciona a formação de grupos sociais, nos quais os alunos se inserem consoante a sua identidade até então desenvolvida. Esta identidade influencia e é influenciada, sendo, por isso, um processo mútuo que ocorre entre alunos, que se tornam mais sensíveis e conscientes do seu autoconceito em comparação com os seus pares (Maunder et al., 2013). Um diálogo interno positivo pode contribuir para a melhoria do desempenho académico nas mais diversas áreas de competência e influencia favoravelmente a construção da perspetiva do próprio sobre o "eu" (Payne & Manning, 1998). O desenvolvimento positivo do autoconceito dentro do contexto académico pode também contribuir para uma maior aprendizagem (Jackson, 2003). Deve, portanto, ser salientada a importância do papel das instituições de ensino superior no acesso à informação sobre os sintomas de uma saúde mental em risco e orientação para a procura de ajuda psicológica (Thomas et al., 2014).

2.1.3. Possíveis estratégias

"You can't change your self-talk if you don't know what it is. Start where you are by asking what kind of statements you make to yourself. What are you affirming right now?"[3] *– University of Arizona Counseling and Psych Services, 2021*

Na literatura encontram-se inúmeras propostas e medidas para contribuir para a mitigação da *negative self-talk*. Grande parte dos recursos existentes assentam na reconstrução cognitiva, isto é, na transição e eventual substituição da *negative self-talk* por um discurso neutro, de modo a evoluir para um discurso positivo. A *positive self-talk* pode trazer inúmeros benefícios, como indicado anteriormente, tais como contribuir para redução do stress e ansiedade, melhorar capacidades cognitivas e estabilizar a definição de autoconceito. A consciencialização dos conceitos de *self-talk*, *negative* e *positive self-talk* é apresentada por inúmeros autores como o primeiro passo para desenvolver a capacidade de reconhecer e distinguir um discurso interno negativo e, consequentemente, efetuar a transição para um discurso interno mais positivo (Brach, 2023; Kim et al., 2021; Najavits, 2002; Root Cuthbertson, 2020; University of Arizona Counseling and Psych Services, 2021; Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021; Wignall, 2018, 2019). Só depois desta consciencialização fará sentido continuar o trabalho.

Para o desenvolvimento desta capacidade, anotar todos os pensamentos ao longo de um período definido proporciona uma oportunidade de análise e reflexão. Assim, torna-se mais fácil identificar o momento em que o crítico interno se encontra mais ativo e quais os momentos na rotina que têm o efeito de o despertar (Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021).

É necessário ter uma distância crítica entre as emoções sentidas e o que realmente aconteceu. Após a identificação, seja ela efetuada no momento ou posteriormente, a reconstrução cognitiva pode ser exercitada. Analisar o que originou a linha de raciocínio pode revelar padrões de pensamentos negativos. Para prosseguir de modo saudável,

[3] T.L. "Não pode mudar a sua conversa interna se não souber o que é. Comece onde está, pergunte que tipo de afirmações faz a si próprio. O que é que está a afirmar neste momento?" – University of Arizona Counseling and Psych Services, 2021

o ideal perante este contexto será formar uma nova linha de pensamentos assentes numa perspetiva neutra ou, preferencialmente, positiva (Cuthbertson, 2020; Wignall, 2018, 2019).

Outra estratégia, que é também referida por diversos autores, é o exercício de, na linha de pensamento presente, substituir o nome próprio por um nome de uma figura próxima, podendo esta ser um amigo ou um familiar. No fundo, o exercício de mencionar o "eu" enquanto "outro" obriga a um distanciamento emocional que provoca uma mudança de perspetiva e a consequente neutralização do discurso (Dunn, 2013; Gainsburg & Kross, 2020; Kim et al., 2021; Najavits, 2002; Cuthbertson, 2020; Scott, 2023; Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021).

A reconstrução cognitiva não é uma tarefa fácil, especialmente quando aliada a emoções tão presentes e intensas e, por isso, existem diversificadas recomendações que facilitam o processo. No entanto, por mais ferramentas disponíveis que existam, realizar o percurso isoladamente e sem apoios pode ampliar a dificuldade. Assim sendo, é também recomendada a procura do apoio e acompanhamento psicológico (Dunn, 2013; Root Cuthbertson, 2020; Scott, 2023). A promoção do bem-estar psicológico e o acompanhamento psicológico, junto da consciencialização em prol da saúde mental, são algumas das estratégias mais eficazes, devendo, por isso, ser implementado por instituições de ensino (World Health Organization, 2022).

2.1.4. Síntese conclusiva

A saúde mental é cada vez mais reconhecida como vital e o impacto da COVID-19 no bem-estar psicológico agravou a urgência do tema. É crucial desenvolver uma educação de qualidade relativa à sintomatologia de uma saúde mental em risco, de modo a prevenir e reduzir as suas consequências. Simultaneamente, é importante trabalhar a inteligência emocional, sendo esta uma ferramenta essencial para proporcionar um bem-estar psicológico. A *intrapersonal communication*, ou conversa interna, é uma componente fundamental da inteligência emocional, uma vez que influencia os processos cognitivos e o desenvolvimento do autoconceito. *Intrapersonal communication*, regularmente referida como *self-talk*, pode ser positiva ou negativa, sendo que esta última conduz frequentemente a problemas de saúde mental como a ansiedade e a depressão. Várias distorções cognitivas, como o pensamento em extremos e a sobregeneralização, categorizam a conversa interna negativa em padrões cognitivos, que muitas vezes têm origem numa infância não saudável. Os problemas de saúde mental podem ser desenvolvidos em qualquer fase da vida, mas o seu impacto é mais profundo em períodos críticos de crescimento e mudança como a adolescência. Durante esta transição, a *self-talk* influencia significativamente a definição do autoconceito e a regulação emocional. Para os estudantes, a passagem do ensino secundário para o ensino superior é particularmente stressante, tendo impacto na autoestima que potencia problemas de saúde mental. Adicionalmente, os novos contextos sociais e as comparações entre pares moldam a *self-talk*, com linhas de pensamento negativas que levam ao aumento do autoisolamento e a perturbações psicológicas como o *burnout*, a ansiedade, a depressão, e até a ideação suicida. A abordagem à *negative self-talk* envolve a reestruturação cognitiva, a transição de diálogos negativos para diálogos neutros ou positivos, a consciencialização é o primeiro passo a dar nesse sentido, reconhecendo e distinguindo o diálogo interno negativo. Técnicas como referir-se a si próprio na terceira pessoa podem criar um distanciamento emocional, facilitando uma perspetiva neutra. A reestruturação cognitiva é um desafio, requerendo frequentemente apoio psicológico. Assim, as universidades devem promover a sensibilização para a saúde mental e prestar serviços psicológicos para apoiar o bem-estar dos estudantes.

Capítulo 3 *Investigação ativa*

3.1. Entrevistas exploratórias aos especialistas

3.1.1. Nota introdutória

Foram efetuadas quatro entrevistas de carácter exploratório com o objetivo de aprofundar e validar conhecimentos, previamente adquiridos na revisão da literatura, relativamente ao diálogo interno negativo, assim com às suas características e aos seus impactos, tendo como foco principal a fase de transição para a vida adulta. Procurou-se, ainda, dialogar sobre possíveis soluções de modo a identificar pontos fulcrais de intervenção que pudessem ser úteis para a realização do projeto **[Apêndice A]**.

A primeira entrevista, a Gonçalo Moura, foi realizada no dia 9 de agosto de 2024, através da plataforma Zoom. Este entrevistado é formado na área da psicologia, tendo como foco principal no seu trabalho ajudar as pessoas a atingir o seu pleno potencial e bem-estar emocional. Trabalha no Instituto Superior Técnico como psicólogo educacional, disponibilizando apoio psicológico variado à comunidade académica e, simultaneamente, efetua consultas de psicologia em prática privada.

A segunda entrevista foi realizada no dia 13 de dezembro de 2024, através da plataforma Zoom, com Maria Pereira Pereira, formada na área da Reabilitação e Inserção Social, Psicoterapia, Terapia de Casal e Familiar. Ao longo do seu percurso, esta terapeuta complementou as duas competências com formações em hipnoterapia clínica, *trainer e master practitioner* em PNL (programação neurolinguística), *coaching* neurolinguístico, neurociência, perturbação obsessivo-compulsiva e intervenção em públicos LGBTQIA+. Atualmente, efetua consultas na área da psicoterapia individual, terapia de casal e hipnoterapia em prática privada.

A terceira entrevista foi realizada no dia 14 de janeiro de 2025, através de registo em suporte de áudio via *Whatsapp*, com Rita Bernardino, formada na área da psicologia e que trabalha sobretudo com adolescentes, adultos e casais. Trabalha no gabinete de psicologia da Universidade de Lisboa, exercendo psicologia de aconselhamento e de apoio à comunidade académica. Simultaneamente, efetua consultas de psicologia em prática privada e é também formadora.

A quarta entrevista foi realizada no dia 4 de fevereiro de 2025, através da plataforma Zoom, a Joana Menano. Esta entrevistada é formada em Psicologia e tem uma formação complementar na área do ioga e das terapias energéticas. No seu trabalho, aborda a importância do discurso interno positivo e fortalecedor, de modo a contribuir para o aumento da autoconfiança, autoestima e poder pessoal.

As entrevistas foram efetuadas de modo semiestruturado, excetuando a entrevista com Rita Bernardino. Seguiu-se um guião comum, tendo apenas sido feitas pequenas alterações para a entrevista com Joana Menano. Tendo objetivos claros e definidos, o diálogo não foi restringido, de modo a seguir a fluidez da conversa e a obter perspetivas imprevistas sobre a temática. As informações obtidas através deste método contribuíram para a estruturação de novos conhecimentos sobre o tema, tendo como foco especialistas na área da psicologia com a complementaridade da visão holística. Estas entrevistas foram fundamentais para a construção do projeto.

3.1.2. Resultados obtidos

É de concordância mútua que a *negative self-talk* representa um diálogo interno autocrítico e limitante, embora a terminologia utilizada varie. Rita Bernardino e Maria Pereira preferem o termo "diálogo interno negativo", enquanto Gonçalo Moura recorre frequentemente à expressão em inglês, considerando-a mais acessível aos estudantes. Esta definição de conceito insere-se no domínio da *intrapersonal communication*, que influencia a cognição e a regulação emocional ao longo da vida e vai de encontro à opinião dos autores anteriormente analisados (Vocate, 1994; Van Der Veer & Valsiner, 1988).

Rita Bernardino define o diálogo interno negativo como um padrão contínuo de pensamentos com fins de autossabotagem, que pode prejudicar a autoestima e consolidar um autoconceito negativo. Refere que o problema não está na existência pontual de pensamentos negativos, dado considerar ser impossível a sua inexistência, mas sim na sua recorrência e intensidade, podendo ter um impacto significativo no bem-estar psicológico. Maria Pereira reforça essa visão, descrevendo o diálogo interno negativo como narrativas internas negativas desenvolvidas ao longo da vida e baseadas em experiências e influências externas. Estas perspetivas vão ao encontro às observações de Brinthaupt et al. (2009) e de Deamer (2021).

Já Gonçalo Moura vê a *negative self-talk* como um inibidor do desenvolvimento pessoal, limitando o processo da tomada de decisões e restringindo a exploração de novas oportunidades. Destaca que este padrão de pensamento pode desenvolver projeções mentais de cenários negativos para o futuro, reforçando ciclos de autossabotagem e diminuindo a autoconfiança. Joana Menano reforça esta ideia, definindo o discurso interno como a comunicação que fazemos connosco próprios, baseada, frequentemente, em pensamentos inconscientes e em crenças profundas e enraizadas, que podem ser negativas e limitantes, e que alimentam uma comunicação interna pouco construtiva, indo ao encontro às qualificações de padrões de pensamentos descritos por Sparks (2019) e Wignall, (2018).

Embora possa ocorrer em qualquer fase da vida, Rita Bernardino, Maria Pereira e Joana Menano sublinham que o diálogo interno negativo é particularmente proeminente na adolescência e início da vida adulta, períodos de elevada exigência social e académica, complementados pela excessiva necessidade de validação externa. Rita Bernardino acrescenta que, embora os adultos também experienciem o diálogo interno negativo, tendem a escondê-lo ou a desenvolver estratégias para o mitigar. Gonçalo Moura, por outro lado, considera o fenómeno da *negative self-talk* como transversal a todas as idades, reconhecendo que tem maior impacto entre os 5 e os 23 anos, período em que a identidade se estrutura e em que as crenças negativas se podem enraizar. Joana Menano menciona, ainda, que a infância pode ser uma fase vulnerável para o desenvolvimento de crenças negativas, dependendo do ambiente familiar. Estas observações encontram-se em linha com as ideias expostas por Najavits (2002) e Root Cuthbertson (2020), uma vez que consideram frequente a sua origem na infância, através da internalização de críticas externas, e que se intensificam na juventude devido às comparações sociais e redefinição da identidade.

Relativamente aos impactos da *negative self-talk*, e ainda em linha com as observações anteriores, os entrevistados consideram o problema particularmente acentuado nos momentos de transição, aparecendo nestes períodos sentimentos de maior incerteza e uma autocrítica mais intensa. Gonçalo Moura identifica quatro fases críticas: a entrada no ensino superior, a transição da licenciatura para o mestrado, a progressão para o doutoramento e a entrada no mercado de trabalho. Refere que, nestes momentos, muitos jovens evitam explorar oportunidades e limitam

as suas escolhas devido ao medo do fracasso, podendo afetar significativamente a autoestima dos estudantes, intensificando a ansiedade e a sensação de insuficiência, tal como foi referido por Jackson (2003). Joana Menano refere que na idade adulta as crenças negativas têm uma maior tendência a revelar-se quando as pessoas precisam de ser mais autónomas, quanto enfrentam desafios profissionais e familiares que testam as capacidades emocionais e mentais desenvolvidos ao longo da vida.

Rita Bernardino e Maria Pereira concordam que a pressão para efetuar um percurso académico linear e bem-sucedido potencia a autocrítica e a procrastinação, contribuindo para ansiedade, depressão e isolamento social. Maria Pereira salienta que a comparação constante com os pares pode criar uma perceção distorcida do próprio valor, em linha com Ford e Harris (2015) dado sugerirem que um diálogo interno negativo persistente pode levar ao isolamento e à solidão, reforçando padrões de pensamento negativos. Todos os entrevistados, à exceção de Joana Menano dado não ter sido colocada a mesma questão, alertam para consequências a longo prazo severas de um diálogo interno negativo, incluindo ansiedade crónica, depressão, perturbações obsessivo-compulsivas, dificuldades nas relações interpessoais, automutilação e ideação suicida.

No que respeita a estratégias de intervenção, os entrevistados enfatizam a necessidade de autoconsciência, regulação emocional e organização. Gonçalo Moura aposta fortemente no questionamento reflexivo, incentivando os alunos com quem trabalha a desafiarem os seus próprios pensamentos negativos através de perguntas como, "*Se dissesses isso a um amigo, como é que ele reagiria*?", uma estratégia que Gainsburg e Kross (2020) reconhecem como eficaz na reestruturação cognitiva. Rita Bernardino e Maria Pereira sublinham a importância da escrita terapêutica, reforçando o uso de um diário emocional para identificar padrões de pensamento negativos e momentos de maior vulnerabilidade emocional. No contexto académico, destacam a importância de ferramentas organizacionais, como calendários de estudo e listas de tarefas, para evitar procrastinação e sobrecarga emocional. Gonçalo Moura, por outro lado, incentiva os alunos a registar o tempo de estudo, ajudando-os a perceber objetivamente o esforço investido e reduzindo crenças de incapacidade. Já Joana Menano sugere a técnica do *Sankalpa*, que envolve a repetição de afirmações positivas durante a meditação, como uma forma de reprogramar o inconsciente e substituir crenças negativas por positivas.

[4] Método utilizado com o intuito de influenciar ações de forma indireta e suave, preservando a autonomia do indivíduo.

Quanto ao papel do design na educação e consciencialização, Gonçalo Moura enfatiza a importância de intervenções visuais no ambiente físico, referindo o conceito de *nudge* [4] para influenciar comportamentos de forma positiva. Maria Pereira sugere a integração de programas sobre o diálogo interno negativo no sistema de ensino, combinando a prática em grupo e individualmente, enquanto Rita Bernardino defende uma abordagem híbrida, combinando conteúdos educativos e suporte individualizado. A literatura revista apoia estas abordagens, sugerindo que as ferramentas digitais podem ser eficazes na promoção da literacia emocional e na mitigação do diálogo interno negativo (Kim et al., 2021). Joana Menano destaca o uso de cores vivas, imagens positivas e frases inspiradoras para promover o bem-estar e reduzir o impacto do discurso interno negativo.

Por fim, os entrevistados concordam que o encaminhamento para apoio profissional deve ser incentivado, mas de forma empática e não impositiva. Joana Menano sugere o uso de testemunhos reais, dado serem uma forma eficaz para encorajar as pessoas a procurar ajuda, criando uma conexão emocional e demonstrando que a mudança é possível. Gonçalo Moura sugere que frases como "*eu senti algo parecido e procurar ajuda fez a diferença para mim*" são mais eficazes do que um simples: "*Tens de procurar ajuda*". Maria Pereira e Rita Bernardino concordam que o acesso à terapia deve ser normalizado, e algo que as instituições de ensino deveriam promover ativamente, tal como recomendado por Thomas et al. (2014).

De um modo geral, os entrevistados convergem na ideia de que a consciencialização da *negative self-talk* requer estratégias psicológicas e educação emocional, reconhecendo a importância de aliar o design à psicologia e destacando o potencial do design como uma ferramenta útil e eficaz de consciencialização.

3.1.3. Nota conclusiva

As informações obtidas vieram confirmar o conhecimento previamente adquirido na revisão da literatura e, simultaneamente, construir novo conhecimento com base na prática e experiência profissional dos especialistas entrevistados. Foi destacada a importância e a relevância do tema, validando a relevância do projeto.

3.2. Inquérito exploratório ao público-alvo

3.2.1. Nota introdutório

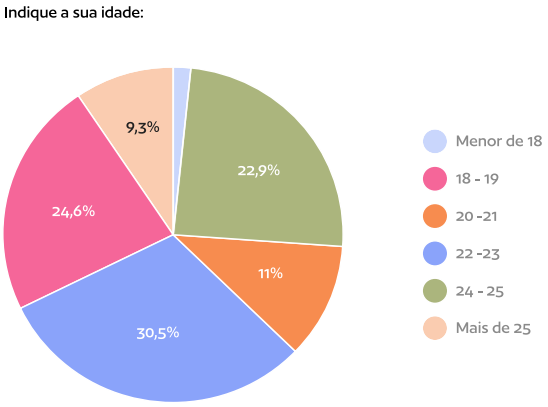
Lançado no dia 27 de novembro de 2024, o inquérito "O impacto da *negative self-talk* na transição para a vida adulta entre os estudantes universitários em Portugal." **[Apêndice B]** teve como principais objetivos responder a questões emergentes na revisão da literatura, compreender se as entrevistas realizadas geraram conhecimentos convergentes com a realidade, e, por fim, confirmar a presença da problemática no público-alvo selecionado.

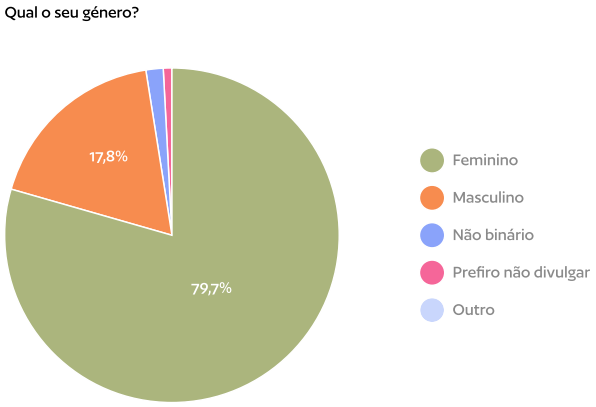
O inquérito foi desenvolvido de acordo com as questões que surgiram na análise da literatura, tendo por foco compreender o nível de conhecimento relativo ao tópico, a frequência de linhas de pensamento negativos e o grau das suas consequências, relacionando-o com o impacto que tem no desenvolvimento do autoconceito nesta fase de transição para a vida adulta do público-alvo selecionado.

O inquérito foi dividido em três secções. Procurou-se, primeiramente, recolher dados demográficos dos inquiridos de modo a averiguar a variedade do público-alvo, compreender como se está a adaptar ao contexto académico e o que sabe sobre a *negative self-talk*. A secção seguinte, iniciada por uma breve explicação dos conceitos *self-talk* e *negative self-talk*, teve como foco apurar a frequência e o teor da *self-talk* dos inquiridos e verificar o seu impacto na definição do autoconceito e no dia a dia dos estudantes. Foi ainda abordada a temática distúrbios mentais e a procura de apoio psicológico. A última secção teve como objetivo agradecer a participação e disponibilizar uma caixa de resposta aberta para que os inquiridos pudessem acrescentar o que sentissem necessário. A disseminação foi feita através das redes sociais, tendo obtido rapidamente um total de 118 respostas por parte de estudantes universitários com idades compreendidas entre os 17 e os 26 anos.

As informações obtidas permitiram um entendimento aprofundado do público-alvo e da problemática contextualizada, proporcionando a geração de ideias para futuro desenvolvimento de projeto contribuindo para a validação da pertinência da presente investigação.

3.2.2. Análise dos resultados

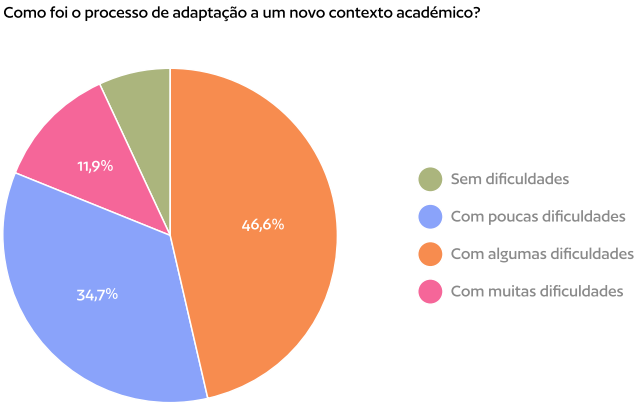




A recolha demográfica inicial [Fig. 2] e [Fig. 3] reflete uma diversidade de idades, géneros e níveis de experiência no ensino superior, uma vez que a maioria dos inquiridos se situa na faixa etária dos 18 aos 25 anos. Relativamente ao género, 79,7% dos participantes identificam-se com o género feminino, 17,8% com o género masculino, e 2,5% como não binários, ou preferiram não o divulgar.

Fig. 2 | Gráfico "Indique a sua idade"
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 3 | Gráfico "Qual o seu género?"
Fonte: Investigadora (2025)



Relativamente à adaptação ao contexto académico [Fig. 4], observa-se que mais de metade dos inquiridos considera ter experienciado entre "algumas" a "muitas dificuldades" nesta fase de transição, sendo que apenas 6,7% dos inquiridos indicam não ter tido qualquer dificuldade. Aqui, foi possível confirmar as constatações de Costa (2021) e Ford e Harris (2015), que também vão ao encontro às perspetivas partilhadas nas entrevistas com Rita Bernardino, Maria Pereira e Joana Menano, quando destacam a fase dos 18 aos 25 anos como um período crucial de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, influenciado por mudanças contextuais significativas.

Fig. 4 | Gráfico "Como foi o processo de adaptação a um novo contexto académico?"
Fonte: Investigadora (2025)

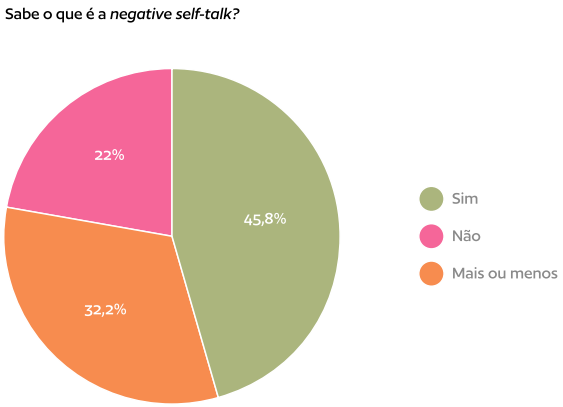
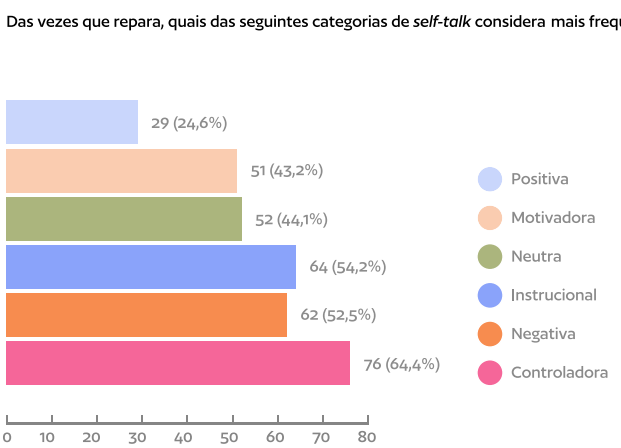


Fig. 5 | Gráfico "Sabe o que é a *negative self-talk?*"
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 6 | Gráfico "Das vezes que repara, quais das seguintes categorias de *self-talk* considera mais frequentes?"
Fonte: Investigadora (2025)

Em paralelo, as respostas a "Sabe o que é a *negative self-talk*?" **[Fig. 5]** demonstram que o conhecimento sobre a definição de *negative self-talk* varia entre os participantes, tendo apenas 22% dos inquiridos respondido "não". Grande parte dos estudantes demonstra familiaridade com o termo, conseguindo descrever por palavras suas uma breve definição, variando entre *"diálogo interno que se foca nos aspetos negativos e autocrítica"* ou *"pelo nome, julgo que seja um discurso mais negativo (e mesmo pejorativo) para com o próprio. Ou seja, no fundo, pensamentos (apenas mentais ou mesmo verbalizados) de desmotivação, desincentivo, etc. Até mesmo de auto ofensa"*. É evidente que o público-alvo tem uma compreensão intuitiva do conceito, conseguindo associá-lo a padrões de pensamento negativos e às inseguranças que daí surgem, descrevendo definições do conceito que se encontram em linha com a literatura revista, uma vez que as referências consultadas definem a *self-talk* como um monólogo interno que pode variar desde positivo a negativo, e que influencia a regulação emocional e a construção do autoconceito (Healthdirect Australia, 2022; Psychology Today Staff, 2017; University of Arizona Counseling and Psych Services, 2021; Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021).



Na segunda secção do inquérito, os resultados indicam que a perceção da presença da *self-talk* é comum entre 107 dos inquiridos, variando as suas respostas entre "constantemente" (19,4%), "frequentemente" (42,3%) e "de vez em quando" (28,8%). Na sua categorização, os estudantes apresentam um maior nível de frequência da *self-talk* controladora, seguida da instrucional, estando esta praticamente equiparada com a negativa. Menos de metade dos inquiridos refere ter *self-talk* neutra ou motivadora, tendo apenas 24,6% dos estudantes considerado mais frequente a sua *self-talk* positiva **[Fig. 7]**. A predominância da *self-talk* controladora e negativa entre os estudantes reflete a tendência humana para o foco no negativo, que pode levar a padrões de pensamento autocríticos e à diminuição da autoestima (Healthdirect Australia, 2022; Psychology Today Staff, 2017; University of Arizona Counseling and Psych Services, 2021; Western Washington University Counseling and Wellness Center, 2021).

Na questão seguinte, foi pedido aos inquiridos que descrevessem, exemplificando, o seu discurso interno durante um momento importante no contexto académico. Apesar de não ter sido caracterizado como um momento positivo, neutro ou negativo, verificou-se que apenas 30,5% dos estudantes descrevem padrões de pensamento positivos tendo apenas 16,9% descrito somente pensamentos positivos. Em contrapartida, 59,3% dos inquiridos exemplificam um discurso interno negativo, tendo 44% exemplificado apenas pensamentos negativos. Muitos dos exemplos demonstram, como expectado, variedade na conotação de discurso interno, sendo predominante o discurso controlador estando de acordo com as conclusões retiradas da questão anterior. Estes incluem autocrítica severa, dúvidas constantes sobre a própria capacidade e antecipação de fracasso. Constatou-se uma relação entre a frequência da *negative self-talk* e a perceção de autoconceito, ou seja, estudantes com mais intensidade de pensamentos negativos tendem a classificar o seu autoconceito como negativo. Esta relação é referida pela literatura revista e também por Rita Bernardino, Maria Pereira e Joana Menano, uma vez que destacam a repetição da *negative self-talk* como um fator que consolida um autoconceito negativo e perpetua ciclos de pensamento prejudiciais (Brinthaupt et al., 2009; Deamer, 2021).

Os resultados obtidos na questão "Com que frequência se critica negativamente?" **[Fig. 6]** converge com a perspetiva apresentada na entrevista com a especialista Rita Bernardino – quando refere ser impossível não ter *negative self-talk* – dado a nenhum estudante ter selecionado a opção

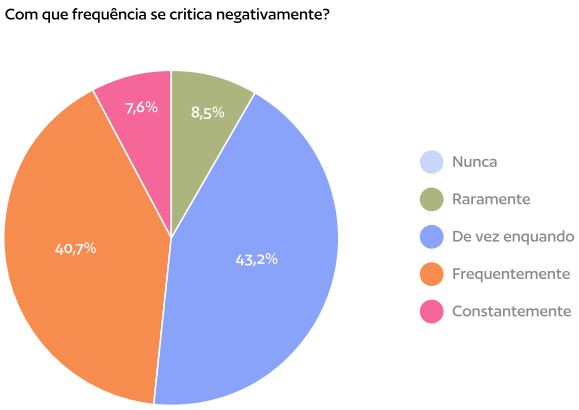


Fig. 7 | Gráfico "Com que frequência se critica negativamente?"
Fonte: Investigadora (2025)

"nunca". É interessante notar a incongruência com a questão que vem a seguir, na qual 83% dos inquiridos referem conhecer alguém que se critica negativamente constantemente, no entanto, só cerca de metade (40,6%) reportam criticar-se com frequência, tendo apenas 7,6% referido criticar-se negativamente constantemente. Esta discrepância pode ser explicada pela dificuldade em identificar a frequência e a conotação do próprio discurso interno, um desafio mencionado na literatura (Wignall, 2018), destacado também nas entrevistas com Gonçalo Moura e Joana Menano, que sugerem que a *negative self-talk* pode ser internalizada de tal forma que os indivíduos têm dificuldade em reconhecer a sua própria autocrítica, mesmo quando conseguem identificá-la nos outros.

Relativamente à perceção dos inquiridos no que concerne os potencializadores da *negative self-talk*, foi aberta uma caixa de resposta livre. Verifica-se que, apesar da sua natureza arbitrária, os motivos que os estudantes descrevem podem ser categorizados em sete breves descrições: 38,9% dos exemplos averiguados incluem a "pressão externa exercida sobre o aluno, devido ao ambiente no qual se encontra", sendo frequentemente mencionado o "ambiente de competição existente na comunidade académica"; "apresentar um autoconceito negativo" ou "uma baixa autoestima" foi referido por 34,7% dos estudantes; "comparar-se com pares" foi descrito por 33,8% dos inquiridos; foi mencionada 26,2% das vezes a "existência de vivencias negativas ao longo do crescimento", com especial foco no agregado familiar e no possível *bullying* sofrido; "não ter conhecimentos e/ou ferramentas para cuidar da sua saúde mental" foi descrita 19,4% das vezes; foi referida 15,2% das vezes a "predisposição para uma saúde mental de risco", isto é, a existência prévia de distúrbios mentais; e, por fim, 7,6% dos exemplos incluíam o "perfecionismo" como potenciador da *negative self-talk*.

Estas respostas vão ao encontro às informações obtidas nas entrevistas, nas quais Rita Bernardino e Maria Pereira destacam que a pressão académica e a comparação social são potencializadoras da *negative self-talk*, enquanto Gonçalo Moura enfatiza o papel do perfeccionismo e da falta de ferramentas de saúde mental.

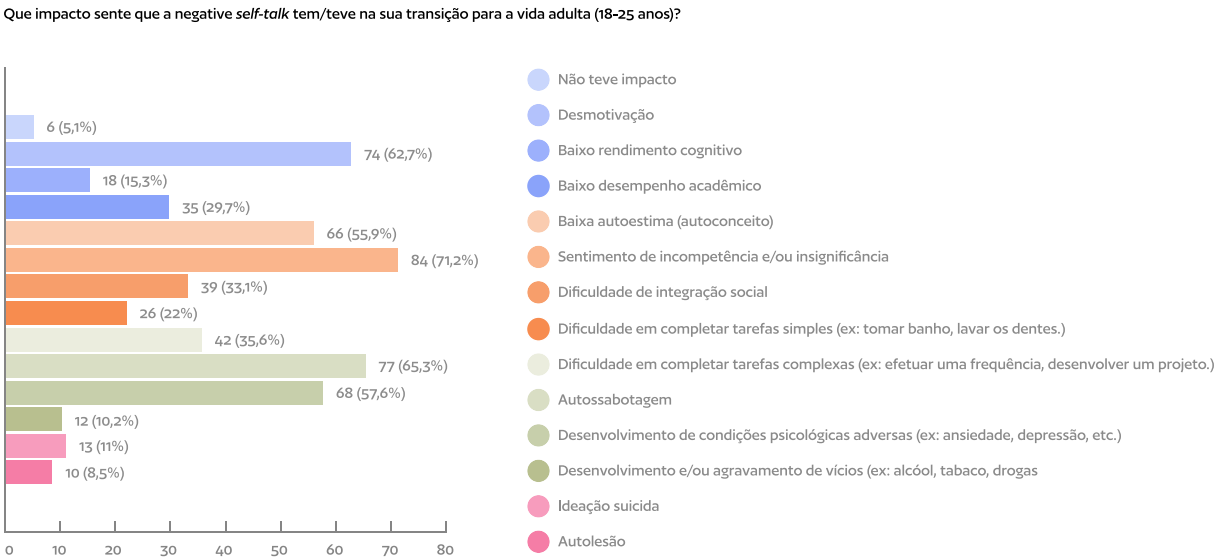


Fig. 8 | Gráfico "Que impacto sente que a *negative self-talk* tem/teve na sua transição para a vida adulta (18-25 anos)?"
Fonte: Investigadora (2025)

Apesar de nem todos os inquiridos terem reportado apresentar um discurso interno negativo nas questões anteriores, apenas 5% referiram não sentir qualquer impacto durante o período de transição para a vida adulta **[Fig. 8]**. Nas restantes respostas, verifica-se que o "sentimento de incompetência e/ou insignificância", a "autossabotagem", a "desmotivação", o "desenvolvimento de condições psicológicas adversas (ex: ansiedade, depressão, etc.)" e a "baixa autoestima (autoconceito)" foram selecionados por mais de metade dos estudantes. Importante notar que a "ideação suicida" foi selecionada por 13 dos inquiridos, e a "autolesão" foi selecionado por 10 estudantes, sendo, sendo por isso, possível constatar que os impactos de grande risco foram mais indicados do que a inexistência de impactos. Estes resultados são preocupantes e estão em concordância com as observações dos entrevistados, que alertam para consequências severas da *negative self-talk*, incluindo ansiedade crónica, depressão, automutilação e ideação suicida (Rita Bernardino; Maria Pereira; Gonçalo Moura).

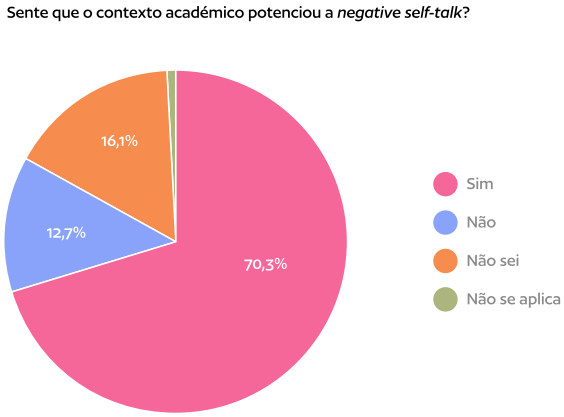


Fig. 9 | Gráfico "Sente que o contexto académico potenciou a *negative self-talk*?"
Fonte: Investigadora (2025)

Ainda no mesmo tópico, foi questionado se os inquiridos consideravam o contexto académico como um potenciador da *negative self-talk* **[Fig. 9]**, tendo a maioria – 70,3% – respondido "sim" e apenas 12,7% respondido "não", tendo os restantes respondido "não sei" ou "não se aplica". A perceção do público-alvo está alinhada com a literatura, que destaca o contexto académico como um ambiente propício ao desenvolvimento de *negative self-talk*, devido à pressão para o constante alto desempenho e incentivo à competição (Jackson, 2003; Kim et al., 2021).

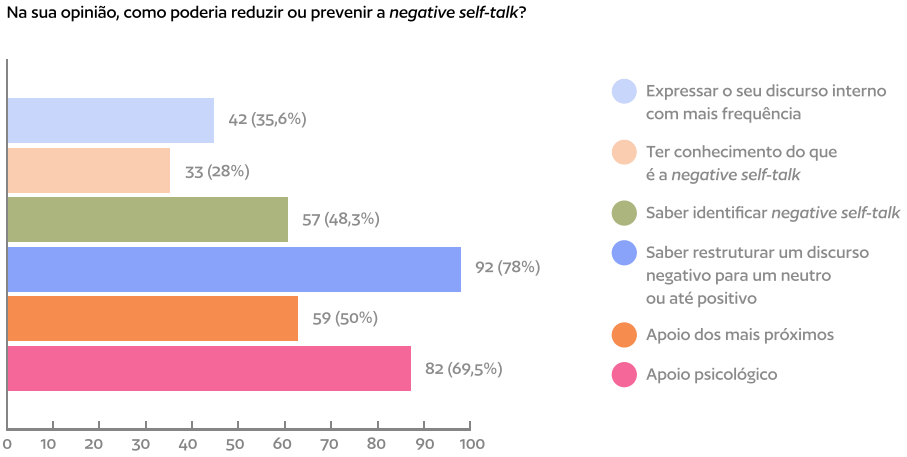
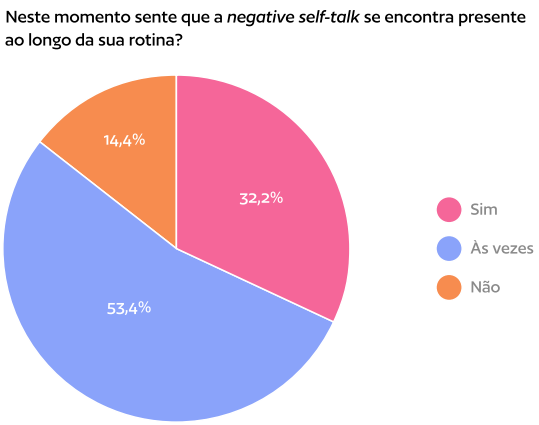


Fig. 10 | Gráfico "Na sua opinião, como poderia reduzir ou prevenir a *negative self-talk*?"
Fonte: Investigadora (2025)

Considerando estratégias de consciencialização da *negative self-talk* retiradas da revisão da literatura, pediu-se aos inquiridos para selecionarem, em formato de escolha múltipla, as opções que consideravam ser eficazes **[Fig. 10]**. Mais de metade dos estudantes selecionou a opção "saber restruturar um discurso negativo para um neutro ou até positivo" (78%) e, de seguida, "apoio psicológico" (69,5%). Metade, ou pouco menos de metade elegeu "apoio dos mais próximos" (50%) e "saber identificar *negative self-talk*" (48,3%).



Verificou-se uma relação entre a presença da *negative self-talk* e os sintomas de uma saúde mental de risco, que levam à procura de apoio psicológico. As informações obtidas entre as variadas questões demonstram que uma parte considerável dos estudantes reconhece ter sintomas de ansiedade e depressão, aliados à presença da *negative self-talk* na sua rotina, especialmente no contexto académico, em momentos de stress e em contextos sociais. Embora a maioria dos inquiridos (85,6%) afirme ter presente na sua rotina *negative self-talk* **[Fig. 11]**, cerca de 41,5% dos estudantes referem nunca ter recorrido a apoio psicológico profissional **[Fig. 12]**. Entre as opções apresentadas para aferir o motivo pelo qual nunca foi procurado apoio psicológico por parte dos inquiridos, destaca-se a subestimação da gravidade dos sintomas, o receio de pedir apoio e as dificuldades financeiras. Verificou-se, também, que os estudantes cujo discurso interno é predominantemente negativo tendem a relatar maior hesitação na procura de ajuda, o que 'pode indicar uma relação entre o seu baixo autoconceito com o seu nível de autossabotagem.

Fig. 11 | Gráfico "Neste momento sente que a *negative self-talk* se encontra presente ao longo da sua rotina?"
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 12 | Gráfico "Já alguma vez recorreu a apoio psicológico profissional?"
Fonte: Investigadora (2025)

Na última secção do inquérito, foi disponibilizada uma caixa de resposta aberta, permitindo aos estudantes expressarem livremente as suas reflexões sobre o tema. As respostas obtidas reforçam a relevância da problemática em contexto académico, tendo grande parte dos inquiridos destacado a necessidade de consciencializar e sensibilizar o público em geral para o impacto da *negative self-talk* na saúde mental:

"Sinto que este tema é bastante importante, principalmente atualmente em que por vezes nos sentimos impotentes face ao mundo e à mudança pela qual passamos na transição para a vida adulta, parece que somos responsáveis por tudo e não conseguimos fazer nada. É difícil conseguirmos focar-nos ao que está ao nosso alcance e culpamo-nos por não conseguirmos fazer tudo, como se não fossemos o suficiente só por isso. (...)"

"Queria só deixar uma mensagem positiva, visto que o tema se trata de uma coisa negativa. Esta é uma iniciativa muito boa, e, estando eu também a estudar design, este é uma ferramenta muito poderosa para espalhar esta preocupação (...). Explorar esta questão de que só nós conseguimos controlar esta voz, apesar de haver complicações que vem de fora que proporcionam a isto. Acredito que o principal objetivo aqui poderia ser educar próximas gerações, para que possam educar e crescer num meio menos toxico. (...)"

"Quero apenas agradecer por realizarem um trabalho com este foco, quanto mais falarmos disto melhor o compreenderemos, e mais crescem as formas de lidar com ou até resolver este problema. Obrigado."

Estes excertos de respostas confirmam a pertinência da presente investigação, dando ênfase à importância do conhecimento sobre o impacto da *negative self-talk* na transição para a vida adulta. A necessidade de consciencialização é corroborada pelos entrevistados, que destacam o papel do design e da educação emocional na consciencialização e mitigação da *negative self-talk* (Gonçalo Moura; Joana Menano; Maria Pereira; Rita Bernardino).

3.2.3. Nota conclusiva

Verifica-se a presença da *negative self-talk* nos jovens em transição para a vida adulta, sendo predominante o discurso controlador, fortemente potenciado pelo contexto académico. Pode averiguar-se uma forte relação entre o autoconceito negativo (baixa autoestima), intensidade da *negative self-talk* e o desenvolvimento ou a atual presença de distúrbios mentais, principalmente ansiedade e depressão. Sublinha-se que as estratégias mais eficazes na abordagem da problemática são o apoio psicológico profissional e o conhecimento de ferramentas de apoio como a restruturação cognitiva. No entanto, tais apoios nem sempre são acessíveis sendo, por isso, necessário, não só promover e divulgar o apoio existente, como disponibilizar informações e ferramentas para a consciencialização do discurso interno negativo.

3.3. Análise de projetos de referência

3.3.1. Nota introdutória

No presente capítulo foram analisados três exemplos de referência – nos quais é notável o nível de qualidade gráfica e eficácia na sua comunicação – com o intuido de explorar e aprofundar a compreensão de projetos cujo foco é o apoio à saúde mental.

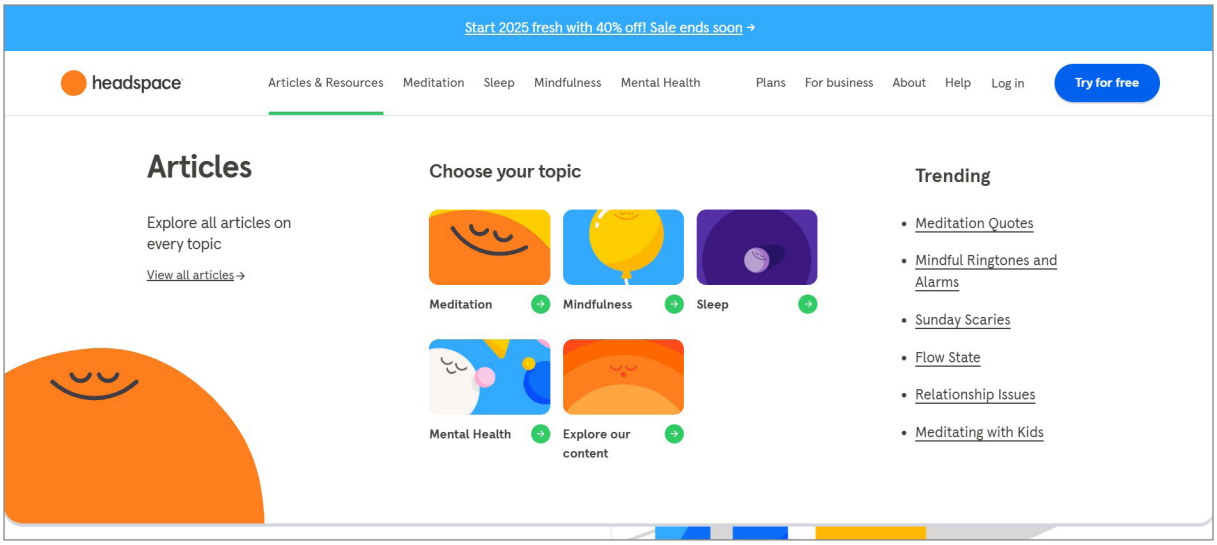
As referências selecionadas podem definir-se como narrativas visuais que interligam as áreas da psicologia e do design, tendo sido escolhidos primeiramente pelo facto da sua temática e dos seus fins estarem enquadrados na área do apoio à saúde mental, e por um critério secundário relativo à estratégia da sua comunicação gráfica. Foram consultados treze[5] exemplos de referência e, dadas as restrições da natureza do presente projeto, foram analisados detalhadamente três dos exemplos revistos, estando por isso presentes a análise de *Headspace*, *Aftermetoo* e *Smiling mind*, eleitos por melhor se enquadrarem em ambos os critérios de seleção. Em cada caso foi analisado o seu propósito, meios de divulgação, serviços/produtos disponibilizados, tom e objetivos da narrativa, escolhas tipográficas, paleta de cores, conjugação e categorização de elementos de imagética e a sua materialização.

[5] *Headspace*, *Calm*, *Pixel Thoughts*, *Insight Timer*, *Aftermetoo*, *Ten percent Happier*, *Smiling mind*, *Atlas of emotion*, foram selecionados devido à sua ação ter por foco a área da saúde mental, e *Singapore Airlines*, *Miro*, *The boat*, *Mirror city* por se caracterizarem distintivamente no modo e formato como comunicam.

3.3.2. Headspace[6]

Pretende ser um guia cuja missão é disponibilizar apoio na área da saúde mental ao maior número de pessoas possivel. Embora a sua principal plataforma de comunicação seja o *website* **[Fig. 13]**, o seu campo de ação estende-se para outros formatos, uma vez que também se apresenta como aplicação **[Fig. 14]**, *podcast*, uma série interativa e duas séries adicionais na plataforma *Netflix*. Prolonga a sua missão no modo como comunica nas redes sociais X, *Facebook*, *Instagram* **[Fig. 15]**, *Linkedin* e *Youtube*, nas quais disponibiliza conteúdos gratuitos e para as quais desenvolve uma grande diversidade de ferramentas, como meditações guiadas, artigos educativos sobre temas variados, exercícios de *mindfulness*, guias auditivos para adormecer, música de auxílio à concentração, pequenos cursos que abordam múltiplos tópicos, tal como as emoções e autoestima, entre muitos outros.

[6] https://www.headspace.com/



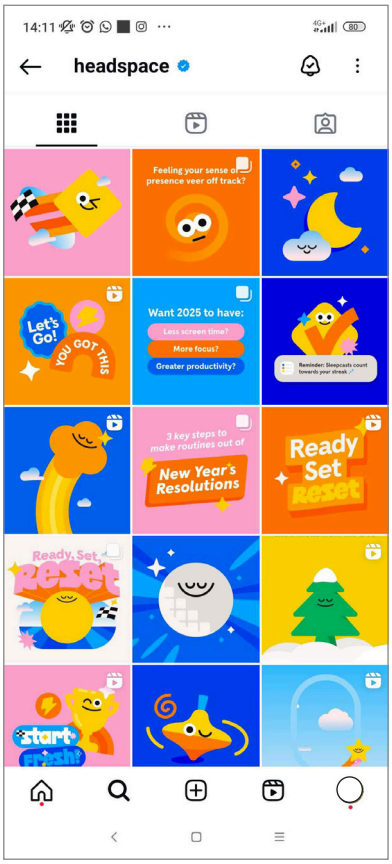


Fig. 13 | Menu do *website*
Fonte: *Headspace (2025)*
Disponível em: https://www.*headspace*.com/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

Fig. 14 | Promoção da aplicação
Fonte: *Headspace (2025)*
Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsome*headspace*.android (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

Fig. 15 | Perfil de *Instagram*
Fonte: *Headspace (2025)*
Disponível em: https://www.instagram.com/*headspace*/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

A aplicação *Headspace* pode ser obtida gratuitamente, no entanto, só pode ser verdadeiramente usufruída através de uma subscrição paga. Desse modo, acede-se a uma maior quantidade de conteúdo desenvolvido, e um maior aprofundamento teórico e prático. A sua linguagem gráfica assenta na utilização de letras sem serifas aproximando-se mais do tipo humanista – de acordo com a classificação de tipos de Ellen Lupton em *Pensar com tipos* (2019) – tendo estas um desenho mais fluído e não rigorosamente geométrico, identificável na letra "Y" e "K", na

finalização obliqua dos traços das letras “a” e “e”, embora, simultaneamente, mantendo pouca abertura na letra “e” e “c”. Em contrapartida, o logotipo utiliza letras sem serifas do tipo geométrico, demonstrando uma interessante conjugação dos dois tipos. Em complementaridade, utiliza cores vibrantes e contrastantes, acompanhadas por elementos ilustrativos, compostos por formas geometrizadas planas, simples e com cantos arredondados, num estilo ilustrativo que poderíamos qualificar como “infantil”, atribuindo um leve tom humorístico à temática. Para além dos elementos estáticos, utilizam ocasionalmente elementos animados que seguem a mesma linha dos grafismos ilustrados. O conteúdo textual da sua comunicação segue um estilo neutro, sem a utilização de jargão, nem vocabulário complexo e com a utilização maioritária de frases na voz ativa. A sua estratégia de disponibilização de conteúdos gratuitos com uma curta duração de leitura/visualização/audição facilita o seu consumo e torna a sua inserção no quotidiano do seu público-alvo mais eficaz. O seu alargado alcance nas plataformas mais utilizadas viabiliza o sucesso no reencaminhamento para os seus produtos de um modo simples e eficiente. A conjugação de todos estes elementos culmina numa comunicação acessível, leve, cativante e divertida, contribuindo, assim, para o êxito na sua missão de apoio à saúde mental.

3.3.3. Aftermetoo[7]

[7] https://www.aftermetoo.com/

O movimento #*MeToo* antecedeu a origem do projeto *Aftermetoo*, cujo desenvolvimento surgiu de uma equipa de mulheres canadienses no âmbito das artes performativas. A sua missão assenta na disponibilização de informações dedicadas a vítimas de abusos sexuais no local de trabalho. A sua maior plataforma de atuação é o *website* **[Fig. 16]**, **[Fig. 17]** e **[Fig. 18]**, totalmente disponível de modo gratuito, no qual são apresentados diversos conteúdos em formato de artigo ou listas de ações, por exemplo. Variando desde informação sobre a temática, a explicações de como se pode agir após o acontecimento, ou a conselhos sobre como ultrapassar o trauma, todos estes textos – elaborados de modo sintético e, simultaneamente, com conteúdos muito objetivos e úteis – são direcionados para o auxílio de vítimas de abusos sexuais no Canadá. Em complementaridade, o projeto alarga a sua missão para as redes sociais X, *Facebook*, *Instagram* **[Fig. 19]** e *Linkedin* **[Fig. 20]**, nas quais divulga

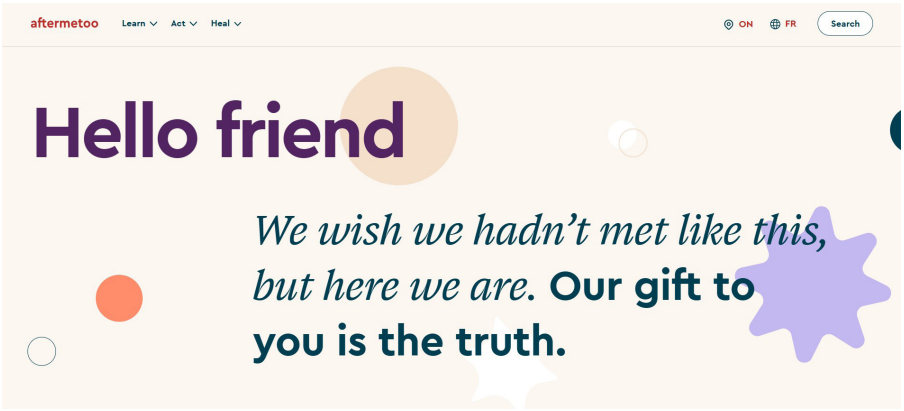


Fig. 16 | Página inicial do *website*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.*aftermetoo*.com/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

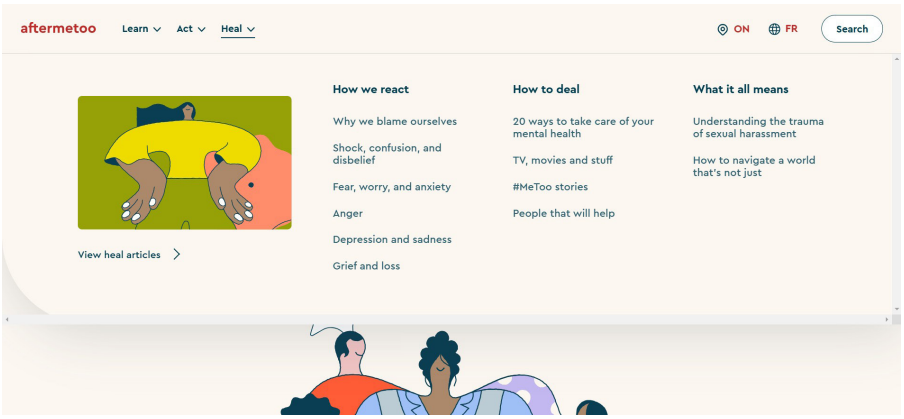


Fig. 17 | Menu do *website*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.*aftermetoo*.com/(consultado a 20 de fevereiro de 2025)

Fig. 18 | Artigo "*How does sexual harassment affect people's mental health?*"
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.*aftermetoo*.com/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

conteúdos de curta duração de consumo, que redirecionam o utilizador para o *website*. A sua linguagem gráfica utiliza por norma tipos de letra sem serifas maioritariamente geométricos com características humanistas visíveis na letra "Y", no corte oblíquo da letra "a", "s" e "e", com a conjugação ocasional com letras com serifas sempre em itálico com uma baixa altura-x. Apresenta uma paleta de cores variada, utilizando sempre tons pouco saturados e com grande luminosidade. A sua comunicação tem como pilar principal os elementos ilustrativos, cujo estilo é figurativo, não realista, muitas vezes representando silhuetas femininas com proporções desequilibradas de um modo não sexualizado, com a finalidade de tornar as imagens mais lúdicas e expressivas, conjugando o uso de contorno nas silhuetas com formas apenas

Fig. 19 | Perfil de *Instagram*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.instagram.com/aftermetoo/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

Fig. 20 | Públicação de *Linkedin*
Fonte: *Aftermetoo (2025)*
Disponível em: https://www.linkedin.com/company/aftermetoo (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

coloridas. No *website* verifica-se um uso abundante de elementos animados e interativos que se movem consoante os gestos do utilizador. O seu conteúdo textual é escrito de um modo informal, com frases maioritariamente escritas na voz ativa, mantendo um tom neutro e consistente. Um dos pontos mais fortes deste projeto é a página inicial do *website*, que através de uma narrativa ilustrada contextualiza e dá as boas-vindas ao utilizador, mostrando simultaneamente as categorias de conteúdo disponibilizado. Todo este conjunto de elementos de alta qualidade, compostos de forma harmoniosa e consistente, contribuem para o sucesso na comunicação da missão do projeto.

3.3.4. Similing Mind[8]

Focado no apoio à saúde mental, *Smiling mind* é uma iniciativa australiana sem fins lucrativos cujo objetivo é disponibilizar o acesso à educação relativa ao tema do bem-estar psicológico, tendo por base o ensinamento de diversas técnicas que podem ser aplicadas para obter bem-estar psicológico ao longo de toda a vida. Caracteriza-se distintivamente por ter como foco não só as crianças ao longo do seu crescimento, começando no ensino primário e continuando na adolescência, como também os adultos que as rodeiam e apoiam, contribuindo, assim, para o apoio à saúde mental e ao bem-estar psicológico a um nível inter-geracional. Tendo por base conteúdos suportados por estudos cientificamente comprovados, a iniciativa distribui os seus serviços numa panóplia de formatos, tendo cada um o seu propósito e público-alvo específico. Como meio de ação primária, o *website* **[Fig. 21]** e **[Fig. 22]** tem como objetivos apresentar aprofundadamente a iniciativa ao seu público-alvo e disponibilizar o acesso a todos os seus produtos: programas educativos desenvolvidos para as escolas e respetiva loja *online*, onde podem ser adquiridos estudos feitos sobre a saúde mental, conteúdos educativos sobre diversos tópicos dentro da área do bem-estar psicológico, duas séries "*smiling mind creek*" e "*feeling it*", a aplicação disponível para descarregamento gratuito, e, por último, uma secção para donativos. Os programas educativos de saúde mental, que podem ser aplicados e adquiridos por escolas através de uma subscrição paga com base na quantidade de alunos, desdobram-se em duas vertentes.

[8] https://www.smilingmind.com.au/

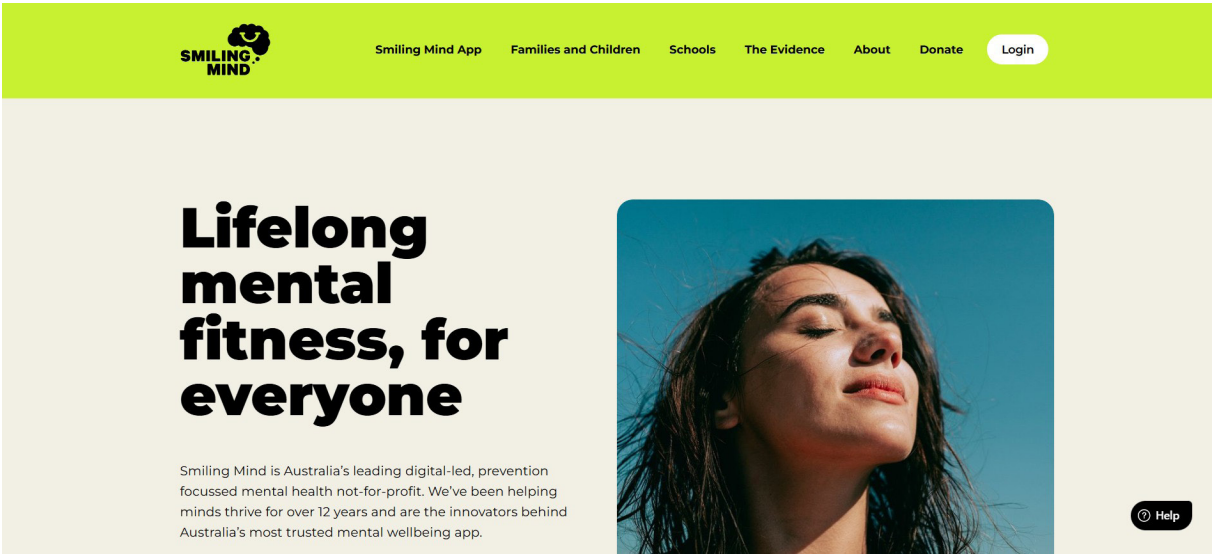
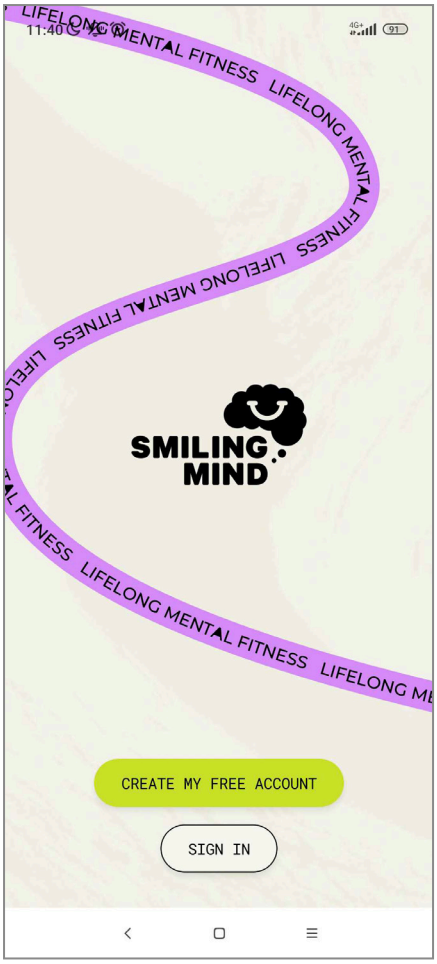
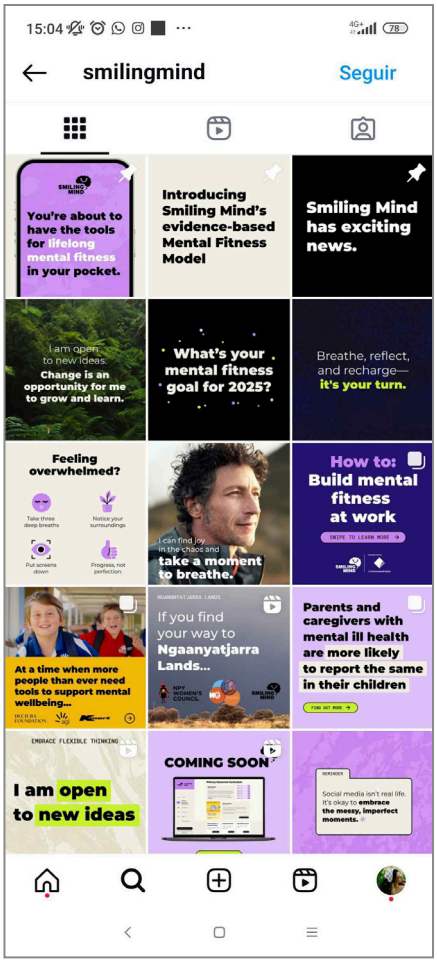


Fig. 21 | Página inicial do *website*
Fonte:*Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://www.smilingmind.com.au/mental-fitness (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

Fig. 22 | Secção introdutória ao "*mental fitness*" na página incial do *website*
Fonte: *Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://www.smilingmind.com.au/mental-fitness (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

Para os alunos, são disponibilizadas aulas constituídas por conteúdo teórico-prático, um espaço de incentivo à partilha e debate de tópicos e ideias relacionados com a saúde mental, meditações e atividades propostas tanto para contexto de aula como de trabalho de casa. Na vertente direcionada aos professores, são providenciados, essencialmente, cursos e ferramentas de reforço ao bem-estar psicológico do adulto e de apoio à abordagem em sala de aula face à saúde mental do aluno, com a complementaridade do acesso a aulas temáticas preparadas para serem lecionadas. Relativamente às séries desenvolvidas pelo projeto: "*Smiling mind* creek" é uma animação 2D desenhada com o objetivo de apoiar a aprendizagem emocional na infância e, em contrapartida, "*Feeling it*" caracteriza-se por ter como fim encorajar estudantes finalistas do ensino secundário a aprender e a praticar autocuidados relacionados com a saúde mental após a pandemia. A aplicação gratuita **[Fig. 23]** surge com o intuito de responder à necessidade de acompanhar o dia a dia do utilizador e de complementar os restantes produtos. Algumas funcionalidades a destacar são as seguintes: a possibilidade de desenvolver uma rotina pessoal de saúde mental ou de usufruir de uma rotina previamente preparada pela equipa da iniciativa; o registo do bem-estar psicológico diário e ainda estatísticas do desenvolvimento de competências através da aplicação; e, por fim, a pesquisa por tópicos seccionada, essencialmente, por contexto e idade. De modo a estender a sua ação para além do contexto escolar, a iniciativa encontra-se presente nas redes sociais. O conteúdo publicado no X, *Facebook*, *Instagram* e *Linkedin* **[Fig. 24]**, é essencialmente o mesmo, à exceção das funcionalidades específicas de cada plataforma, e tem como obje-





tivo proporcionar momentos de interação curta com os seus seguidores de modo a redirecioná-los para a aplicação e/ou *website*. Já na plataforma *Youtube*, os conteúdos têm como foco a formação, consciencialização, divulgação e a disponibilização de ferramentas de apoio a práticas essenciais de modo a contribuir para a saúde mental. Ao longo de todos os formatos e plataformas de divulgação, *Smiling mind* apresenta-se como uma identidade visual séria que transmite confiança sendo, simultaneamente, vibrante e apelativa. A sua comunicação assenta na utilização de tipografia não serifada transicional, demonstrando um grande contraste na conjugação frequente de dois pesos de letra: mais peso para títulos e secções de destaque, menos peso para subtítulos e texto corrido. Faz uso de uma paleta de cores reduzida, restringindo-se principalmente a tons de roxo e verde, com a ocasional aplicação de tons de azul e laranja. Caracterizada por ter uma grande saturação e luminosidade, esta paleta de cores é complementada por tons neutros de bege, branco e preto. Apesar do seu elemento de eleição para a comunicação ser a tipografia, verifica-se a conjugação com imagens variadas, entre fotografias e ilustrações. Os componentes desenhados apresentam uma linguagem

Fig. 23 | Página inicial da aplicação
Fonte: *Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=pt (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

Fig. 24 | Perfil de *Instagram*
Fonte: *Smiling Mind (2025)*
Disponível em: https://www.instagram.com/smilingmind/ (consultado a 20 de fevereiro de 2025)

simples, figurativa, não realista, resumido a um conjunto iconográfico. O texto é escrito num tom sério, calmo e maduro, alternando o uso de frases afirmativas com intuito informativo, com o uso de frases interrogativas de modo a proporcionar interações com o utilizador. Apesar de ter diversos públicos-alvo e diversos objetivos, a iniciativa apresenta uma boa adequação das soluções desenvolvidas complementadas pela sua abordagem gráfica, culminando, assim, num nível elevado de qualidade do conteúdo disponibilizado.

3.3.5. Síntese conclusiva

Todos os casos de referencia selecionados se podem caracterizar pela sua contribuição para solucionar o problema a que se propõem, através da interligação harmoniosa entre a área do design e da saúde mental, pela adequação de soluções propostas para a respetiva problemática abordada, e pelo modo de comunicação gráfica que cada projeto apresenta face à sua colocação no mercado.

Verifica-se que *Headspace* tem como fim a disponibilização de apoio à saúde mental, sem se restringir a um público-alvo específico tendo, por isso, uma abordagem generalista. Comunica através de um *website*, aplicação, *podcasts*, está presente nas redes sociais e destaca-se pelo desenvolvimento de séries disponíveis na plataforma *Netflix*. O teor do seu conteúdo centraliza-se na temática de *mindfulness* e meditação. A sua linguagem gráfica é caracterizada pela utilização de tipografia não serifada, cores vibrantes, ilustrações geometrizadas não realistas figurativas, e pela utilização de elementos animados e estáticos.

Relativamente à iniciativa *Aftermetoo*, a sua missão define-se através do apoio a vítimas de abuso sexual no contexto de trabalho no Canadá. Tem como meios de divulgação e ação o *website* e as redes sociais. Disponibiliza informações sobre o tema de abusos sexuais, informações a nível legal/burocrático e apoio para ultrapassar o trauma. A sua comunicação é apresentada num tom informal, que se pretende neutro, consciente, e rigoroso, materializado através da utilização maioritária de tipografia não serifada, paleta de cores variada com pouca saturação e uma alta luminosidade, tendo como pilar central elementos ilustrativos figurativos de modo a efetuar uma ligação emocional com o visualizador, utilização predominante de elementos estáticos, à exceção da página inicial do *website* que se define por ser o elemento gráfico destacável do projeto.

No caso de *Smiling mind*, os seus objetivos têm como foco o apoio à saúde mental de diferentes públicos-alvo presentes no contexto educativo australiano, dividindo-se entre crianças desde o ensino primário até à adolescência e fim da escolaridade obrigatória, e adultos que os rodeiam e apoiam. Destaca-se pela variedade de suportes desenvolvidos, uma vez que disponibiliza *website*, programas educativos desenvolvidos para alunos e para professores, aplicação, duas séries e encontra-se presente nas redes sociais. Carateriza-se por ter conteúdo

teórico-prático, focado no apoio à saúde mental dos públicos-alvo e na educação de bem-estar psicológico. Apresenta-se como uma identidade séria, calma e madura, aplicada através de um design gráfico simples. Tem como elemento principal a tipografia, conjugada com cores vibrantes com altos níveis de saturação e luminosidade, com imagens e ilustrações iconográficas.

Salientando as especificidades nas escolhas de abordagem face à problemática, é de maior interesse perceber a distinção na materialização de formatos entre os casos, sendo que cada um se apresenta especificamente adaptado ao seu púbico alvo e objetivo. A linguagem selecionada varia consoante estas especificidades, no entanto, é de notar a frequente comunicação num tom neutro, ativo, e maioritariamente afirmativo, utilização de tipografia não serifada, uma paleta de cores com grande luminosidade, com variações na saturação (tendo o *Headspace* média saturação, o *Aftermetoo* menor saturação e Smilingmind maior saturação), preferência por elementos estáticos, com predominâncias variadas de elementos ou formatos dinâmicos, e utilização de elementos ilustrativos figurativos. O *website* é eleito universalmente como plataforma base de ação, e, à exceção do *Aftermetoo*, é complementado por uma aplicação destinada ao acompanhamento no quotidiano do utilizador. Comum a todos os casos analisados, é a sua presença nas redes sociais, assim como os seus objetivos, sendo estes divulgar e proporcionar momentos de ligação com o consumidor de curta duração que o redirecionem para o/os seu/s produto/s. A conjugação de conteúdo gratuito e conteúdo pago é verificável nos projetos *Headspace* e *Smiling mind*, tendo-se acesso a uma maior profundidade de conteúdos após o pagamento. Todavia, o conteúdo gratuito demonstra ser útil só por si, não tendo apenas como objetivo cativar o consumidor para a compra de um dos seus produtos.

Em suma, a análise efetuada contribuiu para o aprofundamento de conhecimentos relativos às necessidades da área da problemática geral da saúde mental, e ao modo como pode ser abordada graficamente, permitindo, assim, um melhor e mais consciente desenvolvimento projetual.

3.4. Projeto

3.4.1. Exploração conceptual

"O design para os olhos é, ou deveria ser, o design para a inteligência. É desenhar emoções, mas também informação e conhecimentos. Não se trata, portanto, apenas de combinar imagens, tipos de letra e cores sobre o espaço gráfico da folha de papel ou do ecrã. Trata-se de comunicar. Sendo os olhos a via do conhecimento ou do acesso ao intelecto, a sua tarefa não se limita à percepção gráfica e estética, mas estende-se à decifração, à compreensão e ao conhecimento através da escrita." (J. Costa, P.37, 2011)

Após a análise da revisão de literatura, das entrevistas efetuadas e dos casos de referência, foi desenvolvida uma exploração conceptual **[Fig. 25]** com a finalidade de definir os limites do projeto, conjugando diversos fatores, tais como, o público-alvo ou um eventual financiamento. Procurou-se responder às questões, "*o que é?*" e "*para que é?*"; explorar possíveis palavras-chave e definir os meios de ação e divulgação.

O projeto final materializa-se num projeto de divulgação e consciencialização da *negative self-talk*, aplicado em diversos formatos. O *website* é o ponto de partida, tal como nos projetos de referência, já que é uma plataforma que permite um excelente elo de ligação entre o designer e as pessoas, de acordo com Leslie Xia em EXTRA BOLD, (p.208, 2021). Concretiza-se também numa aplicação e nas redes sociais.

O intuito da diversidade de plataformas é o de poder dar respostas às diferentes necessidades do público-alvo. O *website* foi desenvolvido com o objetivo principal de disponibilizar informações teóricas sobre a *negative self-talk*, promover a meditação e exercícios de respiração, facilitar o acesso a contactos de terapeutas, e divulgar a aplicação. As vantagens da plataforma *online* são, por um lado, tornar desnecessária a necessidade de descarregar algo para um dispositivo. Por outro lado, dá a possibilidade de aceder ao website através de um portátil que, por norma, é o dispositivo utilizado tanto em sala de aula – onde poderá ser projetado para a leitura e prática em conjunto – como no estudo e no trabalho em casa. No entanto, apesar de ser de fácil acesso, uma plataforma em *website* é mais difícil de incorporar na rotina do público-alvo em questão. Assim, foi desenvolvida a aplicação com o intuito

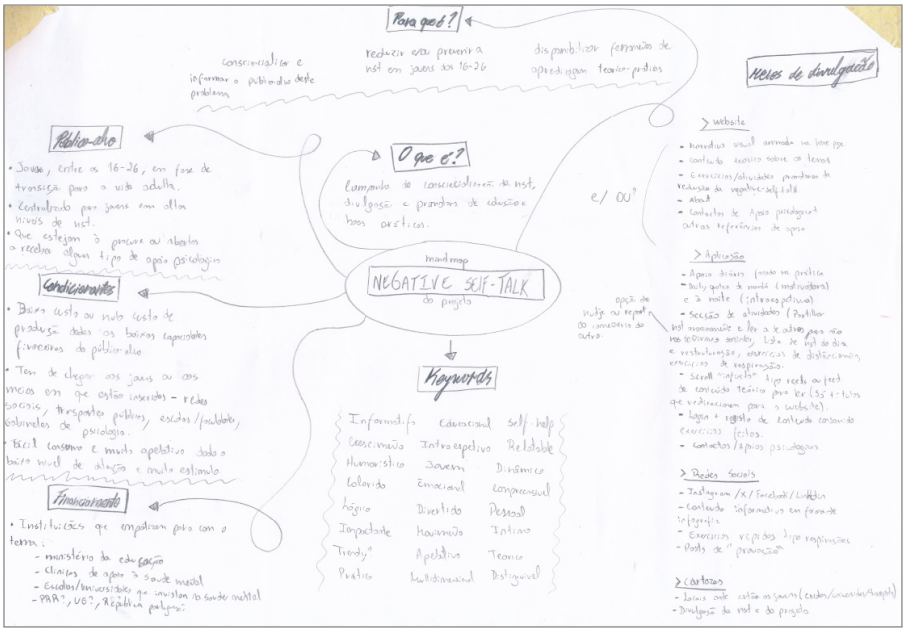


Fig. 25 | Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

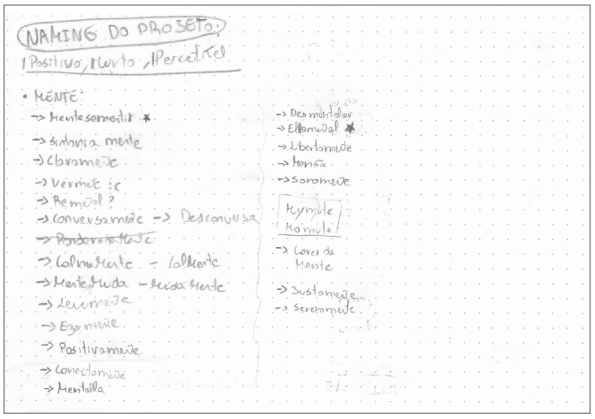
de promover a prática diária e disponibilizar ainda mais conteúdo "à distância de um toque". Acima de tudo, o objetivo de ambas as plataformas é o de contribuir para o aumento do conhecimento sobre a *negative self-talk* e disponibilizar ferramentas de intervenção.

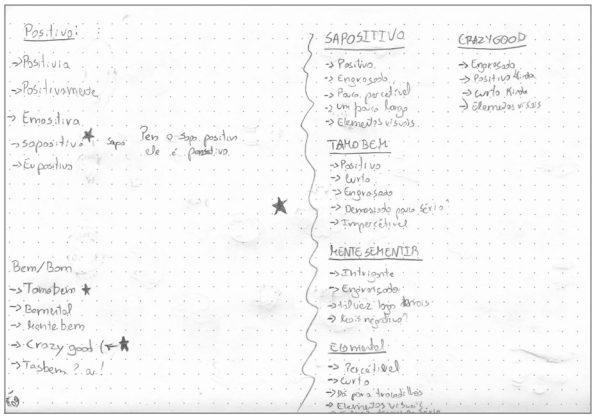
3.4.2. Nome

"In reality branding, our responsibility is to make the communication 200 percent real. Don't make it generic, don't turn your client into a commodity or anything-just build your message on real value. Make it honest. Make it relevant. Avoid hyperbole. Be respectful. Don't be afraid to project a vivid personality. And don't be afraid to let design inform the other disciplines in the brand system."[9] *Nancy Bernard em Citizen Designer de Heller, p.88, 2018*

A definição do nome foi, desde o início, uma etapa importante, já que é um fator crucial para o sucesso da marca, na sua divulgação e reconhecimento pelo público definido. Efetuou-se novamente uma exploração conceptual **[Fig. 26]**, **[Fig. 27]** e **[Fig. 28]** com o intuido de conceber um

[9] T.L. "Na criação de uma marca, a nossa responsabilidade é tornar a comunicação 200% real. Não a torne genérica, não transforme o cliente numa mercadoria ou algo do género - apenas construa a mensagem com base num valor real. Torne-a honesta. Torne-a relevante. Evite hipérboles. Seja respeitoso. Não tenha medo de projetar uma personalidade viva. E não tenham medo de deixar o design informar as outras disciplinas do sistema da marca."" – Nancy Bernard em Citizen Designer de Heller, p.88, 2018.





nome para a marca. Primeiramente foram definidas limitações, transportadas da primeira exploração conceptual. O nome teria de ser percetível, curto, positivo, memorável e na língua portuguesa. Teria também de incentivar a ação através de uma tonalidade jovem, divertida e cativante. Assim, após a exploração conceptual e formal de diversas alternativas, nasceu o *mudamente*. Originado da junção das palavras "muda" e "mente", tem como intuito transmitir a ideia da transformação dos pensamentos negativos em pensamentos positivos, assim como comunicar a falta de capacidade comunicativa oral – devido ao facto de a *negative self-talk* ser um processo interno – em junção com a ideia do espaço mental.

Fig. 26 | Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 27 | Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 28 | Exploração conceptual
Fonte: Investigadora (2025)

3.4.3. Identidade visual

"The assertion that success is within our control is not only untrue of a design, but also of any creative output: whether it is a TV show, movie, book… it is all unknown. What we can do, and maybe the only thing we can do, is meet the brief in the best way possible. We can only identify the core purpose of any project, develop it in as honest a way as possible, and then leave it up to fate and pray."[10] (Dal Bello & Viswanathan, 2020, pp. 42–43)

Tendo como pano de fundo os projetos de referência, foi efetuada uma pesquisa de referências visuais **[Apêndice C]**, a partir da qual se definiu que o projeto deveria apresentar cores vibrantes e variadas, conjugadas com tipos de letra sem serifas e metáforas visuais relativas à narrativa. Com base na pesquisa e no desenvolvimento formal do possível símbolo ou logotipo do projeto, foi definida uma linguagem gráfica que priorizasse o conteúdo, a sua fluidez e legibilidade. Simultaneamente, ficou assente que a identidade teria de transmitir a ideia de mudança e de diálogo e de cativar os jovens universitários, devendo ter, assim, um tom de voz informal e formas preponderantemente arredondadas e dinâmicas.

[10] T.L. "A afirmação de que o sucesso está sob o nosso controlo não é apenas falsa em relação a um design, mas também em relação a qualquer produção criativa: quer seja um programa de televisão, um filme, um livro… tudo é desconhecido. O que podemos fazer, e talvez a única coisa que podemos fazer, é cumprir o enunciado da melhor forma possível. Só podemos identificar o objetivo central de qualquer projeto, desenvolvê-lo da forma mais honesta possível e depois deixá-lo ao destino e rezar. – (Dal Bello & Viswanathan, 2020, pp. 42–43)

3.4.4. Marca gráfica

"In the process of designing an identity, a potentially brilliant concept is only valid if it finds an adequate expression. And an attractive form is nothing but an empty discourse when its contents are not relevant." [11] *(Sala et al., 2006, Capítulo 4)*

Durante a exploração conceptual de nomes para o projeto, foram desenvolvidos diversos esboços **[Fig. 29]** e **[Fig. 30]**, tanto de símbolos como de logotipos, de modo a estudar diferentes formas de representar a marca com base nos princípios definidos previamente. Assim, o desenho da marca teria de transmitir positividade, dinamismo e mudança de um modo informal e jovem.

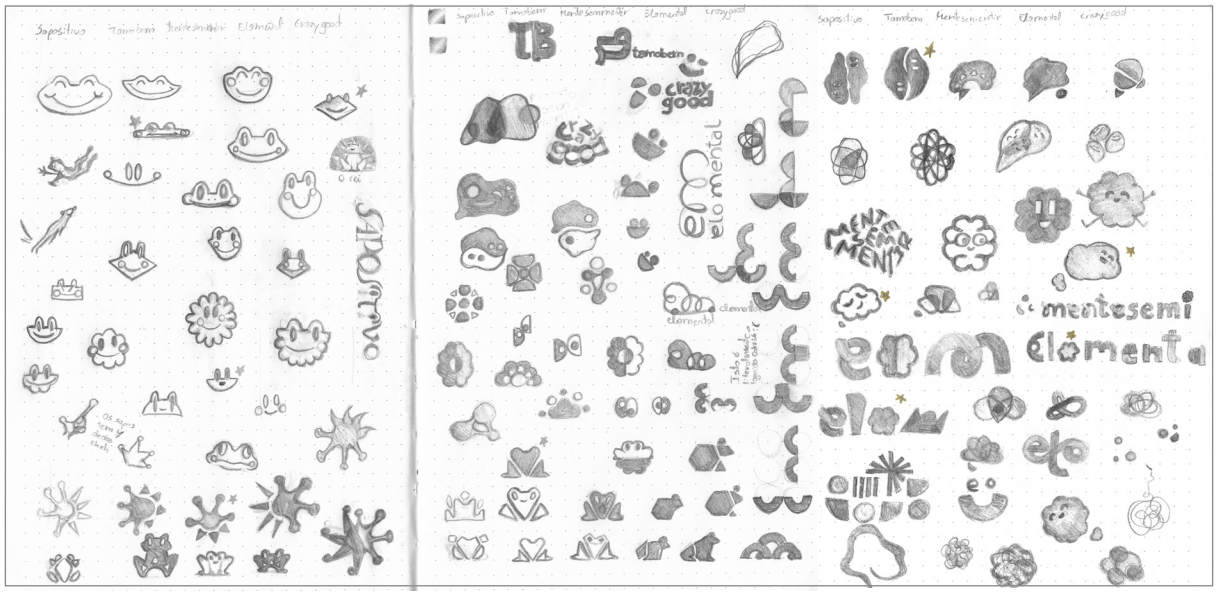


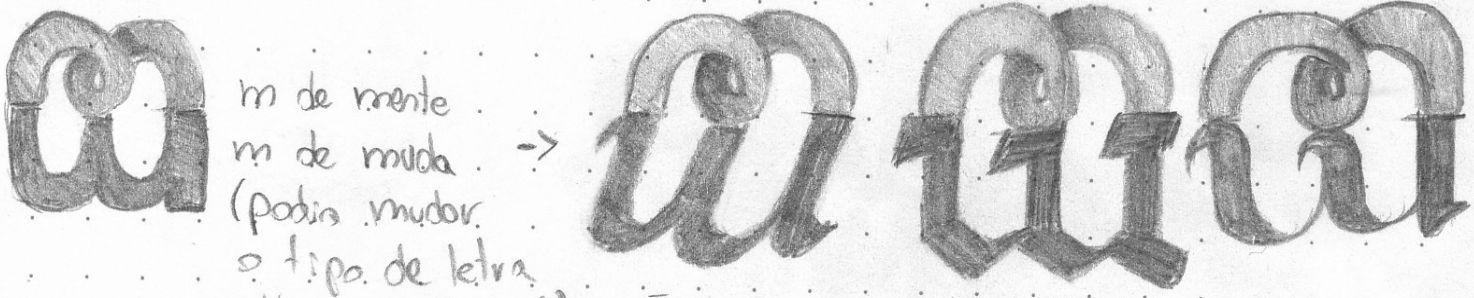
Fig. 29 | Esboços da marca
Fonte: Investigadora (2025)

[11] T.L. "No processo de criação de uma identidade, um conceito potencialmente brilhante só é válido se encontrar uma expressão adequada. E uma forma atraente não passa de um discurso vazio quando o seu conteúdo não é relevante." (Sala et al., 2006, Capítulo 4)

Mudamente Esboços de logos

Mudança Mente Muda Positivo!!

Logo animável cores/tons que mudam

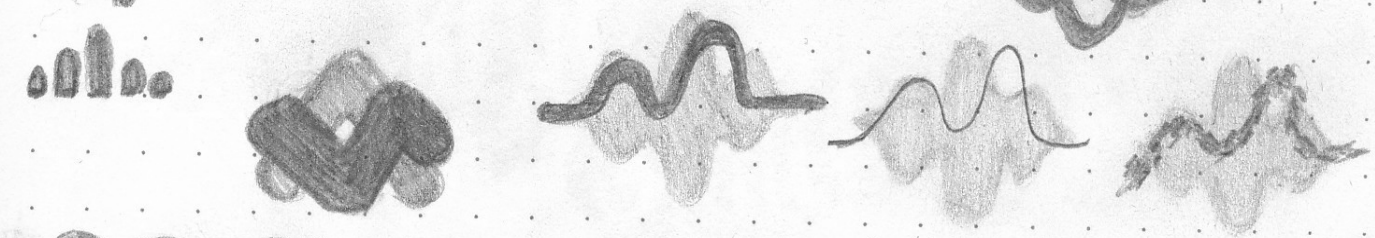


m de mente
m de muda
(podia mudar o tipo de letra aka. logo variável)

Evans Kerating Arsenica Narrows

Zetafonts.com

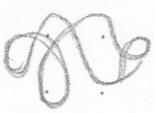
Som + cerebro

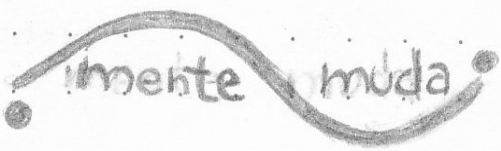


Uma forma de "cerébro" que se mantém mas uma linha "m" que muda.

"m" acompanhado de um cerébro em mudança

Logotipo muda letras era formas

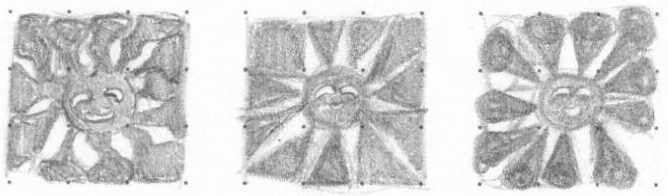




recortes de letras que mudam

Mudamente esboços de logos

Mudança Mente Mudo Positivo!!



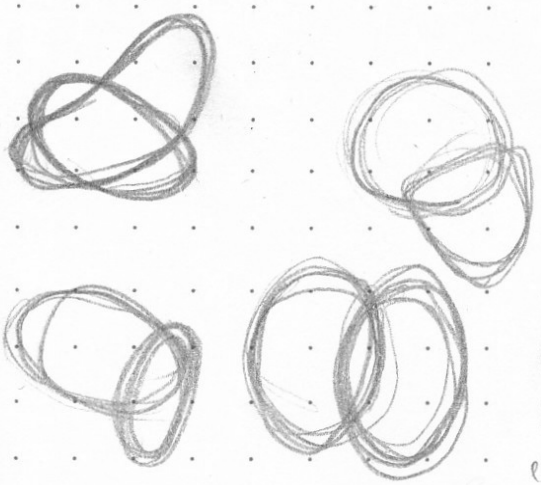
Um sol sorridente que muda os raios

ondas de som e cérebro

uma linha continua que escreve mente muda e desenha

Cérebro que muda

asterisco que muda - asneiras oculto, comentários, frases de nota



formas, dois polos negativo e positivo.

3 formas cérebros de formas diferentes

Fig. 30 | Esboços da marca
Fonte: Investigadora (2025)

De seguida, foi selecionada uma amostra para elaborar em suporte digital, consoante o seu potencial gráfico e capacidade de resposta às características e valores que deveria transmitir. Foi também nesta etapa de desenvolvimento projetual que se deu como concluída a escolha do nome, prosseguindo por isso apenas com esboços referentes a *mudamente* **[Fig. 31]** e **[Apêndice D]**. Tendo como característica definida o dinamismo, todos os símbolos selecionados viriam a desenvolver uma marca variável, abrindo portas para a possibilidade de concretizar animações de modo a contribuir para o incentivo à mudança e para a facilidade de cativar jovens universitários .

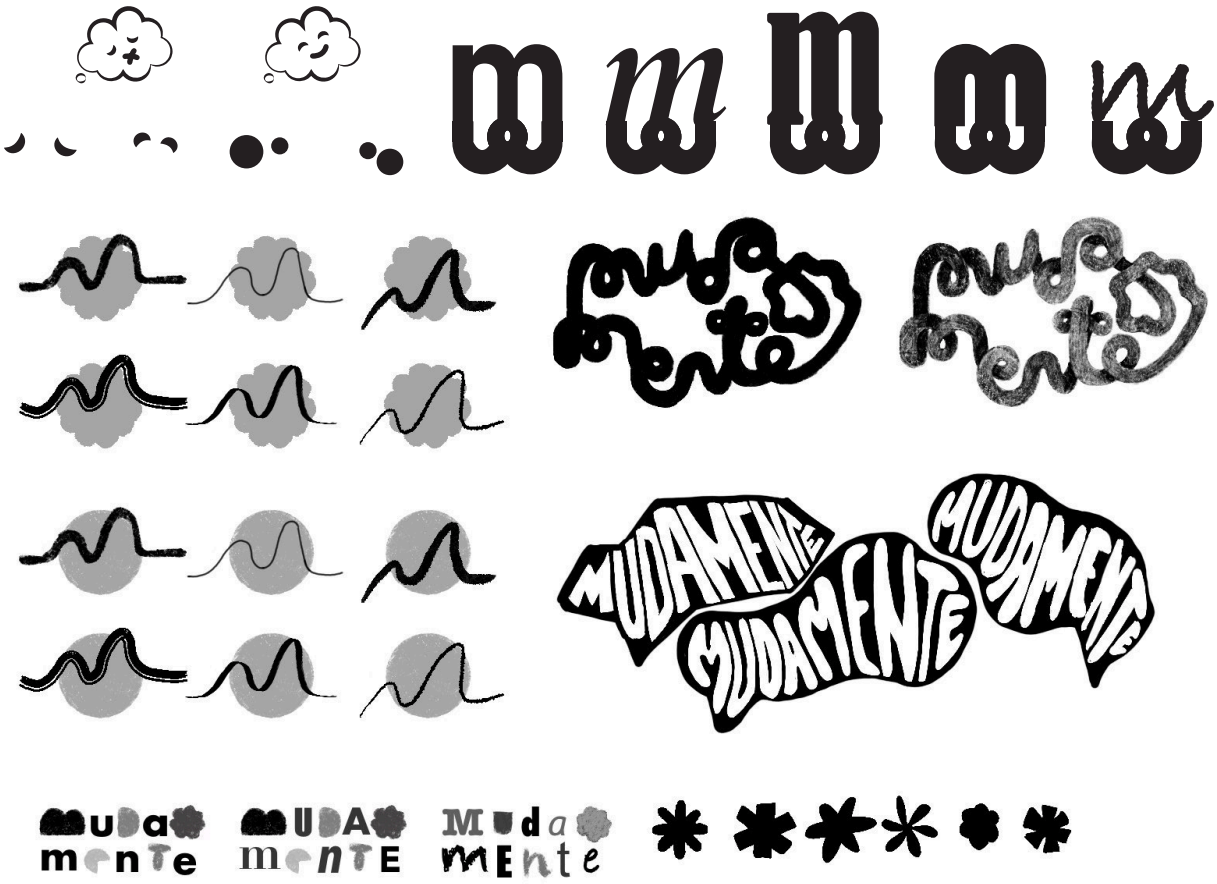


Fig. 31 | Esboços vetorizados
Fonte: Investigadora (2025)

Posteriormente à exploração digital das hipóteses presentes, salientou-se a necessidade de optar por uma marca simples e limpa, eliminando-se, por isso, todas as alternativas que requeriam *lettering* complexo ou demasiadas variações de marca. Assim, foi selecionado o símbolo que conjuga as duas letras "m", referentes a "muda" e a "mente", que invoca um momento de reflexão, uma vez que está desenhado de modo a espelhar a letra sobre si, passo fulcral na reconstrução cognitiva dos pensamentos negativos.

"Ideally, the animated version of an identity is part of the initial conceptualization, rather than an afterthought. Motion must support the essence and meaning of an identity, not trivialize it."[12] *(Wheeler, 2009, p. 136)*

Transmite também a ideia de mutação de pensamentos, não só através da escolha diferenciada de tipos de letra para cada "m", como também através da componente variável tipográfica e cromática do "m" inferior. Diferentes letras "m" representam ainda diferentes mentes, diferentes pensamentos com a mesma mudança para o positivo **[Fig. 32]**.

Fig. 32 | Marca final versão a preto e branco
Fonte: Investigadora (2025)

3.4.5. Tipos de letra

"Quirky typographic styles have their place. Yes, they are hard to read, yes, they are hard to use, but they display interesting design ethics. They are part of the exploration of art, to push the boundaries of what is possible, to cause people to think anew, to view the world differently."[13] *Don Norman em Citizen Designer de Heller, p.132, 2018*

O processo de exploração tipográfica para a identidade visual começou no desenvolvimento da marca. Para além do desenvolvimento do símbolo, foi também necessário pesquisar e testar diversos tipos de letra que contribuíssem para uma comunicação alinhada com os valores do projeto **[Apêndice D]**.

[12] T.L. "Idealmente, a versão animada de uma identidade faz parte da concetualização inicial, em vez de ser uma reflexão posterior. O movimento deve apoiar a essência e o significado de uma identidade, e não banalizá-la" (Wheeler, 2009, p. 136)

[13] T.L. "Os estilos tipográficos peculiares têm o seu lugar. Sim, são difíceis de ler, sim, são difíceis de utilizar, mas demonstram uma ética de design interessante. Fazem parte da exploração da arte, para ultrapassar os limites do que é possível, para levar as pessoas a pensar de novo, a ver o mundo de forma diferente." Don Norman em Citizen Designer de Heller, p.132, 2018

Aa Clash Display bold

Aa Literata itálico

Aa Author regular

Fig. 33 | Demonstração do tipo de letra *Clash display*
Fonte: *Indian Type Foundry (2025)* Disponível em: https://www.fontshare.com/?q=Clash%20Display

Fig. 34 | Demonstração do tipo de letra *Literata*
Fonte: *TypeTogether (2025)* Disponível em: https://fonts.google.com/specimen/Literata

Fig. 35 | Demonstração do tipo de letra *Author*
Fonte: *Indian Type Foundry (2025)* Disponível em: https://www.fontshare.com/?q=Author

A identidade gráfica desenvolvida apresenta um conjunto de famílias tipográficas variadas. Para títulos e para o logotipo, foi escolhida a *Clash Display* **[Fig. 33]**, um tipo de letra sem serifas neo-grotesca desenhada pela *Indian Typefoundry*, selecionada pelas suas características cativantes, nomeadamente, o seu peso distintivo, a sua grande altura-x e o tamanho reduzido das aberturas, tornando o desenho interessante sem reduzir a sua legibilidade. De modo a dar destaque e dinamismo a partes especificas no texto, foi escolhida uma segunda família, a *Literata* **[Fig. 34]**, desenhada pela *TypeTogether*, utilizada exclusivamente para colocação de texto em itálico nos títulos. É um tipo de letra com serifas transicional, cujo propósito principal é a legibilidade e o conforto na leitura em qualquer dispositivo. Foi selecionada especificamente por o desenho do itálico ter uma inclinação de eixo menor comparativamente com outros itálicos e por acrescentar ao texto um grande contraste formal. Por último, para texto corrido, foi escolhida a *Author* **[Fig. 35]**, uma família de tipos sem serifas humanista desenhada com o intuito de promover a legibilidade de textos, conseguida através das grandes aberturas de letras, uma altura-x média, comparativamente com a *Clash Display* e a *Literata*, tendo a letra "a" e "g" com dois andares e com cortes nas terminações em diagonal, o que não só traz uma referência humanista ao seu desenho, como também contribui para proporcionar uma tonalidade gráfica descontraída e divertida que vai de encontro aos objetivos previamente estabelecidos.

"Whether setting type or depicting a tree, the designer uses texture to establish a mood, reinforce a point of view, or convey a sense of physical presence"[14] *(Lupton & Phillips, 2008, p. 69)*

[14] T.L. "Quer se trate de uma tipografia ou da representação de uma árvore, o designer utiliza a textura para criar um ambiente, reforçar um ponto de vista ou transmitir uma sensação de presença física." (Wheeler, 2009, p. 136)

Após atribuir uma funcionalidade a cada tipo de letra, foi importante definir tamanhos para cada propósito. Assim, foi desenvolvida uma escala consoante as hierarquias estabelecidas previamente, atribuindo movimento e profundidade de expressão ao longo do projeto, estando em conformidade com os princípios expressados por Ellen Lupton em *Pensar com tipos*, (p.132, 2019).

3.4.6. Cor

"An infinite range of hues and intensities bring modern media to life, energizing the page, the screen, and the built environment with sensuality and significance"[15] *(Lupton & Phillips, 2008, p. 81)*

Conjugando os conhecimentos adquiridos através da pesquisa de referências visuais para a identidade visual e a exploração do conceito, foi efetuado um levantamento de possíveis paletas de cores, após o desenvolvimento formal da marca e respetiva exploração tipográfica.

Foi possível perceber que a cor só poderia ser definida num contexto prático, ao testá-la na marca, identidade visual e nos respetivos suportes gráficos. Foi, no entanto, definido desde o início a necessidade de ter uma paleta cromática variada e vibrante que acompanhasse as variações do símbolo, prosseguindo assim para a experimentação gráfica **[Fig. 36]**. Simultaneamente, foi elaborada uma experimentação de texturas, não aplicadas no projeto final **[Apêndice D]**.

Fig. 36 | Marca final
Fonte: Investigadora (2025)

[15] T.L. "Uma gama infinita de tons e intensidades dá vida aos meios de comunicação modernos, energizando a página, o ecrã e o ambiente construído com sensualidade e significado" (Lupton & Phillips, 2008, p. 81)

"Designers use color to make some things stand out (warning signs) and to make other things disappear (camouflage). Color serves to differentiate and connect, to highlight and to hide."[16] *(Lupton & Phillips, 2008, p. 81)*

Fig. 37 | Paleta de cores
Fonte: Investigadora (2025)

Assim, definiu-se uma paleta de cores **[Fig. 37]**, atribuindo significado e funcionalidade a cada cor aplicada. Para texto corrido e logotipo definiu-se o preto (000000), uma cor neutra com grande contraste, de modo a tornar a leitura confortável. Como cor principal de fundo foi definido o branco (FFFFFF) com o intuito de, novamente, contribuir para o conforto na leitura e garantir a neutralidade de fundos, ocasionalmente conjugada com a cor "Sal marinho" (F8F8F8), e um cinza-claro neutro com o propósito de destacar secções tanto no *website* como na aplicação.

Para além dos tons neutros, foram definidas quatro cores distintas e vibrantes aplicadas tanto nas diferentes variações de símbolo, como também nas diferentes secções das plataformas. Para a secção "aprende", foi definida a cor "*Vista Blue*" (89A3FB), um azul-claro com tonalidades roxas que proporciona a tranquilidade e foco necessários para os momentos de leitura prolongada. A cor "*Hot Pink*" (F46698) é um magenta vibrante com tonalidades cereja atribuída à secção "pratica", com o intuito de transmitir a intimidade do movimento da mudança interna que a prática proporciona. Já na categoria "contacta", foi selecionada a cor "*Tangerine*" (F78D50), que se caracteriza como um laranja ocre vibrante, escolhido de modo a colocar a sua tonalidade entre o amarelo habitualmente atribuído

[16] T.L. "Uma gama infinita de tons e intensidades dá vida aos meios de comunicação modernos, energizando a página, o ecrã e o ambiente construído com sensualidade e significado" (Lupton & Phillips, 2008, p. 81)

a avisos e o vermelho naturalmente característico em emergências. Por fim, para as restantes páginas, definiu-se a cor "*Nile*" (AAB57D), um verde azeitona com tons terra, com o objetivo de trazer naturalidade e enraizamento ao projeto (Pantone, 2025).

"Os designers usam cores, luz, texturas e som para modular a atmosfera emocional de um produto, serviço ou local. Permitir que esses elementos mudem em ritmo ou intensidade abre espaço para picos e vales em termos de energia emocional." (Lupton, 2019a, p. 65)

3.4.7. Mapeamento de funcionalidades

"(...) It is easy to fall into the trap of thinking that you understand the needs of the audience or the client without really listening to them. Without empathy, our designs run the risk of being shallow, dysfunctional or in bad taste."[17] (Martin Jenca, 2023, p. 14)

Durante a exploração cromática, foi também desenvolvido o mapeamento de funcionalidades e conteúdo da aplicação e do *website*, de modo a compreender quais seriam as limitações e necessidades cromáticas do projeto. Foi indispensável definir e mapear as plataformas antes de partir para uma exploração gráfica mais aprofundada. Com o intuito de garantir clareza e fluidez na navegação, foram efetuados diversos testes até ser definida a estrutura final das plataformas **[Fig. 38]**.

"Web navigation compensates for this missing sense of place by embodying the site's hierarchy, creating a sense of "there." Navigation isn't just a feature of a Web site; it is the Web site (...). The moral? Web navigation had better be good." [18] (Krug, 2014, P.89)

[17] T.L. "É fácil cair na armadilha de pensar que se compreende as necessidades do público ou do cliente sem realmente os ouvir. Sem empatia, os nossos projectos correm o risco de serem superficiais, disfuncionais ou de mau gosto." (Martin Jenca, 2023, p. 14)

[18] T.L. "A navegação na Web compensa essa falta de senso de lugar ao incorporar a hierarquia do site, criando uma sensação de «estar lá». A navegação não é apenas uma característica de um site; ela é o site (...). A moral da história? É melhor que a navegação na Web seja boa." (Krug, 2014, P.89)

MAPA DE FUNCIONALIDADES website

cabeçalho/header

Página inicial

> Frase impactante, animada, relatable sobre a nst

> O que é? Com exemplos engraçados e com exemplos das consequências

> Não desesperes! Não é o fim do mundo (ainda). Podes mudar, com a prática

> Não tens de fazer tudo sozinho, há recursos e pessoas que te podem ajudar.

Aprende

> O que é? descrição mais aprofundada, com linguagem acessível, mas com referências a artigos/websites/etc.

> Quais são as suas consequências? descrição mais aprofundada dos impactos com referências

> Como "resolver"? descrição e explicação das soluções (app, secção de atividades, e contactos). + referências externas (ex. pomoro)

Pratica

> Pratica a qualquer hora:
- meditações cronometradas
- exercícios de respiração (mindfulness)
- Analisa qual é o tipo de nst que tens?

> Prática diária
- App
- Contacta
- Redes sociais

Contacta

> SOS linhas de apoio

> Apoio individual
- secção pública (ordenar por preferência, preço, acessibilidade, tempo de espera, e rating)
- secção privada (ordenar por preferência, preço, acessibilidade, tempo de espera, e rating)
- secção não clínica (ordenar por preferência, preço, acessibilidade, tempo de espera, e rating)

> Apoio em grupo (=)

> Não gostas de nenhuma? Fala com um amigo ou familiar, eles podem conhecer a opção certa para ti!

App

> O que é? Apresentação da app, apoio diário e personalizado

> O que vais encontrar lá? exercícios de registo diário, daily quotes para te motivar de manhã e para refletires à noite e muito mais!

> psssst! olha que é gratuito ;) e não é um scam, juro joca hehe

Redes sociais

> Sem espaço no telemóvel? Segue-nos nas redes! Lá, vais encontrar um apoio diário que podes incorporar facilmente na tua rotina.

rodapé/footer

Testemunhos
> Testemunhos deixados por outros utilizadores em horizontal slide + deixa o teu!

Contacta
> Outra forma de ir dar à página de contactos

App
> Outra forma de ir dar à página de contactos

Redes sociais
> redireciona para as redes

Sobre
> explicação do projeto

> redireciona para recursos externos

MAPA DE FUNCIONALIDADES app

Abertura (logo)
1.º > Introdução (semelhante à página inicial do website)
> login/registo (email/password)
> página inicial

menu de navegação em rodapé

Página inicial

> Registo de conotação da nst

> Sugestão do dia
- tópico, duração, tipo de atividade.

> Quotes do dia - Scroll horizontal entre a quote o dia e da noite

> Secção de sugestão de leitura - tópico, duração, tipo de atividade.

> Secção de sugestão de exercício - tópico, duração, tipo de atividade.

> Secção de sugestão de múltimédia (podcast, video, tedtalk, pagina de insta, documentário, etc.) - tópico, duração, tipo de atividade.

Atividades

> Exercícios de relaxamento (scroll H):
- Meditações
- Mindfulness
- Respiração
- Sankalpa

> Exercícios de Escrita (scroll H):
- Registo diário de pensamentos: opção queres partilhar ou ler a dos outros? poder faze-lo aqui (nudge do outro depois da leitura)
- Rescreve o teu nst em pst (com exemplos)
- Carta ao passado (o que é que conquistas-te que não acreditavas no passado? fala com o teu eu do passado)

> Para o teu estudo
- Objetivos vs tarefas
- Calendário de estudo
- Pomodoro

> Com pouca energia? Bora jogar!
- Jogo para identificar tipos de nst

Contactos

> SOS linhas de apoio

> Apoio individual
- secção pública (ordenar por preferência, preço, acessibilidade, tempo de espera, e rating)
- secção privada (ordenar por preferência, preço, acessibilidade, tempo de espera, e rating)
- secção não clínica (ordenar por preferência, preço, acessibilidade, tempo de espera, e rating)

> Apoio em grupo (=)

> Não gostas de nenhuma? Fala com um amigo ou familiar, eles podem conhecer a opção certa para ti!

Perfil

> Caléndário de estudo

>Lista de objetivos
- Cada um leva à sua lista de tarefas

> Regista a conotação da nst
- estatística da semana

>Re-lê a tua nst e a sua restruturação ou restrutura agora!

> Progresso: já aprendeste sobre ex: identificar, restruturar, organização de tempo (não associar o valor à quantidade de exercícios feitos/artigos lidos)

> Re-lê as tuas cartas do passado

Definições

> Perfil
- Nome
- Email
- Password
- Encerrar sessão
- Apagar conta

> Preferências
- Idioma
- Notificações on/off e horas a que aparecem
- Modo claro/escuro/automático

> Privacidade

> Termos e condições

> Ajuda

> partilha a "conquista" nas redes sociais ex: concluí este exercício no mudamente! (tipo duolingo)

> redireciona para recursos externos

Fig. 38 | Mapeamento de funcionalidades
Fonte: Investigadora (2025)

3.4.8. Wireframing

"(...) Design for people who are tired and stressed, cranky and irritable, sloppy and inattentive. In other words, design for real people."[19] *Don Norman em Citizen Designer de Heller, p.131, 2018*

Previamente ao desenvolvimento do protótipo final, foi fundamental realizar diversos estudos de composição através de esboços digitais de *wireframes* de baixa fidelidade, ou um "plano de navegação" como o denomina Ellen Lupton em *Tipos na Tela* (2014). Procurou-se essencialmente compreender a quantidade e características do conteúdo a constar em cada página, partindo do mapeamento de funcionalidades definido anteriormente, sem atribuir precisão nem detalhe aos grafismos. Deste modo, formularam-se as bases da interface do utilizador com a finalidade de interligar os componentes à sua interação de uma forma estruturada e organizada **[Fig. 39]** e **[Apêndice E]**.

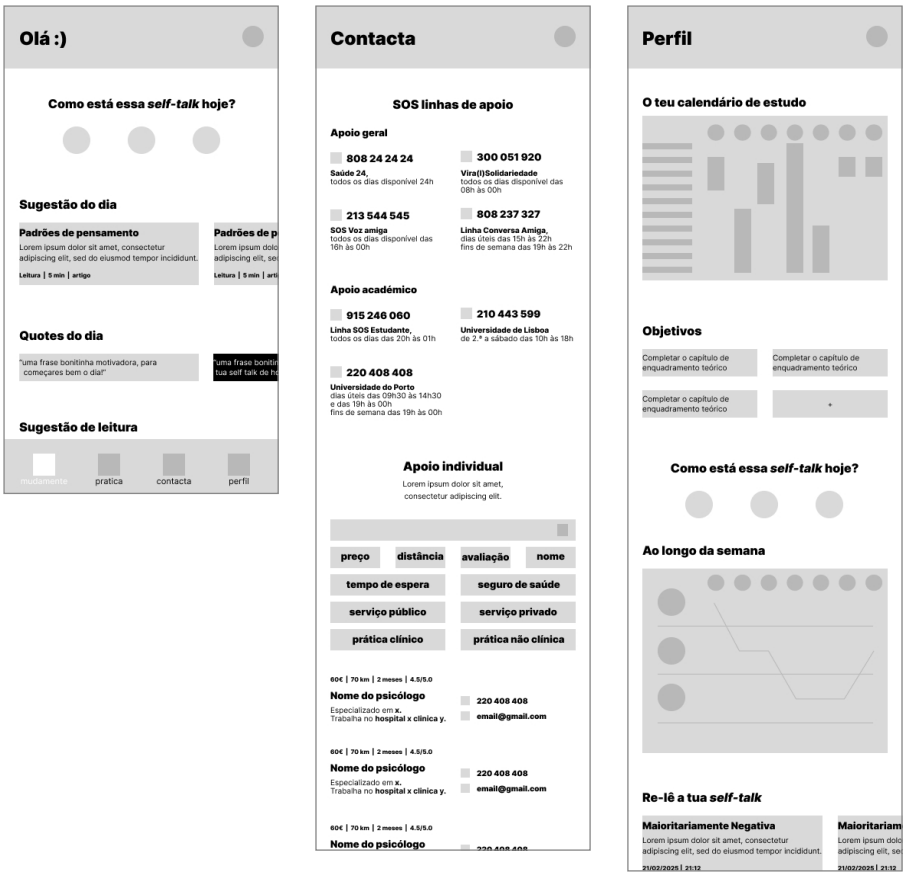


Fig. 39 | *Wireframes* de baixa fidelidade
Fonte: Investigadora (2025)

[19] T.L. "Concebe para pessoas que estão cansadas e stressadas, rabugentas e irritáveis, desleixadas e desatentas. Por outras palavras, desenhar para pessoas reais." Don Norman em Citizen Designer de Heller, p.131, 2018

3.4.9. Website final

"Can design that emphasizes functionality be taught? Of course. Note, however, these are three different things. Emphasis on usability does not mean that the result provides anything of value. Emphasis on functionality does not mean that the result is usable. Emphasis on usability and functionality does not mean that the result is aesthetically pleasing, or manufacturable, or cost-effective. Every dimension is important. Each must be considered explicitly and consciously."[20] *Don Norman em Citizen Designer de Heller, p.130, 2018*

Conciliando as definições estruturais obtidas nos *wireframes* de baixa fidelidade com o mapeamento de funcionalidades e com a identidade visual até então desenvolvida, procedeu-se ao desenho final do *website* e da aplicação no *Figma* [21] **[Apêndice F]**.

Foram efetuados diversos esboços, estudos e protótipos provisórios **[Apêndice E]** e, simultaneamente, foram produzidos todos os conteúdos textuais presentes nas plataformas com base nas informações recolhidas na revisão de literatura e nas entrevistas com especialistas. Para o *website*, foram desenvolvidas quatro páginas principais: a página inicial (marca gráfica); a página "aprende"; a página "pratica"; a página "contacta"; e a página "*app*". No rodapé fixo em todas as páginas, encontra-se e a página "sobre" e o redireccionamento para as redes sociais. A cada uma destas páginas foi atribuída uma cor, assim, a página inicial e a página "sobre" assumiram uma paleta de cores variada e as páginas restantes assumiram uma paleta monocromática, conjugada com tons neutros.

Como base estrutural para todo o *website*, foi definido um *layout* de doze colunas **[Fig. 40]**, assim definido por permitir uma grande versatilidade de composição, conjugado com o ocasional rompimento da grelha (indo ao encontro dos princípios descritos por Ellen Lupton em Tipos na tela, 2014).

[21] Prótipo funcional: https://shorturl.at/4myj9

[20] T.L. "O design que dá ênfase à funcionalidade pode ser ensinado? Claro que sim. No entanto, note-se que se trata de três coisas diferentes. A ênfase na usabilidade não significa que o resultado forneça algo de valor. A ênfase na funcionalidade não significa que o resultado seja utilizável. A ênfase na usabilidade e na funcionalidade não significa que o resultado seja esteticamente agradável, ou fabricável, ou económico. Todas as dimensões são importantes. Cada uma deve ser considerada de forma explícita e consciente." Don Norman em Citizen Designer de Heller, p.130, 2018

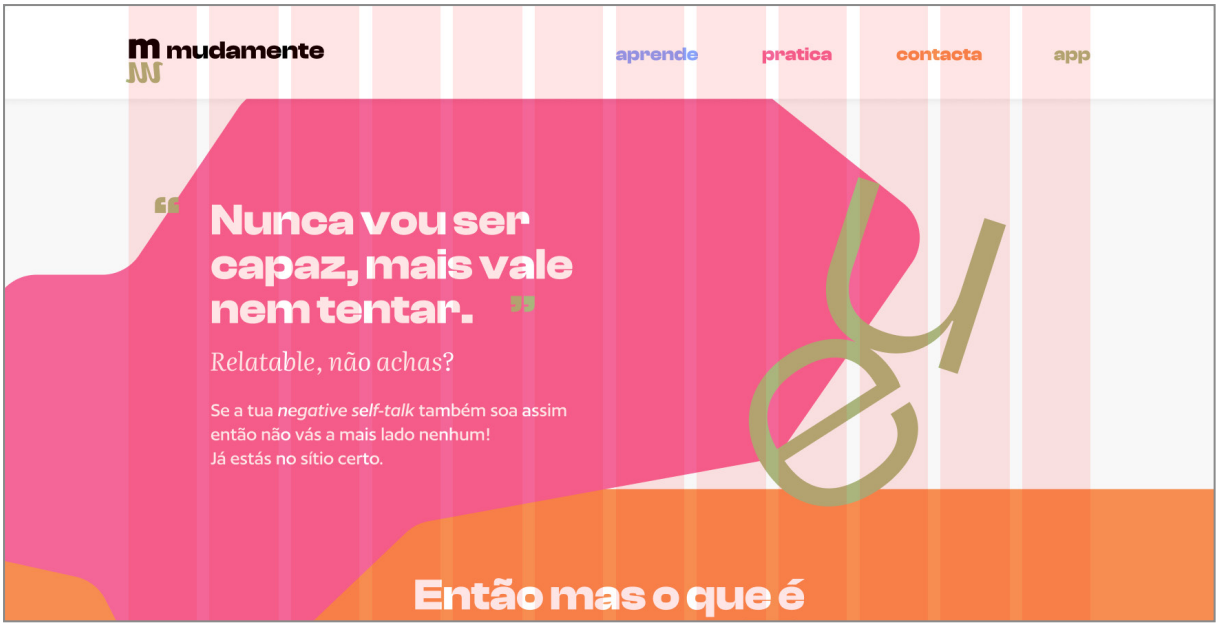


Fig. 40 | Estrutura do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

No topo de todas as páginas do *website*, está disponível o cabeçalho e respetivo menu *dropdown*, garantindo uma navegabilidade fácil e acessível ao longo de toda a interface do utilizador **[Fig. 41]**.

Fig. 41 | Menu *dropdown* do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

"(...) it's of vital importance that every page of a Web site communicate clearly to users where they are on the site and where they can go. (...) It's hard for us to know just how (or how much) people keep the structure of Web sites in their heads. Without that knowledge, the best approach is to assume that users carry no knowledge with them from page to page." [22] (Garrett, 2011, P.119-120)

-

[22] T.L. "É de vital importância que todas as páginas de um *website* comuniquem claramente aos utilizadores onde eles estão no *website* e para onde podem ir. (...) É difícil para nós saber exatamente como (ou em que medida) as pessoas mantêm a estrutura dos sites na sua memória. Sem esse conhecimento, a melhor abordagem é assumir que os utilizadores não levam consigo nenhum conhecimento de uma página para outra." (Garrett, 2011, P.119-120)

"A palavra 'cão' não morde, dizem os linguistas; a imagem de um cão também não, mas tem a capacidade de o mostrar; a palavra tem a capacidade de o designar." (J. Costa, 2011, p. 116)

Em relação à página inicial **[Fig. 42]**, foi desenvolvida uma pequena narrativa textual e gráfica de introdução ao projeto de modo a dar a conhecer o seu propósito, iniciada por um exemplo comum de diálogo interno negativo acompanhado por um grafismo das letras "e" e "u". O grafismo da palavra "eu" pretende ser uma alegoria visual do desequilíbrio que um discurso interno negativo provoca na formulação do auto conceito. Ocasionalmente, para a definição de secções, são utilizadas formas que simbolizam tanto o diálogo – ao assemelharem-se a balões de fala –, como um cérebro humano, por ser uma representação abstrata do perfil da sua silhueta. Diretamente abaixo, encontra-se uma breve explicação do conceito da *negative self-talk*, de modo a contextualizar o utilizador. De seguida, a questão natural a ser colocada é a regularidade e a normalidade de ter um discurso interno negativo, sendo, por isso, a seguinte secção a sua resposta, acompanhada de um grafismo das letras "oh" e "ah". Estas letras têm como intuito não só fazer referência ao que se segue na página, como também à quebra de ciclos viciosos, isto é, tendo em conta que os padrões de pensamentos negativos reforçam muitas vezes o desenvolvimento de um baixo autoconceito o que proporciona ainda mais pensamentos negativos, o objetivo é o de abrir os horizontes para que se possa crescer fora disso. É nesta secção que se encontra o botão "aprende", de modo a incentivar e a redirecionar o utilizador para a leitura de artigos que esclarecem possíveis dúvidas e aprofundam os seus conhecimentos sobre a temática. De seguida, o texto pretende validar as dificuldades que o utilizador possa estar a enfrentar, incentivando à positividade e à proatividade, disponibilizando os botões "pratica" e "*app*", para que possa agir face ao seu dilema. Na última secção do *website*, o utilizador é relembrado de que não está sozinho, através da constatação da existência de profissionais prontos a ajudá-lo, contactáveis na página "contacta" alcançada após o clique no respetivo botão. Constam ainda testemunhos fictícios, presentes no fim de todas as páginas, demonstrando que há mais jovens com *negative self-talk* que partilharam as suas dificuldades e progressos no *website*. Por fim, presente em todas as páginas encontra-se o rodapé composto pelo botão "sobre" e pelos botões que redirecionam o utilizador para as redes sociais.

Fig. 42 | Página incial do *website*

Fonte: Investigadora (2025)

> *"Escrever num blogue continua a ser, para muitos, distinto – e pior – do que escrever na imprensa tradicional (jornais, revistas ou livros). Trata-se de um preconceito, claro: não é o suporte, o tamanho ou o tom do texto que ditam a sua legitimidade. Jornais, revistas e livros já foram, e são, desvalorizados de modo semelhante."* (Moura, 2021, p. 97)

No que concerne à página "aprende" **[Fig. 43]**, a introdução é feita através de um pequeno texto que explica e incita à aprendizagem, de um modo leve e cativante, acompanhado de um pequeno grafismo alegórica aos "abc's" da *negative self-talk*, ou seja, à aprendizagem dos conceitos relativos à temática. Apresentam-se quatro temas com leituras disponíveis: "Características", "Causas", "Consequências" e "Estratégias". São todos acompanhados por uma breve explicação do seu conteúdo e respetiva estimativa do tempo de leitura. De seguida, mantêm-se a positividade e leveza ao colocar uma secção de incentivo à mudança – "muda a tua mente" – , de modo a fazer referência ao próprio nome do projeto.

Fig. 43 | Página "aprende" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

"A impaciência do leitor digital está vinculada à cultura, e não às características tecnológicas essenciais das telas (...). Os hábitos culturais da tela estão impulsionando mudanças no design de impressos e, ao mesmo tempo, afirmando o papel do impresso como local onde a leitura prolongada ainda pode ocorrer." (Lupton, 2019, p. 98)

Consolidando estes princípios, ao desenvolver uma secção de leitura no *website* e na aplicação, foi privilegiada uma leitura rápida. Os diversos textos têm uma duração de leitura compreendida entre os 3 e os 6 minutos. Foram desenvolvidas páginas para todas as leituras, seguindo a mesma lógica gráfica **[Fig. 44]**. No topo, o utilizador irá poder ver novamente o tempo estimado de leitura, o título e uma introdução ao tema.

"O ***olho-alvo****, que vê, mas não olha, será atacado, atraído e muitas vezes retido e seduzido. O* ***olhar-radar*** *toma iniciativa. Selecciona as imagens que lhe interessam em detrimento das outras e concentra-se nos seus pormenores, nos seus pontos de interesse ou fontes de prazer (...) Nesse estado de latência, são alvo e radar ao mesmo tempo. São o ponto exato do encontro, da interface, da comunicação."* (J. Costa, 2011, p. 18)

Ao longo do texto, foram desenvolvidas diferentes composições gráficas com o intuito de atribuir dinamismo e leveza, de modo a facilitar a sua leitura e a cativar o utilizador, sem nunca prejudicar a sua legibilidade e leiturabilidade. Para os textos presentes na secção de leitura, foi utilizada a norma de Chicago para a referenciação, com a finalidade de disponibilizar as referências consultadas no fim, para não interferir com a confortabilidade da leitura. Consta ainda, no fim de todas as páginas de leitura, a secção "muda a tua mente" descrita anteriormente.

leitura | 6 minutos

Características da *negative self-talk*

Antes de falarmos sobre *negative self-talk*, precisamos de compreender o que é comunicação intrapessoal, ou *intrapersonal communication*. Sabes o diálogo interno que estabelecemos connosco mesmos? Ou seja, a voz interna que te acompanha ao longo da vida é, na realidade, um processo complexo que influencia diretamente a tua perceção da realidade e a construção da tua identidade. Este fenómeno surge a partir de estímulos verbais e não verbais, prolongando-se para além das interações sociais externas e moldando a forma como interpretas o mundo e a ti mesm@[i]. Também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do autoconceito, uma vez que as reflexões internas não só organizam o pensamento, mas também consolidam crenças e valores pessoais [ii].

“Autoconceito? O que é isso?”

– perguntas tu e muito bem.

No fundo, quando nós falamos da nossa autoestima estamos também a referir-nos ao nosso autoconceito, ou seja, o conceito que tu tens de ti, a forma como tu te definiste, defines, e virás a definir, é o teu autoconceito.

Dentro deste processo, a *self-talk* – ou discurso interno – emerge como uma manifestação específica da comunicação intrapessoal. Trata-se de um monólogo interno contínuo que acompanha a experiência humana, funcionando como um mecanismo de interpretação de vivências, emoções e decisões. Este diálogo pode assumir diferentes tonalidades, podendo este ser, positivo, neutro ou negativo. Dentro destas diferenciações existem ainda discursos motivacionais, instrutivos e controladores [iii]. Quando negativa, a *self-talk* transforma-se num padrão de pensamentos que levam à auto sabotagem, caracterizada por generalizações distorcidas, tais como:

“A culpa é sempre minha”

“Nunca consigo fazer nada”

“Vai correr tudo mal”

Estes padrões podem inserir-se em categorias como:

Mind reading (leitura da mente) que se caracteriza por assumir conhecimentos sobre os pensamentos do outro sem qualquer informação real;

“Este Nuno detesta-me, consigo ver pela forma como olha para mim”

overgeneralization ou *fortune telling* (generalização excessiva ou previsão do futuro) que ocorre quando um indivíduo assume que todos os eventos futuros irão ser negativos partindo de um facto mínimo no seu presente;

“Tive 8 valores no exame desta UC, nunca vou acabar a licenciatura”

magnification (magnificação) é a ampliação dos próprios erros ou das experiências negativas;

“A Prof disse que o relatório tinha de ser revisto, escrevo pessimamente não se percebe nada do que eu escrevo ou digo”

minimization (minimização) é oposto da magnificação, sendo o foco os aspetos positivos, diminuindo-os e, consequentemente, diminuindo o ‘eu’;

“O Prof disse que a apresentação correu bem, desta vez tive sorte não sei como, mas as próximas vão correr mal de certeza”

emotional reasoning (raciocínio emocional) caracteriza-se pela tomada de decisões com base nas emoções, evitando o desconforto resultando em procrastinação e depressão;

“Não consigo ir às aulas, sinto demasiada ansiedade, de certeza que algo ir

black and white thinking ou *labeling* (pensamento a preto e branco ou rotulagem) é o hábito de categorizar tudo de forma extrema, definindo expetativas irrealistas tendo como consequência a sensação de desilusão constante;

> "Tinha a certeza que ia ter 20 nesta UC mas só tive 15, sou um fracasso académico total"

personalization (personalização) caracteriza-se pela tomada de responsabilidade excessiva na tentativa de controlar a situação, resultando em stress e ansiedade crónica;

> "Não consegui acalmar a Maria hoje quando o Tó acabou com ela, foi para casa a chorar apesar de eu ter tentado dizer-lhe que ele não era bom para ela. Sou uma amiga terrível, nem as minhas amigas consigo ajudar!"

should statments (declarações de dever) são afirmações próprias sobre aquilo que o indivíduo deve ou não deve fazer, sendo que, dada a natureza incerta e ambígua da vida, se formulam expetativas falsas que após não serem cumpridas resultam em frustração e ansiedade crónica [iv].

> "Tenho de estudar pelo menos duas horas, beber 2 litros de água e fazer exercício pelo menos meia hora todos os dias para ser um ser humano saudável"

O nosso diálogo interno é como um *GPS psicológico:*

Pode guiar-nos por rotas de confiança ou desviar-nos para becos duvidosos. A boa notícia? Podemos reprogramá-lo! Basta começar a prestar atenção – e questionar – a voz que sussurra dentro de nós.

Curios@ sobre as nossas fontes?

[i] LENNY SHEDLETSKY, *Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication*, 1 de janeiro de 1989, https://www.academia.edu/58584592/Meaning_and_Mind_An_Intrapersonal_Approach_to_Human_Communication.

[ii] RENÉ VAN DER VEER E JAAN VALSINER, *Lev Vygotsky and Pierre Janet: On the Origin of the Concept of Sociogenesis*, Developmental Review 8, 1 março de 1988, 52–65, https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90011-1.

[iii] HEALTHDIRECT AUSTRALIA, *Self-Talk* 3 de julho de 2024, https://www.healthdirect.gov.au/self-talk;
PSYCHOLOGY TODAY STAFF, *Self-Talk | Psychology Today*, 10 de novembro de 2017, https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk.

[iv] DANA SPARKS, *Mayo Mindfulness: Overcoming Negative Self-Talk*, Mayo Clinic News Network, 29 de maio de 2019, https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-overcoming-negative-self-talk/;
NICK WIGNALL, *10 Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them)*, Nick Wignall (blog), 27 de julho de 2018, https://nickwignall.com/negative-self-talk/.

Muda *a tua* mente

Realmente a *negative self-talk* é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas na pele, mas nunca encontras o bichinho. Mas *hey*, estás aqui e não estás sozinh@! Vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.

pratica contacta app

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao en
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno m
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é
mas já sou capaz de os acolher sem
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

Fig. 44 | Página "características" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

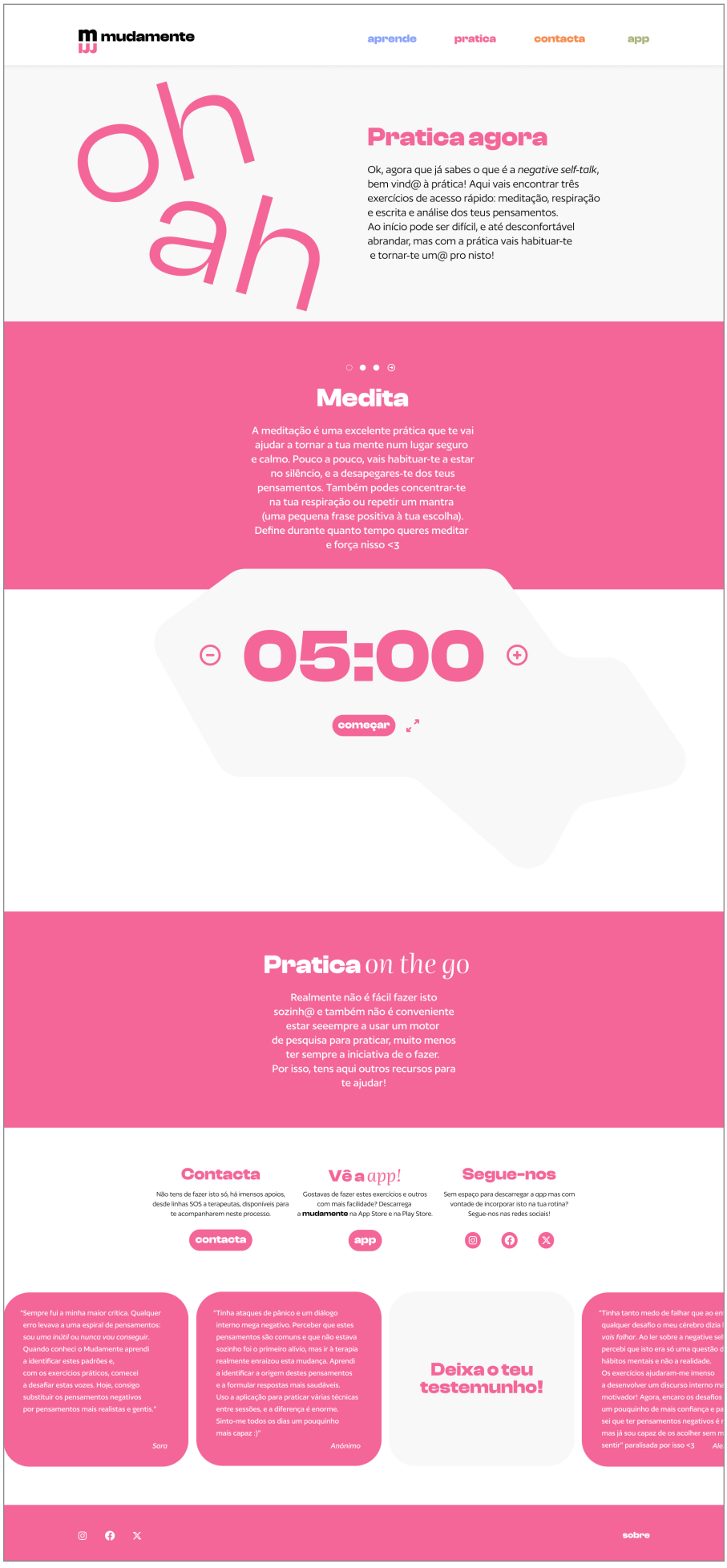


Fig. 45 | Página "pratica" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

Passando à página “pratica” **[Fig. 45]**, são disponibilizados alguns exercícios de relaxamento e de reconstrução cognitiva. No início da página, é explicada a importância da aquisição do conhecimento teórico antes de partir para a prática e introduzido o conteúdo da página. Abaixo, encontram-se os exercícios dispostos em formato carrossel, para os quais consta uma explicação e um elemento interativo, dependendo este de cada exercício. Por fim, é incentivada a procura de recursos pertencentes ao projeto, como o contacto dos profissionais, a aplicação e as redes sociais, de modo a preencher a lacuna de apoio fora do *website*.

SOS linhas de apoio

Se estás a ter uma crise de ansiedade, uma onda de depressão, muita dificuldade em gerir todos os pensamentos negativos ou simplesmente precisas de falar com alguém para poderes ficar melhor, liga para uma destas linhas.
Nós sabemos que pode ser assustador ligar, mas lembra-te que quem te vai atender também é só uma pessoa como tu, pronta e preparada para te ajudar.

Apoio geral

808 24 24 24
Saúde 24,
todos os dias disponível 24h

300 051 920
Vira(l)Solidariedade,
todos os dias das 08h às 00h

213 544 545
SOS Voz Amiga,
todos os dias das 16h às 00h

808 237 327
Linha Conversa Amiga,
dias úteis das 15h às 22h
fins de semana das 19h às 22h

Apoio académico

915 246 060
Linha SOS Estudante
todos os dias das 20h à 01h

210 443 599
Universidade de Lisboa
de 2.ª a sábado das 10h às 18h

220 408 408
Universidade do Porto
dias úteis das 09h30 às 14h30
e das 19h às 00h
fins de semana das 19h às 00h

Apoio individual

Se a tua *negative self-talk* for limitante ou muito difícil de gerir, há imensos terapeutas prontos para te ajudar a desconstruir e a reformular estas linhas de pensamento! Não tens de fazer tudo sozinh@ e, para além disso, a terapia vai ajudar-te a chegar mais fundo, vai levar-te às raízes do problema.

Lista de terapeutas

Aplica os filtros de acordo com as tuas prioridades e preferências para que seja mais fácil de encontrar o teu *match* terapeutico.

preço distância tempo de espera

Afonso Rocha

938 347 049 afonsorochapereira@gmail.com

Especializado em **Psicoterapia e Psicanálise.**
Trabalha em **Lisboa.**
60€ | 9,0 km | 1 mês

Alexandra Barros

916 095 498 abarros.psicologia@gmail.com

Especializada em **Psicoterapia e Psicanalítica.**
Trabalha em **Lisboa e Sintra.**
50€ | 9,6 km | 2 meses

Alexandra Dias

962 068 078 alexandradias.psi@gmail.com

Especializada em **Psicoterapia e Psicanalítica.**
Trabalha no **Porto.**
65€ | 320 km | 1 semana

Porquê terapeutas?

E não psicólogos? Na realidade ambos têm formação em psicologia, no entanto, os psicoterapeutas são especializados em tipologias de terapia específicas, como por exemplo TCC (terapia cognitiva-comportamental) que essencial para a mudança desses pensamentos negativos!

Não te identificas *com nenhuma* destas opções?

Fala com um familiar ou amigo, eles podem conhecer a melhor opção para ti! Nós sabemos que não é fácil, mas não tenhas medo de falar.
E se fosse ao contrário? Não preferias mil vezes conseguir ajudar um@ amig@ ou um@ familiar?
Trata-te com o carinho que tratarias de quem mais gostas!

Fig. 46 | Página "contacta" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

Relativamente à página "contacta" **[Fig. 46]**, foi reunida uma panóplia de recursos de apoio externo, para que o utilizador tenha uma maior facilidade em encontrar a ajuda mais apropriada para si. Dá-se início à página com os contactos SOS, referentes às linhas de apoio telefónicas, priorizando o seu acesso de modo a dar resposta em caso de emergências, acompanhadas de uma breve contextualização. Para situações menos urgentes, e com maior disponibilidade financeira e emocional para aprofundar a mudança, foi desenvolvida a secção de apoio individual, na qual consta uma lista de terapeutas. É disponibilizada a opção de aplicar a procura a partir dos filtros "preço", "distância" e "tempo de espera", de modo a garantir que as diversas alternativas de terapeutas apresentadas vão ao encontro às restrições do utilizador. É também colocada uma breve explicação da escolha de terapeutas no lugar do convencional psicólogo, uma vez que têm formação em psicologia e especialização em terapias específicas, estando por isso mais aptos para ajudar pessoas com *negative self-talk*. Por fim, caso o utilizador não se identifique com nenhuma das opções apresentadas, é incentivada a procura de um terapeuta através de amigos ou familiares, de modo a reforçar a importância do apoio profissional.

Fig. 47 | Página "*app*" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

Concluindo as páginas presentes no menu do cabeçalho, consta a página "*app*" **[Fig. 47]**, desenvolvida com o intuito de dar a conhecer a aplicação do *mudamente* e incentivar o utilizador a descarregá-la. Nesta página, encontra-se uma breve explicação do que é a aplicação e para que serve, com a disponibilização de um código QR para o descarregamento. De modo a prevenir que os jovens estudantes ignorem o apoio fora do *website* por falta de armazenamento nos seus dispositivos móveis, é referida novamente a presença do projeto nas redes sociais.

Fig. 48 | Página "sobre" do *website*
Fonte: Investigadora (2025)

"People may hear about us through word of mouth or social media, but they definitely go to our website to learn more."[23] (Miller, 2017, p. 125)

Por fim, acessível através do rodapé do *website*, foi desenvolvida a página "sobre" **[Fig. 48]**, com o intuito de explicar brevemente o que é o projeto, os seus objetivos e valores, incentivando novamente à proatividade do utilizador através da secção "muda a tua mente".

3.4.10. Aplicação final

"(...) Design Literally takes shape, makes shape, through the indeterminacy of the human. Or, to say it the other way around, there would be no concept of design if the human was something clear and stable"[24] (Colomina & Wigley, 2016, p. 127)

No seguimento da produção do *website*, aplicou-se a mesma lógica gráfica e identidade visual à aplicação[25] **[Apêndice G]**, definindo uma grelha de quatro colunas de modo a aplicar uma estruturação mais simples e organizada, garantindo fluidez e facilidade de navegação numa plataforma com dimensões menores **[Fig. 49]**, seguindo as ideias partilhadas por Ellen Lupton em *Graphic Design: The New Basics* (2008).

Ao entrar na aplicação pela primeira vez, o utilizador depara-se com um conjunto de páginas introdutórias **[Fig. 50]**, nas quais constam pequenas animações que apresentam o propósito do *mudamente* e suas respetivas funções. Assim, mesmo que não tenha sido redirecionado do *website* ou das redes socias, é possível contextualizar o utilizador de imediato, assegurando uma experiência mais informada.

Fig. 49 | Estrutura da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

[23] T.L. "As pessoas podem ouvir falar sobre nós através do boca-a-boca ou das redes sociais, mas vão definitivamente ao nosso website para saber mais" (Miller, 2017, p. 125)

[24] T.L. "O design literalmente toma forma, ganha forma, através da indeterminação do humano. Ou, dito de outro modo, não haveria conceito de design se o humano fosse algo claro e estável" (Colomina & Wigley, 2016, p. 127)

[25] Prótipo funcional: https://shorturl.at/wIbUA

Fig. 50 | Introdução da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

De seguida, é possibilitada a criação de uma conta para que o utilizador possa ter acesso a um perfil no qual ficarão registados alguns dados referentes ao seu progresso, onde poderá também consultar os exercícios que realizou previamente. Caso não queira criar uma conta, pode simplesmente saltar este passo, sendo informado que algumas das funcionalidades da aplicação não estarão disponíveis.

Já dentro da plataforma, é apresentada a página inicial "*mudamente*" **[Fig. 51]**, na qual são destacados conteúdos referentes às restantes páginas. No topo, para utilizadores com sessão iniciada, é incentivado o registo da conotação da sua *self-talk* do presente dia, de modo a proporcionar um momento de reflexão e análise e, posteriormente, disponibilizando o seu registo semanal no perfil. Abaixo, encontra-se a secção de "Sugestão do dia", na qual constam sugestões de leituras, exercícios, ou conteúdos de multimédia a consultar, atualizados diariamente. Também disponível diariamente são as "*quotes* do dia", que o utilizador recebe em formato de notificação de manhã e ao fim do dia, tendo como possibilidades alterar as horas em que as recebe ou desligá-las por completo, podendo ainda consultá-las sempre na página inicial. De seguida, estão dispostas as três secções "Sugestão de leitura", "Sugestão de exercício" e "Sugestão de multimédia", com o mesmo intuito da secção "Sugestão do dia". No entanto, apresentam apenas conteúdos referentes à sua temática. Caso o utilizador tenha interesse numa categoria especifica, poderá abrir a página através do menu rodapé **[Fig. 52]**. Ainda na página inicial, o utilizador irá familiarizar-se com o modelo base de disposição de informação, tendo este sido transportado do *website*, e aplicado em grande

Fig. 51 | Página inicial da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

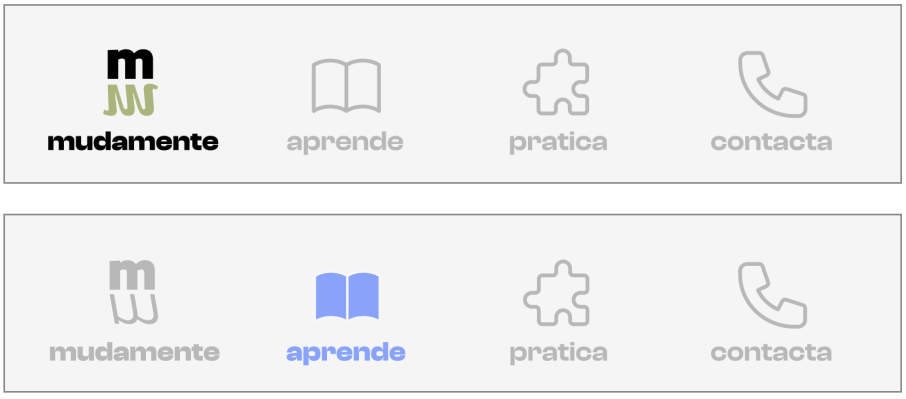


Fig. 52 | Menu de navegação da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

parte da aplicação. Deste modo, é possível assegurar uma disposição de informação clara, organizada e consistente, garantindo uma leitura e compreensão quase imediata. Por fim, presente em todas as páginas, encontra-se o menu em rodapé, sendo este a base de toda a navegação da plataforma que garante uma ligação rápida e fácil entre as páginas principais da aplicação. De modo contribuir para a sua compreensão, os botões são constituídos por um elemento textual, o título da página, e um ícone referente à temática. Para que o utilizador tenha facilidade em localizar-se dentro da plataforma, os botões apresentam dois

estados: no estado ativo, acionado de acordo com a página em exibição, o texto do botão assume a respetiva cor da página; no estado passivo, apresentado por pré definição nas restantes páginas que não estão em exibição, o texto do botão assume uma cor neutra.

Passando à página "aprende" [Fig. 53], são dispostos conteúdos semelhantes à mesma secção do *website*, seguindo também a mesma base gráfica, utilizando uma paleta monocromática. É introduzida a página com um apelo à aprendizagem, seguida pelos respetivos textos disponíveis para leitura. Adicionalmente, no fim da página, são sugeridos

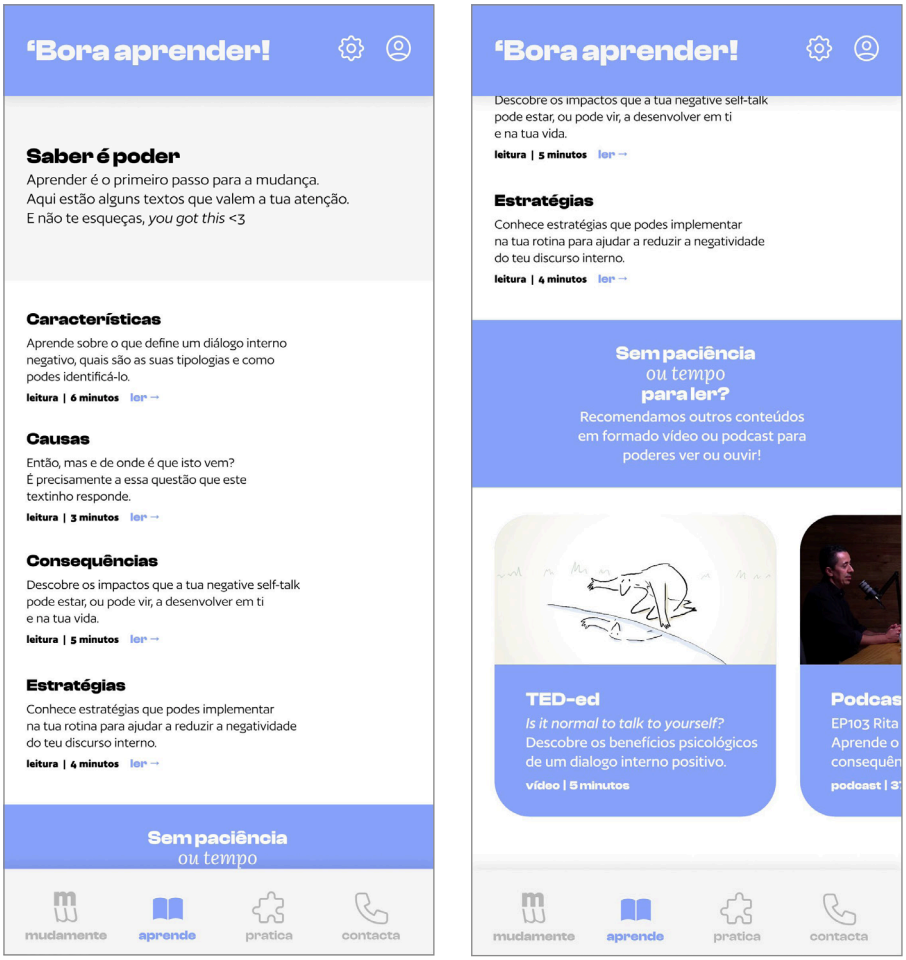


Fig. 53 | Página "aprende" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

outros formatos externos de aprendizagem, nomeadamente *podcasts* e vídeos, de modo a assegurar que jovens universitários com diferentes preferências de aprendizagem se possam manter interessados e informados. Já na página "pratica" [Fig. 54], o utilizador irá encontrar uma maior variedade e quantidade de exercícios comparativamente com o *website*, subdivididos por tipologia e intuito de cada atividade. Primeiramente, estão dispostos exercícios que proporcionam o relaxamento, como respirações e meditações. Abaixo, são apresentados exercícios

Fig. 54 | Página "pratica" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

que requerem reflexão e escrita, com o intuito de promover o hábito de anotar e identificar as tipologias de discurso interno, e aprender a reconstruir pensamentos negativos, transformado-os em pensamentos positivos. Ainda nesta secção, estão dispostas atividades que incentivam o foco no positivo, especialmente em relação à formulação do autoconceito. Caso o utilizador não queira escrever, é-lhe apresentada a hipótese de gravar um áudio. Tendo como público-alvo jovens universitários, é possível constatar que grande parte deste grupo se encontra no meio académico, sendo o estudo, por isso, um pilar central nas suas vidas e fonte de muitos dos seus pensamentos negativos. Assim, a seguinte secção procura disponibilizar ferramentas que facilitem o estudo. Todas estas atividades foram desenvolvidas e incorporadas com base nos conhecimentos adquiridos no enquadramento teórico e nas informações retiradas das entrevistas efetuadas com especialistas. Por fim, foi desenvolvido um pequeno jogo que visa o treino do reconhecimento das diferentes tipologias de *self-talk*.

Fig. 55 | Página "contacta" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

Relativamente à página "contacta" [Fig. 55], são disponibilizadas informações semelhantes às que constam na mesma secção do *website*, alteradas ligeiramente com a finalidade de otimizar a sua compreensão em dispositivos móveis, cujo formato prioriza a verticalidade e apresenta dimensões reduzidas. Foi idealizado o redireccionamento para o *email* e chamadas telefónicas, no entanto, devido às limitações da ferramenta utilizada para o desenvolvimento projetual e ao tempo disponível, não foi possível representá-lo.

"The human became human in seeing itself in the things it makes, or seeing its possibility in those things. So the human doesn't simply invent tools. Tools invent human. More precisely, tool and human produce each other."[26] *(Colomina & Wigley, 2016, pp. 51–52)*

Exclusivo à aplicação, é a página "perfil" **[Fig. 56]**, estando disponível apenas para os utilizadores que criaram conta. Aqui, estão presentes todas as atividades preenchidas na secção "pratica" e, caso ainda não tenham sido feitas, mantém-se a composição da página, dispondo os mesmos elementos, não com o propósito de consulta, mas sim como mais um incentivo à prática. Primeiramente, é apresentado o calendário de estudo, seguido dos objetivos de estudo definidos previamente. Ao clicar em cada objetivo, são apresentadas as tarefas definidas para o cumprir. De seguida, caso ainda não tenha sido feito, é sugerido o registo da conotação da *self-talk* no respetivo dia, acompanhado por um gráfico com a finalidade de atribuir uma representação visual do estado do diálogo interno do utilizador ao longo da presente semana. Abaixo, são dispostos os registos da *negative self-talk* efetuados previamente com o intuito de incentivar a reconstrução dos pensamentos negativos em pensamentos positivos. Seguidamente, consta a secção de progressos no *mudamente*, para incentivar e, de certo modo, recompensar o utilizador pelo que já escolheu fazer por si, promovendo a *gamification* da aprendizagem. Ainda com o intuito de demonstrar o progresso ao utilizador, são apresentadas as "cartas ao passado" escritas previamente, disponíveis para leitura.

[26] T.L. "O humano tornou-se humano ao ver-se a si próprio nas coisas que faz, ou ao ver a sua possibilidade nessas coisas. Portanto, o humano não se limita a inventar ferramentas. As ferramentas inventam o humano. Mais precisamente, a ferramenta e o humano produzem-se um ao outro" (Colomina & Wigley, 2016, pp. 51–52)

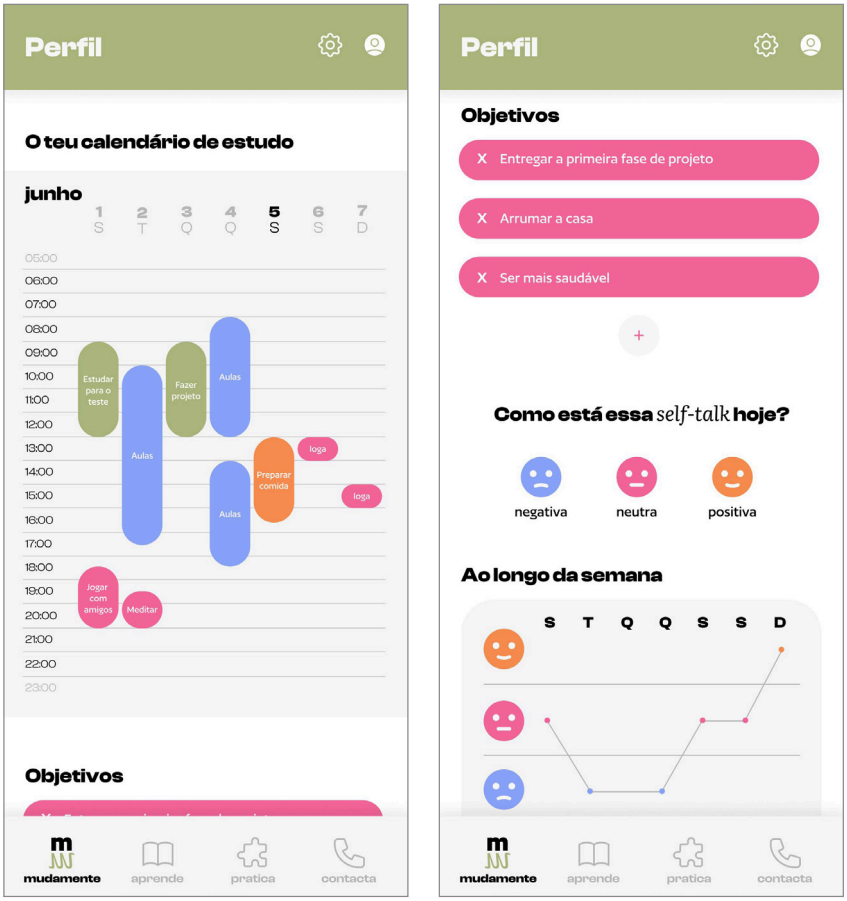
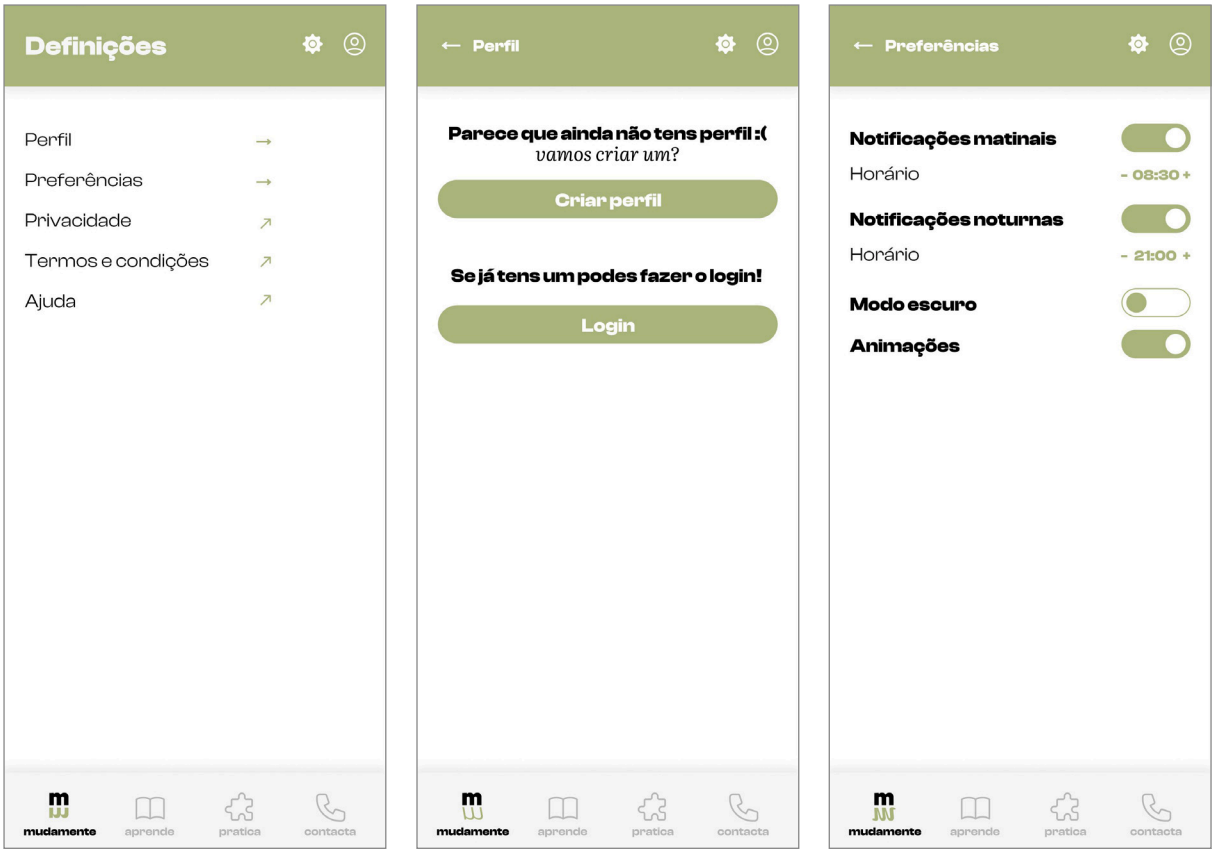


Fig. 56 | Página "perfil" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)



Por fim, o utilizador pode aceder à página "definições" [Fig. 57]. De modo a garantir uma experiência adequada, é possibilitada a personalização de algumas definições da aplicação, nomeadamente a alteração de informações relativas ao perfil, preferências como o idioma, horário e existência de notificações, tema da aplicação, entre outros. Poderá também aceder à política de privacidade, termos e condições e centro de ajuda.

Fig. 57 | Página "definições" da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

3.4.11. Divulgação

De modo a garantir o maior alcance ao público-alvo, seria essencial o desenvolvimento de uma estratégia de comunicação e divulgação de ambas as plataformas. Contudo, devido a restrições de tempo, não foi possível desenvolvê-la na sua totalidade. Assim, foram desenvolvidos alguns exemplos do que poderiam vir a ser elementos da campanha de comunicação e divulgação do *mudamente*.

> *"Never before has it been so easy to see such a diverse assortment of design works and to follow the creation of new styles in near-real time. Thus enabled, sophisticated designers work towards stronger positioning and an even clearer assertion of their own visual vocabulary."* [27] *(The History of Graphic Design 1980 - Today, 2022, p. 470)*

Para as redes sociais, conceptualizou-se a criação de diversas tipologias de publicações, podendo estas ser aplicadas tanto no *Instagram*, como no *Facebook* ou no X, fundamental para comunicar com um público jovem. A primeira tipologia de publicação **[Fig. 58]** tem como intuito a partilha de exemplos de um discurso interno negativo, de modo a que as pessoas que se revejam e identifiquem com a amostra representada e que compreendam que há recursos *online* sobre a temática. Os grafismos utilizados em toda a comunicação seguem a lógica definida para a identidade visual. A segunda tipologia **[Fig. 59]** tem como objetivo demonstrar um pouco daquilo que o utilizador irá encontrar no *website* e na aplicação, ao disponibilizar um breve exercício de respiração que proporciona um momento de pausa do *scroll* infinito presente nas redes sociais, plataformas nas quais os jovens universitários se refugiam frequentemente dos seus pensamentos. Por último, foi desenvolvida uma tipologia de partilha de factos simples sobre a *self-talk* **[Fig. 60]**, com o intuito de garantir pequenos momentos de aprendizagem até mesmo fora das plataformas. Todos os exemplos foram criados para o formato de publicação de *Instagram*, mas podem ser facilmente adaptados para o formato de *story*.

[27] T.L. "Nunca antes foi tão fácil ver uma gama tão diversificada de trabalhos de design e acompanhar a criação de novos estilos quase em tempo real. Desta forma, os designers sofisticados trabalham no sentido de um posicionamento mais forte e de uma afirmação ainda mais clara do seu próprio vocabulário visual." (Müller, 2022, p. 470)

Fig. 58 | Publicação exemplos de pensamentos negativos
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 59 | Publicação carrossel exercício de respiração
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 60 | Publicação carrossel informativa
Fonte: Investigadora (2025)

"We don't need to always substitute old things and replace them with new. Both mediums have their place and purpose - we just need to make the most of their respective strengths instead of always going for the latest thing." [28] *(Dal Bello & Viswanathan, 2020, p. 76)*

Para aplicações da marca em suportes físicos, foram idealizados cartazes **[Fig. 61]**, **[Fig. 62]** e **[Fig. 63]** que poderiam ser colocados em paragens de autocarros, estações de comboio e faculdades, espaços comumente frequentados por jovens universitários. Foram também desenvolvidos três exemplos de cartaz, seguindo a mesma lógica e linguagem das publicações nas redes sociais. Por fim, foram desenvolvidos ainda autocolantes **[Fig. 64]** com o intuito de divulgar a marca em locais que não apresentem estruturas preparadas para a afixação de cartazes, ou a disponibilidade de os colocar numa parede. Assim, conclui-se a aplicação da identidade visual da *mudamente* **[Fig. 65]**.

Fig. 61 | Cartazes de exemplos de pensamentos negativos
Fonte: Investigadora (2025)

[28] T.L. "Não precisamos de substituir coisas antigas por coisas novas sempre. Ambos os meios têm o seu lugar e o seu objetivo - só precisamos de tirar o máximo partido dos seus respetivos pontos fortes em vez de estarmos sempre a optar pela última novidade" (Dal Bello & Viswanathan, 2020, p. 76)

Fig. 62 | Cartazes de divulgação da aplicação
Fonte: Investigadora (2025)

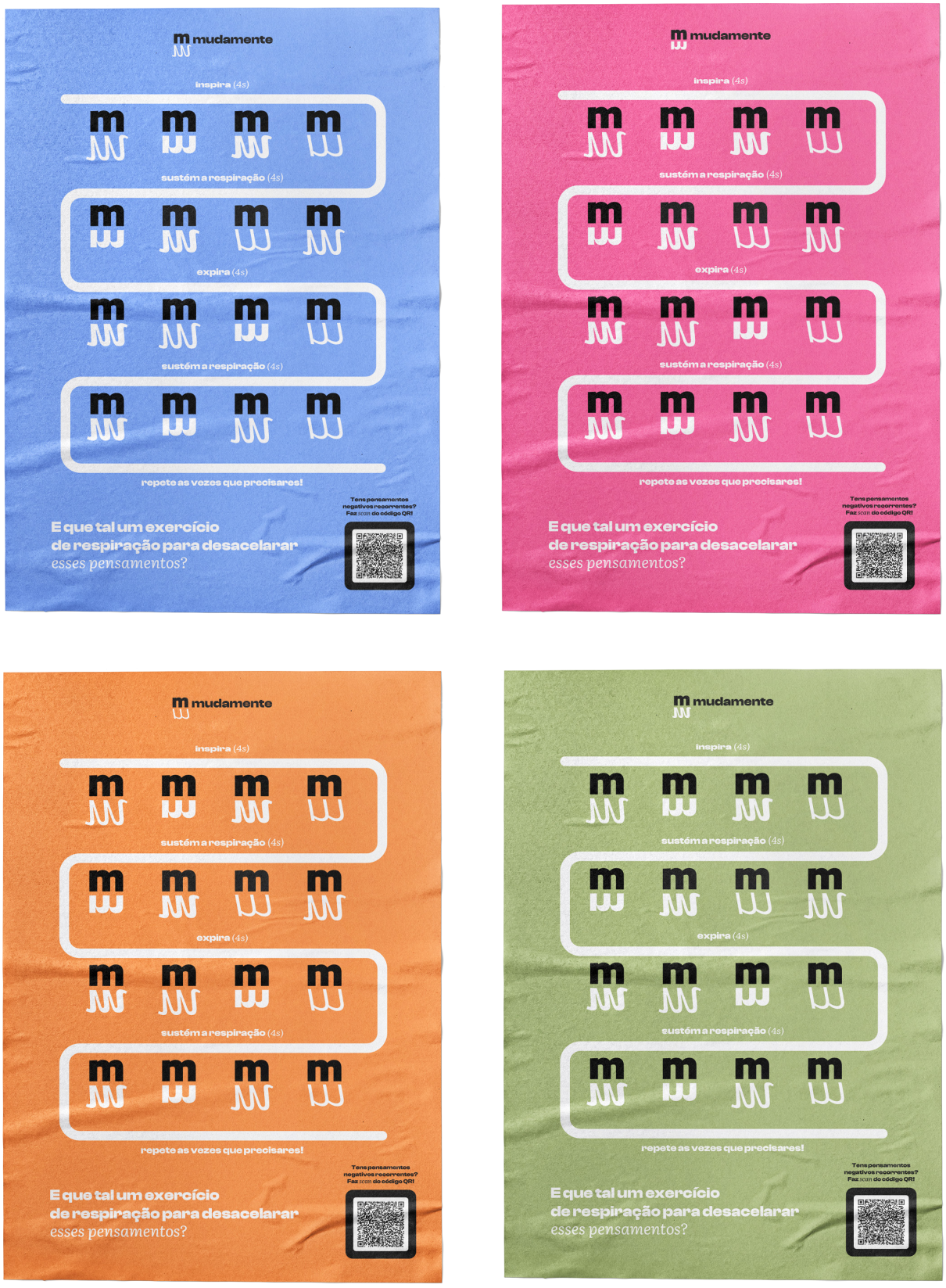


Fig. 63 | Cartazes de exercícios de respiração
Fonte: Investigadora (2025)

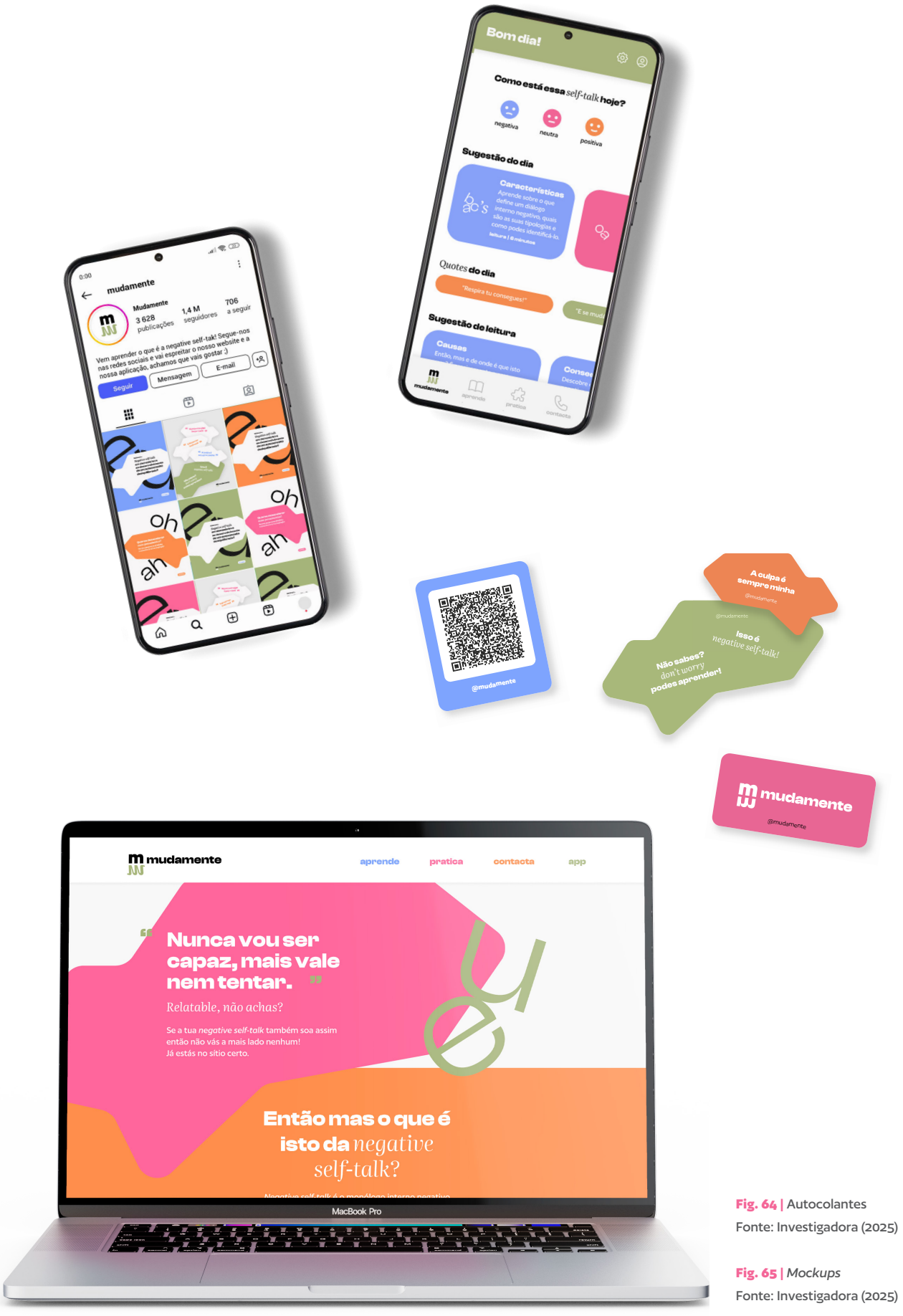


Fig. 64 | Autocolantes
Fonte: Investigadora (2025)

Fig. 65 | *Mockups*
Fonte: Investigadora (2025)

Capítulo 4 *Considerações finais*

Conclusões

5.1. Considerações finais

A estrutura metodológica aplicada no processo deste projeto contribuiu para a qualidade do projeto final desenvolvido.

Primeiramente, a revisão da literatura demonstrou-se crucial no estabelecimento de bases teóricas relativas às questões de saúde mental, especificamente sobre a *negative self-talk*. Compreender as suas características, causas, consequências e estratégias de mitigação foi imperativo para o seguimento da presente investigação. Reconhecemos a saúde mental como sendo vital, abordando o impacto da COVID-19 e destacando a necessidade da educação sobre sintomas de risco. Aprofundámos os conhecimentos fora da área de especialização, investigando o tema da *intrapersonal communication*, processo no qual se engloba a *self-talk*. Entendemos o quão fundamental é o desenvolvimento de inteligência emocional, uma vez que influencia processos cognitivos e a formulação de um autoconceito equilibrado. Detalhámos as raízes de uma *negative self-talk* abundante, tendo muitas vezes como origem infâncias difíceis, ou ligada ao agravamento das condições psicológicas ao longo do crescimento, e originando estados de ansiedade, ou depressão, assim como outros problemas. Efetuámos uma contextualização dos problemas em períodos críticos, tais como a adolescência ou a transição para o ensino superior, sabendo que estes momentos tornam o jovem adulto especialmente vulnerável. Nesses períodos, a *negative self-talk* pode ficar exacerbada por stress social e comparações entre pares, pode levar a isolamento, ao *burnout* ou à ideação suicida. Percebemos que combater esse diálogo interno exige uma reestruturação cognitiva, substituindo padrões negativos por neutros ou positivos, através de técnicas diversificadas, sendo que deve ser promovida a procura de ajuda especializada, caso seja necessário e possível. Compreendemos, assim, as implicações da problemática, antes de passar à fase ativa da investigação.

Na fase seguinte, correspondente à investigação ativa, realizaram-se entrevistas a especialistas formados na área da psicologia, durante as quais foi possível confirmar as informações até então recolhidas e adquirir novos conhecimentos provenientes da vasta experiência partilhada pelos entrevistados. De um modo geral, pode concluir-se que o diálogo interno negativo, descrito como um padrão de pensamentos

auto-sabotadores, é reconhecido pelos especialistas como um fenómeno particularmente impactante durante a adolescência e a vida adulta jovem. Este pode ser agravado nos períodos de transições académicas/profissionais, dado provocar o enraizamento de crenças inconscientes referentes ao autoconceito que limitam as ações e tomada de decisões do jovem adulto. As estratégias propostas variam entre técnicas que impulsionam o pensamento reflexivo, atividades de escrita terapêutica, ou a técnica do *Sankalpa*. Foi possível explorar diversas possibilidades de intervenções de design, como *nudges* visuais ou materiais educativos, convergindo na necessidade de normalizar o apoio psicológico, através de abordagens empáticas que combinam psicologia e comunicação visual para consciencializar o público-alvo sobre os impactos da *negative self-talk*. Por fim, foi validada por todos os entrevistados a proposta de realizar um projeto de design.

A realização e a análise do inquérito ao público-alvo permitiram verificar a presença e abundância da *negative self-talk* nos jovens universitários, sendo predominante o discurso controlador, fortemente potenciado pelo contexto académico. Constatou-se uma forte relação entre o autoconceito negativo (baixa autoestima) e a intensidade da *negative self-talk*. Concluiu-se que a estratégia mais eficaz para a abordagem da problemática é a psicoeducação e o apoio psicológico profissional, no entanto, tais apoios nem sempre são acessíveis sendo, por isso, necessário implementar em projeto não só a promoção e a divulgação do apoio existente, como também a disponibilização de informações e ferramentas para a consciencialização da *negative self-talk*.

Ainda na investigação ativa, a análise dos projetos *Headspace*, *Aftermetoo* e *Smiling Mind*, permitiu estudar de que modo as soluções de design poderiam ser aplicadas face a temáticas de saúde mental. Constatou-se que todos os projetos analisados utilizavam *websites*, aplicações (à exceção do *Aftermetoo*) e redes sociais como meio de ação principal. Verificou-se que, na sua maioria, faziam uso de tipos de letra sem serifas, cores luminosas e elementos ilustrativos, mas que se diferenciavam na saturação cromática e no tom comunicacional. Deduziu-se que apesar das diferenças, estas plataformas partilhavam objetivos de conexão emocional e reforçavam a importância de uma comunicação clara e acessível, evidenciando o potencial do design na consciencialização das temáticas relativas à saúde mental.

A revisão de literatura, entrevistas e análise de casos de referência permitiram consolidar um entendimento crítico e integral sobre a *negative self-talk*, assim como definir que estratégias de design poderiam ser mais eficazes na área da saúde mental, fundamentando, assim, as decisões do projeto. A exploração conceptual fez uso de todos estes conhecimentos, definindo um conceito final cuidadosamente ponderado, que responde às necessidades identificadas: o *website* serve como plataforma informativa e de acesso imediato, ideal para a utilização em contextos académicos ou domésticos, enquanto a aplicação facilita a integração de práticas diárias. A diversidade de plataformas — inspirada nos casos como *Headspace* e *Smiling Mind* — assegura que o projeto alcance o público-alvo de modo flexível, combinando formação teórica, ferramentas práticas e acesso a apoio profissional. Assim, garantia-se que o desenvolvimento projetual iria produzir uma solução viável, adaptada às condicionantes do perfil do utilizador.

Após mais uma exploração conceptual, formulou-se o *mudamente*, uma identidade visual composta por uma marca variável, paleta de cores dinâmica e um conjunto de famílias tipográficas distintas, que reforçam o incentivo à mudança e à restruturação de pensamentos, centralizando a atenção no positivo e na proatividade do utilizador. Foram realizados mapeamentos de funcionalidades e desenvolvidos *wireframes* de baixa fidelidade que se refletiram na organização e na navegação intuitiva, que prioriza a clareza e a experiência do utilizador. Este processo — desde a exploração conceptual até ao protótipo — garantiu que o projeto não só comunique eficazmente, mas também priorize as necessidades do público-alvo, cumprindo o seu propósito de consciencialização e de intervenção.

Finalmente, é possível concluir-se que as questões de partida foram investigadas e que os objetivos definidos inicialmente foram alcançados durante o decorrer do desenvolvimento da presente investigação. Validou-se o argumento inicial, demonstrando que o desenvolvimento de plataformas digitais e respetiva campanha de divulgação, que disponibilizam conteúdos teóricos, contactos de terapeutas, atividades e exercícios que promovem o bem-estar emocional, – construídas a partir de conhecimentos em design de comunicação consolidados – podem contribuir de modo eficaz para a consciencialização e mitigação da *negative self-talk* dos jovens universitários.

5.2. Recomendações futuras

Devido a restrições de tempo, não foi possível testar, junto do público-alvo, a utilização do *website* e da aplicação, o que permitiria identificar, e subsquentemente, corrigir eventuais problemas relativos às suas funcionalidades, interatividade e fluidez de navegação das plataformas. Recomenda-se tornar ambas as plataformas *responsive* de modo a garantir o seu funcionamento em dispositivos de diferentes dimesões.

Será igualmente relevante adicionar conteúdo a ambas as plataformas, nomeadamente: disponibilizar mais exercícios, incluindo atividades como ioga e *sankalpa*, acrescentar mais conteúdo de multimédia, e aumentar a lista de contactos SOS e terapeutas.

Além disso, seria relevante alargar a campanha de comunicação e divulgação do *mudamente*, desenvolvendo estratégias a implementar nas escolas e universidades, explorar a possibilidade de incorporar os seus conteúdos e exercícios no programa de ensino de disciplinas como Cidadania, elaborar palestras e campanhas de intervenção nos espaços frequentados por jovens universitários, assim como explorar a possibilidade de concretização de protocolos com os gabinetes de psicologia existentes no contexto do sistema de ensino.

No seguimento do levantamento bibliográfico, das entrevistas e do inquérito, o projeto foi desenvolvido com foco em estudantes universitários, mas pode ser aplicado a jovens fora do contexto académico. Recomenda-se, por isso, o alargamento do público-alvo no presente projeto.

Por último, seria interessante implementar a divulgação do projeto através de colaborações com instituições interessadas no tema, podendo, neste contexto, ser idealizada a participação numa conferência de psicologia, de modo a apresentar o projeto na perspetiva de dar a conhecer as possibilidades da contribuição do Design de Comunicação para a área da saúde mental.

Referências Bibliográficas

Albuquerque, A. F. D. (2023). *Especialização em administração pública*. [Dissertação de Mestrado em Gestão, Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Politécnico da Guarda]. https://bdigital.ipg.pt/dspace/handle/10314/7541?mode=full&submit_simple=Mostrar+registo+em+formato+completo

Blanchfield, A., Hardy, J., de Morree, H., Staiano, W., & Marcora, S. (2013). *Talking Yourself Out of Exhaustion: The Effects of Self-talk on Endurance Performance*. Medicine and science in sports and exercise, 46. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000184

Brach, T. (2023, fevereiro 17). *Feeling Overwhelmed? Try the RAIN Meditation*. Mindful. https://www.mindful.org/tara-brach-rain-mindfulness-practice/

Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009a). *The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation*. Journal of Personality Assessment, 91(1), 82–92. https://doi.org/10.1080/00223890802484498

Colomina, B., & Wigley, M. (2016). *Are We Human? Notes on an Archeology of Design*. Lars Müller Publishers.

Costa, C. (2021). *Avaliação da adaptação ao Ensino Superior: Vivências académicas de estudantes do 1o ano da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*. [Dissertação de Mestrado em Gestão do Potencial Humano, Instituto Superior de Gestão]. http://hdl.handle.net/10400.26/41384

Costa, J. (2011). *Design para os olhos: Marca, cor, identidade e sinalética* (1.ª edição). Dinalivro.

Costa, M. D., & Moreira, Y. B. (2016). Saúde mental no contexto universitário. Anais do Seminários sobre Ensino em Design, 73–79. https://doi.org/10.5151/despro-sed2016-009

Cuthbertson, R. (2020). *Negative Self-Talk & Resources*.[White paper]. https://resources.transitionnetwork.org/wp-content/uploads/4.3.-Intro-Negative-Self-Talk-Resources.pdf

Dal Bello, R., & Viswanathan, J. (2020). *Citizen first, designer second.* Counter-Print.

Deamer, F. (2021). *Why Do We Talk To Ourselves*? Review of Philosophy and Psychology, 12(2), 425–433. https://doi.org/10.1007/s13164-020-00487-5

Dunn, J. (2013, abril 6). *Negative Self-Talk: 9 Ways To Silence Your Inner Critic*. HuffPost. https://www.huffpost.com/entry/negative-self-talk-think-positive_n_3009832

Ford, F. D., & Harris, R. (2015). *Exploring the impact of negative and positive self-talk in relation to loneliness and self- esteem in secondary school-aged adolescents*. [Dissertação de mestrado, University of Bolton]. https://e-space.mmu.ac.uk/583488/1/MMU%20Dissertation%20Fae%20Ford.pdf

Gabinete de Estudos OPP. (2018). *Suicídio e Ideação Suicida em Estudantes Universitários*. Ordem dos Psicólogos. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/_suic__dio_e_idea____o_suicida_em_estudantes_universit__rios.pdf

Gainsburg, I., & Kross, E. (2020). *Distanced self-talk changes how people conceptualize the self*. Journal of Experimental Social Psychology, 88, 103969. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.103969

Garrett, J. J. (2011). *The elements of user experience: User-centered design for the Web and beyond* (2nd ed). New Riders.

Geurts, B. (2018). *Making Sense of Self Talk*. Review of Philosophy and Psychology, 9, 271–285. https://doi.org/10.1007/s13164-017-0375-y

Gonçalves, A. M. (2014). *Avaliação do Risco de Suicídio em Estudantes do Ensino Superior Politécnico: Prevalência e Factores Associados* [Tese de Doutoramento em Ciências de Enfermagem, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazer da Universidade do Porto.]. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/81177/2/33355.pdf

Grant, E. T. (2018, novembro 14). *7 Habits You Don't Realize Can Cause Your Negative Self-Talk*. Bustle. https://www.bustle.com/p/7-habits-you-dont-realize-can-cause-your-negative-self-talk-13137479

Healthdirect Australia. (2022, março 4). *Self-talk*. Healthdirect Australia. https://www.healthdirect.gov.au/self-talk

Heller, S., & Vienne, V. (2018). *Citizen Designer: Perspectives on Design Responsibility* (Second Edition). Skyhorse Publishing Company, Incorporated.

Jackson, C. (2003). *Transitions into Higher Education: Gendered implications for academic self-concept*. 29(3), 16. https://doi.org/10.1080/0305498032000120283

Jenca, M. (2023). *Empathy for sale*. backstage talks, 7. Büro Milk Studio.

Kim, J., Kwon, J. H., Kim, J., Kim, E. J., Kim, H. E., Kyeong, S., & Kim, J.-J. (2021). *The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks*. Scientific Reports, 11, 14873. https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9

Krug, S. (2014). *Don't make me think, revisited: A common sense approach to Web [and mobile] usability* (third edition). New Riders.

Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). *Speaking clearly . . . 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport*. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 8(4), 353–367. https://doi.org/10.1037/spy0000160

Lepadatu, I. (2012). *Use self-talking for learning progress*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33, 283–287. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.128

Llorens, C., em Sala, M., Armet, L., Guiu, S., & Alcubilla, C. (2006). *Identity: Made in Spain*. Index Book.

Lupton, E. (2014). *Tipos na tela*: Um guia para designers, editores, tipógrafos, blogueiros e estudantes. Gustavo Gili.

Lupton, E. (2019a). *O design como storytelling*. Gustavo Gili.

Lupton, E. (2019b). *Pensar com tipos*. Guia para designers, escritores, editores e estudantes. Gustavo Gili.

Lupton, E., & Phillips, J. C. (2008). *Graphic design: The new basics* (1st ed). Princeton Architectural Press; Maryland Institute College of Art.

Marôco, J., & Assunção, H. (2020). *Envolvimento e Burnout no Ensino Superior em Portugal*.[Ata do 13.º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde].

Maunder, R. E., Cunliffe, M., Galvin, J., Mjali, S., & Rogers, J. (2013). *Listening to student voices: Student researchers exploring undergraduate experiences of university transition*. Higher Education, 66(2), 139–152. https://doi.org/10.1007/s10734-012-9595-3

Miller, D. (2017). *Building a storybrand: Clarify your message so customers will listen*. HarperCollins Leadership, an imprint of HarperCollins.

Moura, M. (2021). *O design que o design não vê* (2a. edição). Orfeu Negro.

Müller, J., Wiedemann, J., Riley, I. V., Caminero, N., & Barberi, M. (2022). *The history of Graphic Design 1980—Today*. Taschen.

Najavits, L. M. (2002). *Seeking safety*. Guilford Press.

Pantone. (2025, junho). *Pantone Color Finder*. Pantone. https://www.pantone.com/color-finder

Payne, B. D., & Manning, B. H. (1998). *Self-talk for teachers*. Leadership in Education, 1(2), 195–202. https://doi.org/10.1080/1360312980010207

Psychology Today Staff. (2017, novembro 10). *Self-Talk*. https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk

Schrauwen, S., Roberts, L., & Wright, R. (Eds.). (2018). *Can graphic design save your life*? (Reprinted). GraphicDesign&.

Scott, E. (2023, novembro 22). *The Toxic Effects of Negative Self-Talk*. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304

Shedletsky, L. (1989). *Meaning and mind: An intrapersonal approach to human communication*. [handbook]. ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills ; Speech Communication Association. https://www.academia.edu/58584592/Meaning_and_Mind_An_Intrapersonal_Approach_to_Human_Communication

SNS 24. (2023, maio 10). *Impacto da COVID-19 na saúde mental*. SNS24. https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/impacto-da-covid-19-na-saude-mental/#por-que-razao-e-importante-identificar-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-populacoes

Sparks, D. (2019, maio 29). *Mayo Mindfulness: Overcoming negative self-talk*. Mayo Clinic News Network. https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-overcoming-negative-self-talk/ https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-overcoming-negative-self-talk/

Thomas, S. J., Caputi, P., & Wilson, C. J. (2014). *Specific Attitudes Which Predict Psychology Students' Intentions to Seek Help for Psychological Distress*. Journal of Clinical Psychology, 70(3), 273–282. https://doi.org/10.1002/jclp.22022

University of Arizona Counseling and Psych Services. (2021). *Week 2: Self-Talk and Self-Affirmation*.[White paper]. https://health.arizona.edu/sites/default/files/MH%20Mastermind%20Week%202%20-%20Self-Talk.pdf

Van Der Veer, R., & Valsiner, J. (1988). *Lev Vygotsky and Pierre Janet: On the origin of the concept of sociogenesis*. Developmental Review, 8(1), 52–65. https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90011-1

Vocate, D. R. (1994). *Intrapersonal Communication: Different Voices, Different Minds*. Taylor and Francis.

Vygotskij, L. S. (1994). *Thought and language* (8. print). Mit Press.

Western Washington University Counseling and Wellness Center. (2021). *Positive-Talk*.[White paper]. https://cwc.wwu.edu/files/2021-09/wwu_positive_self_talk_worksheet.pdf

Wheeler, A. (2009). *Designing brand identity: An essential guide for the entire branding team* (3. ed). John Wiley & Sons.

World Health Organization. (2022, julho 17). *Mental health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Wignall, N. (2018, julho 27). *10 Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them)*. Nick Wignall. https://nickwignall.com/negative-self-talk/

Wignall, N. (2019, abril 8). *The Complete Guide to Cognitive Restructuring*. Nick Wignall. https://nickwignall.com/cognitive-restructuring/

Xia, L. em Lupton, E., Kafei, F., Tobias, J., Halstead, J. A., Sales, K., Xia, L., & Vergara, V. (2021). *Extra bold: A feminist inclusive anti-racist nonbinary field guide for graphic designers*. Princeton Architectural Press.

Bibliografia

Design

Baltazar, M. J., Bártolo, J., Rosa, V., & Rodrigues, S. (2016). *Sebastião Rodrigues*. Cardume Editores, LDA.

Becker, S. A. (2004). *A study of web usability for older adults seeking online health resources*. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 11(4), 387–406. https://doi.org/10.1145/1035575.1035578

Büro Milk Studio. (2023). *Empathy for sale*. backstage talks, 7.

Colomina, B., & Wigley, M. (2016). *Are We Human? Notes on an Archeology of Design*. Lars Müller Publishers.

Costa, J. (2011). *Design para os olhos: Marca, cor, identidade e sinalética* (1.ª edição). Dinalivro.

Cotrim, J. P., Rosa, V., & Silva, J. (2016). *Jorge Silva*. Cardume Editores, LDA.

Dal Bello, R., & Viswanathan, J. (2020). *Citizen first, designer second*. Counter-Print.

Garrett, J. J. (2011). *The elements of user experience: User-centered design for the Web and beyond* (2nd ed). New Riders.

Heller, S., & Vienne, V. (2018). *Citizen Designer: Perspectives on Design Responsibility (Second Edition)*. Skyhorse Publishing Company, Incorporated.

Hyndman, S. (2016). *Why Fonts Matter a multisensory analysis of typography and its influence from graphic designer and academic Sarah Hyndman*. Ebury Publishing.

Interaction Design Foundation. (2016, junho 3). *What is Emotional Design?* https://www.interaction-design.org/literature/topics/emotional-design

Joaquim, S. I. de F. (2023). *A metáfora aplicada ao design: Criação de objetos capazes de se ligarem emocionalmente às pessoas* [Dissertação de mestrado]. https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/57302

Krug, S. (2014). *Don't make me think, revisited: A common sense approach to Web [and mobile] usability* (third edition). New Riders.

Le, Y., Liu, J., Deng, C., & Dai, D. Y. (2018). *Heart rate variability reflects the effects of emotional design principle on mental effort in multimedia learning*. Computers in Human Behavior, 89, 40–47. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.07.037

Llorens, C., em Sala, M., Armet, L., Guiu, S., & Alcubilla, C. (2006). *Identity: Made in Spain*. Index Book.

Lupton, E. (2014). *Tipos na tela: Um guia para designers, editores, tipógrafos, blogueiros e estudantes*. Gustavo Gili.

Lupton, E. (2019a). *O design como storytelling*. Gustavo Gili.

Lupton, E. (2019b). *Pensar com tipos. Guia para designers, escritores, editores e estudantes*. Gustavo Gili.

Lupton, E., Kafei, F., Tobias, J., Halstead, J. A., Sales, K., Xia, L., & Vergara, V. (2021). *Extra bold: A feminist inclusive anti-racist nonbinary field guide for graphic designers*. Princeton Architectural Press.

Lupton, E., & Phillips, J. C. (2008). *Graphic design: The new basics* (1st ed). Princeton Architectural Press ; Maryland Institute College of Art.

Miller, D. (2017). *Building a storybrand: Clarify your message so customers will listen*. HarperCollins Leadership, an imprint of HarperCollins.

Moura, M. (2021). *O design que o design não vê* (2a. edição). Orfeu Negro.

Müller, J., Wiedemann, J., Riley, I. V., Caminero, N., & Barberi, M. (2022). *The history of Graphic Design 1980—Today*. Taschen.

Norman, D. A. (2004). *Emotional design: Why we love (or hate) everyday things* (Paperback ed., [repr). Basic Books.

Pantone. (2025, junho). *Pantone Color Finder*. Pantone. https://www.pantone.com/color-finder

Paulino, S. dos S. (2019). *Design e saúde mental: Proposta de jogo de cartas para amenizar a ansiedade no dia a dia dos universitários* [Trabalho de Conclusão de Curso em Design da Universidade Federal da Paraíba]. https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/17022

Preece, J., Rogers, Y., & Sharp, H. (2002). *Interaction design: Beyond human-computer interaction*. Wiley.

Providência, F., Bártolo, J., Silva, H. S., & Machado, J. (2016). *João Machado*. Cardume Editores, LDA.

Rand, P. (sem data). *Logos | Paul Rand: Modernist Master 1914-1996*. PaulRand.design. Obtido 27 de fevereiro de 2025, de https://www.paulrand.design/work/Logos.html

Rodrigues, K., Bocanegra, L., Gonçalves, V., Carvalho, V., & Neris, V. (2014, setembro 6). *Enriquecimento de Personas para Apoio ao Design de Aplicações Terapêuticas para a Saúde Mental*. ResearchGate. Simpósio Brasileiro sobre Fatores Humanos em Sistemas Computacionais, Foz do Iguaçu, Brazil. https://www.researchgate.net/publication/324574469_Enriquecimento_de_Personas_para_Apoio_ao_Design_de_Aplicacoes_Terapeuticas_para_a_Saude_Mental

Rodrigues, M. S. L. S. de C. (2017). *Acompanhamento da saúde sénior: Uma proposta de aplicação para dispositivos móveis* [Dissertação de Mestrado]. https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/28497

Schrauwen, S., Roberts, L., & Wright, R. (Eds.). (2018). *Can graphic design save your life?* (Reprinted). GraphicDesign&.

Van Nes, I., & Van Nes, I. (Eds.). (2012). *Dynamic identities: How to create a living brand*. BIS Publishers.

Walter, A. (2011). *Designing for emotion*. A Book Apart.

Wheeler, A. (2009). *Designing brand identity: An essential guide for the entire branding team* (3. ed). John Wiley & Sons.

PSICOLOGIA

Albuquerque, A. F. D. (2023). *Especialização em administração pública*. [de Mestrado em Gestão, Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Politécnico da Guarda]. https://bdigital.ipg.pt/dspace/handle/10314/7541?mode=full&submit_simple=Mostrar+registo+em+formato+completo

Aro, T., Poikkeus, A.-M., Laakso, M.-L., Tolvanen, A., & Ahonen, T. (2015). *Associations between private speech, behavioral self-regulation, and cognitive abilities*. International Journal of Behavioral Development, 39(6), 508–518. https://doi.org/10.1177/0165025414556094

Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). *Talking Yourself Out of Exhaustion: The Effects of Self-talk on Endurance Performance*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 46. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000184

Borrajo, E., Calvete, E., & Urquijo, I. (2024). *Negative self-talk in runners: Emotional intelligence and perceived stress as explanatory factors*. Psychology of Sport and Exercise, 70, 102545. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102545

Brach, T. (2023, fevereiro 17). *Feeling Overwhelmed? Try the RAIN Meditation*. Mindful. https://www.mindful.org/tara-brach-rain-mindfulness-practice/

Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). *The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation*. Journal of Personality Assessment, 91(1), 82–92. https://doi.org/10.1080/00223890802484498

Brinthaupt, T. M., Morin, A., & Puchalska-Wasyl, M. M. (2020). *Editorial: Exploring the Nature, Content, and Frequency of Intrapersonal Communication*. Frontiers in Psychology, 11, 601754. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.601754

Brown, B. (2020). *The gifts of imperfection* (10th Anniversary Edition). Hazelden Publishing.

Brown, B. (2010, junho). *The power of vulnerability* [Gravação de vídeo. https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability

Burnett, P. C. (1999). *Children's Self-Talk and Academic Self-Concepts: The impact of teachers' statements*. Educational Psychology in Practice, 15(3), 195–200. https://doi.org/10.1080/0266736990150308

Cabral, L. L., Da Silva, C. K., Delisle-Rodriguez, D., Lima-Silva, A. E., Galanis, E., Bertollo, M., Hatzigeorgiadis, A., Villarejo-Mayor, J. J., & Pereira, G. (2024). *Motivational self-talk mitigates the harmful impact of mental fatigue on endurance performance*. Journal of Applied Sport Psychology, 36(2), 257–275. https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2208643

Carvalho, Á. A. de, Mateus, P., Nogueira, P. J., Farinha, C. S., Oliveira, A. L., Alves, M. I., & Martins, J. (2016). *Portugal Saúde Mental em Números, 2015*, 5–113. https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/15541

Cherry, K. (2024, maio 14). *Why Toxic Positivity Can Be Harmful*. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/what-is-toxic-positivity-5093958

Costa, C. (2021). *Avaliação da adaptação ao Ensino Superior: Vivências académicas de estudantes do 1o ano da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*. [Dissertação de Mestrado em Gestão do Potencial Humano, Instituto Superior de Gestão]. http://hdl.handle.net/10400.26/41384

Costa, M. D., & Moreira, Y. B. (2016). *Saúde mental no contexto universitário*. Anais do Seminários sobre Ensino em Design, 73–79. https://doi.org/10.5151/despro-sed2016-009

Cuthbertson, R. (2020). *Negative Self-talk & Resources*. [White paper]. https://resources.transitionnetwork.org/wp-content/uploads/4.3.-Intro-Negative-Self-Talk-Resources.pdf

Dahl-Leonard, K., Hall, C., Beegle, B., & Capin, P. (2023). *Teaching Readers to Recognize Negative Thoughts and Use Positive Self-Talk*. Intervention in School and Clinic, 59(2), 96–104. https://doi.org/10.1177/10534512221140537

Deamer, F. (2021). Why Do We Talk To Ourselves? *Review of Philosophy and Psychology*, 12(2), 425–433. https://doi.org/10.1007/s13164-020-00487-5

Deering, S. (2023, dezembro 13). *A Therapist's Top 7 Strategies for Stopping Negative Self-Talk*. Real Simple. https://www.realsimple.com/how-to-stop-negative-self-talk-8385831

Deveci, T., & Nunn, R. (2018). *Intrapersonal Communication as a Lifelong Learning Skill in Engineering Education*. Yuksekogretim Dergisi, 8(1), 68–77. https://doi.org/10.2399/yod.17.009

DeWolfe, C. E. J., Scott, D., & Seaman, K. A. (2021). *Embrace the challenge: Acknowledging a challenge following negative Self-Talk improves performance*. Journal of Applied Sport Psychology, 33(5), 527–540. https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1795951

Dunn, J. (2013, abril 6). *Negative Self-Talk: 9 Ways To Silence Your Inner Critic*. HuffPost. https://www.huffpost.com/entry/negative-self-talk-think-positive_n_3009832

Ford, F. D., & Harris, R. (2015). *Exploring the impact of negative and positive self-talk in relation to loneliness and self- esteem in secondary school-aged adolescents*. [Dissertação de mestrado, University of Bolton]. https://e-space.mmu.ac.uk/583488/1/MMU%20Dissertation%20Fae%20Ford.pdf

Gabinete de Estudos OPP. (2018, fevereiro). *Suicídio e Ideação Suicida em Estudantes Universitário*. Ordem dos Psicólogos. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/_suic__dio_e_idea____o_suicida_em_estudantes_universit__rios.pdf

Gainsburg, I., & Kross, E. (2020). *Distanced self-talk changes how people conceptualize the self*. Journal of Experimental Social Psychology, 88, 103969. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.103969

Geurts, B. (2018). *Making Sense of Self Talk*. Review of Philosophy and Psychology, 9(2), 271–285. https://doi.org/10.1007/s13164-017-0375-y

Gonçalves, A. M. (2014). *Avaliação do Risco de Suicídio em Estudantes do Ensino Superior Politécnico: Prevalência e Factores Associados* [Tese de Doutoramento em Ciências de Enfermagem, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazer da Universidade do Porto]. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/81177/2/33355.pdf

Grant, E. T. (2018, novembro 14). *7 Habits You Don't Realize Can Cause Your Negative Self-Talk*. Bustle. https://www.bustle.com/p/7-habits-you-dont-realize-can-cause-your-negative-self-talk-13137479

Healthdirect Australia. (2024, julho 3). *Self-talk*. Healthdirect Australia. https://www.healthdirect.gov.au/self-talk

Jackson, C. (2003). *Transitions into Higher Education: Gendered implications for academic self-concept*. Oxford Review of Education, 29(3), 331–346. https://doi.org/10.1080/03054980307448

Kim, J., Kwon, J. H., Kim, J., Kim, E. J., Kim, H. E., Kyeong, S., & Kim, J.-J. (2021). *The effects of positive or negative self-talk on the alteration of brain functional connectivity by performing cognitive tasks*. Scientific Reports, 11(1), 14873. https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9

Kittani, S. R., & Brinthaupt, T. M. (2024). *Exploring Self-Talk in Response to Disruptive and Emotional Events*. Journal of Constructivist Psychology, 37(2), 129–143. https://doi.org/10.1080/10720537.2023.2194691

Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). *Speaking clearly . . . 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport*. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 8(4), 353–367. https://doi.org/10.1037/spy0000160

Lepadatu, I. (2012). *Use self-talking for learning progress*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33, 283–287. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.128

Lopes, B. (2017, setembro 15). *Psicologia comportamental: O que é e como ela pode ajudar na carreira*. Rock Content - BR. https://rockcontent.com/br/talent-blog/psicologia-comportamental/

Marôco, J., & Assunção, H. (2020). *Envolvimento e Burnout no Ensino Superior em Portugal*.[Ata do 13.º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde].

Marsh, H. W. (1993). *The Multidimensional Structure of Academic Self-Concept: Invariance Over Gender and Age*. American Educational Research Journal, 30(4), 841–860. https://doi.org/10.3102/00028312030004841

Maunder, R. E., Cunliffe, M., Galvin, J., Mjali, S., & Rogers, J. (2013). *Listening to student voices: Student researchers exploring undergraduate experiences of university transition*. Higher Education, 66(2), 139–152. https://doi.org/10.1007/s10734-012-9595-3

Mosunic, C. (2023, outubro 3). *Negative self-talk: 8 ways to quiet your inner critic*. Calm Blog. https://blog.calm.com/blog/negative-self-talk

Murakami, K., Murray, L., Sims, D., & Chedzey, K. (2009). *Learning on Work Placement: The Narrative Development of Social Competence*. Journal of Adult Development, 16(1), 13–24. https://doi.org/10.1007/s10804-008-9044-9

Najavits, L. M. (2002). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse* (pp. xiv, 401). Guilford Press.

Payne, B. D., & Manning, B. H. (1998). *Self-talk for teachers*. International Journal of Leadership in Education, 1(2), 195–202. https://doi.org/10.1080/1360312980010207

Pinto, J., Martins, P., Pinheiro, T., & Oliveira, A. (2015). *Ansiedade, depressão e stress: Um estudo com jovens adultos e adultos portugueses*. Psicologia, Saúde & Doenças, 16(2). https://doi.org/10.15309/15psd160202

Pinto, S. Á. F. (2023). *Impacto da COVID-19 na saúde mental da população portuguesa adulta*. http://hdl.handle.net/10284/11707

Psychology Today Staff. (2017, novembro 10). *Self-Talk | Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk

Scott, E. (2023, novembro 22). *How to Reduce Negative Self-Talk for a Better Life*. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304

Shedletsky, L. (1989). *Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication*. [handbook]. ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills ; Speech Communication Association. https://www.academia.edu/58584592/Meaning_and_Mind_An_Intrapersonal_Approach_to_Human_Communication

SNS 24. (2023a, maio 10). *Impacto da COVID-19 na saúde mental*. SNS24. https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/impacto-da-covid-19-na-saude-mental/#por-que-razao-e-importante-identificar-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das-populacoes

SNS 24. (2023b, setembro 19). *Saúde mental*. SNS24. https://www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/

Sparks, D. (2019, maio 29). *Mayo Mindfulness: Overcoming negative self-talk*. Mayo Clinic News Network. https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-overcoming-negative-self-talk/

SPMS. (sem data). *Saúde Mental—Página Inicial*. Obtido 15 de abril de 2024, de https://saudemental.min-saude.pt/

TED-Ed (Diretor). (2023, maio 18). *Is it normal to talk to yourself?* [Gravação de vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=iNyUmbmQQZg

Thomaes, S., Tjaarda, I. C., Brummelman, E., & Sedikides, C. (2020). *Effort Self-Talk Benefits the Mathematics Performance of Children With Negative Competence Beliefs*. Child Development, 91(6), 2211–2220. https://doi.org/10.1111/cdev.13347

Thomas, S. J., Caputi, P., & Wilson, C. J. (2014). *Specific Attitudes Which Predict Psychology Students' Intentions to Seek Help for Psychological Distress*. Journal of Clinical Psychology, 70(3), 273–282. https://doi.org/10.1002/jclp.22022

University of Arizona Counseling and Psych Services. (2021). *Week 2: Self-Talk and Self-Affirmation*. [White paper]. https://health.arizona.edu/sites/default/files/MH%20Mastermind%20Week%202%20-%20Self-Talk.pdf

Van Der Veer, R., & Valsiner, J. (1988). *Lev Vygotsky and Pierre Janet: On the origin of the concept of sociogenesis*. Developmental Review, 8(1), 52–65. https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90011-1

Vocate, D. R. (1994). *Intrapersonal Communication: Different Voices, Different Minds*. Taylor and Francis.

Vygotskij, L. S., & Vygotskij, L. S. (1994). *Thought and language* (8. print). Mit Press.

Wadmin. (2024, fevereiro 2). *5 Negative Self-Talk Patterns: Origins and Impacts on Your Mental Health*. Mindful Health Solutions. https://mindfulhealthsolutions.com/5-negative-self-talk-patterns-origins-and-impacts-on-your-mental-health/

Western Washington University Counseling and Wellness Center. (2021). *Positive-Talk*.[White paper]. https://cwc.wwu.edu/files/2021-09/wwu_positive_self_talk_worksheet.pdf

World Health Organization. (2022a, maio 24). *A guide to strengthen basic psychosocial skills and effective communication*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scicom-compilation-psychosocial

World Health Organization. (2022b, julho 16). *World Mental Health Report*. World Health Organization. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report

World Health Organization. (2022c, julho 17). *Mental health*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Wignall, N. (2018, julho 27). *10 Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them)*. Nick Wignall. https://nickwignall.com/negative-self-talk/

Wignall, N. (2019, abril 8). *The Complete Guide to Cognitive Restructuring*. Nick Wignall. https://nickwignall.com/cognitive-restructuring/

Winsler, A., Fernyhough, C., & Montero, I. (Eds.). (2009). *Private speech, executive functioning, and the development of verbal self-regulation*. Cambridge University Press.

Apêndices

Apêndice A *Entrevistas exploratórias aos especialistas*

Entrevista 1

Gonçalo Moura

09/08/2024 - 42 minutos

R: Muito obrigada pela sua disponibilidade e pelo seu consentimento para gravar esta entrevista. Como já lhe tinha dito, o meu projeto de dissertação de mestrado tem como objetivo contribuir para a prevenção e redução da *negative self-talk* através do design de comunicação. Retirei a nomenclatura *negative self-talk* da Bibliografia que revi, mas gostaria de lhe perguntar: qual é o nome que costuma atribuir a este conceito?

> **G:** Eu por acaso uso a nomenclatura inglesa. Até porque como também trabalho com estudantes, os estudantes acabam por utilizar muito estas nomenclaturas. Poderia traduzir para qualquer coisa como "falar negativamente para mim mesmo" ou uma coisa do género.

R: Sim, ok! Pois, foi um desafio encontrar uma tradução para o português. Está quase sempre presente em todos os *papers* em inglês. Eu também li quase tudo em inglês, mas a tradução normalmente é "monologo interno negativo".

> **G:** Pois, assim a tradução fica mais técnica, acredito que seja mais por isso. No dia a dia confesso que a expressão *negative self-talk* é a que os alunos utilizam, e muitas vezes é a que eu utilizo para lhes poder explicar o funcionamento que eles estão a ter.

R: Ok! Poderia definir, por palavras suas, em que consiste a *negative self-talk*?

> **G:** Sim. Acho que é... é realmente um diálogo interno que as pessoas têm com elas próprias que, de certa maneira, as limita e dificulta o alcance de um potencial máximo, diria eu... as impede de se desenvolverem ou, às vezes, até de arriscarem. Acho que é um inibidor de desenvolvimento pessoal criado ou baseado em crenças.

R: Sem dúvida! Em que fase da nossa vida é que acredita estar mais presente a *negative self-talk*?

> **G:** Hmm, boa! Isso é uma boa questão e não sei se tenho uma resposta direta para isso, acredito que é transversal ao nosso funcio-

namento. Eu acho que tem mais...se calhar está mais relacionado com as vivências que temos e as experiências que temos, do que propriamente com uma fase da vida. Acho que todos nós estamos habilitados, digamos assim, a falar connosco, em qualquer momento da nossa vida.

R: Então e em que fase é que diria serem mais impactantes as suas consequências?

G: Eu diria... é assim, enquanto psicólogo, eu diria que numa fase em que o *self* da pessoa se está a estruturar, se está a desenvolver... eu acredito que (nessa fase) é preciso mais suporte. Então, eu acho que, na verdade, talvez nestas fases iniciais. Talvez a fase da adolescência, a fase a partir dos cinco, seis anos até à idade, vou-lhe chamar "adulta", mas há artigos que falam em adultos com vinte e tal anos, vinte e dois, vinte e três anos... eu sinto que neste período de formação pessoal, acho que poderia ser mais impactante. Mas também acho que o ser humano se constrói todos os dias, não é? E estamos todos os dias a desenvolver-nos de alguma maneira, mas sim acredito que nestas camadas mais jovens, com a questão das influências das redes sociais, ou seja, esta questão de querer pertencer a um grupo, de querer cumprir com uma norma... eu acho que isso às vezes torna tudo um bocadinho mais difícil, quando não há tanta estrutura.

R: Pois, faz todo o sentido. Qual é o impacto que acredita, então, que a *negative self-talk* tem nos jovens que se encontram em transição para a vida adulta?

G: Eu trabalho, pessoalmente, com jovens em quatro momentos de transição: a entrada no ensino superior, a passagem da licenciatura para o mestrado, na passagem para o ciclo de doutoramento e, às vezes, na transição para o mercado de trabalho. Eu acho que o impacto que tem está relacionado com o facto de as pessoas muitas vezes não explorarem todas as hipóteses que lhes aparecem, por ficarem um bocadinho retidas naquelas hipóteses que têm dentro da cabeça delas e não arriscarem tanto, ou não procurarem tanta informação. Muitas vezes os acompanhamentos que eu faço residem nisso, residem em colocarmos as cartas todas sobre a mesa e avaliarmos todas as hipóteses sem receios e, depois, descartando em função da forma como a pessoa se

sente em relação àquilo, ou de algum modo em coisas factuais, se o mercado de trabalho está longe? Está perto? É em Portugal? Não é? A [questão] do salário... mas, no geral, eu acho que... eu acho que interfere neste sentido, ou seja, nestas transições, acho que interfere, retraindo a pessoa, que não vê aquilo que pode alcançar, não é? De alguma maneira, encontrando-se ali um conjunto de crenças limitantes, literalmente, que não a deixam progredir.

R: Sim, ok.

G: Acho que é por aí.

R: Sim, acho que sim também! Quer dizer, faz todo sentido pelo menos. Diria que existem consequências a longo prazo por existir uma *negative self-talk* prevalente na adolescência, ou durante a juventude?

G: Sim, eu acho que... lá está, eu não quero focar isto em fases de desenvolvimento porque não li nada muito concreto sobre isso, mas sei que a prevalência deste discurso interno mais negativo... eu acho que pode ter consequências a longo prazo como o desenvolvimento de algumas doenças do ponto de vista psicológico: algumas depressões, algumas doenças ou perturbações mais obsessivas compulsivas. Portanto, acho que há aqui um conjunto de coisas... isto também tem associado, e tem por base muitas vezes, o desenvolvimento da ansiedade, num nível de perturbação. Esta *negative self-talk* acho que o acaba por fazer é, de uma forma inevitável, acaba sempre por projetar no futuro, num conjunto de coisas negativas para nós ou que vão denegrir, de alguma maneira, a nossa autoestima, ou a nossa capacidade. Então eu acho que isto a longo prazo o que faz é dizer-nos constantemente que "nós não prestamos", "nós não valemos nada", "isto não vai resultar por sermos nós", "somos uns falhados". Acho que isto nos leva a estados de saúde mental muito mais depressivos, e acho que depois isto se revela na interação social, ou naquilo que nós temos na nossa vida: em estarmos mais reservados, no isolamento social, em comunicarmos menos, estarmos menos felizes ou menos satisfeitos com a nossa vida. Não gosto muito do termo felicidade, mas embora tenha utilidade, não gosto muito.

R: Por alguma razão, em específico?

G: Porque eu acho é uma coisa muito... lá está, acho que é uma coisa muito lata que pode depender muito da interpretação de cada pessoa, e eu gosto mais de focar isto no que é que traz bem-estar: como é que me sinto bem? que emoções é que existem ali à volta daquilo que eu considero a felicidade? Acho que é mais útil trabalhar assim com as pessoas do que "ah felicidade" pronto, está aí assente num constructo social, que existe, pronto, mas que... acho que a felicidade que existe nas redes sociais, por exemplo, muitas vezes não pode ser transposta para a vida pessoal, não é?

R: Ok interessante, obrigada! Tenho aqui uma questão, eu sei que me estou a focar muito no ambiente académico porque é um público-alvo do meu projeto...

G: Ainda bem porque também é o meu público-alvo de trabalho!

R: Ainda bem, ótimo, perfeito! Diria então que o bem-estar psicológico afeta o desempenho cognitivo no contexto académico?

G: Sim, acho que sim. Se pensarmos... deixe-me lá pensar um bocadinho sobre isso. Está-me a fazer perguntas muito interessantes, mas também para as quais eu não vinha preparado!

R: É bom sinal!

G: É assim, se nós pensarmos no funcionamento cognitivo, ou seja, se nós pensarmos em inteligência, ou em coeficiente de inteligência, eu pessoalmente acho que, nas competências que a pessoa tem, acho que não interfere diretamente. Eu não acredito num coeficiente de inteligência rígido, acredito que as pessoas conseguem trabalhar as competências que têm e, acho que, isto, sim, tem impacto nessa parte cognitiva. Acho que se "eu" não me coloco em contato com algumas coisas, se "eu" não faço algumas coisas, "eu" também não desenvolvo um conjunto de competências minhas. Essas competências cognitivas, acreditando eu que elas podem ser trabalhadas mesmo ao longo do percurso académico, numa na universidade, na faculdade, todos nós entramos com um nível de conhecimento e saímos com outro nível de conhecimento, nós entramos com um nível

de competências e saímos com outro nível de competências, não é? E eu acho que é um bocadinho isto, ou seja, se nós estivermos constantemente a bloquear, ou a sabotarmo-nos, de algum modo, para não fazermos um conjunto de coisas, essas competências não se vão desenvolver. E eu até, sabes... sabes... eu posso tratar-te por tu?

R: Sim claro, à vontade!

G: Podes-me tratar por tu também!

R: Ok!

G: É mais fácil! Até faz aqui o paralelismo com a pandemia em que nós estivemos mais fechados e que, muitas vezes, não é uma coisa totalmente cognitiva porque é mais social, mas as nossas competências sociais reduziram imenso quando nós voltamos. Nunca mais me esqueço de estar em frente a uma pessoa, novamente a fazer uma sessão, e não saber onde pôr as mãos. Depois de tirar a máscara não saber o que é que a pessoa estava a ler no meu rosto porque até ali só estava a ler daqui [sinaliza a cana do nariz] para cima. Então foi assim um voltar a adaptar. Portanto, eu acho que estas coisas se não se treinam também regridem.

R: Ok, faz todo o sentido, obrigada.

G: E acho que a *negative self-talk* é isto, ou seja, acho que bloqueia muitas vezes o potencial, como eu dizia, de desenvolvimento e nós não nos propomos a fazer um conjunto de coisas porque dizemos que "não somos capazes", ou porque "vamos falhar". ou porque os outros vão rir, ou ...

R: Pois, sim. É uma barreira que se põe, que nós pomos, nós próprios...

G: Eu acredito que sim.

R: Como é que diria que a *negative self-talk* pode afetar o desenvolvimento do autoconceito?

G: É assim: o autoconceito é a visão que eu tenho sobre mim mesmo e sobre aquilo que eu consigo fazer, não é? É um conceito que eu tenho sobre a pessoa que sou. E eu acho que isto pode afetar. Às vezes ponho esta questão quando faço as sessões: "então, mas o que me acabaste de dizer (sobre ti próprio), tu eras capaz de chegar ali a um amigo teu e dizeres o mesmo...?"

e normalmente as pessoas dizem-me "não, eu não falaria assim!", "então, mas porque é que não falas assim? Porque a relação que tu tens com esta pessoa é exterior a ti, porque não és tu, não é? A relação é baseada na forma como tu a tratas e como tu te relacionas com ela. Se a pessoa que está dentro de ti, tu a tratas de uma determinada forma, isso influencia a relação que tu vais ter com ela, não é?" E não estou a pensar aqui numa situação de doença (não estou a pensar que a pessoa está dividida em duas pessoas), mas "se falas assim internamente contigo, a relação que vais ter contigo próprio é realmente baseada em tudo o que estás a dizer."

Portanto, eu utilizo muito o *inside out* [26], o filme, acho que é uma boa estratégia e este segundo filme agora darei um *spoiler*, mas fala muito...

R: Eu já vi, está tudo bem!

G: Ah ok, pronto! Fala muito das crenças que a Riley tem, não é? E quando a ansiedade ganha comando da situação o que acontece é que ela começa a ter um conjunto de crenças sobre si, que não estão alicerçadas na alegria, não é? Aquilo faz com que ela duvide de si e comece a formar uma imagem sobre si baseada naquelas bolinhas que são aquelas crenças.

R: Então a minha questão seguinte é: que exercícios é que faz, ou faria, com um paciente para solucionar este problema para que depois ele possa aplicá-los individualmente no seu dia a dia?

G: Ok, estratégias que eu utilizo às vezes nas minhas sessões eu trabalho muito com as questões do *coaching* psicológico e o questionamento, ou seja, isto está muito assente em terapia cognitiva comportamental, trabalhando os comportamentos diretamente. Então, às vezes, ponho a pessoa a falar com ela própria e na sessão faço perguntas como esta: "Ok, acabaste de me dizer isto aqui. O que é que a outra pessoa dentro de ti poderia dizer?" ou então: "Se dissesses isto a um amigo, como é que seria?". A questão da escrita é uma das estratégias que tento implementar.

[26] *Inside out* 2 (Divertida-mente 2) é um filme de animação da Disney e Pixar, lançado a 11 de julho de 2024, que aborda temáticas relacionadas com o diálogo interno aliado às emoções e à formulação do autoconceito durante a adolescência.

Eu tento sempre propor a questão dos diários porque a escrita tem uma capacidade reflexiva muito grande, não é? E a escrita mesmo manual, não a escrita a computador. Ou seja, eu vou tentar transformar isto em coisas que consigo verbalizar, porque quando verbalizo e quando escrevo eu atribuo um significado. Quando estou a pôr em palavras também me torno mais consciente daquilo que estou a sentir, e posso dizer "não é isto" ou "é isto" ou então "eu também ainda não sei descrever isto". E então é este o trabalho que eu faço, ajudar as pessoas, nesta parte mais reflexiva sobre elas próprias, para tentarem encontrar de alguma maneira estas crenças. Depois, as estratégias também dependem da pessoa que está à minha frente, faz muito sentido conhecer a história de vida da pessoa... tendo esta pessoa este *background*, este tipo de funcionamento, tentar perceber: onde é que apareceu? em que outros momentos é que aconteceu? Isto depois depende muito da pessoa que eu tenho à frente. Eu, não sendo clínico, não faço intervenção na doença, digamos assim, faço muito esta intervenção focada na mudança comportamental, nas crenças, nos objetivos que a pessoa quer alcançar. Há pessoas com as quais trabalhar na sua história de vida é completamente desnecessário, porque estão altamente focadas na mudança comportamental e em alcançar os objetivos. Então, nesses casos, tento fazer uma abordagem muito mais centrada na solução: se este é o lugar onde a pessoa quer chegar então 'bora lá' tentar perceber "o que é que já existiu de positivo?", ou seja, "em que momento é que tu conseguiste não falar negativamente contigo?", ou por exemplo, "que condições é que estavam reunidas nessas situações e como é que nós transpomos essas essas condições para o dia de hoje?". Eu tento ser muito pouco diretivo nas sessões que faço, então questiono muito, coloco muitas questões, e às vezes até sou um bocadinho chato porque gosto de fazer assim a coisa do género... gosto de apanhar a pessoa em falso, ou seja, gosto que a pessoa me diga uma coisa e estou atento a isso, e depois gosto que a pessoa diga outra coisa, e gosto de salientar as contradições para a pessoa poder resolver um bocadinho aquilo dentro dela. Eu acho que o próprio *setting* de a pessoa ter um espaço onde pode conversar sobre "aquilo", onde "aquilo" é assunto de uma forma acolhedora, onde tem uma relação próxima com

alguém, o chamado *rapport* que nós estabelecemos com os clientes... aquela capacidade de nos conectarmos ao cliente, o cliente confiar em nós. E eu acho que só isso já é uma boa ferramenta de trabalho porque há pessoas que precisam de espaços para falar sobre isso porque nunca os tiveram.

R: Ok! Boa.

G: Mas em termos de intervenção é isso. E como trabalho muito com a questão dos objetivos, daquilo que a pessoa se compromete ou se propõe, faço muitas vezes o revisitar destes objetivos, ou seja, "ok, mas como é que esse discurso, como é que essa forma com que tu falas contigo te ajuda a chegar ao teu objetivo?", e depois tento desconstruir aquilo. Há outras estratégias, por exemplo, quando às vezes acontece uma situação de maior ansiedade, as estratégias de respiração e de *mindfulness* também são uma boa ideia, ou seja, tentar que a pessoa fique ali um bocadinho mais *grounded* à situação, e que aceite porque normalmente a tendência é defletir isto tudo. Portanto, eu estou numa linha de *negative self-talk* e depois a *negative self-talk* desenvolve-se em cima da primeira *negative self-talk*, para dizer que a *negative self-talk* não presta!

R: Sim!

G: Então, depois aquilo é um "bolo", então às vezes eu digo mesmo à pessoa: "olha, estás a ver a *negative self-talk* a chegar, não é? A primeira coisa que tu vais fazer é abrir os braços e aceitar. Vamos integrar isso em ti, vamos perceber, naquele dia, como é que aquilo limitou a tua experiência, como é que tu consegues viver com aquilo, o que é que está ao teu alcance, quais são os mínimos olímpicos"... aqui é um bocadinho mais esta questão de a pessoa ter mais compaixão com ela própria e conseguir entender-se. No geral acho que é isso.

R: Ok, obrigado. E qual é a coisa que dentro destas estratégias dirias serem mais eficazes no contexto académico? Ou depende de pessoa para pessoa? Como é que...?

G: Olha, isto não é uma estratégia, isto é um fundamento essencial, mas eu diria que a relação é a base de tudo, ou seja, a pessoa ter um espaço onde realmente sente que pode partilhar e é levada

a partilhar estas coisas, acho que isso, não sendo uma estratégia, é a base de tudo. Depois, a questão da escrita, eu acredito nela, até porque em termos mais conceptuais e teóricos ela realmente é uma coisa muito documentada e eu acredito mesmo na função que ela tem, mas é uma coisa que às vezes as pessoas tendem a demorar a aderir. Então acho que não produz tanto efeito. Pronto, acho que o que produz mais efeito é esta questão de... (quero que percebas que isto é a minha prática, não traduz a prática de todos os psicólogos).

R: Sim, sim, tudo bem.

G: Mas sim, esta abordagem da pessoa se poder autorregular em função daquilo que está a acontecer, por exemplo, a questão do registo não sendo escrito... imagina um estudante que faz um horário e que regista os momentos de estudo, os momentos de trabalho... Há estudantes que me chegam com uma coisa do género, "ah eu sou burro, não consigo estudar ou não consigo tirar uma boa nota no exame", "mas ok, isso está baseado em quê?" "Porque eu estudo, estudo, estudo e não chego lá." "Então, mas o que é que é o estudo, estudo, estudo? Traduz-me isto em coisas concretas." Depois começam a traduzir aquilo e claramente chegamos os dois à conclusão de que aquilo é pouco tempo dedicado. Então os alunos poderem registar de semana para semana, trazem, por exemplo, um horário preenchido com tudo o que fizeram na semana, que já não é uma coisa tão escrita, tipo diário, mas é uma coisa mais de registo de tarefas, pois também permite que eles se autorregulem vendo aquilo que estão realmente a fazer e percebendo que aquilo pode não ser suficiente para chegar onde querem. Portanto, eu diria que esta questão do registo, seja ele escrito, seja ele em *bullet points*, ou seja, registar no geral aquilo que estamos a fazer no momento e como é que isso potencia ou não o alcance dos nossos objetivos, eu diria que é uma boa estratégia que funciona ...na população com a qual eu trabalho, no geral, funciona.

R: Dirias que, para além destas estratégias, seria fulcral o paciente ter um maior conhecimento teórico sobre o tema, ou seja, ter uma maior consciencialização sobre o que é *negative self-talk*?

G: Sim, acho que faz sentido, ou seja, muitas vezes até aconselho algumas coisas ou tento incentivar a procura de alguns artigos ou de alguma informação sobre o tema para que a pessoa também se possa construir, vá, psicoeducar... mas isto é mais psicoeducação, não é? Para que a pessoa consiga entender aquilo pelo qual está a passar, para que perceba que não é o único, que isto é uma coisa já documentada. Ou seja, acho que ajuda a normalizar um pouco e a encarar isto como algo superável, dar alguma esperança à pessoa, e acho que ajuda, acima de tudo, a ganhar mais vocabulário, literalmente vocabulário, tanto emocional como vocabulário oral, para conseguir descrever o que sente. Muitas vezes, eu acho que isso é uma boa estratégia, que eu por vezes utilizo com alguns estudantes quando vejo que são permeáveis a isso, sim, acho que é mesmo uma boa estratégia.

R: E dentro da teoria, qual é que seria a principal informação a transmitir?

G: Eu não gosto muito de artigos muito teóricos, acho que o que faz sentido, neste caso para os estudantes, são artigos de fontes credíveis, mas que não precisam de ser muito teóricos, precisam só de ter os dados concretos... ou seja, que expliquem o que é, quais os impactos que pode ter na pessoa, as limitações que provoca, o que degenera a longo prazo, o que pode degenerar, alguns exemplos de *negative self-talk*, para que a pessoa consiga perceber que ela própria pode estar a fazer aquilo, e exemplos das implicações na relação com o outro, eu acho que é mais isto que é importante que a pessoa perceba.

R: Ok.

G: Não tanto os modelos de conceptualização psicológica sobre o tema, ou como é que aquilo se encaixa, a psicologia talvez seja interessante, mas para os alunos que eu acompanho, que não são dessa área, acho que não.

R: Ok, sim. Agora fazendo aqui a ponte com o design, de que forma é que julga que o design poderia contribuir, ou seja, poderá ser através de um livro educacional, um *website*, uma aplicação, uma campanha? O que é que acha que poderia ser mais útil? Não há respostas erradas nem certas...

> **G:** Olha, eu não sei muito bem, mas eu gosto muito de pensar que o design muitas vezes tem... eu se calhar primeiro tinha de pensar aqui o que é design, o que é isto do design?

R: Depende da perspetiva, no fundo. A perspetiva que eu tenho neste momento, e é esta a perspetiva que eu estou a levar para este projeto, é que o design nunca irá substituir qualquer ajuda psicológica, como é óbvio, e não é esse o objetivo. Na minha perspetiva aquilo que o design pode fazer é através das suas ferramentas de poder divulgar, de poder comunicar claramente informações, de poder redirecionar, de poder ligar-se às emoções das pessoas. Para mim é a partir daí que o design pode ter ação. Aqui esta questão é perceber mais ou menos qual é então o suporte físico que faria mais sentido. Será que é um livro? Será que é um *website*? Será que é uma aplicação? Será que é tudo ao mesmo tempo?

> **G:** Sim, eu acho que diversificar formas de comunicar-se sobre isto acho que pode ser interessante. Agora, coisas como... eu não sei se estás familiarizada com o conceito, eu no outro dia ouvi falar sobre um conceito que é o *nudge*...

R: Não conheço.

G: O *nudge* é um conceito relacionado com dar um "empurrãozinho". No texto que eu li apareciam coisas como, por exemplo, numa passadeira estar alguma coisa escrita no chão, com um tamanho garrafal, com a frase "olhe para a esquerda antes de atravessar". Alguma coisa que dá um empurrão para que a pessoa tenha, ou estabeleça, uma medida de auto-prevenção, de autocuidado. E um exemplo também que eu vi muito interessante era numa casa de banho dos homens, os urinóis estavam sempre muito sujo e cheio de xixi por todo lado. Então inventaram a estratégia de, no urinol, desenharem uma mosquinha pequenina lá dentro. E, por estranho que pareça, o que é que acontece? A sujidade acabou por reduzir muito porque os homens acabavam por tentar, quando estavam a urinar, acertar na mosquinha! E isto, este *nudge*, esta forma de comunicar que muitas vezes até está associada ao *marketing*, acho que tem o outro lado, que é o *sludge*, que é, por exemplo, quando para entrar é muito fácil e para sair é muito difícil. Até dava o exemplo da *Sport* TV, que para aderir é só um clique... Para sair, tem de preencher o formulário, ver não sei o quê, mas depois não é aquela página que depois direciona para a outra... E eu acho que o design pode, muitas vezes, estar presente no nosso dia-a-dia, nas instalações, na decoração, na sinalética, num con-

junto de informação... eu olho para o design como uma coisa mais visual, que de certa maneira proporciona algum bem-estar, proporciona realmente alguma coisa mais de autocuidado, de perceber que nesta questão da *negative self-talk* eu não sou a única pessoa. Eu vejo mais assim, ou seja, acho que todas essas coisas são muito úteis, mas eu vejo sempre o design no meu dia-a-dia como alguma coisa se calhar mais física, mais visual, que eu veja e que possa levar as pessoas a fazer qualquer coisa.

R: Sim, ok, boa. Dirias que seria essencial ou ideal um projeto de consciencialização e educação sobre o *negative self-talk*?

> **G:** Acho que sim, mas só sobre isso, acho que está dentro do bolo da saúde mental. Eu acho que isto é a mesma história de eu estar a dizer, "ah, neste momento está um elefante cor-de-rosa na sala", não é? "Não penses mais no elefante, Raquel, não penses no elefante cor-de-rosa!" Portanto, estás sempre a pensar no elefante cor-de-rosa. Então, eu acho que talvez isto passe por uma sensibilização mais ao nível da saúde mental, mais uma comunicação por aquilo que as pessoas podem fazer para estar bem. A *negative self-talk* acho que é uma consequência das pessoas muitas vezes não saberem como funcionar. Então, direcionar alguma coisa só sobre aquilo, acho que depois limita as pessoas no entendimento global de como é que funciona. Portanto, eu faria um chapéu maior, o chapéu da saúde mental, do bem-estar, e depois isso poderia lá estar dentro, mas comunicando de uma forma mais condicionada, se calhar pela positiva, ou pelo que as pessoas podem fazer para estar bem.

R: Ok, faz sentido. Para o meu projeto eu estou a propor uma narrativa visual que ilustre a definição da *negative self-talk*, ou seja, aquilo que falamos há um bocadinho, aquelas definições básicas do que é que é, quais são as consequências, como é que pode ser prevenida/reduzida, acompanhada de texto explicativo e disponibilizando exercícios de reconstrução cognitiva. Se necessário, no final, redirecionar para apoio psicológico. Diria que este meio pode ser eficaz para solucionar este problema? Ou pelo menos ajudar a prevenir e reduzir?

> **G:** Eu acho que, acima de tudo, parece muito interessante para criar alguma *awareness* sobre a coisa. Lá está... a *awareness*. Alguma conscientização sobre a coisa. E acho que direcionar

para apoio psicológico, eu acho que pode ser uma boa intervenção que é: tu ganhas *awareness* sobre isto, compreendes se isto faz sentido para ti ou se não faz sentido, e depois se fizer sentido, ou se entenderes que não faz, ou que tem uma presença muito grande na tua vida, podes seguir um outro caminho de ajuda.

R: Sim.

G: Acho que sim, acho que faz todo sentido.

R: Ok, boa! Será uma plataforma *online*, como por exemplo um *website*, um formato mais acessível para os psicólogos que trabalhem com universidades?

G: Para nós, não percebi a questão, para nós vermos...

R: Ou seja, por exemplo, digamos que este *website* pode funcionar como ferramenta durante as sessões.

G: Ah, sim, sim, sim, acho que faz sentido.

R: Ou seja, era uma coisa mais acessível do que, por exemplo, ter uma brochura impressa, ou um livro, ou o que for, que fosse distribuído pelos gabinetes, era mais acessível ter um *website* que pudesse ser trabalhado durante uma sessão?

G: Sim. Porque eu trabalho muito com o *online* e não me custa levar um computador para a ação, mostrar coisas, acho que sim. Até há uma coisa do género, eu posso partilhar aqui, não é sobre isso, mas que posso partilhar aqui. Que se chama Atlas das emoções. [Inicia a partilha de ecrã]. Coisas deste género, acho que são interessantes, e sim são muito úteis. Já utilizei, por exemplo, uma coisa deste género em sessões. É interativo e explica o que é.

R: Exatamente, era mesmo por aqui.

G: Tem estratégias, tem a base científica, depois explica de onde é que isto vem tudo.... Acho que está muito bem conseguido, na verdade. O Gandhi está aqui metido pelo meio também.

R: Faço então a minha perguntinha final: qual é que seria o modo preferencial para indicar a alguém que precisa de apoio psicológico profissional?

G: Ui, é difícil, porque as pessoas normalmente não reconhecem

muito que precisam da ajuda. Bom, isso depende mesmo da fase na qual a pessoa está. Acho que há uma determinada altura em que só se mostra, ou só se disponibiliza a informação para perceber a sensibilidade da pessoa. E depois, é assim: se for um profissional a fazê-lo, acho que tem toda a legitimidade para dizer "se for isto, isto, isto e isto, acho que há esta consequência, então procurar isto podia potenciar isto e isto". Nós gerimos a tutoria, que é um programa de tutoria no ensino superior, ali na faculdade onde trabalhamos, e às vezes essa questão surge. Como é que eu digo a um aluno, sendo o tutor dele, docente, que ele precisa de procurar apoio? E às vezes passa mesmo por assumirmos que não conseguimos ajudar a pessoa, dizendo-lhe "olha, eu sinto isto quando te ouço", ou partilhando uma experiência própria, "eu quando estive num determinado lugar senti que deveria procurar ajuda". Acho que não deve ser uma coisa muito impositiva. Acho que quando nós estamos a falar de *negative self-talk*, acho que tem vários níveis, e realmente se a pessoa estiver a desenvolver uma depressão associada a isto, é importantíssimo ser avaliada e ser medicada, possivelmente. Acho fundamental ouvir a pessoa, validar aquilo que a pessoa sente de alguma maneira.... Há uma autora que é a Brené Brown, que tem um livro, eu não sei se já viste um vídeo que ela tem sobre empatia.

R: Sou capaz de ter visto, eu já vi várias coisas dela.

G: Assim com os bonequinhos... E ela fala sobre empatia e há um bocadinho disto. Ela refere alguns diálogos, uma pessoa diz: "Ah, hoje estou triste." E a outra responde: "Ah, mas olha, pelo menos está sol" ou, a pessoa diz "hoje não tenho dinheiro nenhum na conta" e a outra responde "mas pelo menos já tiveste". Não há empatia nenhuma nestas respostas. Ou seja, a questão é estar ali, relacionar-me com aquilo que a pessoa sente de alguma maneira, perceber se na minha experiência pessoal há alguma coisa semelhante, porque a empatia tem a ver com isso.... Conseguir encontrar dentro de mim uma expressão próxima daquilo que a pessoa está a sentir. Eu sinto tristeza de uma maneira diferente do que aquela pessoa sentiu ou está a sentir. Então, é comunicar do meu ponto de vista, tentando procurar empatia. Eu acho que isso normalmente resulta muito bem quando é para encaminhar alguém.

E oferecer ajuda, ou seja, ter disponibilidade: "Olha, pelo menos eu, estou disponível para ajudar, para encaminhar e facilitar o processo". Acho que numa camada jovem, um SMS, um sítio onde se carrega no botão e vai uma mensagem automática e depois há alguém que toma a iniciativa de contactar, eu acho que faz muito sentido, porque eu noto muito nos jovens que acompanho esta inércia. Ou é alguém que recomenda, ou é alguém que falou bem, mas aquilo depois tem de estar ali chapado, ou seja, tem de estar ali muito acessível, porque senão, acho que quando se cria muito ruído à volta, "manda um e-mail para ali e depois pede não sei o quê, ou liga". Quando diz "liga" normalmente a coisa corre mal. Acho que o *online*, o à distância e este tipo de comunicação, acho que facilita.

R: Mais fácil, boa. Obrigada. E está tudo. Adorei todas as respostas, muito obrigada. Foram super úteis.

G: Obrigado!

R: Aproveito ainda para perguntar, se achas que podes dizer mais alguma coisa que eu não tenha perguntado, ou não tenha visto e que seja importante eu saber, ou se há alguma coisa que ainda queiras dizer...força.

G: Não, não... Quando fizeste este pedido e a Sofia (Sofia Sá, coorientadora da dissertação) falou comigo, eu comecei a pensar um bocadinho no meu dia-a-dia, onde é que isto tem acontecido, nos estudantes que acompanho, em mim próprio.... Então, acho que isto é mesmo um tema relevante, acho que isto é uma coisa que acontece com muita frequência. Para mim, muitas vezes, eu encaro isto como um sintoma, eu não encaro isto como uma coisa isolada, acho que isto é um sintoma de alguma coisa, de algum tipo de funcionamento dentro da pessoa que não está bem. E depois, também encaro isto com alguma normalidade, acho que todos nós teremos momentos em que vamos duvidar de nós mesmos, não é? E... não interessa a forma como cais, interessa mais a forma como te levantas! E então é um bocadinho aquela coisa... na faculdade, uma vez tive contacto com uma iniciativa do MIT que se chamava FAIL, em que eles basicamente só falavam sobre o fracasso, e levavam ex-alunos, docentes, pessoas da comunidade a falar sobre esta questão do fracasso, e da *negative self-talk*, em momentos de grande ansiedade, em momentos

em que nós vamos ser colocados à prova de alguma maneira, seja individualmente, seja em contacto com os outros, eu acho que aparece sempre. E acho que é sempre... acho que é uma estratégia também de sobrevivência que acaba por estar ali. É um sintoma, mas acho que também é uma estratégia de sobrevivência que acaba por estar ali para não nos expormos a determinadas situações. Pronto, eu aposto muito nisto e nas redes sociais e na forma imediatista como vamos lidando com todas as questões, os nossos espectros de atenção estão muito reduzidos, e muitas vezes esta atenção, quando é direcionada para nós, é difícil de digerir, acho que estes problemas ganham dimensão porque as pessoas olham para fora e defletem muito.... E eu acho que isto melhora quando nós fazemos mais uma coisa introspetiva e de reflexão e de nos entendermos um bocadinho mais.

R: Sim. Boa, obrigada!

G: É a visão que tenho.

Entrevista 2

Maria Alexandra Pereira

13/12/2024 - 35 minutos

R: O meu projeto tem como objetivo contribuir para a presença, intervenção e redução da *negative self-talk*, através do design de comunicação. E eu retirei esta nomenclatura, *negative self-talk*, da bibliografia que revi para o meu enquadramento teórico, mas gostaria de perguntar qual é o nome que costuma atribuir a este conceito?

M: A forma como eu utilizo no trabalho é "diálogo interno negativo".

R: Ok. Eu pergunto isto porque a minha dissertação vai ser em português e eu analisei diversos *papers* científicos, e em português não há propriamente um consenso relativamente ao termo a ser utilizado, então estou a perguntar para ver qual é que é o termo que eu devo usar, se uso só em inglês, se uso em português..., mas ok, diálogo interno negativo, parece-me bem! Poderia, então, definir por palavras suas em que consiste o diálogo interno negativo?

M: O diálogo interno negativo é quase como se fosse um padrão que eu começo a criar dentro de mim, sobre aquilo que eu digo a mim própria, através das minhas experiências e das pessoas que foram passando pela minha vida, eu começo a criar uma série de narrativas sobre mim, sobre o que eu sou, e como é o meu desempenho, de forma negativa.

R: Em que fase de vida acredita estar mais presente o diálogo interno negativo?

M: Eu acredito que é na fase da adolescência, da idade adulta, até pelas necessidades de socialização e de identificação com os pares, há ali uma série de comparações e como seres humanos temos uma tendência a comparar e a ver em que é que somos piores. Portanto, se começarmos a ficar muito presos àquilo em que somos piores, começamos a acreditar nisso. Então, essas crenças ficam tão enraizadas dentro de nós que até se torna quase ao nível da identidade.... Aquilo que são os nossos comportamentos, ou aquilo que nós consideramos que poderão ser os nossos comportamentos, começam quase a tornar-se uma crença ao nível da

nossa identidade, de quem é que nós somos. E começamos a não ver essa distinção.

R: Ok. Ou seja, diria que também é nesta fase da adolescência que são mais impactantes as suas consequências? As consequências do diálogo interno negativo?

M: Depois levam para o resto da vida... Não quer dizer que com a maturidade uma pessoa, depois, não vá fazendo ali um filtro, mas realmente pode ter um impacto para o resto da vida, não é? Porque há crenças que ficam mesmo enraizadas, não é? Daquilo que eu sou, daquilo que eu consigo, como é que eu me relaciono com os outros.

R: É verdade, é verdade. Então, por exemplo, na fase da vida em que se dá a transição para a vida adulta, ou seja, no fim da adolescência – no início da vida adulta – qual pensa que é o impacto do diálogo interno negativo nesta fase?

M: A fase da adolescência para a vida adulta é uma fase em que se tem de tomar uma série de decisões, não é?... de escolhas de amizades, de escolhas de cursos, de escolhas de profissões... E isso pode ter um impacto enorme em todas as áreas da vida, no que nós acreditamos, ou não acreditamos, que somos capazes de ter, que conseguimos... E isso pode impactar bastante estas escolhas, que depois podem ter consequências para o resto da vida, não é?

R: Pois. É uma fase, assim, de definição de início de caminho autónomo, em que começamos a afunilar e se basearmos as nossas escolhas a partir deste discurso, acabamos por não escolher aquilo que podíamos...

M: Que tem a ver connosco, sim, que tem a ver connosco e com o que nós somos, mas com base naquilo que nós fomos criando, não é? E nestas capas que nós fomos criando, com base naquilo que fomos acreditando, a partir do que os outros diziam. Porque, muitas vezes, estas crenças não são só criadas por nós, pelas nossas experiências, mas impostas pela sociedade, por pais, por professores, por colegas, por brincadeiras, por interpretações que nós fazemos daquilo que vai acontecendo à nossa volta, não é? Porque realmente é uma interpretação, e o significado que nós damos a isso depois levamos connosco começa muitas vezes

a tornar-se... ou seja, fica como crenças porque nós acreditamos que é aquela a realidade.

R: Sim, sem dúvida. Ok, boa, com isto conseguiu responder a perguntas que eu lhe iria colocar a seguir incrível!

[pequena interrupção devido a problemas de conexão]

M: Exatamente, é o nosso trabalho. O que eu faço é muito isto, estar muito alerta para uma série de crenças e de diálogos internos. A maneira como as pessoas falam e como contam as suas narrativas, as suas histórias sobre si... realmente no diálogo das pessoas e até na parte física... a maneira como falam, a maneira como se expressam, diz muito daquilo em que acreditam, independentemente se aquilo faz mesmo parte da pessoa ou se é uma coisa construída por ela própria. Com base na interpretação que foram fazendo... e às vezes o trabalho é exatamente este, é irmos desconstruindo, porque realmente estas questões infelizmente ainda não são abordadas nem trabalhadas pelos pais, porque não sabiam, mesmo nas escolas não há este conceito de individualidade de cada um, do que é que cada um é. O nosso sistema de ensino está muito generalizado, todos temos de saber aquilo, todos temos os mesmos assuntos, as mesmas disciplinas, é esperado que algumas disciplinas até sejam mais importantes do que outras e isso não significa... ou seja, se eu for para arte, e se aquilo não for considerado pelos meus pais, pelos meus professores como uma disciplina tão importante como a matemática e as ciências, eu posso acreditar que aquilo de que eu gosto e aquilo que eu sei não é tão importante, eu não sou tão inteligente do que se for uma pessoa que sabe uma coisa mais científica, e então posso pensar que pode não ser tão importante.

R: Sim, e é uma noção de nós muito limitante.

M: Muito reduzida, não é? Muito reduzida porque realmente, lá está o ser humano, também tem uma tendência enorme para a comparação, não só porque é imposta, porque depois nós acabamos por o fazer e quando o fazemos, quer dizer, estamos a comparar pessoas e as pessoas... é impossível comparar, não são comparáveis, têm experiências diferentes, têm histórias diferentes, têm personalidades diferentes e, portanto, nem devia ser

uma coisa possível comparar pessoas, mas realmente isto vai ter um impacto grande! E aquilo que nós dizemos também é uma coisa da qual não temos consciência, ou seja, aquilo começa a ser tão automático, porque está tão intrínseco dentro de nós, começa a ser tão automático que nem nos damos conta que aquilo que nós dizemos a nós próprios... tem a ver connosco, porque é simplesmente aquilo em que nós acreditamos e então o meu trabalho é muito desconstruir isso.

R: Então, diria que, por exemplo, este bem-estar, ou, neste caso, o meu bem-estar psicológico, afeta o desempenho cognitivo no contexto da cadeia.

M: Claro. Claro. Tanto da autoestima, do autoconceito, da auto-imagem e até quase aquele conceito da autossabotagem, se eu acreditar ou não, e aquilo tem um impacto, não é? Porque eu levo essas crenças e essas coisas que eu digo a mim própria que são negativas – as (crenças) negativas, porque não estamos a falar das positivas, estamos a falar das negativas – nas escolhas, no acreditar... e realmente faz diferença se eu acreditar em mim, o desempenho que eu vou ter vai ser diferente do que se eu não acreditar. A minha força, a minha motivação, vai ser completamente diferente.

R: Totalmente de acordo. Pois, tocou aqui na parte da autoestima e, portanto, queria perguntar como é que diria que o diálogo interno negativo pode afetar o desenvolvimento do autoconceito e da autoestima?

M: Por causa disto tudo, destas regras, destas crenças e até às vezes porque isto se mistura ali também com alguns valores que vamos pondo mais acima, mais abaixo, consequência das nossas experiências, do que é mais importante ou não..., mas estas crenças que ficam tão enraizadas que às vezes nem questionamos que possa ser diferente e que nós começamos a ter outras capacidades ou outras competências, porque realmente aquilo está tão enraizado que nós não acreditamos em nós próprios. Portanto, a nossa autoestima relativamente a alguns assuntos, algumas situações da nossa vida, fica em baixo, então não nos permite avançarmos e desenvolvermo-nos em áreas em que se calhar poderíamos se não tivéssemos essas crenças e, portanto, isto influência diretamente na autoestima.

R: Então, relativamente às suas estratégias, à forma como se relaciona com os seus clientes, quais são os exercícios que faz ou poderia fazer para ajudar a solucionar este problema, para que depois esta pessoa pudesse aplicá-los individualmente no seu dia-a-dia?

M: Eu abordo várias áreas porque tenho estudado várias áreas – ou seja, desde a sistémica, à dinâmica, à cognitivo-comportamental – que têm estratégias diferentes, mas realmente utilizo muito aquela autoconsciência do "o que é que se está a passar dentro de mim?", e principalmente as coisas que são boas, valorizá-las e perceber e ter consciência delas, naquilo que eu sou bom, mas também naquilo que se torna desconfortável de alguma forma, tentar estar mais consciente do que é que é, e aí depois pode-se fazer várias coisas, além da respiração, porque até a nível neurológico faz toda a diferença... eu não queria ser muito explicativa, mas...

R: Força, força!

M: Nós temos uma parte do cérebro que, a partir do momento em que há alguma coisa que é desconfortável para nós, o nosso organismo reage, ou seja, há ali uma parte do cérebro que fica ativa, que nos faz reagir de uma forma automática, como se nós tivéssemos de reagir ao que nos estivesse a atacar, que às vezes não é, ou seja, é só o que nos está a deixar desconfortáveis. Por isso, para ter esta consciência, se for no momento, nós podemos fazer isto "a quente" ou "a frio". Ou seja, fora do momento, devemos fazer as respirações, fazer uma série de exercícios com o objetivo de nos momentos "a quente", isto é, quando a situação está a acontecer, ter a capacidade de respirar conscientemente, porque isso realmente dá informação ao cérebro de que "está tudo bem, não se passa nada, ninguém está a ser atacado, é só alguma coisa que despertou ali um gatilho meu, que não tem a ver com a situação, mas tem a ver com a minha experiência, e aquilo é algo que me aconteceu se calhar no passado". E aí poderemos ir mesmo ao passado, perceber onde é que eu já senti isto para ir tratar dessas feridas que nos levaram depois a ter reações no presente, que são desajustadas e às vezes exageradas perante a situação. Tem muito a ver com isto, com o que eu faço dentro de mim própria, ou seja, se eu tiver uma série de crenças, reajo

àquilo que me estão a dizer, vou buscar automaticamente uma série de crenças que me desvalorizam, ou sinto que aquilo é um ataque para mim, mas sou eu própria que vou fazer isto! Ou seja, a outra pessoa está a dizer o que quer que seja, e eu levo aquilo como um ataque , e esta distinção entre aquilo que a pessoa diz e a forma como eu levo é muito importante... (o modo) como eu interpreto aquilo que está a acontecer e o que é que aquilo tem a ver comigo, então é aqui que eu tenho que ir trabalhar, ou seja, não ficar focada no que o outro está a dizer, ou no que está a acontecer, ou na situação em si, porque às vezes pode não ser com ninguém, pode ser só a situação em si, mas que me leva a reagir de alguma forma, a ficar com raiva, ou seja... é ter esta consciência. A respiração serve para isso, se eu fizer de uma forma consistente vai treinar o meu corpo para eu ter essa capacidade de inspirar e respirar profundamente. Muitas vezes as pessoas parece que se esqueceram de respirar, respiram de uma forma automática, mas deixaram de saber a importância da respiração. A seguir é isto, é trabalhar sobre o que se passa dentro de mim, "o que é que eu estou a dizer a mim própria?", "o que é que há aqui que eu estou a dizer a mim própria?", "o que é que isto tem a ver com a minha experiência?" Então aí eu posso ir ao passado e tentar trabalhar essas questões de forma consciente. Para além da respiração é o perceber, nos momentos em que aconteceu o que quer que seja, "o que é que estava a acontecer dentro de mim?", "qual é que era a sensação física?", "qual é que era a emoção associada?", "quais eram os pensamentos?" para poder ter a noção do que é que está a acontecer dentro de mim. Depois quando eu percebo o que é que está a acontecer dentro de mim, eu posso ir trabalhar e perceber o que é que isto tem a ver com a minha experiência, com a minha história, com outras situações que podem ser semelhantes ou não. Isto de uma forma até quase mais introspetiva, porque há uma série de outras coisas que se podem fazer, quando eu tenho consciência dos meus diálogos, mesmo que esteja sozinha numa situação, se eu tentar de uma forma consciente "lá estou eu neste padrão que é eu dizer isto a mim própria" então eu tenho consciência do que está a acontecer, ou seja, é como se fosse "a frio", não estamos na situação, mas o objetivo é depois levar isto para as situações, ou seja, para a pessoa ter

a experiência, que é: no momento em que está a acontecer, "o que é que está a acontecer?" E em vez de eu me focar no outro, ou na situação que está a acontecer, eu focar-me em mim, e então tentar resolver naquele momento, e tentar aí decidir... porque é assim, lá está aquela capacidade no cérebro, quando fica ativa, bloqueia aquela parte da decisão, da memória, de uma série de competências que eu tenho que parece que ficam bloqueadas, e a partir do momento em que eu respiro profundamente, ou seja, chega a informação que está tudo bem, e então essa outra parte que eu preciso para aquele momento fica ativa e eu consigo decidir o que é que eu quero fazer, e como é que eu quero agir. E trabalho muito a diferença entre o reagir à situação, porque o reagir é o meu hábito, porque foi a maneira como eu aprendi, como eu me habituei a fazer, e de repente é, "mas como é que eu quero reagir?... eu não quero reagir de uma forma exagerada ou desajustada", e então ter esta consciência de "como é que eu quero". Originalmente aquilo que eu quero, o modo como eu gostava de agir, é aquilo que eu sou, e aquilo que eu faço é aquilo que eu me habituei a fazer por mecanismos de defesa. As coisas foram acontecendo e eu fui criando mecanismos de defesa que me fizeram reagir daquela maneira, mas se eu não estiver contente com "isto e aquilo eu gostava de ser era uma pessoa mais calma, com mais paciência", é exatamente isso que eu sou, então eu tenho é de ir à procura disso dentro de mim, porque é o que me faz perceber e conectar-me comigo e com quem é que eu realmente sou, porque muitas vezes pelas experiências fica muito confuso.

R: Sim, totalmente. Esta resposta foi incrível, obrigada! Muito útil, mesmo. Diria que existe alguma estratégia mais eficaz no meio académico ou é indiferente?

M: No meio académico há sempre outras estratégias, depois cada pessoa vai ter de ir percebendo qual é a estratégia mais eficaz. Há aqui umas gerais, ter um exercício físico é uma coisa importante para se fazer, há alguns exercícios de... isto depois depende das pessoas... de *journaling*, diário, não que seja diário-diário, ou seja, para uma pessoa escrever que pode ser desde, sei lá... frases engraçadas, coisas positivas que me aconteceram no dia, para eu começar a mudar o meu *mindset*, em vez de ser aquilo que eu

estou habituada, para começar a treinar em termos comportamentais outras fórmulas que eu também posso fazer e começar a habituar-me. Isto é a parte mais comportamental, começar a criar novos hábitos, mais conscientes, começar a mudar também a minha forma de... o meu estado, porque realmente o meu estado é tão automático que eu nem me dou conta e de repente se eu fizer este *mindfulness*, a meditação neste sentido, embora a influência e o objetivo é fazer isto na relação com o outro. Posso fazer em privado, mas depois o objetivo é utilizar estas ferramentas na relação com os outros e comigo própria, ou seja, eu ter esta capacidade nesses momentos que acontecem. Depois a nível académico pode ser também esta... para não entrar ali num excesso a pessoa fazer pausas ou fazer, sei lá... há pessoas que gostam de *flashcards*... perceber também muito este autoconhecimento, "como é que eu aprendo melhor?", porque as pessoas aprendem de forma diferente. Nós temos os cinco sentidos, certo? E há pessoas que é mais pelas sensações, outras de modo mais visual, outras mais auditivo, ou seja, cada pessoa vai ter de fazer este processo de "o que é mais rápido para mim? o que é mais fácil para mim de aprender?". E isto pode fazer diferença se eu perceber, se é com cores, ou se é com áudios, ou se é com conversas, ou se é comigo a explicar a outros, ou eu a fazer imensos resumos, cada pessoa tem modos diferentes. Mas, realmente, há uma série de estratégias que são comuns, como por exemplo: fazer exercício, fazer pausas, respirar fundo... fazer exercícios... há vários tipos de exercícios de respiração que podem ajudar se nós os formos integrando ao longo do nosso dia.

R:Ok, ok.

M: É muita coisa.

R: Sim, sim. É muita coisa. Está ótimo.

M: É muita coisa e, se calhar, não estou a dizer tudo.

R: Não, está! Quer dizer, eu não sei, porque eu não sou psicóloga, mas para mim está ótimo! Então eu gostaria de perguntar se, para além destas estratégias, se diria que seria também importante ter um conhecimento teórico sobre o tema, ou seja, sobre o que é o diálogo interno negativo. Ou seja, no fundo, ter uma consciencialização do que é que isto quer dizer.

M: Isto devia estar integrado no sistema de ensino, não é? Com jogos, filmes, debates, escrever textos sobre, não é? Porque o nosso ensino está aqui em termos, muitas vezes, de conteúdos, não é? Ainda temos aqui um ensino muito virado para os conteúdos e nós temos acesso a conteúdos em todo lado, a um clique no telemóvel ou num *device* qualquer. Ou seja, o objetivo seria isto estar integrado em atividade e em aprendizagens desde sempre, desde que se nasce. Mas, realmente, nas escolas devia haver uma série de jogos, de dinâmicas, de intervenções, de palestras, de debates em pequenos grupos de trabalhos, vídeos, quer dizer... há uma enorme [quantidade de informação] que dá para aprender com uma série de conteúdos. Seria essencial para as pessoas depois irem podendo fazer as decisões mais acertadas com aquilo que são, com aquilo que é esperado, com aquilo que eu devo ou não devo fazer, independentemente do que é que eu sou e daquilo para que eu tenho jeito, não é? Porque somos todos diferentes e acabo por não desenvolver as minhas competências porque tenho de me adaptar mais àquela generalização.

R: Ok. Então, qual é que deveria ser a principal informação que deveria ser transmitida nas escolas? Ou seja, se é o conceito em si, se são as diferentes tipologias do diálogo, qual é que deveria ser o mais importante? Ou...um conjunto de coisas...?

M: Um conjunto de coisas, claro. Isto é só uma pequena parte do ser humano, certo? Que começa a acontecer desde muito cedo, porque desde muito cedo nós somos condicionados, certo? Pelos nossos pais, somos condicionados com "isto pode", "isto não", "isto é bom", "isto é mau", "isto é feio", "isto é bonito". Quer dizer, condição, condição, condição, não é? Estas condições começam a fazer parte de nós e começam a ficar ali enraizadas em nós. Então, nós começamos a dizer isto a nós próprios. Aquilo que é certo, aquilo que é errado, aquilo que é bom, aquilo que é mau, independentemente de ser ou não... Uma pessoa, para ser muito boa, tem de ser inteligente, tem de saber muito bem matemática, isto pode não ser, não é?

R: Sim.

M: Por exemplo, uma pessoa para ser forte não pode chorar. Até ao nível das emoções... quer dizer, não pode chorar?! É uma reação

super natural do ser humano, portanto, claro que é importante chorar. E muitas vezes é-nos dito que não devemos chorar e as pessoas então se calhar aprendem, não é? "Então vou reprimir, porque se eu chorar sou fraco, porque se eu chorar não sou bonita", não é? E às vezes há coisas até diferentes entre rapaz e rapariga, "se (x) não és forte", (para) rapaz, e "se (y) não és bonita", (para) rapariga. Então ficamos condicionados a uma série de frases e de conceitos que ficam dentro de nós desde sempre. Então seria isto, ou seja, seria muito importante que isto fosse abordado na escola, que é quando se começa a aprender, ou seja, quando formos pais já fazemos, já sabemos... porque agora é difícil estar a mudar a população toda.

R: Sim, seria incrível. Seria incrível fazer toda a diferença, mas...

M: Vamos lá, vamos tentar, não é?

R: Vamos, vamos.

M: Pelo menos através destes trabalhos e deste trabalho individual, pode ir abrindo aqui possibilidades às pessoas, de perceber que podem ser e fazer de maneira diferente. Professores podem fazer de maneira diferente, pais podem fazer, e nós próprios, relativamente a nós próprios, podemos fazer. Para todos nós: podemos fazer de maneira diferente, relativamente aos outros, relativamente a nós próprios. Abre-se um mundo de possibilidades!

R: Totalmente. Quanto à parte da solução, no meu projeto proponho uma narrativa visual, que ilustra a definição de diálogo interno negativo, ou seja, o que é que é, quais são as suas consequências, como é que pode ser prevenido ou reduzido. Essa narrativa será depois acompanhada por texto explicativo, não basta só uma animação abstrata, convém que haja alguma coisa a explicar. Além disso pretendo disponibilizar exercícios de reconstrução cognitiva, e no final, claro, caso necessário, redirecionar para apoio psicológico. Diria que isto pode ser um meio eficaz para solucionar o problema.

M: Ou seja, de...

R: No fundo, seria uma aplicação, não uma aplicação no sentido de aplicação para telefone, mas um suporte visual em forma de *website*, ou seja, disponível *online*, que teria as três vertentes: o apoio teórico, ou seja, o conhecimento teórico, o apoio de exercícios para as pessoas fazerem,

e depois o redireccionamento para apoio psicológico, caso necessário.

M: Sim, sim, isso pode ser usado tanto a nível individual, não é? É isso?

R: Sim!

M: Como até levado para as escolas, diria que faria mais... não sei se não faria mais sentido levar para grupos, ou seja, para haver esta interação também, não é? Embora, claro, uma pessoa possa fazer muito trabalho individual, através daquilo que lê, daquilo que experiencia. Acho que é uma boa ideia começar a ter mais programas e coisas **sobre** isto, e que se possa fazer tanto a nível individual, como levar para as escolas, para as faculdades, até nestas áreas e outras, para começar a fazer com que isto faça parte, ou seja, que sejam conceitos familiares, não só teóricos, mas... como é que eu uso isto na prática, não é? É importante perceber os conceitos, mas depois é, como é que eu uso isto na prática, porque uma coisa é ter uma palestra sobre isso, e ouvir e ler. Outra coisa é, como é que eu, na minha vida... que é isso que é este trabalho, porque é da relação também, perceber que podemos fazer diferença por causa da relação e do *feedback* que nós estamos... ou seja, nas minhas situações específicas, porque são diferentes, não dá às vezes para generalizar, como é que eu aplico isto nas minhas situações tão diferentes, não é? Porque nós temos tantas situações na vida e criamos uma série de diálogos internos sobre essas situações e sobre nós próprios, e então às vezes é aquilo que acredito... acredito que aqui eu consigo... eu consigo perfeitamente fazer esta distinção e começar a ver, e sei que sou bom, e sei que consigo fazer isto e vejo ali resultados, mas na realidade depois falta a parte emocional, porque não tem essa parte emocional bem resolvida. E depois nas relações próximas, nem me apercebo que eu não estou a utilizar essas competências que eu tenho, porque há outro diálogo interno associado a estes momentos, que é diferente, não é? E às vezes é isto, é ter consciência que eu tenho competências que às vezes utilizo numas áreas e não utilizo nas outras, mas elas estão dentro de mim, mas às vezes também as divido, não as uso, não é? E por isso é que às vezes sozinha é ótimo ter isto, mas depois falta este *feedback* para a resolução.

R: Sim, pois o essencial era estes meios poderem ser usados tanto a nível individual como a nível de grupo. Por exemplo, podia ser uma atividade de sala de aula em que ia ser projetado e as pessoas iam fazer isto em conjunto.

> **M:** Sim, ou seja, ver na relação com os outros onde é que eu acho... ou nas coisas que eu faço, onde é que eu sou bom? Onde é que eu acho que sou melhor? E o que é que isso significa? E porque é que eu acredito que não sou bom? Ou porque é que eu não sou bom naquela relação com aquela pessoa? "Ah, aquele é melhor do que eu", mas o que é que isto de "ser melhor"? Porque são coisas que nós começamos a dizer "ah, mas ela é muito boa, ela é muito inteligente, eu não sou", mas depois na educação física eu sou um craque e aquela pessoa não é. Mas realmente está muito associado àquilo e então a ver esta possibilidade de ver que aquilo que eu acredito, também foi um bocadinho imposto por mim, pelos outros, sobre aquilo que eu acredito e, então, ter esta possibilidade de ver, de olhar mais para dentro e ver mais as minhas competências diferentes. Diferentes, mas não como comparação, mas realmente só como diferentes.

R: Sim, sim, ok, então só fica a sobrar uma pergunta o que é incrível! Que é: qual é que diria ser o modo preferencial para indicar a alguém que precisa de apoio psicológico? Ou seja, aqui na linha de delicadeza, qual é que seria idealmente a forma de comunicar isto?

> **M:** É assim, a forma de comunicar com o outro, quando eu ponho o que é que o outro deveria fazer, não é, estou a impor uma opinião minha, certo? E, portanto, uma opinião minha é sempre a minha opinião com base na minha experiência e naquilo em que eu acredito e, portanto, é preciso ter delicadeza e é preciso pôr como uma possibilidade, não é? E pôr-me após aquilo que eu sinto, que poderia fazer sentido em situações... quando sinto que a outra pessoa pode estar em sofrimento por alguma coisa, certo? E a partir do momento é..., mas isto é o que eu sinto, não é? E tinha de ser sempre muito numa base de conversa e não de imposição, ou seja, "estás a sofrer com isto, como é que tens de lidar com isto", certo? "Como é que lidas com isto?" E então aí, dependendo da pessoa, "quem é que te apoia"? Ou "quem é que tu tens para te apoiar? Pode ser um amigo, pode ser, ou pode não ser ninguém, e se fosse um profissional, o que é que tu achas?"

Portanto, tem de ser assim uma conversa muito não impositiva, mas de perceber como é que o outro está, e consoante o que o outro precisa, não o que eu acho que o outro precisa. Fez-te sentido?

R: Sim, sim. Fez todo sentido, sim. No meu contexto seria mais do género, imaginando-se então que este *website* é desenvolvido e no final chegamos e há uma mensagem que diz algo do género: "se te sentiste que se identificaste muito com estas coisas", ou "se sentes que tu experiencias muito isto na tua vida, no teu dia-a-dia, se calhar seria importante..."

M: "Existem pessoas que, se queres, podem ajudar-te a perceber exatamente todas as competências que tens dentro ti, que muitas vezes nem tu própria acreditas, não é?" Realmente é isto.

R: Sim, exato, porque o objetivo deste trabalho não é de todo fazer diagnósticas às pessoas, é mesmo, lá está a trazer...

M: Nem elas próprias, não é?

R: Exato, exato.

M: Se eu estou desconfortável, se eu tenho aqui muita tristeza, ou se eu tenho muita raiva, ou se eu tenho muita... coisas que são desconfortáveis, então ok, como é que eu tenho de lidar com isto? E a quem é que eu peço ajuda se eu realmente vi que estou a ficar mesmo em sofrimento? Porque aquilo que acontece é... quando eu não faço isto e quando eu não paro, não me apercebo que isto está a acontecer, aquilo que acontece é: quase que explodo. Ou porque já não aguento mais, ou porque vêm doenças, certo? Começam a vir imensas doenças, que são sinais que o corpo às vezes nos vai dando e nós vamos ignorando, e vamos ignorando, e ignorando, e de repente ele está com doenças sérias, porque... Portanto, o objetivo também não é fazer diagnósticos, mas é alertar para que... é realmente muito importante que uma pessoa vá aliviando, vá percebendo... e sozinha é muito mais difícil, porque nós temos isto tudo dentro. Realmente em conjunto, e não tem de ser com o profissional, pode ser com amigos, com familiares, ou irmãos, ou pais, com quem se têm este tipo de conversas, que ficam muito mais leves, quer dizer, saem cá para fora, não fica tudo lá dentro.

R: Sim, obrigada. Essa frase foi mesmo importante... obrigada! Se tiver mais alguma coisa a adicionar, se viu que me escapou aqui uma per-

gunta, se acha que eu preciso saber mais alguma coisa, diga. E muito obrigada pelo seu tempo.

M: Obrigada.

R: Não, obrigada eu!

M: Não, é sempre bom saber que há pessoas como vocês que estão a fazer trabalhos espetaculares, parabéns e boa sorte!

R: Ah. Obrigada. Acho que é um tema muito importante e, não sei, eu acho que, pelo menos para mim pessoalmente, não me faz sentido trabalhar em algo se não estiver a fazer uma coisa pela positiva.

M: Claro, faz sentido e que possa ter um impacto. Este tipo de atividades que vocês estão a desenvolver podem ter um impacto, nem que seja numa pessoa, já vale a pena.

Entrevista 3

Rita Benardino

14/01/2025

RM: O meu projeto tem como objetivo contribuir para a prevenção e redução da *negative self-talk* através do design de comunicação. Retirei a nomenclatura *negative self-talk* da literatura que revi, mas gostaria de lhe perguntar: Qual o termo (ou termos) que atribui a este conceito?

> **RB:** Então, que nome atribuo a este conceito, *negative self-talk*, eu gosto muito de usar como diálogo interno negativo. Há muita gente que fala em autocrítica negativa, mas para mim é mesmo a pessoa entrar ali num monólogo interno que realmente a limita e a autossabota em situações do dia-a-dia, sejam elas mais corriqueiras, mais normais, ou até mais profundas. O que leva, quando isto realmente é a médio e longo prazo, a prejudicar de facto toda a saúde mental e psicológica da pessoa.

RM: Poderia definir por palavas suas o diálogo interno negativo?

> **RB:** Bom, para mim, acima de tudo, refere-se a um padrão de pensamento interno crítico. Eu não acho que quando a pessoa tem um pensamento solto– eu acho que toda a gente, na verdade, de uma vez ou outra, tem considerações negativas a esse respeito– mas para mim a *self-talk* é algo contínuo a nível do tempo e a nível das frases que são pensadas internamente. Tem sempre a ver com a desvalorização pessoal ou com pessimismo relativamente às capacidades. Pode muito acontecer a pessoa dizer "ah, eu não consigo fazer isto", "eu não sou boa nisto", eu vejo isso imenso nas pessoas que atendo, nos alunos, tenho muitos alunos [que dizem] "não tenho capacidade para fazer isto", "não consigo", mas também é muito a comparação, não é? "Os outros são melhores que eu", "eu sou uma fraude", e acho que surge mais quando o *stress* está iminente, portanto, em situações de exame ou em situações em que a pessoa tem de fazer trabalhos ou de apresentar trabalhos e eu acho que quando há *stress*, vem mais ao de cima, ou pelo menos a pessoa tem mais consciência desta *negative self-talk*. Mas na verdade, aquilo que eu vejo em terapia é que a pessoa já lá tinha isto, só que muitas vezes não tem cons-

ciência, só que nas alturas de *stress*, ou quando uma apresentação não corre bem, ou um exame não corre bem, a pessoa toma consciência disso, e muitas vezes é aí que até pede ajuda.

RM: Em que fase de vida acredita ser mais presente o diálogo interno negativo?

RB: Eu atendo pessoas de várias faixas etárias e, portanto, eu vejo *negative self-talk* em todas as faixas etárias. Eu atendo pessoas com 40, 50 anos, que têm realmente também isto muito presente. Mas eu diria que é muito mais comum na adolescência e jovens adultos porque tem sempre a ver com transições, não é? Na transição da adolescência está a acontecer muita coisa a nível cerebral, a nível social, e muitas vezes o adolescente sente um bocadinho dificuldade em adaptar-se socialmente, ou até nas relações familiares. Os jovens hoje em dia enfrentam imensas pressões, eu acho que a sociedade nisso não ajuda nada, há uma pressão enorme para o sucesso académico, têm que realmente lidar com isso, e isso faz com que a *negative self-talk* aumente. Porque já basta a pressão natural do crescimento, mas quando a sociedade, e muitas vezes a família, ainda cria mais expectativas, há quase um plano de vida, não é? Que é construído, e que as pessoas esperam que o aluno no secundário tenha boas notas, e depois entre logo para a universidade, e depois faça o curso no tempo certo, e depois faça o mestrado e, portanto, eu vejo alunos universitários também com muitos problemas na transição ou da licenciatura para o mestrado, muitas vezes acham que não conseguem porque ficam confusos, não sabem o que é que esperam deles, não sabem se querem fazer o mestrado, sentem pressão de fazer o mestrado, depois acham-se incapazes, ficam confusos sobre que tipo de mestrado é que vão escolher e depois ficam entre o trabalho e continuar os estudos. O que eu sinto é que realmente...eu não acho que a adolescência e os jovens adultos sejam onde existe mais *negative self-talk*, o que eu acho é que existe mais vulnerabilidade para lidar com a *negative self-talk*, porque é um nível de incerteza muito grande, e os adultos, embora também tenham *negative self-talk*, à partida aqui muito entre aspas, têm mais ferramentas para lidar com as frustrações e com os obstáculos que a vida vai pondo e com as tran-

sições, e também pode acontecer que os adultos não expressam tanto, porque não têm que dar satisfações, ou vivem sozinhos, ou conseguem esconder mais. O que eu sinto é que os adultos conseguem esconder mais, porque eu não sinto em consultório que haja grande diferença, eu tenho várias pessoas com 40, 50, 60 anos, também completamente presas na *negative self-talk*, só que quem está à volta acha que não, acha que está tudo bem com aquela pessoa, enquanto que na adolescência e nos jovens adultos é mais visível, a pessoa está ali mais vulnerável, ainda não tem uma estrutura, o que é normal.

RM: E em que fase diria ser mais impactante as suas consequências?

RB: Eu diria que, obviamente, é na adolescência e nos jovens adultos. Na adolescência, durante a escolha da área, porque muitas vezes a *negative self-talk* faz com que a pessoa fique presa num enredo de diálogo interno negativo que muitas vezes cria muitas barreiras até de clareza do caminho a seguir. Eu diria que na adolescência e nos jovens adultos, tem muito a ver com a escolha do mestrado, a escolha da carreira, porque há aqui nesta faixa etária grandes decisões que têm de ser tomadas, e eu acho que a *negative self-talk* vem muito do medo que a pessoa tem de falhar. Ainda ontem estava a falar com uma das estudantes e estava a explicar-lhe que nesta idade tudo tem um impacto muito maior, isto porquê? Porque na adolescência, entre os 16 e os 25 anos, tudo tem uma dimensão gigante e é tudo mais dramático e mais definitivo, "e se eu não conseguir isto é quase que como se a minha vida acabasse e já não tenho mais hipóteses" e não é bem assim. Obviamente que só mais tarde na vida a pessoa olhando para trás é que vê que não é bem assim e um adulto tem outra experiência de vida e consegue perceber isso. Mas isso tem de ser trabalhado e depois é trabalhado em sessão. Mas, eu acho que nesta idade é muito impactante. É mesmo muito impactante porque se a pessoa fica presa no "eu vou falhar" isso pode criar realmente grandes barreiras e obstáculos para o seu potencial e para a clareza do caminho a seguir. Então, é assim, a *self-talk* de vez em quando pode não ser mau, como eu disse inicialmente todos nós temos, é impossível de vez em quando não ter um pensamento negativo a nosso respeito, mas pode ser saudável, pode ser uma

crítica saudável. O problema tem mais a ver com o padrão contínuo, que pode causar grande disfuncionalidade no dia-a-dia e no sucesso académico e pessoal do jovem adulto.

RM: Qual o impacto que acredita que o diálogo interno negativo tem nos jovens que se encontram em transição para a vida adulta?

RB: Pois a transição para a vida adulta é realmente aqui uma fase importante porque há aqui uma grande incerteza, não é? Portanto, para já, a situação do mestrado e também o começar a trabalhar há [o decidir da] área, a área do mestrado ou se a pessoa depois deve avançar para o doutoramento ou não. Existe de facto mais incertezas, não é? E também existe muita pressão. E acho que essencialmente há também muita comparação, que era o que eu estava a tentar dizer ainda há bocado. Existe muita comparação com os colegas, ainda ontem uma rapariga me dizia "ah, eu fiquei um ano para trás, os meus colegas já se foram licenciar todos este ano e eu ainda estou um ano para trás." Há aquela sensação de fatalidade. "Estou um ano atrás, sou incapaz, sou uma incompetente e já devia estar a licenciar-me e ainda estou aqui". E isso faz com que a pessoa fique presa neste ciclo e pode levar a pessoa a procrastinar mais, a ter mais dificuldade em estudar, em fazer os trabalhos, muitas vezes isola-se e começa a ter muito mais ansiedade, às vezes depressão e às vezes tem de ser medicado. Portanto, isto levado a um extremo. Mas também vejo muito esta incapacidade de uma análise e de uma abertura saudável ao seu estado mental que pode levar realmente também a ter impacto nas relações. Vê-se muito nas relações de pares por causa da comparação, na relação com os pais porque na maior parte das vezes, infelizmente, os pais não ajudam. Em vez de ajudarem, desajudam, aumentam e ajudam na crítica. Se o jovem adulto já tem uma *negative self-talk*, a maior parte dos pais ainda fazem mais isso, provocam mais isso, com críticas e pressões constantes. Realmente é uma fase que não é nada fácil.

RM: Que consequências a longo prazo considera que o diálogo interno negativo prolongado possa ter nos jovens?

RB: Há vários níveis, não é? Eu lido com adultos que têm *negative self-talk* e estão minimamente adaptados ao mundo. Portanto, têm um emprego, têm família, têm... E a *negative self-talk* vai

mais para coisas mais específicas, por exemplo, não conseguem ganhar dinheiro suficiente, se calhar não são um bom marido, se calhar não são um bom pai. Mas a pessoa está funcional, ou seja, não há assim nada de alarmante. Para mim, o grande problema é se realmente a *negative self-talk* fica demasiado prolongada e profunda. Ou seja, quando o jovem adulto não tem qualquer ajuda ou esperança de haver um futuro positivo. Acabam por ficar numa situação mais crónica, de baixa autoestima, de ansiedade, de depressão, e ficam aqui às voltas. E se não pedirem ajuda, se não tiverem ajuda, muitas vezes tem de ser profissional, pode de facto dificultar todo o processo na carreira e na vida pessoal, não é? Mas, na verdade, na minha experiência, é uma percentagem muito pequena que eu vejo em que a pessoa fica mesmo incapacitada, digamos. Obviamente que no limite pode ter comportamentos autodestrutivos e pensamentos de suicídio, etc. Mas, na minha experiência, a percentagem não é assim tão grande, pelo menos no público-alvo que eu atendo. Há suficientes pessoas que, ao mesmo tempo, não têm nenhum tipo de autoestima, há suficientes... [pequena interrupção] Estava a dizer no público-alvo que eu atendo, o que eu sinto é que é incapacitante até certo ponto, no sentido em que as pessoas vão avançando. Ou seja, as pessoas vão avançando de ano, mal ou bem, vão fazendo os exames e vão passando de ano. Podem ficar mais um ano, ou dois, ou três, mas há um processo de progresso. O que não há é um progresso interno. E aí é que a incidência deve estar. A pessoa não muda o seu pensamento, mas de alguma forma vai encontrando recursos para avançar na vida. E isso pode mascarar, muitas vezes, situações mais graves.

RM: Diria que o bem-estar psicológico afeta o desempenho cognitivo no contexto académico?

RB: Sim, claro, que existe uma ligação direta entre o bem-estar psicológico e o desempenho cognitivo. O que eu vejo é que quando um jovem se encontra sob uma pressão emocional muito grande, principalmente na altura de ter de estudar ou apresentar trabalhos, tem muito mais *negative self-talk*. E isso, obviamente, vai diminuir toda a capacidade de concentração. Muitas vezes a memória, muitos dizem, "não retenho informação nenhuma". E ficam mesmo paralisados. Muitas vezes tenho de ajudar a pla-

near o estudo, fazemos calendários de estudo, às vezes é necessário ajudar até nisso, porque ficam completamente paralisados e não conseguem avançar, porque a nível dos prazos há esta pressão. E o que acontece é que a procrastinação faz com que o desempenho não seja consistente. Há dias que fazem umas coisas, depois está um dia ou dois e não conseguem fazer.... Então nas teses é impressionante a quantidade de pessoas que dizem "esta semana não escrevi nada, nem uma linha", e não fazem mais nada. Às vezes há pessoas que não estão a trabalhar sequer. Não trabalham, só estão a fazer a tese. Então a semana inteira não fizeram rigorosamente nada. Porque este *stress*, esta autocrítica constante, consomem todos os recursos mentais que podiam estar a ser direcionados para fazer o trabalho. E obviamente que afeta os resultados académicos.

RM: Como pode o diálogo interno negativo afetar o desenvolvimento do autoconceito?

RB: Bom, claro que sim, não é? O que acontece é que quando é a longo termo, a *negative self-talk* transforma-se numa crença negativa sobre a pessoa. E esse é um trabalho que se faz em terapia, é trabalhar as crenças. É um dos, não é o único. Mas é uma das coisas que se faz, porque a crença negativa vai ficar e está tão internalizada que vai criar padrões de insuficiência ou de incapacidade e afetar como a pessoa se vê e como também se apresenta ao mundo e, obviamente, que isto a longo prazo limita qualquer capacidade de acreditar nas suas competências e perpetua todos os ciclos de autossabotagem, por isso, um dos trabalhos muito importantes é trabalhar com as crenças da pessoa, como é que a pessoa se vê... quando às vezes as pessoas falam sobre uma situação em sessão, uma das perguntas é "o que é que isso faz pensar de si próprio?" porque o *self-talk* está muito ligado a este trabalho com as crenças.

RM: Que exercícios faz/faria com um paciente para solucionar este problema para que depois ele possa aplicá-los individualmente no seu dia a dia?

RB: Eu faço vários, envolvendo consoante também a resposta da pessoa. Aliás, uma das coisas que eu faço, quando é necessário, quando ficam paralisados relativamente ao estudo, é mesmo criar um calendário de estudo, porque quando está escrito e

quando está colocado no papel fica tudo mais claro. Peço para terem um diário, um diário de pensamentos e emoções e normalmente depois trazem para a sessão e tentamos encontrar padrões e tentamos trabalhar em cima deles. Eu costumo dizer que o diário é das melhores ferramentas de autoconhecimento que existe e realmente é uma ferramenta para a vida mesmo quando a pessoa depois já não está em terapia. Também fazemos, quando é necessário, a reestruturação cognitiva, ensinando a identificar quais são aquelas distorções cognitivas maiores, como aquelas catástrofes que o mundo vai acabar e quando a pessoa está em *negative self-talk* e deixa a ansiedade controlar completamente as suas emoções, só vê os piores cenários, e depois ajudar a substituir por pensamentos mais racionais. Também ensino algumas meditações, algumas práticas de *mindfulness* que ajudam no dia a dia a pessoa a acalmar-se, a concentrar-se ou até a dormir melhor, e ajudo ou dou ferramentas para o estudo, para a organização do estudo, eu falei do calendário de estudo, mas sobretudo também ajudar a perceber a diferença entre objetivos e tarefas e ajudá-los a criar, digamos, uma forma de colocar tudo o que eles têm que fazer em pequenas tarefas que sejam mais fáceis de fazer e não o objetivo, porque a pessoa paralisa. A procrastinação tem sempre a ver com a pessoa não saber que passo dar a seguir e está presa no objetivo. O objetivo, por exemplo, é: escrever uma tese. É um objetivo. Então, o que é que é preciso para escrever a tese? É listar as tarefas todas. E às vezes é preciso sub-tarefas, isso às vezes é um trabalho que obviamente não faço todo ali no consultório, peço para eles fazerem em casa, mas ajudo-os a organizar isso, normalmente faço isso, mas trabalho muito com o diário de pensamentos e também, quando é necessário, com cartas que eles escrevem eles próprios ou muitas vezes ou como se estivessem a escrever para o passado, de coisas que eles também achavam que não conseguiam e depois perceberam que conseguiram, então é mais... e escrever uma carta para o eu futuro também. E depois, quando dá, quando a pessoa fica comigo mais tempo, voltamos a ler, passados umas semanas ou meses, depois de passar o caos dos exames ou qualquer coisa assim, voltamos a ler e pegar nessa estrutura. Também uso muitas técnicas de respiração, meditação, *mindfulness*, ensino mesmo, ou seja, faço

em consulta e depois ensino para que possam fazer em casa e dizem que é extremamente eficaz quando estão em *stress*, ainda ontem um dos alunos me dizia que tinha recebido uma notícia da mudança de uma data de entrega de trabalho, que primeiro entrou em grande *stress*, depois lembrou-se do exercício que lhe ensinei, aplicou o exercício, sentiu-se muito mais calmo e mais racional e conseguiu encontrar um plano para realmente fazer o trabalho.

RM: Tendo isso em conta, quais estratégias seriam mais eficazes no contexto académico?

RB: Olha, as estratégias mais eficazes no contexto académico, eu acho que, por um lado passava por uma psicoeducação dos estudantes terem a consciência do quanto a *negative self-talk* interfere na sua vida e no seu percurso de aprendizagem e pessoal, etc. Passaria também por uma psicoeducação e criar mais estruturas de apoio, já existe o centro médico que tem o apoio psicológico, mas criar e divulgar mais que existe e que é possível realmente eles terem acompanhamento e compreenderem que é possível ter estratégias para ultrapassar não só o ano letivo, o semestre, os exames, mas como também compreenderem que são estratégias que ficam para o futuro, porque, na verdade, depois do contexto académico vai vir o contexto profissional em que também vai ser necessário. As estratégias vão ser usadas sempre, porque a vida continua e vai sempre haver problemas. Os problemas não vão deixar de existir, a forma, as ferramentas e as estratégias que nós temos para resolver os problemas é que podem mudar, podemos aprimorar a nossa caixa de ferramentas. E, portanto, super importante aprender técnicas de gestão de *stress*, como a meditação, o relaxamento, a respiração. Isso já se faz em prática clínica individual e eventualmente poderia haver sessões de grupo, poderias experimentar fazer sessões de grupo, eu acho que isso poderia resultar bastante. Haver semanalmente uma sessão de grupo em que se podia fazer estas técnicas de respiração, *mindfulness*. Também acho que ajudava bastante esta parte do *coaching*, que eu às vezes também faço um pouco nas sessões, que é um bocado ajudar a arrumar a cabeça para eles conseguirem estudar, como o plano de estudos, o fazer o calendário dos blo-

cos de estudo, o ensinar técnicas o *Pomodoro*, o intercalar matérias, o escolher um sítio para estudar, a diferença entre objetivos e tarefas, etc. Portanto, tudo isto pode ser feito individual ou em grupo. Eu, por acaso, acho que em grupo havia coisas que eram muito interessantes serem feitas, e eu gosto muito de trabalhar com grupos, já trabalhei com grupos de estudantes, e acho que é super interessante, e acho que poder-se-ia aliar as duas coisas.

RM: Diria que para além destas estratégias seria fulcral o paciente ter um maior embasamento teórico sobre o tema? Ou seja, uma maior consciencialização sobre a *negative self-talk*?

RB: Bom, é assim, sim e não. Saber um pouco mais sobre o conceito, pode até ajudar, mas uma das coisas que se aprende em Psicologia é que a informação não muda comportamentos. Se a informação mudasse comportamentos, os médicos não fumavam. O saber que eu estou a ter uma *negative self-talk*, por si só não vai fazer com que eu consiga mudar, vai só fazer com que eu identifique. Modificar padrões de pensamento negativos é uma coisa complexa e não acho que seja uma coisa fácil de fazer individualmente. Mesmo pessoas que têm psicoeducação, que sejam psicólogos e que entrem também em processos de *negative self-talk*, muitas vezes vão pedir ajuda a outros colegas e têm também acompanhamento psicológico e, portanto, não acho que o conhecimento em si vá fazer alguma coisa prática, ok? Vai só, "ok, isto, eu tenho realmente uma *negative self-talk*", mas, daquilo que eu vejo das pessoas que me chegam, principalmente dos alunos que me chegam, eles têm bastante consciência de que têm *negative self-talk*, têm bastante consciência de todo o diálogo interno, da autossabotagem, eles têm consciência disso tudo. Eu acho que já há bastante informação a esse nível para a pessoa identificar que tem. Não acho que a informação por si só vá ajudar a fazerem individualmente seja o que for.

RM: E, posto isto qual seria a principal informação a transmitir?

RB: Eu acho que o importante a transmitir é que a *negative self-talk* é muito comum, é a primeira coisa, não é? Acho que é mais comum do que se pensa e então na vida académica é mesmo muito comum, mas pode ser mudado, pode ser identificado, desconstruído e substituído, mas acho que isso realmente requer

ajuda qualificada e profissional para o fazer. A coisa mais importante é dizer, "olha, isto é preciso a resolver". Mas daquilo que eu sinto é que os jovens sabem isso, tanto que sabem isso que pedem ajuda e dizem "eu preciso resolver isto porque eu estou a sabotar a minha vida, eu penso mal de mim, eu tenho pensamentos suicidas ou de automutilação e preciso de ajuda", eu acho que a informação já existe, sinceramente.

[a pergunta "juntando a teoria com a prática, de que modo julga que o design contribuir? Por exemplo: poderá um livro? Um website? Uma aplicação? Uma campanha?" não foi compreendida no momento, no entanto, foi respondida nas seguintes questões]

RM: Diria que seria essencial/ideal um projeto de consciencialização e educação sobre o diálogo interno negativo?

RB: Eu acho que é assim, pode e deve. Deveria haver realmente uma coisa mais sistemática relativamente à educação mental, não só sobre a *negative self-talk*, mas desmistificar mais ainda todo o tema de ajuda psicológica. Porque ainda há algum estigma, menos, mas ainda há algum estigma. Porque muitas vezes as pessoas demoram a pedir ajuda mais pelo estigma do que por outra razão qualquer, adiam a ajuda, e acho que era essencial desmistificar cada vez mais porque é natural, e mais, era essencial ter um apoio externo para ajudar a traduzir todo o mundo interno. Às vezes as pessoas vão pedir ajuda quando já estão mal, mas a psicologia poderia e deveria ser usada como prevenção. Se uma pessoa tivesse, minimamente adaptada e saudável, tivesse ações de psicologia ou de psicoterapia de forma regular, e aqui de forma regular eu não digo semanalmente, se estiver bem-adaptada e não tiver nenhum problema prominente, eu não digo propriamente semanalmente, mas se tiver alguém profissional com quem possa realmente ir limando algumas das arestas, seria o ideal. Agora, eu diria que, para mim, a melhor coisa que se podia fazer relativamente à saúde mental era começar nas escolas, era haver uma disciplina, era haver projetos em que fossem feitos com miúdos eventualmente desde o 7º ano, de modo a desmistificar e ajudá-los a ter ferramentas, porque se... e eu atendo alguns miúdos, alguns adolescentes mais novos, em que aprendem ferramentas para lidar com o *stress*, com os relacionamentos,

com os professores, e crescem com maior autoestima, mais autoconfiança e com capacidade de lidar com as dificuldades, com os obstáculos, e diminuir imenso toda a *negative self-talk*. Portanto, para mim, fazer um projeto de conscientização e educação nas escolas, sem dúvida, mas não era ir lá e falar assim, não. Era uma coisa constante, nem que fosse uma vez por semana, para mim, era o que... se eu mandasse? Era o que eu faria.

RM: Para o meu projeto proponho uma narrativa visual que ilustre a definição da *negative self-talk* (o que é, quais são as suas consequências e como pode ser prevenida/reduzida) acompanhada de texto explicativo, que disponibilize exercícios de reconstrução cognitiva e, se necessário, que redirecione a apoio psicológico profissional. Poderá este ser um meio eficaz para solucionar este problema?

RB: Aqui, sinceramente, acho que se fosse um filme, sim. Se for um livro, não. Eu acho que se for um livro, achava interessante no primeiro ciclo, e volto, outra vez, às escolas, embora eu tenha falado do sétimo ano... mas acho que um livro, com imagens e com algumas frases usadas no primeiro ciclo e, eventualmente, no segundo ciclo, seria interessante. Para jovens adultos, filmes, acho que... Porque aí, claro, a imagem, juntamente com o áudio e ou com o contexto, torna a memorização muito mais fácil, não é? Nesse caso, faria sentido.

RM: Será uma plataforma online (como um *website*), o formato mais acessível para os psicólogos que trabalham com universidades?

RB: Quer dizer, concordo, em parte, concordo que deve haver uma plataforma, um *website*, onde os estudantes possam ter informação sobre vários assuntos da área da Psicologia e, eventualmente, também será uma forma dos psicólogos poderem partilhar com as pessoas que estão a acompanhar alguns exercícios, alguns documentos. Eu acho que pode funcionar, pode funcionar bem. No entanto, na minha experiência, não chega. Acho que tem de haver outra flexibilidade. Normalmente, o psicólogo dá o telefone à pessoa que está a atender, ao cliente, e só a plataforma, eu acho que é pouco. Eventualmente, o website pode ter também alguma formação, alguns mini-*workshops*, algumas coisas. Embora eu acho que, hoje em dia, há tanta coisa, as pessoas são tão distraídas com tantas coisas, eu não sei se ter muita

informação pode ajudar. Eu diria que a plataforma seria interessante para quem já está a ter acompanhamento. Ou seja, existe um *website* geral, e já existe, um *website* geral, onde a pessoa tem acesso, ok? Há aqui ajuda psicológica, há um grupo de psicólogos dispostos a ajudar, uma coisa mais geral, e depois eu até diria que deveria haver uma intranet, para quem já está a ser acompanhado, e aí sim, ter um acesso mais personalizado e com outro tipo de recursos. Portanto, eu faria dois níveis, eventualmente. Assim já me faz mais sentido e ficaria, então, só pela plataforma. Acho que é mais fácil, pronto. Ainda assim, é muito comum haver partilha de telefone, até para casos mesmo urgentes e complicados, é necessário haver essa partilha.

RM: Qual seria o modo preferencial para indicar a alguém que precisa de apoio psicológico profissional?

RB: E o modo preferencial é sempre uma indicação, uma desmistificação da saúde mental e não como crítica, a dizer "epá, tens um grande problema, precisas mesmo ir ao psicólogo". Esse tipo de abordagem normalmente não funciona. A pessoa pode dizer "olha, eu também tinha baixa autoestima" ou "também andava aqui com alguma ansiedade e ajudou-me imenso a fazer algumas consultas de psicologia, acho que também devias experimentar", essa seria uma abordagem. Mas, sobretudo, tem muito a ver com a desmistificação, de ajuda e mostrar que há fases da vida em que nós precisamos mesmo de uma ajuda profissional. Falar com os amigos não chega, porque há técnicas específicas e, por alguma razão, a pessoa estudou vários anos para saber ajudar de forma profissional pessoas que realmente precisam e procuram ajuda. Obviamente que ter uma rede de amigos com quem partilhar é ótimo, mas há situações em que não chega. Então, para mim, é mais a forma de desmistificar e mostrar que há fases da vida em que é bom ter uma ajuda profissional. E esta ênfase de fases da vida, ou alturas e não criar uma ideia de que "pá, estás mesmo a precisar de ajuda, tens mesmo que ir ao psicólogo". Essa abordagem não a utilizaria, mas acho que este é o meu preferencial para indicar.

Entrevista 4

Joana Menano

04/02/2025 - 33 minutos

R: Boa tarde, obrigada por me dar o seu consentimento para gravar e obrigada pela sua disponibilidade, mais uma vez. Vamos já, começar para não lhe tirar muito de seu tempo. O meu projeto tem como objetivo contribuir para a prevenção da *negative self-talk*, ou seja, do discurso interno negativo, através do design de comunicação. Eu gostava que definisse, por palavras suas, o que é que considera ser um discurso interno, seja ele negativo ou positivo.

> **J:** O discurso interno, ou a narrativa interna, é a comunicação que nós fazemos connosco próprios, cada pessoa faz consigo própria, através dos pensamentos que tem sobre si própria. Na base desses discursos internos estão as nossas crenças. Às vezes aquelas crenças mais profundas, que estão muito enraizadas, conscientemente ou inconscientemente... às vezes não temos muita consciência das crenças negativas que temos sobre nós próprios, não é? E depois vamos alimentando toda uma comunicação que pode não ser a mais construtiva, nem mais favorável sobre nós próprios. E isso vê-se em muitas pessoas. Quando pensamos, por exemplo, "ah, não tenho ainda habilidades para fazer isto" ou "já não tenho idade" ou "ainda sou muito nova", "não tenho ainda os recursos", "acho que não consigo", "estou cheia de medo", isto são formas de alimentar o *negative self-talk*, que é o discurso interno negativo. Mas, independentemente de ser negativo ou positivo, o discurso interno, no fundo, é a comunicação que nós fazemos connosco próprias.

R: A comunicação que nós fazemos com as próprias. Ok, boa. Diria que o discurso interno negativo se encontra mais presente numa fase da vida específica e se sim, qual?

> **J:** Ali na adolescência, é uma fase crítica. É uma fase onde há muita turbulência emocional, há um crescimento muito grande, muito rápido, muitas hormonas que ficam descontroladas, não é? Há um desafio psicológico muito grande, uma pressão social muito grande nas pessoas. É uma fase da vida bastante vulnerável, que pode ter tendência para um discurso um bocadinho mais

negativo. Muitas pessoas sentem-se muito inseguras, ainda não têm maturidade suficiente para ter aquela autoconfiança, aquela segurança interna e outras coisas. Então, toda essa insegurança leva a questionar muito as suas capacidades… eu diria que é uma fase mais crítica. Na infância, depende muito também da envolvência familiar, não é? Uma criança que viva num ambiente familiar estável, onde há um certo equilíbrio emocional, onde há espaço para conversar, onde há uma certa atitude dos pais mais positiva, tem a vida "facilitada". Se forem pais mais castigadores, que repreendem muito, a infância também é uma fase vulnerável, onde essas crenças depois vão ficando enraizadas.

R: Estas crenças são, no fundo, consequências deste diálogo interno que as pessoas vão construindo ao longo da vida, certo?

J: *Acena com a cabeça*

R: Existe alguma fase na vida em que estas consequências, ou seja, estas crenças, fiquem mais enraizadas em que seja mais impactante o desenvolvimento das crenças?

J: Uma fase da vida em que o impacto das crenças se sinta de forma mais intensa?

R: Sim!

J: Isto é todo um processo que se vai construindo ao longo do tempo, ao longo dos anos. As sementinhas vão sendo depositadas na infância, depois, na adolescência. Tudo depende muito também de uma envolvente onde as pessoas se encontram, a escola, os seus pais, os amigos, ocorrências na família, se há ocorrências ou não, como divórcio de pais, mudança de casa, mudança de país, desastres, enfim. Tudo isso pode ter um impacto maior para sedimentar mais estas crenças negativas. Na idade adulta é onde depois as coisas se revelam. Quando as pessoas começam a ter independência emocional, financeira, física, têm de resolver a sua vida por si. Portanto, quando as pessoas começam a ter a sua autonomia. Aí é que é um bocadinho o teste do que é que veio do passado. Como é que os recursos que obtivemos podem operar ou não nessa fase, na fase adulta. Digamos que aí revela-se um bocadinho quando a pessoa tem de ser mais autónoma.

R: Pois, ok. Então, por exemplo, se uma pessoa tiver uma *negative sel-*

f-talk muito acentuada durante um longo prazo, qual é que diria que é o efeito que isso pode ter nas pessoas?

J: Depois as pessoas têm dificuldade a nível profissional, de procura do emprego, no desempenho... ou até podem conseguir um emprego, mas depois têm dificuldade no desempenho das suas funções porque há muita insegurança, há muita sensação de incapacidade e o mundo profissional é um mundo exigente. E a *negative self-talk* aí revela-se toda, no mundo profissional, porque é quando há grandes desafios para sairmos da nossa zona de conforto. Temos de fazer tarefas novas, tarefas que não conhecemos ainda, em que temos de aprender e estamos a executá-las pela primeira vez, estamos a ser avaliados pelos nossos chefes ou pelos nossos clientes ou por quem for, não é? A nível profissional temos sempre de prestar um serviço para outra pessoa que irá avaliar-nos. Portanto, é uma área da vida com grandes desafios onde isso se revela bastante. Depois, a nível familiar também, na construção de uma nova família, na criação de novos laços, laços amorosos, com o companheiro ou com a companheira... o nascimento dos filhos é outra fase extremamente desafiante. E as mães, e os pais, mas muito as mães, mulheres... por tudo, pela gravidez, pelo parto, por serem aquelas pessoas que estão mais próximas dos filhos numa fase inicial da vida dos filhos, as mulheres têm ali uma pressão enorme e muitos desafios e vê-se muito *negative self-talk*. "Não sou uma mãe suficientemente boa", "sou uma mãe péssima", "sou agressiva", "irrito-me com facilidade", "não tenho paciência". Isto é todo o discurso interno que vai surgindo, não é? É aquilo que as pessoas vão pensando. "Sou uma péssima mãe", "não nasci para isto", "não mereço isto". Eu lido com muitas mães que estão preocupadas a todo o momento. A culpa é uma questão aqui complicada nas mães. (Culpa de) não fazerem o suficiente para os filhos, ou de estarem irritadas, de não terem paciência ou de estarem muito cansadas e não conseguirem dar conta de tudo. E depois vem muita culpa, culpa e depois a seguir a vergonha. E então o discurso das mães, esse discurso interno, é muito à volta da vergonha.

R: Ok, faz sentido e é assustador também. Queria perguntar ainda, relacionado com a questão da culpa e com a questão da vergonha, como

é que o discurso interno pode afetar o desenvolvimento do nosso autoconceito?

> **J:** Como é que afeta o nosso autoconceito? Então se eu estou permanentemente a sentir culpa e vergonha eu vou achar que "não sou uma pessoa boa", "não sou uma pessoa digna", "não sou uma pessoa merecedora", portanto vai muito por aí... "não sou uma pessoa capaz".

R: Sim, e diria que depois isso tem impacto na forma como as pessoas se gerem, ou seja, como as pessoas colocam no dia-a-dia, as decisões que tomam, a que é que se propõem...

> **J:** Sim, sim. Muitas pessoas podem ter grandes sonhos e não realizam os seus sonhos porque acham que não merecem, de alguma forma têm de "martirizar-se", para purgar todo o mal que fizeram, ou não merecem, ou não têm essa capacidade porque precisam ainda de recursos que não têm, sejam eles emocionais, cognitivos, monetários, seja o que for, não é? E, portanto, acabam por não realizar aquilo que pretendem na vida devido a essa baixa da autoestima, confiança baixa.

R: Na sua prática profissional, quais é que são os exercícios que faz, ou faria, para solucionar este problema, de modo a que as pessoas pudessem depois aplicar essas estratégias no seu dia-a-dia?

> **J:** Então, faço uma técnica que é do *Sankalpa*. *Sankalpa* são as resoluções interiores, é aquilo que nós decidimos internamente que queremos para a nossa vida e que tem a ver com as nossas aspirações e os nossos objetivos, os nossos objetivos mentais. Pode-se chamar *Sankalpa*, que é o nome em sânscrito, pode-se chamar *declarações positivas*, pode-se chamar *declarações poderosas*, também uso esse termo com algumas pessoas. Então, o que é que nós fazemos com este *Sankalpa* ou com estas declarações poderosas? Escrevemos uma frase, que é uma afirmação positiva, que é escrita na primeira pessoa, portanto no "eu", no presente, não é no futuro, porque o futuro ainda está por vir, a minha realidade é esta, é no presente. Portanto, eu tenho de escrevê-la no presente, com verbos fortes e é uma frase que vai refletir aquilo que é o meu objetivo. Esta frase vai ser usada na meditação, portanto, fazemos um trabalho de meditação, porque a meditação ajuda-

-nos a ficar num estado alterado de consciência, que é o estado alfa, não é o estado beta onde nós funcionamos racionalmente no mundo, é aquele estado entre a vigília e o sono, um estado de relaxamento profundo. Nesse estado alfa, nós conseguimos ter acesso ao nosso subconsciente e o nosso subconsciente é o local onde está armazenada muita informação sobre nós e onde estão armazenadas as nossas crenças, os nossos padrões, os nossos hábitos. Quando nós queremos mudar as nossas crenças, os nossos padrões, os nossos hábitos, é mais fácil fazermos essa reprogramação em estado alfa de meditação do que fazermos no estado beta, no estado das ações. Muitas vezes racionalmente nós queremos uma coisa, mas depois é difícil mudar, porque já temos coisas muito enraizadas. Então temos de ir ali, temos de ir lá fundo para conseguir reprogramar e transformar. Então quando fazemos as declarações poderosas ou o *Sankalpa*, é como se fizéssemos uma reprogramação interna, a nível do nosso subconsciente, onde colocamos a informação positiva que nós queremos transmitir a nós próprios. Para que isso torne um hábito e para que isso vá atenuando, iluminando e apagando toda aquela informação negativa que lá estava.

R: Sim, sem dúvida. Ok, incrível!

J: Também é esse o trabalho que eu faço, como sou professora de yoga, o meu trabalho passa muito pela parte da meditação e desse tipo de trabalho interno.

R: Sim, ok! Como é que, por exemplo, no yoga aplica o trabalho da *positive self-talk*?

J: Não, este trabalho, do qual eu estou a falar, não o faço nas aulas de yoga regulares, faço-o nos programas de desenvolvimento pessoal que tenho. Nas aulas de yoga não trabalho diretamente nisso, mas dou bastantes ferramentas para as pessoas aliviarem o seu stress e a sua tensão, relaxarem, entrarem num contato mais profundo consigo próprias. Nas técnicas de relaxamento elas entram no estado alfa, entram em contato com o seu corpo consciente e aí são depositadas sensações muito positivas, de relaxamento profundo, de bem-estar. Posso dizer alguma frase ou outra positiva que também vai ressoar, portanto aquilo fica lá de alguma forma. E depois todo o trabalho, as posturas

físicas que faço nas aulas, que dão bastante força física e também força mental. Algumas posturas são desafiantes, os pinos que fazemos sobre a cabeça, as posturas de equilíbrio sobre as mãos, fazemos muitas coisas também desafiantes com o corpo e ao mesmo tempo desafiantes com a mente. As pessoas têm de estar ali bem focadas... E o que eu digo sempre é: "aqui é proibido dizer não consigo". "Ah, não consigo, isto não dá, isto não dá para mim, não consigo, é impossível". É proibido dizer, "é impossível, não consigo", está proibido. É a *negative self-talk*. Aliás, nem é *self-talk*, é mesmo verbalizar para o resto do grupo e, portanto, vai contaminar toda a gente. Por isso, digo-lhes "digam exatamente o contrário, 'com empenho e com trabalho continuo eu consigo'". E depois ao fim de um tempo acabam a conseguir e acabam a ver que tudo é possível. Então têm a mente mais vitoriosa, isso reforça a sua autoestima, reforça a sua autoconfiança e reforça um pensamento positivo. "Com trabalho, com empenho diário, com concentração, com motivação, eu consigo".

R: Como é que trabalha isto também nas terapias energéticas? Portanto, se se foca nisso também ou não?

J: Não, nas terapias energéticas faço o *shiatsu* e não tem nada a ver. E faço o código de emoção. No código de emoção removemos toda a bagagem emocional negativa. E associada à bagagem emocional também estão estas crenças negativas. Portanto, aliviando alguma bagagem emocional negativa, que são emoções negativas que ficam presas, ao remover isso as pessoas ficam internamente mais sensíveis para um pensamento mais positivo e mais concentrado. Porque já não têm aquela parte energética que estava ali a bloquear. Não faço um trabalho direto de *negative self-talk*, é um trabalho indireto.

R: Faz sentido. Obrigada. Destas estratégias todas, quais é que diria que seriam mais eficazes para o público-alvo de adolescentes, jovens e adultos em transição para a vida adulta?

J: Esse das declarações poderosas, ou afirmações positivas, ou *Sankalpa*, pode chamar como quiser, eu acho que este é o mais importante. Adolescentes e jovens e adultos que aderem bem à meditação e a meditação pode ser só 10 minutos, 5 minutos ou 10 minutos de meditação. É só aquela coisa de fechar os olhos para

entrar em contato comigo própria e repetir na minha mente aquilo que eu quero para a minha vida, de uma forma poderosa e positiva. Mesmo não acreditando que isso seja possível e mesmo sentindo que estou a dizer uma mentira a mim própria, não interessa. Repete isto várias vezes por dia, repete, repete, repete... e esta informação entra no subconsciente. E vai ficando lá sedimentada, porque é a mesma coisa em criança se calhar ouvimos várias vezes, "és estúpido", "não sabes fazer nada", "não fazes nada de jeito", é a mesma coisa, foi entrando, entrando, entrando e ficou. Portanto, nós agora temos a capacidade de decidir o que é que nós queremos que entre, para ficar lá sedimentado.

R: Sim, gostei, é muito bonito! Diria que para além destas estratégias que deu como exemplo, seria importante ter um conhecimento teórico sobre o tema? Ou seja, as pessoas saberem o que é um discurso interno, como é que ele funciona, quais é que são os tipos de discurso interno.

J: Sim, um pequeno enquadramento, sim, diria que não precisam ler um livro inteiro sobre o assunto, mas sim um pequeno enquadramento que sirva como introdução e que explique porque é que é importante fazer este tipo de trabalho.

R: Ok, então, agora fazendo a ponte com o meu trabalho, com o design, qual é que diria, a partir da sua perspetiva e da sua opinião pessoal, que pode ser o melhor contributo que o design possa trazer para aqui? Ou seja, pode ser um livro, um *website*, uma aplicação, uma campanha... Para si, na sua vida pessoal e profissional, o que é que acha que seria mais útil?

J: Mas a resposta tem que ser um livro, um *website*, uma campanha?

R: Não necessariamente, pode ser outra coisa.

J: A nível do design, design gráfico? Pronto, o design usa cores, usa frases e usa imagens. Então, escolher cores..., vocês devem estudar isso com detalhe, não é? Há cores que induzem umas coisas, outras cores induzem outras, cores alegres, não é? Em detrimento dos cinzentos, pretos e brancos. Portanto, usar mais cores vivas, alegres, que façam assim um *uplift* do espírito, imagens positivas, mais pela imagem positiva do que pela negativa. Se bem que a negativa tem ali um efeito de fuga à dor, mas a positiva acaba por ser melhor. Imagens positivas e usar bastantes

temas ligados com a natureza, com o bem-estar, etc. Que proporcionem relaxamento e bem-estar. E usar frases positivas. Agora usa-se muito as frases inspiradoras, é uma coisa que está muito na moda. E o design usa muito também, não é? Mas eu acho que é uma coisa superpositiva, porque lá está, as frases inspiradoras entram e vão entrando e vão entrando, no fundo são as tais afirmações positivas que nós fazemos no trabalho de meditação. Essas frases são excelentes para usar com as pessoas e sobretudo nestas camadas mais jovens.

R: Sim, isso pode ser facilmente aplicável, sem dúvida!

J: Eu acho que sim. Acho que vocês têm um grande poder de mudar muitas coisas, e de ajudar as pessoas através do design e daquilo que a imagem proporciona, não é? Nós quando vemos... e há estudos da psicologia, estudos que foram feitos de investigação, por exemplo, quando as pessoas estão sujeitas a imagens positivas, um pôr-do-sol, uma praia, um elemento da natureza. A nível hormonal, depois pode-se avaliar os níveis hormonais que estão a operar naquele momento, e libertam-se muitas hormonas de bem-estar e de felicidade, que são as endorfinas, as serotoninas, etc. Quando as pessoas estão sujeitas a imagens de guerra, de violência, etc., é logo disparado o nível de cortisol, que é uma hormona de stress. E sabemos que isso acontece com a música também, com todo o tipo de estímulos auditivos e visuais. Então o design, usando esses estímulos e sabendo isso, pode focar em estímulos que proporcionam coisas muito mais benéficas para as pessoas, não é?

R: Sim, sem dúvida. Ok, eu já tenho uma estratégia de solução proposta, claro, e no meu projeto eu proponho desenvolver uma narrativa visual que ilustre então a tal definição breve do discurso negativo, do discurso interno negativo, ou seja, o que é, quais são as consequências, etc., também disponibilizar exercícios de reconstrução cognitiva, ou seja, esses exercícios de pegar naquilo que estamos a dizer negativamente e passar para uma frase mais neutra e eventualmente uma frase mais positiva, e depois eventualmente, se necessário, redirecionar as pessoas para apoio psicológico. Diria que este pode ser uma estratégia eficaz para ajudar a prevenir e reduzir o *negative self-talk*?

J: *Acena com a cabeça*

R: Ok. E a minha última questãozinha é...

J: Aqui só uma coisa, aqui a frase, que é como disse, passar a frase negativa, transformar a frase negativa numa frase neutra, ou melhor ainda, numa frase positiva, porque as palavras são super importantes, as palavras têm muita força mesmo, e às vezes há palavras mais neutras que não têm grande impacto, mas se nós usarmos uma palavra positiva de grande impacto, forte, vai ter um efeito muito mais eficaz do que se for uma palavra positiva suavezinha, ou do que se for uma palavra mais neutra. Então procurar sempre palavras fortes e positivas.

R: Então diria que fazer a fase das frases neutras não é essencial, ou seja, passar logo da negativa para a positiva?

J: Exato, passar logo para a positiva. E transformar sempre o negativo em positivo, e mesmo quando as pessoas dizem, um exemplo muito simples, têm o objetivo: "ok, agora em 2025 eu vou deixar de fumar". Deixar de fumar é negativo, não é? Então, deixar de fumar não é a frase ideal. A frase ideal é, "eu cuido da minha saúde", por exemplo, "eu sinto-me super saudável, eu tenho os pulmões muito fortes", qualquer coisa que foque no positivo. Deixar de fumar em si é uma coisa positiva, porque é largar o hábito negativo e nocivo, mas a frase não está construída na positiva. Portanto, transformar sempre para o positivo e de uma forma mais forte.

R: Sim, há uma grande diferença entre dizer, "eu não sou mau nisto" e dizer, "eu sou bom nisto".

J: Claro, é isso. "Eu não sou como as outras mães", "eu não me irrito mais com o meu filho" ou "eu sinto-me super disponível para o meu filho". É diferente. Então é isso, é usar palavras com força, frases com força. Está bem? É a minha sugestão. E ias perguntar mais alguma coisa.

R: Sim, é a última coisa. Quer dizer, na realidade tenho mais duas. Uma é a pergunta: qual é que será o modo preferencial para indicar a alguém que precisa de apoio psicológico ou algum tipo de apoio profissional? Ou seja, sabemos que uma pessoa não está bem, como é que dizemos isso a alguém?

J: Sim, de forma a que a pessoa não se sinta... não é? Mas como é que dizem isso? Em cartazes?

R: Ou seja, a minha ideia era... hipoteticamente, imaginemos que temos um *website*. Este *website*, na primeira página inicial, apresenta uma história que nos envolve naquilo que é a *negative self-talk*. E chegamos ao fim, e enquanto utilizadores, e ficamos a pensar "se calhar não estou bem... realmente se calhar tenho bastante *negative self-talk*". Ou seja, a ideia era aqui, depois desta narrativa, dizer algo do género. "Se calhar tens..."

> **J:** Ok, dizer qualquer coisa do género. "Isto ressoa contigo?", "identificas-te com esta informação ou com esta situação?", "não continuas a...", sei lá, "não te martirizes mais. Procura quem te possa ajudar. Outras pessoas conseguiram ultrapassar esta situação, é possível para ti também". Recorrendo a testemunhos de pessoas que já... os testemunhos são super importantes e muitas vezes as pessoas convencem-se através dos testemunhos dos outros. Identificam-se com aquilo que o outro também passou e sentiu, e vêm nele uma esperança, pensam "ok, se esta pessoa recorreu a este treinamento e conseguiu, isso também é possível para mim" porque é um exemplo real.

R: Exato. Sim, sim. Não é uma campanha de marketing que a empresa vai dizer. "Sim, nós estamos aqui e somos os melhores".

> **J:** Exatamente, exatamente. E porquê? Porque as pessoas querem ver provas. Portanto a prova social é essencial.

R: Ok. Boa! Isto é uma boa sugestão.

> **J:** Poderia também explicar em testemunho, com frases que outras pessoas tenham dito. Tornar isto mais humano, não é? Não sei se é uma coisa teórica, mas é uma coisa humana. Ou seja, "há pessoas que sentem isto e que fazem isto".

R: Pois. Ok. Obrigada. Pronto! A última pergunta é: há mais alguma coisa que gostaria de adicionar? Algum conselho? Alguma reflexão sobre o trabalho? Ou o que quiseres.

> **J:** Não. Olha, eu dou-vos os meus parabéns por estarem a fazer isto, acho que é ótimo estarem com estas preocupações. E acho que o design pode aliar-se super bem à psicologia, ao desenvolvimento pessoal, nesta busca de maior felicidade e de maior bem-estar para as pessoas. Acho que o design é um veículo ótimo para isso. Por isso, parabéns! Desejo-te um ótimo trabalho e espero que levem isto... que não seja só um estudo universitário e que possam aplicar na prática mesmo.

Apêndice B *Inquérito exploratório ao público-alvo*

O impacto da ***negative self-talk*** na transição para a vida adulta entre os **estudantes universitários em Portugal.**

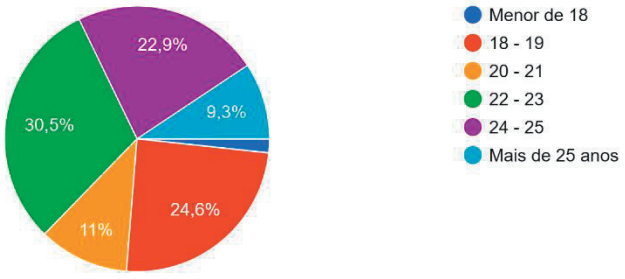
Preencher apenas se for estudante universitário/a em Portugal.

Este questionário insere-se no âmbito de um projeto final de mestrado em Design de Comunicação na Faculdade de Arquitetura da Universidade de Lisboa, tendo como finalidade prevenir e/ou reduzir a *negative self-talk* e os seus impactos em estudantes universitários. Com o presente inquérito pretende-se compreender o nível de conhecimento relativo ao tópico, a frequência de linhas de pensamento negativos e o grau das suas consequências, relacionando-o com o impacto que tem no desenvolvimento do autoconceito nesta fase de transição para a vida adulta.

O questionário será feito de forma anónima e nenhum dado vai ser acedido individualmente de modo a proteger a sua identidade. Este questionário durará **cerca de 10 minutos**. A sua participação é totalmente voluntária, podendo encerrar o inquérito assim que entender.

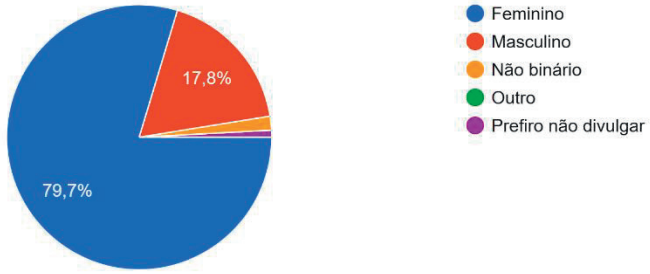
Indique a sua idade:

118 respostas



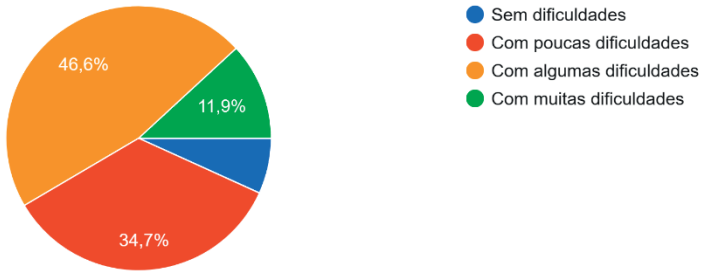
Qual o seu género?

118 respostas



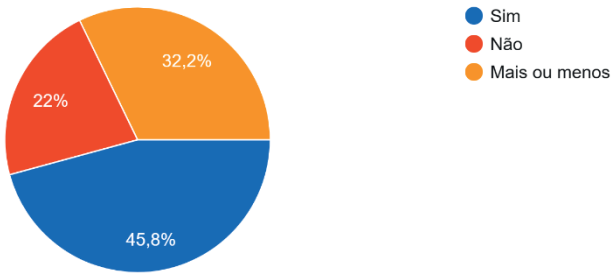
Como foi o processo de adaptação a um novo contexto académico?

118 respostas



Sabe o que é a negative self-talk?

118 respostas



Defina, por palavras suas, o que entende por *negative self-talk*.

118 respostas

O diálogo interno que opera de acordo com crenças negativas e que gera uma sensação de mal estar na vida
Insultar ou rebaixar se a si mesmo
Pensamentos negativos e bloqueadores de ação.
É o nosso negativismo que mina a nossa auto-estima.
Nunca ouvi falar, mas consigo deduzir o que seja
Trata-se de ser demasiado negativo quanto a si mesmo, ou o foco no lado negativo de tal
Deitarmo-nos abaixo
É um tipo de monólogo interno com conotações pessimistas ou destrutivas, que pode influenciar a autoestima, a autoconfiança e o bem-estar emocional.
não sei
Não sei
Desvalorização recorrente dos feitos, méritos e virtudes do próprio
Ser negativo consigo próprio.
Constante opinião negativa de mim próprio, que lentamente e constantemente se torna presente na maneira como falo comigo mesmo e com os outros.
Falar acerca de nos proprios e connosco proprios de forma prejurativa ou negativa
Diria que é quando nós falamos mal de nós mesmos e com pouca confiança e auto estima
Ter um olhar negativo sobre as decisões que tomamos; achar que estamos errados e agimos sempre de forma incorreta
Pensamentos negativos ou pessimistas acerca de nós próprios
Penso que o negative self-talk é um acontecimento onde a própria pessoa rebaixa-se a ela mesma muitas vezes influenciada por atores externos como as construções sociais ou opiniões de próximos

Ser crítico/exigente consigo próprio
E quando nós convencemos de coisas negativascomo “não és capaz”, “es o pior”, “nunca vais conseguir" entre outros
Deitar-nos a baixo através de pensamentos negativos e judgemental.
se tivesse de adivinhar a partir do termo diria que é quando "falamos" connosco mesmos de uma maneira negativa como que se fosse para nos deitar a nós mesmos a baixo, quando não acreditamos em nós mesmos
É um processo inconsciente que o indivíduo tem para consigo próprio, onde critica as suas ações e comportamentos
Não sei
Uma comunicação negativa com o nosso consciente
perpetuar um comportamento negativo sobre eu própria comigo própria
Falar mal de si próprio ou não ver nada positivo quando se fala de si próprio
Refere-se à voz interior que faz comentários e apreciações críticas, negativas a nós próprios.
O meu maior crítico, sou eu, a única pressão é minha, e o meu valor é medido peb que faço, e não faço nada bem.
Over-critical and negative self image
Deduzo que a expressão se refira à falta de confiança sistemática em nós próprios e nas nossas capacidades, a qual se pode converter num ciclo de pensamento repetitivo e diminuidor/ebaixador do 'eu'
Falar de si próprio consigo próprio de forma negativa
Um peso que você mesmo coloca sobre si
uma atitude pessimista em relação ao desempenho em alguma coisa ou sobre ações que realizamos no geral
inferiorizar-me a mim mesma e mandar-me a baixo
Seria um depreciação própria associada muitas vezes à famosa baixaautoestima
Penso que seja uma espécie de diálogo interior connosco mesmos em que nos convencemos que não somos capazes de fazer algo(?)
Rebaixar-se a si mesmo
quando no nosso diálogo interno somos self-depreciating com nós mesmos
Falar connosco mesmos de forma negativa, dizer a nós mesmos que somos insuficientes e estupidos e nao vamos conseguir fazer as coisas, é isso?
Pensarmos mal de nós mesmos e puxarmo nos para baixo
Para mim negative self-talk refere-se aos pensamentos negativos e comentários pessimistas quando nos estamos a julgar a nós mesmos ou algo que fazemos.
É o ato de pensar/falar sobre si mesmo negativamente, diminuindo o próprio ego e autoestma de forma irracional, exagerada e, muitas das vezes, com opiniões erradas sobre si próprio.
falar negativamente sobre si mesmo
Não sei
Pelo nome, julgo que seja um discurso mais negativo (e mesmo pejorativo) para com o próprio. Ou seja, no fundo, pensamentos (apenas mentais ou mesmo verbalizados) de desmotivação, desincentivo, etc. Até mesmo de auto-ofensa.

Quando temos pensamentos negativos sobre nós e as coisas que fazemos.
Pensamentos de insuficiência ou incapacidade de si próprio relativamente ao trabalhoque faz no âmbito académico.
duvidar de si mesmo
Falarmos de nós próprios de forma negativa, talvez
Uma pessoa que é pessimista e não acredita em si. E em vez que pensar que vai conseguir ou que vai correr bem, toma o pior como partido porque acreditaque não consegue.
seremos maus conosco próprios e talvez culparmo-nos e cobrarmos mais do que conseguimos fazer
É falar mal de nós próprios, ser pessimista connosco e com as nossas capacidades
Falarmos mal de nós próprios, rebaixarmo-nos autonomamente
Pensamentos auto depreciativos
Não ter auto-confiança (p. ex. “não sou capaz")
Ser uma pessoa negativa é pensar nas coisas de uma forma negativa?
não sei
Autocrítica depreciativa e não construtiva
Falar negativamente comigo mesma
Não valorizar o esforço ou o nosso trabalho, e estar sempre a criticar de forma pejorativa o desempenho próprio.
É inconsciente estarmos sempre a deitar-nos a baixo.
Ser mauzinha comigo mesma.
falar negativamente sobre a própria pessoa
Autocriticar de forma excessiva e manter pensamentos negativos a nível pessoal
Linguagem perjurativa para com a minha pessoa, me diminuir, etc.
Nao sei, falar mal de si mesmo?
não sei
Diminuir-nos
pensamentos negativos ou pessimistas
Não sei
a pessoa ser autodepressiativa.
Quando o próprio tem tendência a mandar se a si mesmo a baixo criticando e menosprezando tudo o que faz, diz, etc
Acho que significa ter um diálogo interior, ou seja, por pensamentos, negativo e prejurativo.
Não sei
se depreciar
Não sei
Falar mal para e de nós próprios.
Não sei

falar de forma negativa consigo mesmo
Termos uma conversa para nós mesmos pejorativa.
Te sabotar a ti mesmo
Diálogo interno que se foca nos aspetos negativos e auto-crítica
uma narrativa de desvalorização da pessoa, de não ser capaz, não ser suficiente, etc
não sei
Desencorajar-nos / fazer-nos acreditar que não somos capazes/suficientes
Negative self-talk é, no fundo, o monologo interno inerentemente negativo que ocorre internamente ao longo do nosso dia a dia.
Conversa comigo própria de forma a insultar me, denegrir a minha imagem, colocar me pressão e stress, duvidas,etc
Dizer mal de nós mesmo, sermos os nossos piores críticos.
É quando a pessoa é negativa, acredita que não é capaz e manda-se a baixo sozinha.
Uma manifestação de confiança baixa ou medo num monólogo interior negativo.
Não Sei
sindorme impostor que te manda para baixo
Não sei
Um diálogo interno, por vezes constante, em que tiramos valor ao que fazemos e questionamos sempre as nossas capacidades
Como somos negativos connosco? Sermos pessimistas?
nao sei bem
Não sei
Ser bastante críticos para nós mesmos
É por muita pressão em nós mesmos
Falarmos connosco negativamente, estamos a punirmo-nos pelos nossos erros
Quando nos pressionamos demasiado e não valorizamos as pequenas conquistas por estarmos demasiado sobrecarregados ou desmotivados com a quantidade de coisas que tenhamos que fazer (ou quantidade de coisas "más"), "falando" conosco próprios de forma negativa
Rebaixarmo-nos ou não acreditarmos no nosso potencial falando mal de nós próprios
Pensamentos/comentários negativos que fazemos contra nós próprios.
quando temos pensamentos negativos sobre nós mesmo
A pessoa invalida-se a si mesma, julgando que nunca será o suficiente e apenas explora os seus defeitos
Acho que se refere à nossa forma pessoal de falar negativamente sobre nós ou sobre outros assuntos, em determinados contextos.
Não sei
falar mal de nós mesmos

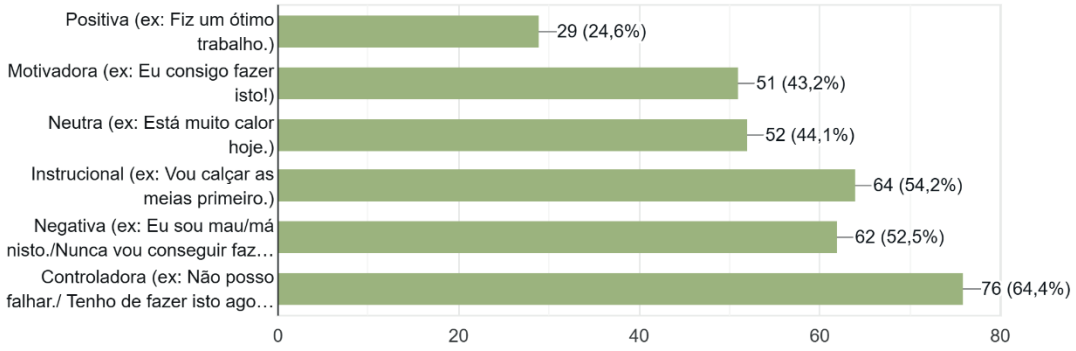
Percepcionar adversidades da vida de uma forma negativa, utilizando uma conversa interior num tom prejurativo em vez de utilizar um tom motivacional
Negative self talk é quando ao invés de nos enchermos de pensamentos positivos acerca das nossas capacidades e de nós próprios, nos auto sabotamos com pensamentos negatvos que reduzem o nosso potencial.
É falar de forma negativa/ depreceativa de nós mesmos e das nossas ações/ perspetivas etc
O que significa o negative self-talk é a expressão usada para descrever a pressão que colocámos em nós mesmos que não vamos conseguir acabar o trabalho a tempo ou que não vou conseguir passar na avaliação (teste/exame) pk sou burro/a e que tens que estudar muito mais ou talvez não vale a pena estudar pois não vais passar na mesma etc. É não confiar em nós mesmos
Não sei
Conversa com nós mesmos, com incentivo negativo, contribuindo paraum pensamento negativo
Não sei porque nunca conheci como conceito, mas deduzo que seja um conjunto de pensamentos negativos e conversas pessoais intrusas dentro da cabeça
Comentários negativos com nós mesmos

Self-talk e negative self-talk

Self-talk é a maneira como falamos connosco mesmos/as nas diferentes situações da nossa vida. É o monólogo interno que acompanhas as nossas vivências humanas e que pode ter diferentes tonalidades podendo, por exemplo, ser num mais tom positivo ou mais num tom negativo. A *negative self-talk* tem, portanto, um discurso inerentemente negativo, sendo alguns exemplos frases como: "Nunca irei ser bom/a nisto", "Tudo o que faço é péssimo, mais vale desistir" ou "Sou tão burro/a".

Das vezes que repara, quais das seguintes categorias de self-talk considera mais frequentes?

118 respostas



Descreva, exemplificando, o seu discurso interno durante um momento importante no contexto académico.

118 respostas

Apresentação: Estou com ansiedade! Tenho que dizer a coisa certa! Estão a reparar que eu estou nervosa! Estou a atrapalhar-me no meu discurso! Gostava de ser como as pessoas que têm total facilidade em falar em público! Porque é que ainda não sou assim?
Eu lembro-me de ver isto mas não tou a conseguir lembrar" "devia ter feito aquilo antes" "não posso parecer mal"
Preocupação em não falhar o prazo
Ninguém sabe mais sobre este tema do que tu que o estudaste!
Tenho muita pressão em cima? Sim. Preciso de ter uma boa nota? Sim. Estudei e acredito nas minhas capacidades (não ouvindo a síndrome de impostor)? Até que sim, sei a maioria da matéria. Se correr mal é o fim do mundo? Não. Vou ter hipótese de melhorar a nota(em exame por exemplo)? Sim. Então relativizar e siga para a frente e dar o melhor que Consigo!
Não sou suficientemente bom no que faço, não vou evoluir porque não tenho talento
Tu consegues!
Não sei se vou conseguir fazer tudo para ficar perfeito
lets do this!
Quando é para frequências costuma ser mais o tipo controladora ou instructional como por exemplo: Ok,1o vais respirar e depois vais fazer isto assim
Durante momentos importantes academicos eu sei que sou a única pessoa em que posso depender logo um exemplo seria "Tem calma e respira, tu preparaste-te para isto e assim não falhas"
Durante a época de exames e processo de desenvolvimento dos projetos, estar constantemente a duvidar se consigo fazer algo que quero, se vou terminar, também tenho tendência a ter um discurso desmotivador comigo mesma. No entanto tenho momentos em que tento ser positiva de modo a não desistir daquilo que estou a fazer.
Provavelmente seria uma mistura de"estou entusiasmado" com uma quantidade gigantesca de "e se eu me enganar? Vou começar a ficar entusiasmado e disparar montes de non-sense ou parecer demasiado lambe-botas. Não posso falar demasiado se não vou parecer estranho. Espero que eles gostem e tenham interesse. E se eu tiver escolhido mal? E se o trabalho estiver tão mau que todos vão achar que eu sou estúpido e que não percebo nada?"

Provavelmente seria uma mistura de"estou entusiasmado" com uma quantidade gigantesca de "e se eu me enganar? Vou começar a ficar entusiasmado e disparar montes de non-sense ou parecer demasiado lambe-botas. Não posso falar demasiado se não vou parecer estranho. Espero que eles gostem e tenham interesse. E se eu tiver escolhido mal? E se o trabalho estiver tão mau que todos vão achar que eu sou estúpido e que não percebo nada?"
Dia a dia
Eu consigo fazer isto!
Muito lógico e objetivo
"Não erres"
Durante os exames existe algum negative self talk em termos que me sinto burro ou me insulto por não me lembrar de algo para a qual estudei ou preparei-me posteriormente
Não sou criativo o suficiente.
É muito à base de “não quero não quero não quero" porque me encontro com muita ansiedade sobre o projeto
Crítico-me a mim mesma de forma negativa quando as coisas não correr da melhor forma que poderia correr: "podia ter feito muito melhor se não tivesse andado a procrastinar"
normalmente fico completamente distraída e acabo por não ter muito um discurso interno em momentos destes
Tenho de ter em atenção os prazos, Será que está tudo bem com o trabalho? Tenho de verificar, Não vai correr bem
Estou a entregar este trabalho mas devia estar muito melhor, vou ter uma péssima nota
“ tens que conseguir a bolsa de estudo “
“respira fundo , was this too bad?! acho que não, que treta agora só me vou focar nisto"
Tenho um exame para a semana, vou estudar para passar com a melhor nota possível
“Esqueci-me de fazer isto, sou mesmo tona."
Porque é que os olhos dos meus colegas têm um brilho de fascínio pelas coisas novas que estão a aprender aqui, e eu não? Afinal estou nesta área há anos, perdi a minha paixão? Não sinto qualquer motivação para sequer reter matérias desta pós-graduação. Deve ser isso, e também do trabalho, das aulas serem a noite, sei lá só merda isto não vale nada.
"Eu não consigo" "Sou pior que os outros"
Em momentos em que estou altamente concentrada numa tarefa, como uma frequência ou uma apresentação, não tenho consciência da minha self-talk. Creio que terá simplesmente a ver com o assunto de que estou a tratar ou a ação que estou a executar. Em relação a entregas importantes, deparando-me com a urgência de as ter prontas, costumo dar instruções a mim mesma de forma direta e sem margem para flexibilidade, por temor a não conseguir focar-me a 100% ou a desmotivar-me. Ou seja, dito o ritmo de maneira assertiva para o trabalho ser feito.
Tenho de conseguir fazer isto
Já está feito, já não posso alterar nada, agora só entregar/apresentar
Muitas vezes tinha em mente a incerteza sobre o que estava a fazer, sabendo que estava a seguir aquilo que tinha aprendido mas sempre com dúvidas sobre se estaria mesmo a seguir pelo caminho certo. Durante a realização de uma entrega, poda estar a fazer pesquisa e pensar que não sabia bem se era aquilo e que teria de arriscar, porque parecia correto mas podia haver alguma nuance que tornava o que eu pesquisei em algo errado
estou tramada, não sou capaz de fazer isto
"eu sei isto, mas não me consigo lembrar, que raiva"

Se souber a resposta (boa, eu sabia que isto ia sair!/continuando assim, vou conseguir ter boa nota!); se não souber (não acredito que não estudei isto, vou chumbar! Se sai outra destas, já nem vale a pena tentar neste semestre)
Bora tu consegues, tenta lembrar-te do que estudaste
LETS GOOO
Não percebo nada/ nao vou conseguir acabar o curso/ como é que vou conseguir acabar/ eu sou burra/ nao consigo/ nao sei/ consegui só a rasca/ so consegui porque me ajudaram, nao consigo fazer nada sozinha
Tenho x,y,z para fazer e estou sem tempo, devia ter pegado nisto antes
No exemplo de uma apresentação tenho uma self-talk mais controladora no sentido de ficar a pensar para mim mesmo que agora é que interessa e que tenho de dizer as coisas fluidamente e sem me enganar nos próximos minutos.
Vou tentar até ao fim e dar o meu melhor. Espero que seja suficiente. Tenho dúvidas se é suficiente. Vou-me concentrar, tenho mesmo de conseguir.
não tenho discurso interno, estou focada no trabalho (tirando quando me parece muito difícil, nesse caso fico stressada)
Calma, tu sabes, tu consegues pensa um pouco que chegas lá
"Tenho de fazer isto" "Não me posso enganar" "A resposta para isto estava naquela folha no canto superior direito" "Tenho de ler isto até ao fim e depois respondo" "Não me posso distrair com o tempo"
Bastante negativo.
Vou fazer o que conseguir e dar o melhor que posso mesmo que não seja o melhor para o professor, pode ser que não seja assim tão burra.
Tu consegues!
Primeiro responde a esta, depois vamos pensar sobre esta pergunta, a seguir focamos no resto. Não stresses
Acho que vai correr mal e penso que não vou conseguir alcançar os meus objetivos, mas ao mesmo tempo digo que na verdade sou capaz e que vou conseguir.
penso no que tenho de dizer tipo: ah agora isto e a seguir isto agora aquilo ....
Em tudo. Durante as aulas, frequência, trabalhos de grupo, trabalhos individuais,
Não vou conseguir passar, devia ter estudado mais, será que vou ser o único a chumbar?, espero que pelo menos consiga o 9,5
.
"Isto é muito difícil, não percebo nada disto, não vou conseguir passar, não sou capaz..."
Odeio o meu trabalho, tá péssimo e podia ter feito muito melhor. Devo ter passado mais tempo a desenhar e a melhorar os desenhos. Não sou tão boa quanto os meus colegas e devia de me dedicar mais.
trabalhos da escola e profissionalmente
Já está feito, não sei se me vou safar mas também não há nada a fazer. Não vou pensar mais
ENTREGA: " Porque é que estou a perder tempo com estes pormenores em que ninguém vai reparar?! Pára concentra-te, tens de acabar isto. Vamos lá!" ; APRESENTAÇÃO: "Ok, então podem apontar x e y no trabalho, se apontarem posso dizer que x..., Ah não me posso esquecer de falar do ponto y...."
Mesmo que eu me esforce tanto eu nunca consigo fazer melhor

Por exemplo, durante uma frequência tendo a relembrar me, através da minha self talk os procedimentos que devo ir seguindo e ao que devo ir estando atenta e relembrando me da matéria para ter a certeza que não me esqueço.
Não posso falhar.
Bora, tu consegues, faz o teu melhor
Eu estudei/Fui eu que fiz este trabalho por isso sei o que estou a fazer
Tu consegues! Já fizeste coisas mais difíceis! Fazes o teu melhor, se correr mal não é o fim do mundo, melhoras na próxima
Apresentação de um trabalho: eles nao param de olhar pra mim vol cara de julgamemto, será que o trabalho está bom? Acho que ta muito ruim, nao vao querer fazer trabalhos comigo, acho wue consigo desenvolver, to gaguejando demais
“Vai correr tudo bem”, “you can do this”, “uma questão de cada vez”, “depois já podes descansar”
Eu tenho que conseguir, porque eu me esforcei
Não posso falhar senão a consequência é pior ainda
Tu consegues, és capaz de o fazer
Concentra-te e não erres, este momento define o teu futuro.
Durante todo o processo criativo para um projeto por exemplo menosprezo me muito e digo sempre que não sou capaz
"Ok, vamos a isto tu consegues!"
“Não podes falhar” “Precisas mesmo desta nota” “tu sabes isto porra puxa pela cabeça “ “devias ter estudado mais”
muita coisa, não sei se passo, to gostando, ta dando certo,deu tudo errado, deu...
Tenho que estudar mas depois procrastino e arrependo-me por não ter feito tudo o que podia
"E se eu não souber isto? E se eu tiver má nota?"
Preparaste-te, tu consegues
motivo-me e acredito nas minhas capacidades "é agora, vai correr tudo bem e eu sei o que vou fazer. Estou preparada"
Eu não sei nada e porque é que estou aqui / Tu consegues fazer isto.
Não consegues
Devia ter começado mais cedo, eu sei que consigo fazer melhor que isto, não acredito que deixei para a última, vou chumbar, vai estragar a minha média
durante o estágio sinto muita vezes que não sou tão bom comparativamente aos outros estagiários, que não sei tanto como eles, sinto-me deslocado às vezes
I can do it!/ No final sempre aparece feito, né?
“Eu consigo fazer isto… mas e se não conseguir?”
Sinto-me essencialmente ansiosa, sendo que os meus pensamentos provêem daí. Acabo por pensar coisas como "devia ter estudado mais, sou mesmo preguiçosa", "não me preparei o suficiente para isto, não sei como responder a estas questões"
Durante um projeto: tenho ainda de fazer isto tudo, não sei como vou conseguir acabar. Isto está uma porcaria, não consigo fazer nada. Porque é que tenho de falar em inglês, odeio inglês. Vou começar a gaguejar. É melhor treinar. Bem, não consegui fazer nada do que queria. Os meus stores vão odiar o design.

Um dia de estágio: “sei que não te apetece acordar cedo, mas este estágio é importante para o teu futuro profissional!”
Eu tenho confiança no meu trabalho, naturalmente acreditoque consigo
Não sei
Mas como é que é suposto fazermos isto!? Não tenho ideias! Ok, vamos pesquisar, alguma coisa há de ser feita.
' ok isto assim não deu certo, não vai dar tempo para recomeçar, vou pensar noutra maneira mais prática, não vai ficar perfeito mas é o que dá, acidentes acontecem''
"não sei se estou suficientemente bem preparada para fazer isto, mas tenho que conseguir fazer um bom trabalho" normalmente no fim, depois de ter realizado a frequência ou apressado o trabalho penso sempre "não sei como correu, será que dará para uma boa nota?"
Acho que o projeto não está bom o suficiente, devia de ter me esforçado mais (meanwhile passei dia e noite a trabalhar e era impossível fazer mais)
Repito várias vezes aquilo que tenho de dizer/ decorar.Às vezes também penso “tu consegues!”
“tens de ter uma boa nota” “não te pode correr mal”
Organizar mentalmente o dia e todas as tarefas a fazer
Eu vou incrível e consigo fazer isto
Eu falo sozinho e explico a matéria para uma plateia imaginária, ajuda bastante
Se outras pessoas conseguiram fazer, eu tambem vou conseguir, recuso-me a desistir agora
Tenho que fazer, tenho que acabar isto hoje, não posso ir dormir sem terminar isto, tu conssegues esforça-te
Tenho de fazer um relatório em pouco tempo mas tem de correr bem porque preciso de uma boa nota então tenho mesmo de me empregar nisto porque sei que sou capaz de o fazer
A estudar, antes de ir dormir.
Tento me lembrar internamente de como decorei tal informação e qual a posição em que estava se encontrava ano resumo que fiz para estudar
Não posso falhar, estudei imenso para esta avaliação, eu devia saber isto
“não vou conseguir”, “não vou tirar bons resultados”, “não sou capaz”, “não sou suficientemente boa”, “vou falhar”
Respira, vai dar tudo certo
Eu devia estar a estudar mais, vai correr mal
Não sei falar bem
Apesar de frequentemente sentir-me atormentada quando a quantidade de trabalho académico é avassaladora, pensando por vezes que é difícil de ultrapassar no entanto tento motivare acalmar-me dizendo coisas como "vai correr tudo bem, não posso stressar me com o futuro tenho é de começar a realizar as minhas tarefas".
Não sei como fazer isto. Não sei como vou conseguir acabar a tempo. Não sou boa o suficiente. Nunca viu ser tão boa quanto os resto das pessoas na minha turma. Eu tenho de conseguir fazer isto.
Ok eu sei isto bora lá, vou para proxima pergunta ja volto para tras, devia ter estudado isto melhor, vamos ignorar,
Depende se a avaliação correu bem fico contente e talvez vá celebrar mas se correr mal, por exemplo nos exames pelo menos daqui a 1 hora estou em casa e não tenho que me preocupar com mais isso hoje

Eu já passei por tantas coisas e ficou tudo bem, porque é que agora haveria de ser diferente?
Vais te esquecer das coisas, o que é que os outros vão pensar do teu trabalho, não vou conseguir, o que é que os outros fizeram que eu me possa ter esquecido
Quando tenho uma apresentação importante mas não consigo de forma alguma evitar a situação recorro a mensagens motivadoras como “Tu vais conseguir!”
Não posso deixar isto assim. Está tudo horrível. Só vejo erros, será que alguém vai reparar?

Descreva, exemplificando, o seu discurso interno quando recebe classificações e/ou quando recebe críticas negativas relativas ao seu desempenho/projeto, a nível pessoal e/ou profissional.

118 respostas

Quando recebia classificações positivas ficava feliz mas ao mesmo tempo entrava num pensamento de ter que esconder para que os outros não se sentissem mal em comparação! No entanto isso é algo que tenho vindo a reformular e ressignificar! Quando recebo feedback negativo a minha reação inicial é achar que não sou boa o suficiente (ferida da rejeição). A nível pessoal quando alguém me confronta com algo que eu fiz que não foi positivo fico a sentir-me uma pessoa péssima
"Vi logo que estava mau" "Bom agora confirma-se a mimha suspeita" "tenho de melhorar"
Procurar compreender o porquê
“What the fuck!”
Antes de levar para i lado pessoal tento perceber objetivamente o “comentário”. Perceber o contexto de quem me deu o comentário, como: esta pessoa percebe da minha área, o trabalho dela é bom?/ devo de ter em conta a crítica?/ é alguém que eu considere “exemplo”?. Tento perceber se a crítica é construtiva e como posso (caso isso aconteça) melhorar e aplicar essa crítica no meu próximo trabalho etc
Essas críticas estão certas, mas não acho que consigo melhorar
Faz parte, agora é tentar melhorar
não sei
tristeza
Merda podias ter feito melhor
Sou objetivo e pragmático, se forem críticas construtivas aceito e tento melhor, se forem ataques pessoais não me deixo ser abalado por eles.
Começo a duvidar o meu potencial a nível académico e muitas vezes penso se estou no caminho certo, principalmente quando acho que fiz um bom trabalho tendo a desmotivar e muitas fico irritada por não concordar com a crítica. Quando percebo que não fiz um bom trabalho e apenas o mínimo tendo a concordar com os pensamentos negativos que tive ao longo do processo mas tento utilizá-los de forma a melhorar na próxima vez.
Provavelmente algo do estilo de "podia ter feito muito melhor" ou "secalhar sou mesmo incompetente e nunca vou conseguir perceber nada", "secalhar devia desistir de vez, nunca vou conseguir fazer nada de inovador ou relevante" "Para que é que eu sirvo? Secalhar nunca vou fazer nada de relevante ou de valor para ninguém, nunca vou ter um trabalho que gosto"
Nao sei
.
Tento compreender as mesmas e integrar com os meus pensamentos sobre o assunto
"Podia ter feito melhor"/ "Sou um falhanço, não vou conseguir fazer melhor"

Após receber classificações ou críticas o pensamento mais predominante é o de saber que podia ser melhor mas não consegui alcançar esse obejetivo
é o que era
“Nao foi assim tão mau.” “Até conseguiste safar, imagina se não tivesses tido medo e tivesses começado mais cedo”
Repenso a minha vocação para tal tarefa tipo: "talvezisto não seja para mim". Fico insegura sobre as minhas capacidades.
normalmente o discurso motiva-me a melhorar, ao mesmo tempo que me deito a baixo por ter falhado
Podia ter corrido melhor, Têm razão, Para a próxima já sei o que não devo fazer
Claro que tive má nota, tenho sempre, nao consigo fazer nada
“ já foste..”
“era o que mais faltava, tanto esforço para isto”
És demasiado seletivo e crítico sobre ti mesmo
“Devia de ser melhor do que isto!”
A nível profissional não tenho grande problema, pois no trabalho assumo sempre uma “persona”, não de propósito, portanto sou menos “eu” e não sou tão mau para mim quando cometo algum erro. A nível pessoal, por outro lado, o que mais me toca é falhar às pessoas que contam comigo, mesmo em casos em que estão a abusar, não me consigo impor. A culpa é claramente minha, sempre, mesmo quando me dizem o contrário mil vezes.
Se for average - "pronto é sempre assim" se for bom - devem estar enganados
Geralmente é um discurso de desilusão e insatisfação com a minha prestação, mas nunca no sentido de me deitar a baixo. O que critico é a baixa qualidade domeu desempenho e não a mim própria.
Trollei pah
Não sei bem o que penso, mas geralmente tento manter a calma e tranquilo
Por norma, já sei quando fiz alguma coisa mal, então penso que já estava à espera, que devia ter feito mais pesquisa/preparação/trabalho, que é frustrante porque fiz como sabia e de acordo com as indicações que me tinham dado
eu não sou capaz de melhor que isto
"para a próxima consigo melhorar nisto, não é o fim do mundo" ou "devia ter estudado mais"
Tento fazer uma análise crítica, mas à vezes deixo que essa opinião se sobreponha à minha (ex: realmente podia ter feito isto de outra forma, devia ter previsto que esta pessoa ia achar isto e ter feito o trabalho de acordo.) - e tento efetivamente fazê-lo, mesmo que ache que a minha forma é a mais correta (mesmo que quem critica sejam colegas e não professores)
O que poderia ter feito melhor? Será que não gostam de mim?
porra
Sim faz sentido/ é justo/ eu não sei fazer as coisas/ so quero acabar isto
Ao menos já está feito
Neste caso é mais negativo, usando frases do género, "já sabia que ia ser mau" ou "óbvio, não tenho jeito nenhum para isto".
Concordo, tenho pena de não ter feito bem, mas espero que seja o sufiente para passar. Compreendo, mas esforcei-me bastante e tenho orgulho do que fiz, gostava de ter recebido uma nota mais alta.

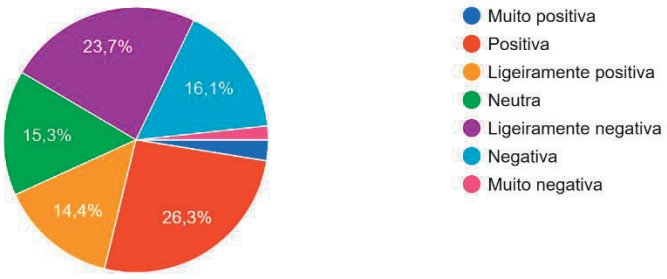
quero sempre melhor, não importa quão boa ja sejam as classificações. no entanto, posso ficar na defensiva quando recebo certas críticas
Para a próxima corre melhor, vais melhorar
"Tenho de fazer melhor" "Pois, não consegui por causa daquilo" "Será que foi por causa daquilo ou sou só má nisto?" "O que é que eu preciso de fazer para melhorar?" "Será que pensam X de mim porque eu tive esta nota/fiz esta coisa/disse isto?"
Bastante negativo, levando a ódio próprio.
Estou muito longe de ser a melhor no que faço mas aprendi com isso é fiz o que pude.
Passaste! Passaste! Eu sei que passaste!
Hm… podia ter feito melhor, mas eu sei que não tinha a disponibilidade para me focar mais do que aquilo que fiz
Fico desiludida e emocionada negativamente.
choro
Epa pois não consigo fazer melhor LOL
Porque é que não conseguiste ter mais? Porque é que não te saíste melhor nesta tarefa? Será que alguma vez vou conseguir fazer isto melhor?
.
“Ok, tenho de me esforçar para fazer melhor"
Sou um desastre, devia de dedicar mais tempo a melhorar as minhas skills. Sou péssima em tudo o que faço
"porque é que a vida é tão injusta" "será que alguma vez vou fazer algo bem?" "quando é que eu vou conseguir?"
Sou incompetente, não tenho jeito não me apetece repetir nada disto.
“Já sabia… devia ter feito x..."
Eu sou tão burro, devia ter feito melhor, porque não consigo ter notas melhores ? Não acredito que sou tão ruim assim…
Tendo a culpar me muito e a pensar bastante sobre a situação, parece que me castigo primeiro antes de conseguir processar a situação.
Devia ter feito melhor, conseguia melhor.
Fico no meu canto mais dececionada mas digo que para a próxima faço melhor
Para a próxima faço melhor
Boa, mas consigo melhor
Ta bom, da pra passar, da proxima pode ser corra melhor
“Não penses na nota”, “não deve ser nada de mais", “se for negativa,who cares"
Tenho que melhorar
Tenho que melhorar e não devia ter falhado neste momento
Será que é verdade?
Sinto-me insuficiente e abaixo das expectativas que criei.
Já não sou capaz devia desistir não percebo como cheguei tão longe não faz sentido porque não tenho jeito nenhum para nada
"Vou desistir! Tive/vou ter negativa na frequência/exame/trabalho, não consigo dar o meu melhor por isso é melhor desistir de tudo agora."

“Nunca vais ser bom” “Quero melhorar” “Gostava de ser como os meus colegas“
bem mediana, devia ter trabalhado mais, ta ok
Indiferente, como alguém pessimista tou sempre a pensar no quepode acontecer de pior em vez do melhor então provavelmente já estaria à espera de que acontecesse mas penso que vou tentar fazer melhor para a próxima
Asneiras. raiva, principalmente de mim mesma
Vou ser melhor, e vou calar as pessoas que não acreditam
Penso no que posso fazer para melhorar "Pronto, não foi o que estava à espera mas para a próxima tenho isto em consideração e vou dedicar mais tempo/atenção a estes pormenores e correrá melhor”.
Claro que recebi, porque não sou boa no que faço.
Não serves
Podia ser melhor, mas fiz o que consegui com o tempo/capacidade mental que tinha na altura
“não fiz o suficiente, estou sempre a procrastinar"
Afinal, não ficou assim tão mau.
“Eu conseguia ter feito melhor"
"Já devia estar à espera, não sou capaz de ser melhor", "não sei porque é que tentei, já sabia que ia falhar"
Okay parece que tenho de me esforçar ainda mais, não foi suficiente. Também não concordo com o que disseram mas pronto. Talvez pudesse ter feito uma coisa muito melhor.
Quando recebi um nota menos boa: “para a próxima fazes melhor e tens melhor nota!"
Okay. acontece. Vou utilizar o feedback ao meu favor e evoluir.
Focado na forma de melhorar e nos erros que podiam ter sido evitados
Fiz tudo o que podia fazer no momento, por isso não vale a pena pensar mais nisto. Faço melhor para a próxima.
' ok eu já estava a espera, sei que não fiz tão bem mas pronto''
Podia ter tido o que foi falado em atenção, como não penso naquilo.
Quando recebo críticas negativas relativas ao projecto mas fundamentadas, o discurso é do tipo "realmente faz sentido, devia de ter pensado nisso"
“Devia ter-me lembrado disto"
.
Aceito e penso que nos ajuda a crecer, mas percebo que
Fico triste mas acabo por me tentar motivar para melhorar
Tenho de melhorar da próxima vez
Fogo porque é que eu fiz isto assim, estou a desiludir os outros
.
Compreendo porque podia ter melhorado em certos aspetos mas sei que me esforcei e dei o meu melhor
"Não sou boa a nada"
Tenho que melhorar, consigo fazer melhor

Se calhar podia ter feito mais alguma coisa, não devia ter desperdiçado tanto tempo nisto
“devia de ter feito mais e melhor”, “não sou capaz”, “não sirvo para nada/sou inútil”
Agora estás triste, mas são coisas que acontecem. É aprender e para a próximavai correr melhor!
Já sabia que ia correr mal
Sou mesmo burra
O meu discurso interno inclina na vertente positiva e motivadora, percepcionado estas críticas como um espaço para melhorar futuramente, apesar da iminente desilusão que estas notas transmitem. "Apesar desta nota não me posso ir abaixo e vou procurar uma forma de melhorar e tirar uma nota ainda melhor"
Pois, nunca está bom o suficiente. Devia estar perfeito. Eu sei que consigo fazer melhor.
Deveria ter me esforçado mais, mas para a próximo corre melhor
Fico ou com raiva pois trabalhei muito para a avaliação e não percebo porquenão tive uma avaliação positiva ou então concordo pois não coloquei o esforço necessário para ter uma avaliação boa
Poderia ter feito melhor ou acho que merecia um resultado melhor
Merd*, estava mesmo a ver, para a próxima corre melhor, porque é que eu me esqueci disto
Primeiramente há um silêncio de aceitação e logo vem as perguntas do género “Como é que isto aconteceu?" e “Porquê?” normalmente quando as respostas são simples e apenas houve distração ou azar começam pensamentos intrusos de forma negativa.
Está tudo mal. Só faço porcaria.

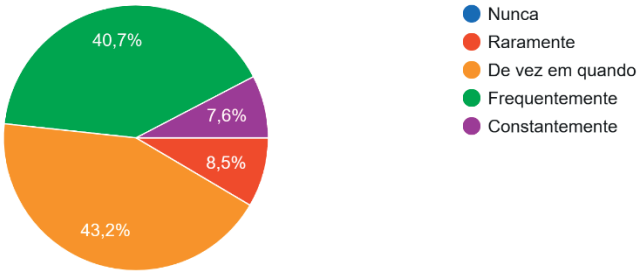
Como classifica a sua autoestima (autoconceito)?

118 respostas



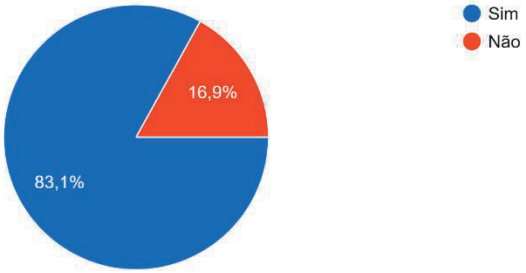
Com que frequência se critica negativamente?

118 respostas



Conhece alguém que se critique negativamente com frequência?

118 respostas



Na sua opinião, o que considera potenciar a *negative self-talk*?

118 respostas

Traumas; feridas e inseguranças; a baixa autoestima; o ambiente familiar, especialmente nos anos de desenvolvimento da criança; uma sociedade direcionada à alta produtividade; cancel-culture
Hábito por parte de pessoas chegadas, o ter de ser perfeito, falta de tolerância ao erro
Solidão e obsessão
Insegurança, medo de falhar, as expectativas da família e amigos.
Falta de auto-estima o que impulsiona a comparação constante com igrejas pessoas.
Uma base instável, ou seja, uma infância em que errar seria algo drástico independente da real gravidade da situação
Falta de amor externo
na faculdade, o clima de competição e a falta de capacidade de nos elogiarmos uns aos outros
pressão da sociedade
Falar mal de nós mesmos
Pressão externa social, orgulho e o desejo de querer sempre melhorar
A pressão exigida em certos momentos (neste caso a nível académico), o desejo de superar expectativas e provar o seu potencial, a comparar-se constantemente com outras pessoas.

A imagem que os outros colocam em mim, as espectativas que têm, que eu não cumpro, que não quero ou que me recuso a cumprir. Provavelmente um pouco de transferência do conteúdo que eu consumo, seja consciente ou inconscientemente, ou seja, coisas negativasou opiniões negativas da minha maneira de ser serem facilmente apontáveis na mídia.
Baixa auto estima
.
falta de confiança
Comparação com outras pessoas
Acho que o que influencia mais a negative self talk é o meio onde a pessoa cresceu ou existe neste momento
Perfeccionismo, stress, exaustão, crenças negativas internalizadas
Que falta de “out-talk” por parte de outras pessoas, como feedback construtivo ou apoio verbal por parte de amigos/familia que seja mais ou menos constante conforme a quantidade de negative self talk da pessoa
Falta de autoconfiança. A maneira/ ambiente em que a pessoa foi educada. Experiências/ traumas de infância.
o que ouvimos de fora acaba por afetar o que ouvimos vindo de dentro
Pressão/ambiente de competitividade, Altas expectativas, Baixa auto-estima
Baixa auto-estima, comentários exteriores
Pressões a níveis sociais, culturais e familiares
falta de confiança e apoio positivo ao redor
Não sei
Falhar em praticar self care
Trauma, talvez. Ou como isso condiciona o crescimento duma pessoa, que se torna adulta com desvantagens sociais, e nas relações interpessoais. No meu caso, uma grande mudança de cidade a meio dum ano lectivo, o bullying e abuso sexual.
Não sei
É complicado determinar. É que cada pessoa tem sensibilidades diferentes e maneiras distintas de ver o mundo. Apontaria as críticas não construtivas como possíveis desencadeadoras de negative self-talk. Críticas que não saibam separar o trabalho do autor, enquanto pessoa. A comparação com os outros, se não fôr saudável, também me parece poder potenciar a negativa self-talk
Atitude dos pais e etc connosco quando somos crianças
Julgamento das pessoas, principalmente pessoas mais próximas
Padrões elevados de desempenho, a necessidade de lidar com coisas padronizadas que não são acessíveis a toda a gente, criando uma noção de incompetência que gera atitudes negativas porque o que está errado devemos ser nós, porque os outros conseguem
falta de auto estima
A falta de uma auto-estima positiva, mas as críticas de pessoas importantes também causam um grande impacto
Falta de auto-estima e insegurança
Periodos de grande stress, burnout, pouca consciência docontrolo que se pode ter nos pensamentos, doenças mentais
falta de auto-estima

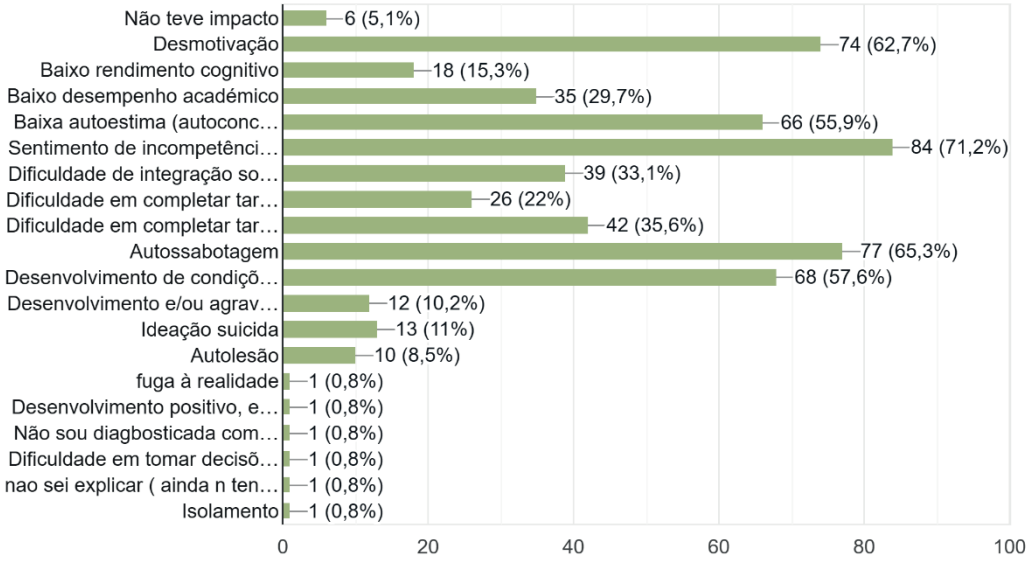
Não sei, também gostava de saber. Talvez a pressão da faculdade? Da familia? Da sociedade? So mundo? Não sou psicologa.
Vontade de agradar toda a gente
Estar ativamente num grupo de pessoas que partilham esse mesmo sentimento, habilitando assim a pessoa a continuar com o mesmo pensamento sabendo que não é a única que pensa dessa forma.
Acho que o maior fator é a maneira como os pais da pessoa lidam com ela e com a própria self-talk.
Não sei
Não ter confiança em si próprio
A própria negative self-talk potencia-se a si (ou seja, quando mais nos habituamos a fazê-la, mais ela se torna numa tendência quase automática); darmo-nos com pessoas pessimistas; crescer em meios em que a crítica negativa/insatisfação é algo predominante
Saúde mental
Baixa auto-estima e auto-conhecimento. Quando não sabemos que métodos melhor funcionam (de estudo, por exemplo) temos menos confiança no trabalho que estamos a entregar. Falta de apoio da parte dos professores também.
Apoio do grupo de pessoas á volta
Alguém pode estar a dar estímulos a que outra pessoa tenha negative self-talk se apenas lhe apontar constantemente os seus erros
Quando temos noção que temos esses pensamentos pessimistas e desencorajadores mas não se tenta fazer nada para mudar. E quando uma pessoa que esteja a ter uma negative self-talk , diz esses pensamentos em voz alta, convencendo-se ainda mais de que não é capaz.
nao percebi
Comparação com outros, baixa auto-estima
Os ambientes onde nos encontramos, principalmente as pessoas com quem nos relacionamos, sendo elas, nossas amigas ou colegas
Expectativas e preconceitos pessoais e/ou externos
Falta de confiança nas suas capacidades
Auto-estima baixa e comparação com outras pessoas, talvez também por não ouvir reforços positivos e receber bastantes críticas negativas e não tanto construtivas.
talvez convivências, comparação, criação, traumas...
Falta de confiança, autoestima e self love
Dar condições ainda mais favoráveis para isso acontecer
Não sei
Potencia o facto de não dar-mos valor às pequenas conquistas e apenas nos focarmos nas coisas grandes e que normalmente têm mais por onde pegar na negative self talk. Esquecemo-nos que devíamos parabenizar-nos pelas pequenas coisas.
A desorganização.
a incerteza das nossas capacidades
Falta de autoestima, confiança e por vezes, maturidade

Celebrar as pequenas conquistas, aproveitar todos os dias para fazer algo que gostemos nem que seja por 5 minutos. Aproveitar o processo da vida e tentarmos não ser tão duros connosco próprios
Não sei
Falhar ou não chegar às expectativas estipuladas
Comparação, redes sociais
Perceção de expectativas de terceiros
O amor proprio
A comparação com o próximo desperta sentimentos de inferioridade e incompetência.
O meio onde a pessoa cresce
Traumas, doenças mentais, stress
Pouca existência de tempo para apurar conhecimentos e trabalhar mais, há demasiado trabalho e o que faz com que não me consiga focar a 100% num só
prestar atenção e dar valor pros pensamentos negativos e se prender a eles
Pessoas que se preocupam demasiado com tudo e com o que os outros vão pensar sobre o que nós mesmos e às vezes pessoas muito sentimentais
Comparação com outras pessoas/não atingir objetivos auto impostos
Crítica constante no agregado familiar ou próximo
Falta de auto-estima, crescer num ambiente onde os pais/encarregados de educação façam o mesmo ou não acreditem nos filhos e nas suas capacidades, acabando por menosprezar o trabalho e esforço destes.
Apontar as fraquezas de uma pessoa de forma gratuita sabendo que a pessoa se vai rebaixar.
Não sei
Críticas externas, pressão e stress, ambiente de competição/comparação
Reforçar esta narrativa depreciativa da pessoa, acreditarrealmente nestes pensamentos e não os questionar, por exemplo
Pressão do ambiente de trabalho, a pressão que colocamos sobre nós mesmos, etc.
Bullying; falta de apoio familiar
Definitivamente a forma como os nossos pais falam consigo próprios e conosco ao longo do nosso crescimento. Também afeta a forma como professores/mentores/treinadores nos condicionam, nos dão feedback e nos ensinam. Por fim, a forma como os nossos amigos, ou as pessoas do nosso meio social, se expressam e nos tratam. Sendo que bullying é sem dúvida um fator potenciador.
Preocupação constante com o que os outros pensam de nós; constante comparação a outros seja a nível físico, oportunidades ou materialista. Sociedade que nos impoe sermos bons a tudo sem haver falhas. Ter de ser o melhor para conseguir algo na vida. Comentários negativos relativamente ao nosso aspeto, ao que fazemos, o que dizemos, etc.
Traumas, pouca auto-estima!
Aprsentações, falhar, criticas
Pressão económica

A pressão que é colocada em nós enquanto crianças para aprendermos a fazer as coisas consoante um molde e se não conseguirmos estamos a fazer mal e temos de continuar a tentar encaixar nesse molde, mesmo que não faça sentido para nós.
falta de confiança, ultra sentimentalismo, falta de racionalização dassituação, falta de despreocupação, falta de noção que nem tudo está ao teu alcance e tá tudo bem
As pessoas com quem convive, e maneira como reagem a esta questão, e o conteúdo consumido nas redes sociais, onde são sempre apresentadas "vidas perfeitas"
Perfeccionismo
A falta de auto-estima, ter pessoas à sua volta que em vez de ajudar, só atribuem defeitos
padrões e expectativas sociais
A pressão
Dar voz a esse pensamento excessivamente criticos
Pouca autoestima
A pressao e comparação com outros
Considerar demasiado as opiniões negativas de outros
As opiniões críticas dos outros que nos vai rebaixando ou não vermos os resultados que esperávamos
Pensamento dos outros
Uma baixa auto-estima
Não conseguir abstrair me dos erros, focando me apenas neles e não nos aspetos positivos
A nossa auto-estima, a nossa auto percepção de nós mesmos, a pressão e expectativas excessivas que colocamos em nós mesmos.
Trabalhar muito para algo e correr mal
má autoestima
Baixa auto-estima e um ambiente negativo
A autoestima do indivíduo, quando temos empatia e compreendemos a nós mesmos conseguimos perceber que tratar mo nos com negatividade não proporciona um espaço seguro para melhoria
Os pensamentos negativos, a auto crítica, a falta de autoestima
Ambientes que nao favorecem desenvolvimento de capacidades e gostos pessoais e a convivencia com pessoas que revaixam outras ig
Pode ser por ter alguma doença do âmbito mental (um exemplo é a depressão) ou então muita pressão externa por colegas ou família que pode afetar pois podes começar a repetir na cabeça o que essas mesmas pessoas te dizem de forma negativa
Falta de autoconhecimento
Falta de autoconhecimento, não procura de ajuda, não querer mudar
Uma não intervenção imediata para quebrar o pensamento que muitas vezes é dificultada por uma não consciencialização do que está a acontecer.
Os meus pais e o ambiente da faculdade.

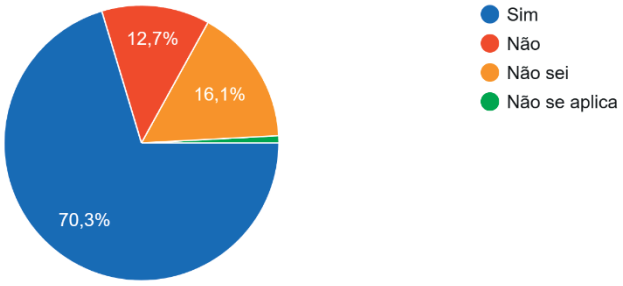
Que impacto sente que a negative self-talk tem/teve na sua transição para a vida adulta (18-25 anos)?

118 respostas



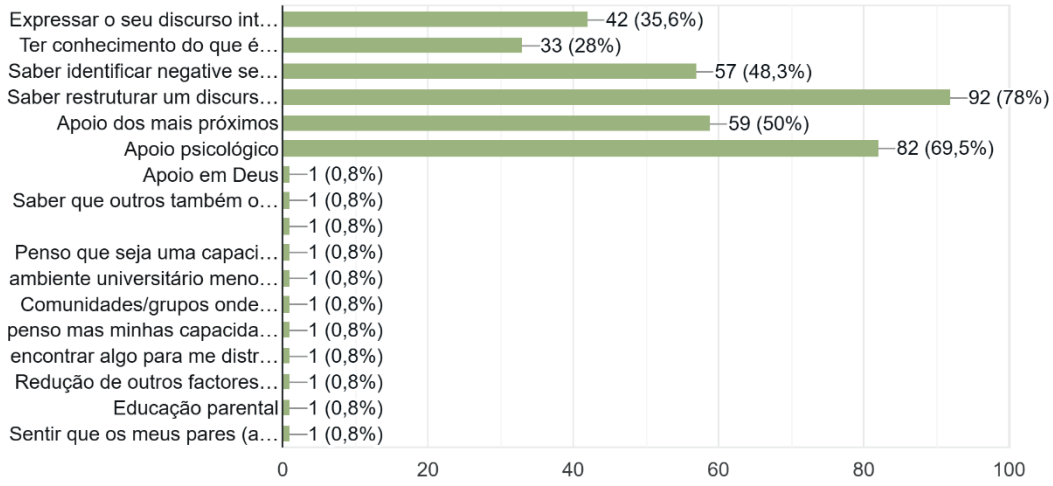
Sente que o contexto académico potenciou a negative self-talk?

118 respostas



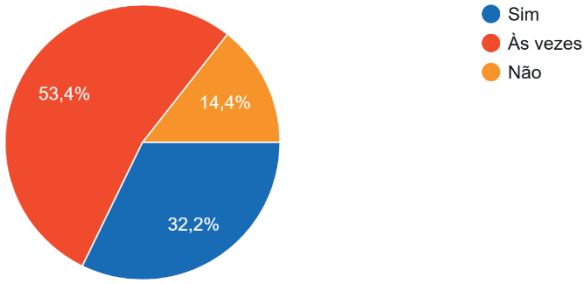
Na sua opinião, como poderia reduzir ou prevenir a negative self-talk?

118 respostas



Neste momento sente que a negative self-talk se encontra presente ao longo da sua rotina?

118 respostas



Se sim, em que momentos é mais frequente?

75 respostas

Contextos sociais (integração em grandes grupo); Entrega de projetos/trabalhos; Em termos do meu conceito de mim (crescimento pessoal)
Momentos em que estou mais cansada.
Quando falho, mesmo sendo uma pessoa positiva por vezes em momentos mais frágeis os pensamentos negativos falam mais alto ao início.
Aulas
entregas no geral
Momentos em que me sinto avaliada

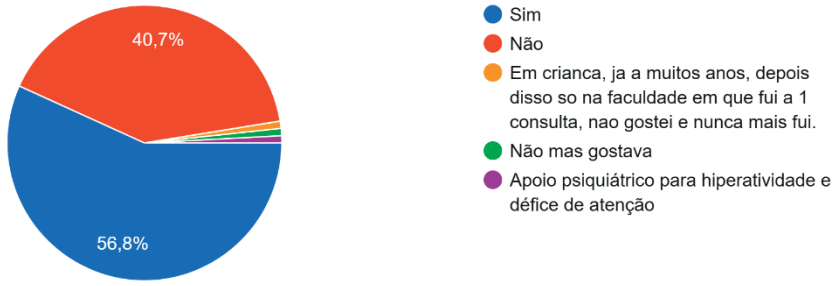
Épocas de exames
Alturas em que necessito de força de vontade para combater vícios e maus hábitos
Quando estou na faculdade, quando tenho alguma interação social espontânea com algum desconhecido e quando pratico alguma atividade desportiva.
Quando existem outro à minha volta, onde posso receber as suas opiniões
Depois de um dia de estudos ou trabalho
Não tem ver com o contexto académico
No período onde ainda há tempo para fazer os projectos sem ser a pressa essencialmente
Quando tenho um deadline/ entrega. Quando sou avaliada.
em momentos em que não estou sozinha e tenho tempo "livre" para refletir e para me criticar
Desenvolvimento de trabalhos importantes, trabalhar em áreas que não tenha total conhecimento
Quando estou no processo de conhecer alguém, ou à procura de trabalho
Eu faço cosplay, e estou a fazer um projeto grande e estou longe de terminar, tenho medo de não conseguir acabar a tempo
Todos
Nas tarefas domésticas, ou mesmo de trabalho, especialmente quando demoro mais tempo a completá-las do que eu acho ideal. Em desistir de várias coisas que tinha para fazer num dia por falta de tempo, sacrificando sempre coisas que me pioram o bem estar ou higiene, como deixar um duche sempre para o dia seguinte, e seguinte, não lavar os dentes antes de sair porque estou atrasado, demorar muito tempo a fazer compras ou a cozinhar… mas o que mais odeio em mim é que cada vez mais a minha cabeça não funciona, em termos de memória e cognição, e isso também me leva a raiva e frustração, que por vezes leva a autolesão.
Exames, situações sociais
Em qualquer momento em que sinta que não estou a corresponder aos meus standards de produtividade, concentração, sociabilização, criatividade, etc. Sou bastante exigente comigo mesma
Por instantes até me apanhar, em situações de pressão alta
Quando estou num momento de estagnação ou aborrecimento, sem nada a preencher a mente ou a agenda
não sei apontar, é quase constante
Em momentos de maior pressão (no trabalho) que causam um efeito de bola de neve. Mais pressão e pouco tempo > menos horas de sono > mais ansiedade > menos capacidade de concentração > pior desempenho > acreditar que não consigo fazer as coisas > repete
Quando tenho que ir para a faculdade
Quando estou com pessoas com as quais não estou 100% confortável. Ou estando com pessoas próximas e sentir que de alguma forma mudaram o seu comportamento para comigo
Quando sinto que preciso mesmo que algo corra bem, pensamentos como "provavelmente não vai dar" surgem frequentemente.
Em situações de mais pressão, de trabalho ou performanœs.
Antes de ir dormir
Arranjar trabalho / contexto de trabalho novo
no trabalho

Vida social
Momentos que esteja mais sentimental e momentos de stress e ansiedade incluindo os acusados por favores académicos
escola, casa.
Quando estou sobre stress académica ou profissional
Trabalhar
Quando tenho projetos para fazer para a universidade ou tarefas em geral que sejam mais complexas
quando estou com outras pessoas a quem me comparo involuntariamente ou quando estou sozinha a pensar
Quando sou criticada, chamada a atenção ou quando não estou confiante
Durante as aulas
Quando tenho entregas e apresentações.
perto de avaliações
Quando não completo as atividades mais básicas do meu quotidiano
Falar na sala de aula
Momentos de auto reflexão e de interação social
Na faculdade é muito projetada para os momentos de criatividade
Em momentos de muito stress e ansiedade
Em momentos de maior stress
final de semestre, inverno, relações próxima
Provavelmente em assuntos de atividades importantes para mim, no meu caso seria dança e como acabo por ser demasiado exigente comigo mesma há muitas vezes que não me agrado com a minha performance
Momentos de reflexão
Trabalho
Nas frequências
Quando estou no estágio
Quando algo foge um pouco do esperado.
Encontro-me a desenvolver a minha dissertação de mestrado e a efetuar trabalhos enquanto freelancer. Quando estou a trabalhar na minha dissertação, ou quando penso em trabalhar na minha dissertação tenho inúmeros pensamentos que me levam à auto sabotagem, à procrastinação, à desistência e a ficar-me por menos do que aquilo que realmente consigo fazer. Relativamente aos clientes, tenho especialmente pensamentos negativos durante o processo de trabalho e antes de receber feedback, quase que já antecipando que será mau.
projetos académicos, dança
Perto de constante
Quando entro em conflito entre o que me apetece fazer e o que “tenho” que fazer.

Normalmente quando estou a escrever alguma coisa para a tese, ou então no trabalho, quando me escapam pequenos detalhes
Trabalhos académicos
Quando me sinto desmotivada
em contexto de avaliações académicas
Momentos de avaliação
Quando sinto que não estou a fazer um bom trabalho académico
Quando estou cansada e com muito para fazer
Quando estou a fazer um trabalho
No estudo
Quando tenho muitos trabalhos para entregar e matéria para estudar.
Quando falho ou me sinto sem energia
No perfectionismo com que quero fazer as coisas todas, nos projetos que preciso de completar
Quando tenho um desafio ou algo que saia mais da rotina
Quando desenvolvo projetos e faço exercício físico.

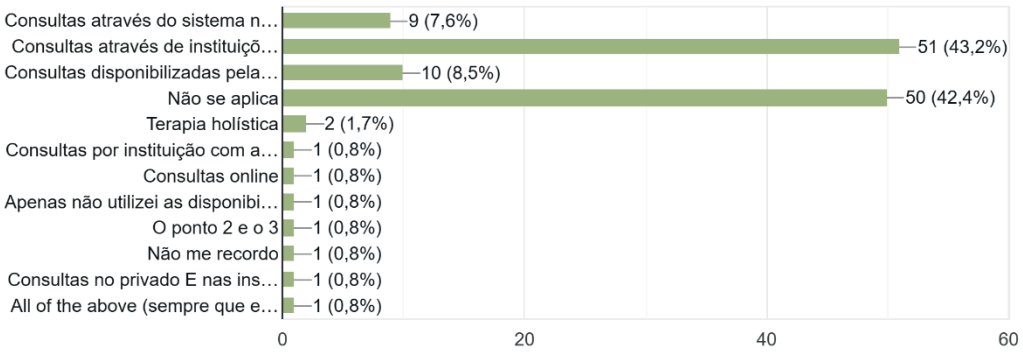
Já alguma vez recorreu a apoio psicológico profissional?

118 respostas



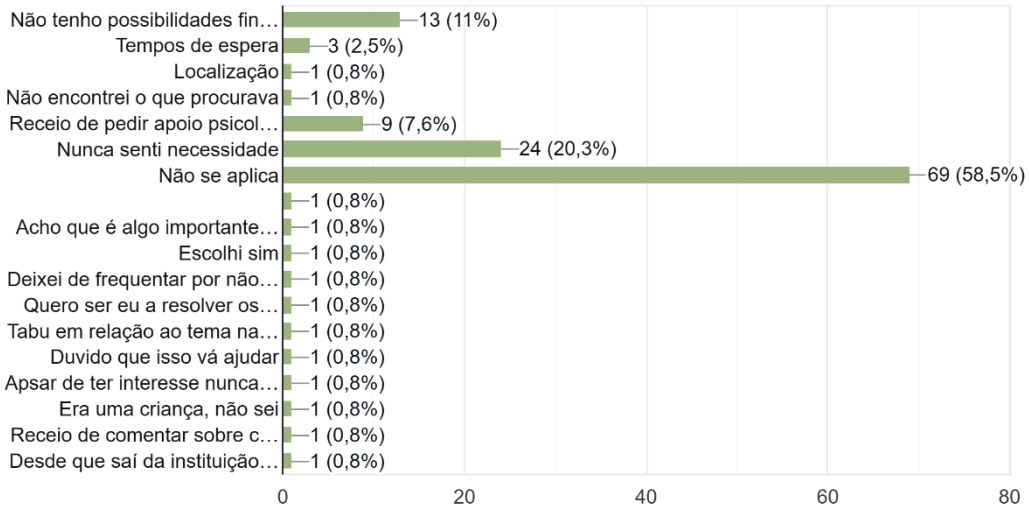
Se sim, por que meio?

118 respostas



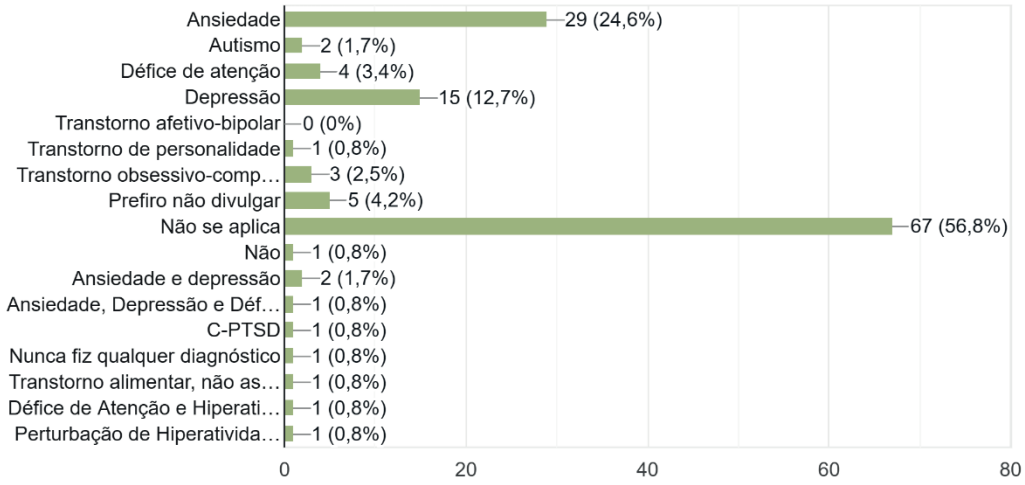
Se não, por que motivo?

118 respostas



Já alguma vez foi diagnosticado/a com alguma das condições seguintes?

118 respostas



Se não, suspeita ter alguma das condições acima referidas?

118 respostas

Se ainda quiser acrescentar algo, utilize o espaço abaixo.

17 respostas

Quero deixar um comentário! Será que a negative self talk das jovens mulheres é mais exteriorizada e aceite socialmente que a dos jovens homens?
Gostei muito do questionário e da iniciativa!!:)
Acho que existe um impacto da sociedade na maneira como nos vemos. Ou seja, de maneira óbvia (ou não, uma vez que certos preconceitos são intrínsecos a alguns sistemas ou situações) a visão social que é/foi divulgada sobre certas experiências/maneiras de ser impacta a maneira como nos vemos. Por exemplo, dizeres como "homens não choram" definitivamente impactam a maneira como as pessoas interagem com as suas emoções e a maneira como as gerem, podendo-as levar a ter uma visão negativa de si próprias.
O ensino superior está ainda menos preparado que o ensino obrigatório para a inclusão de estudantes com necessidades especiais educativas, especialmente quando estas são invisíveis como hiperatividade, défice de atenção, ansiedade clínica, transtorno obsessivo-compulsivo.
Bom trabalho! :)
Quero apenas agradecer por realizarem um trabalho com este foco, quanto mais falarmos disto melhor o compreenderemos, e mais crescem as formas de lidar com ou até resolver este problema. Obrigado.
Espero que a dissertação corra bem e que os resultados sejam interessantes. Teria curiosidade em saber de que maneira refletir-se-ão no seu trabalho a nível da comunicação ou a nível gráfico
:)
Tenho dificuldades de começar projetos pessoais por conta dos pensamentos negativos.
Não fui diagnosticada porque nunca fui ao psiquiatra, mas tenho consciência de ser uma pessoa ansiosa
Ajudou me a perceber e categorizar melhor alguns tópicos na minha cabeça para ter mais atenção
amei o inquérito
Bom formulário 👍
gostei muito, me fez pensar e refletir
Queria só deixar uma mensagem positiva, visto que o tema se trata de uma coisa negativa. Esta é uma iniciativa muito boa, e, estando eu também a estudar design, este é uma ferramenta muito poderosa para espalhar esta preocupação. É um tema que hoje em dia se fala mais, quer seja através das escolas, influencers, entre outros, mas o principal problema “somos nós mesmos". Explorar esta questão de que só nos conseguimos controlar esta voz"", apesar de haverem complicações que vem de fora que proporcionam a isto. Acredito que o principal objetivo aqui poderia ser educar próximas gerações, para que possam educar e crescer num meio menos toxico. Boa sorte para o projeto!
Steve Jbs falhou 10 vezes ates de tornar-se o criador da Apple. Se ele consegue eu tmb!
Sinto que este tema é bastante importante, principalmente atualmente em que por vezes nos sentimos impotentes face ao mundo e à mudança pela qual passamos na transição para a vida adulta, parece que somos responsáveis por tudo e não conseguimos fazer nada É difícil conseguirmos focar-nos ao que está ao nosso alcance e culpamo-nos por não conseguirmos fazer tudo, como se não fossemos o suficiente só por isso. Mas somos mais que suficientes, é a primeira vez que vivemos e é normal não sabermos tudo e não conseguirmos resolver todos os problemas do mundo agora, temos a vida pela frente e tanto para aprender, um dia de cada vez.

Apêndice C *Moodboards*

QUICK STRESS RELIEF
NOT GOOD AT ANY SPORTS
Koi Festival
GRAPHICFEST
VESTIGIO
Öland 72
miro
The Next Big Thing
06_

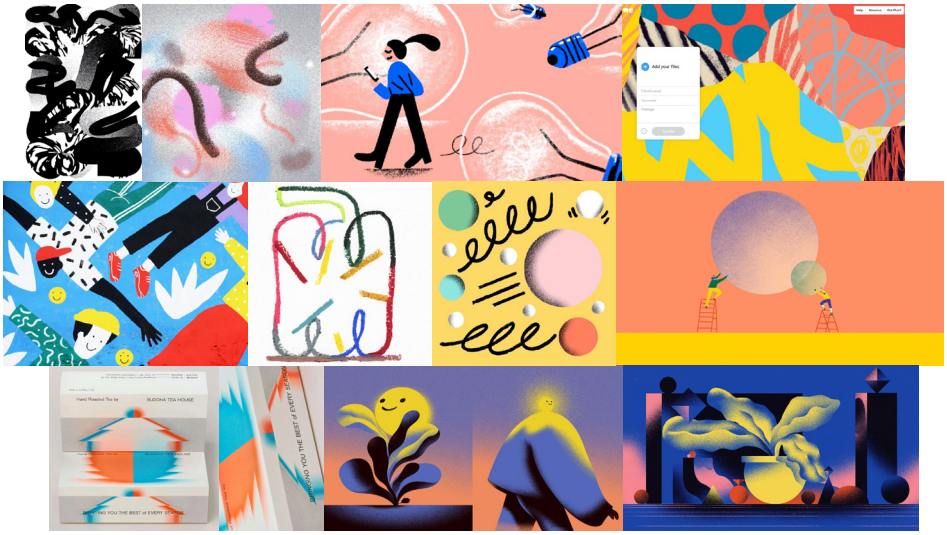
2019: A SPACE ODDITY
런던 라이브러리 FUNFUN LIBRARY
WE'RE NOT AM USED
SEGUI TU INTUICION
OUR SET OF SHAPES WORKS AS SUPPORTING GRAPHICS ELEMENTS, TO GIVE PLAYFULNESS AND RHYTHM WITHIN THE TYPOGRAPHIC LAYOUTS.
GRAPHIC DESIGN PLAY BOOK
ANNE IMHOF
I'M A GRAPHIC DESIGNER AND NO ONE IS TALKING ABOUT IT
I AM GOOD AT WORKING UNDER PRESSURE
I AM ALSO BAD AT WORKING UNDER PRESSURE
INTUITION ODER STRENGE RASTER?
SAN DIEGO DESIGN WEEK
A CITYWIDE CELEBRATION OF DESIGN
UNA CELEBRACIÓN DE DISEÑO EN TODA LA CIUDAD

01. ILUSTRAÇÃO

/textura

PROS
/elemento wow
/margem para imprefeição
/efeitos giros
/espaço para analogias gráficas
/confortável para mim
/trendy

CONS
/limitações na paleta de cores
/possivel dificuldade
de conjugação com outros
elementos
/confusão e ou poluição visual

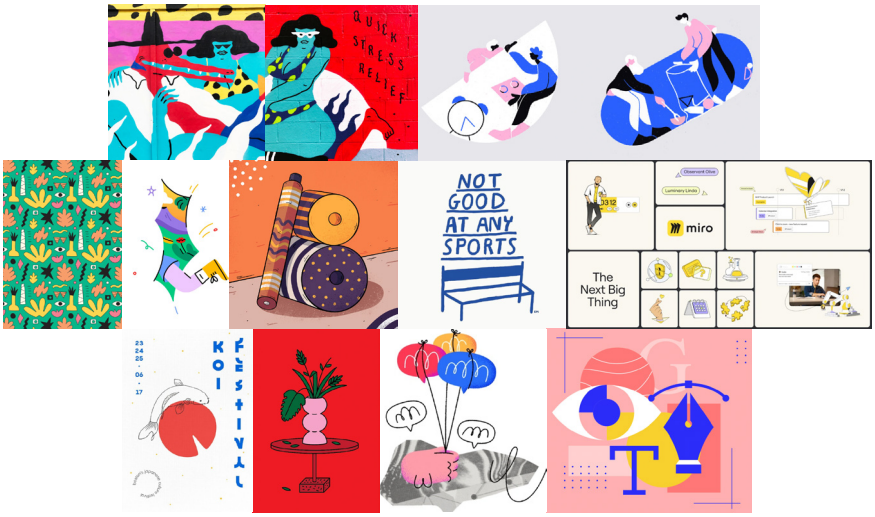


01. ILUSTRAÇÃO

/vetorial figurativo

PROS
/facilita a compreenção
/é apelativo
/bom elemento fácil de
conjugar com os restantes
/elemento facilmente dinamico

CONS
/difuldade e desconforto de
reprodução para mim
/demasiado rigido?
/talvez demasiado retro
/muito batido i guess
/representação de esteriotipos

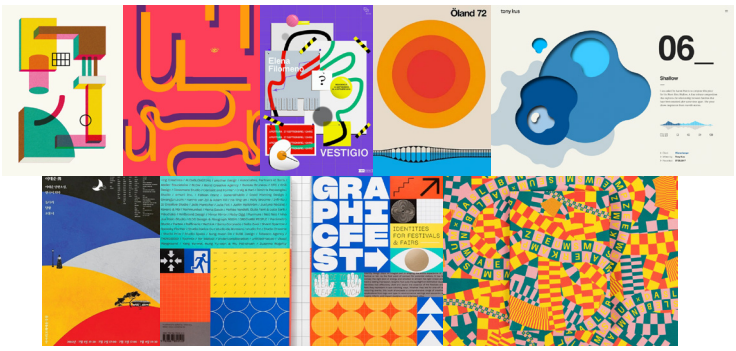


01. ILUSTRAÇÃO

/formas

PROS
/ótimo para aplicação de cores
/é apelativo
/bom elemento fácil de
conjugar com os restantes
/elemento facilmente dinamico
/contribui para a composição
da página

CONS
/floreado gráfico sem
necessidade
/falta de propósito
/muito básico?



02. TIPOGRAFIA

/letras e formas

PROS
/ótimo para aplicação de cores
/é apelativo
/super legivel
/funciona bem como titulo ou destaque
/elemento facilmente dinamico
/contribui para a composição da página
/trendy

CONS
/floreado gráfico sem necessidade
/falta de propósito
/muito básico?
/não funciona em texto extenso
/pode ocupar demasiado espaço

02. TIPOGRAFIA

/letras desenhadas

PROS
/é apelativo
/elemento dinamico
/contribui para a composição da página
/característica distintiva
/conjugavel com ilustrações
/funciona bem como titulo ou destaque

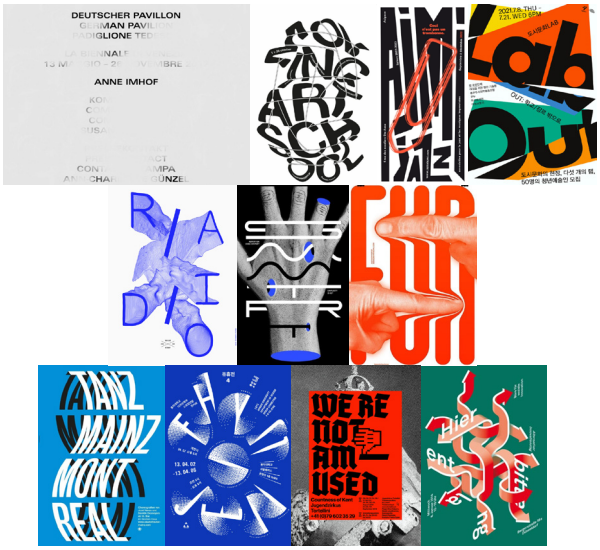
CONS
/floreado gráfico sem necessidade
/falta de propósito
/dificil de fazer bem
/dificulta a legibilidade

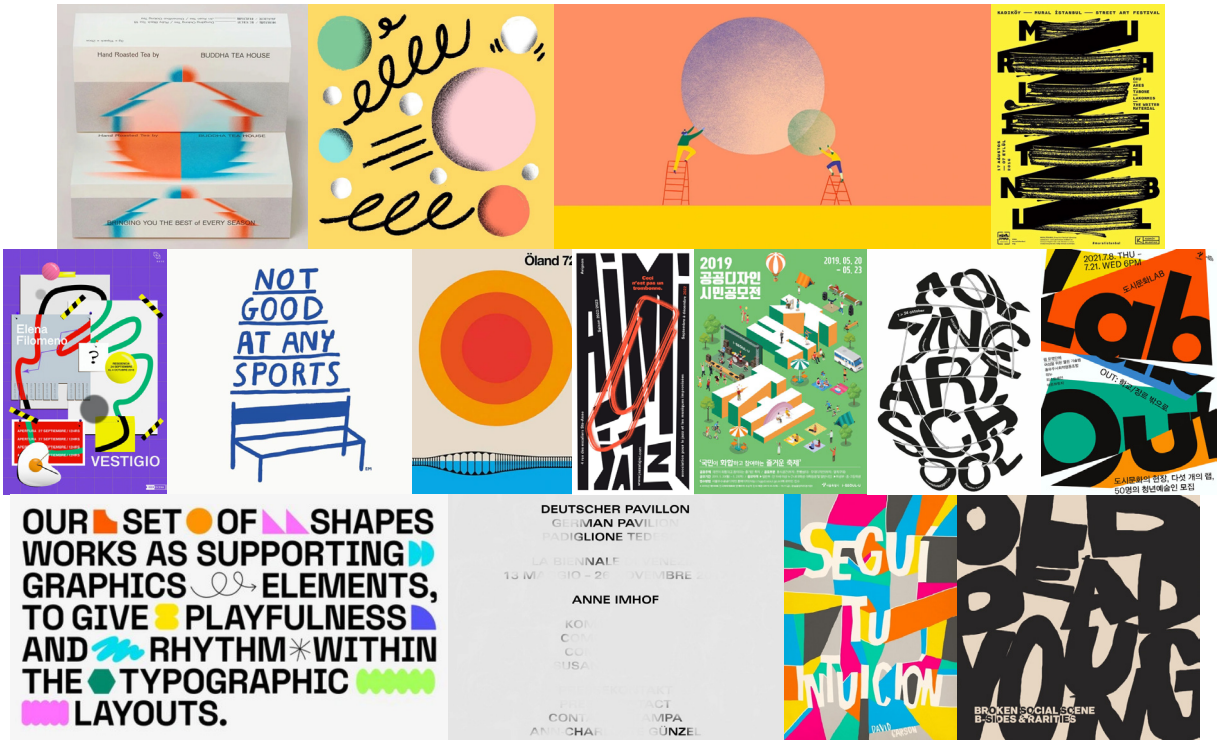
02. TIPOGRAFIA

/distorção

PROS
/elemento wow
/é apelativo
/elemento dinamico
/característica distintiva
/conjugavel com ilustrações
/funciona bem como titulo ou destaque
/bom para atribuir significado

CONS
/floreado gráfico sem necessidade
/falta de propósito
/dificulta a legibilidade
/muito batido





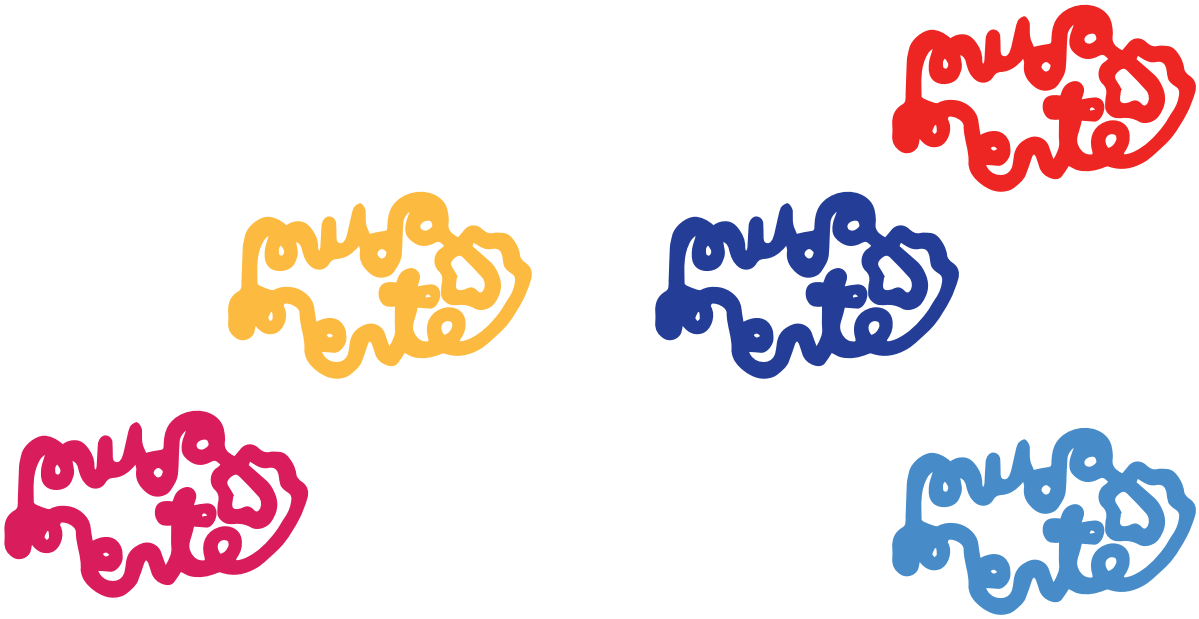
03. CONCLUSÃO

/ideias a retirar

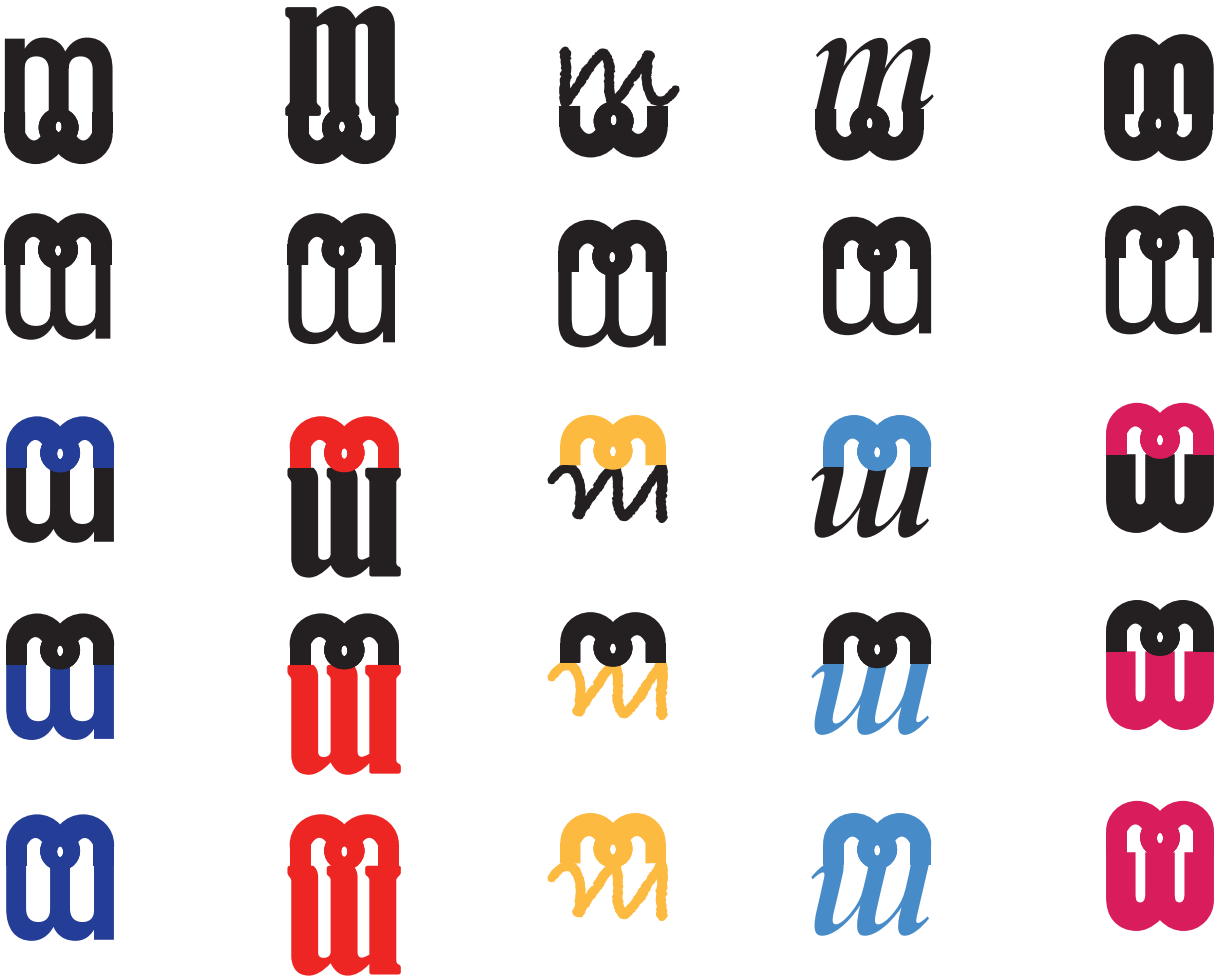
O liquid gold a retirar daqui é que sem dúvida vai ser um design muito baseado em **texturas** e com uma **colour palett muito vibrante**. Que as **ilustrações** serão essencialmente **abstratas** com a ocasional figurativa.
Usar maioritariamente **letras não serifadas**, e conjugar com **tipografia desenhada**.
Essencialmente, brincar com tudo de modo a criar **alegorias relativas às ideias da narrativa.**

Apêndice D *Desenvolvimento da identidade visual*

MUDAMENTE
MUDAMENTE
MUDAMENTE
MUDAMENTE
MUDAMENTE
MUDAMENTE
MUDAMENTE
MUDAMENTE


muda mente
muda mente
muda mente
muda mente
muda mente

muda mente
MUDA MENTE
muda MenTE
muda mente
muda mente
Muda mente
muda mente
muda mente



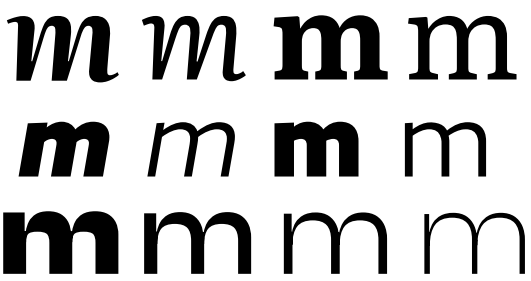
mudamente mudamente mudamente

mudamente mudamente mudamente

mudamente mudamente mudamente

muda mente muda mente muda mente muda mente muda mente

muda mente muda mente muda mente muda mente muda mente



ALTAIR HEAVY

mudamente

MALIK EXTRABOLD

mudamente

ALTRO VARIABLE ROMAN WEIGHT SERF

mudamente

MILLIGRAM TEXT BOLD

mudamente

AMBRA SANS BLACK

mudamente

STINGER BOLD

mudamente

AUTARCHIST BOLD

mudamente

DOMOTIKA PRO HEAVY

mudamente

EXTENDA XS 80 PETA

mudamente

zetafonts

Alpino

Black

mudamente

Quilon

Semibold

mudamente

Bespoke Stencil

Bold

mudamente

Cabinet Grotesk

Extrabold

mudamente

Clash display

Semibold Size

mudamente

Epilogue

Extra Bold Size

mudamente

Excon

Black

mudamente

fontshare

MALIK EXTRABOLD

MALIK EXTRABOLD

MALIK EXTRABOLD

MALIK EXTRABOLD

STINGER BOLD

STINGER BOLD

STINGER BOLD

STINGER BOLD

CabinetGrotesk

Extrabold

Extrabold

Extrabold

Extrabold

Clashdisplay

Semibold Size

Semibold Size

Black 900

Prompt

Black 900

Schibsted Grotesk

Black 900

Chivo

Host Grotesk

Bold 700

Kantumruy Pro

Black 900

Archivo

Black 900

Nunito Sans

KoHo

Black 900

Asap

Black 900

REM

Black 900

Fira Sans

Merriweather Sans

ExtraBold 800

Atkinson Hyperlegible Next

Bold 700

Black 900

Bold 700

Black 900

regular

fit

slim

wide

medium

bold

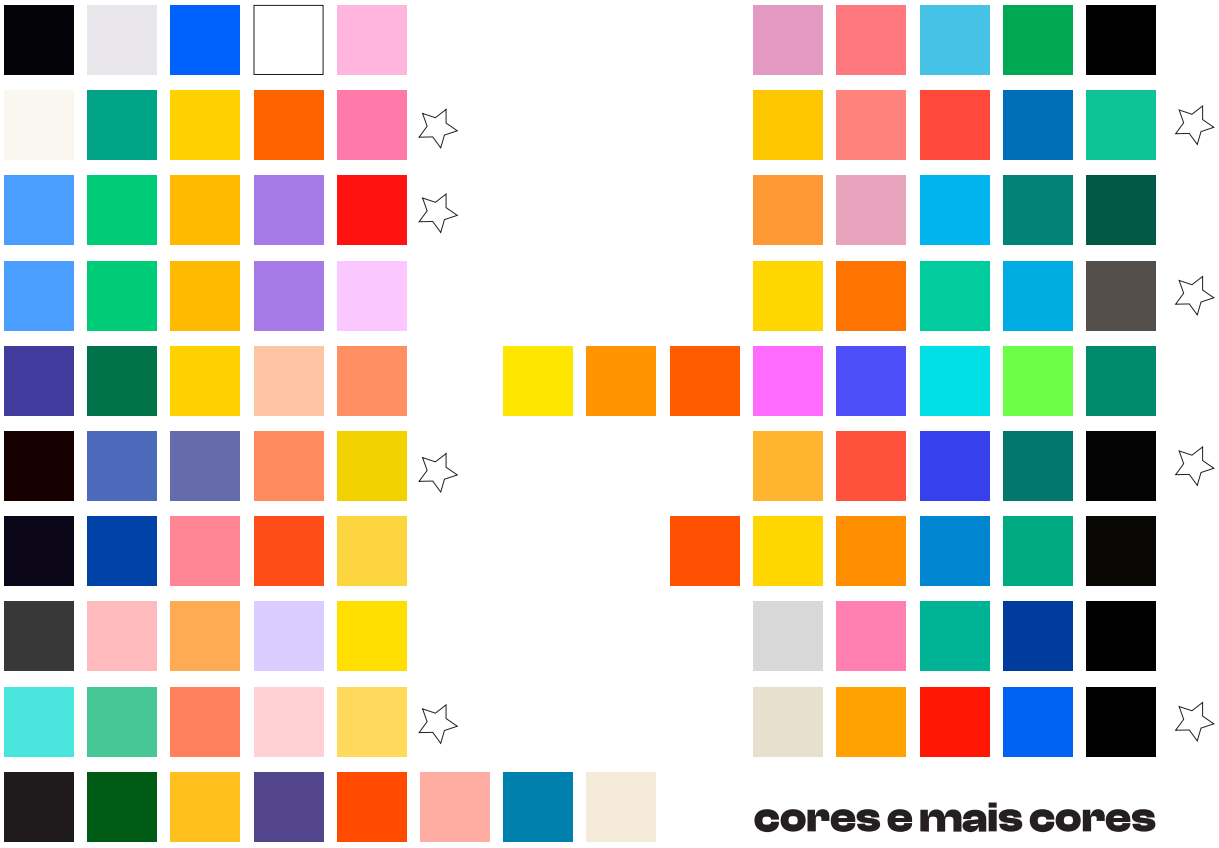
ponderações

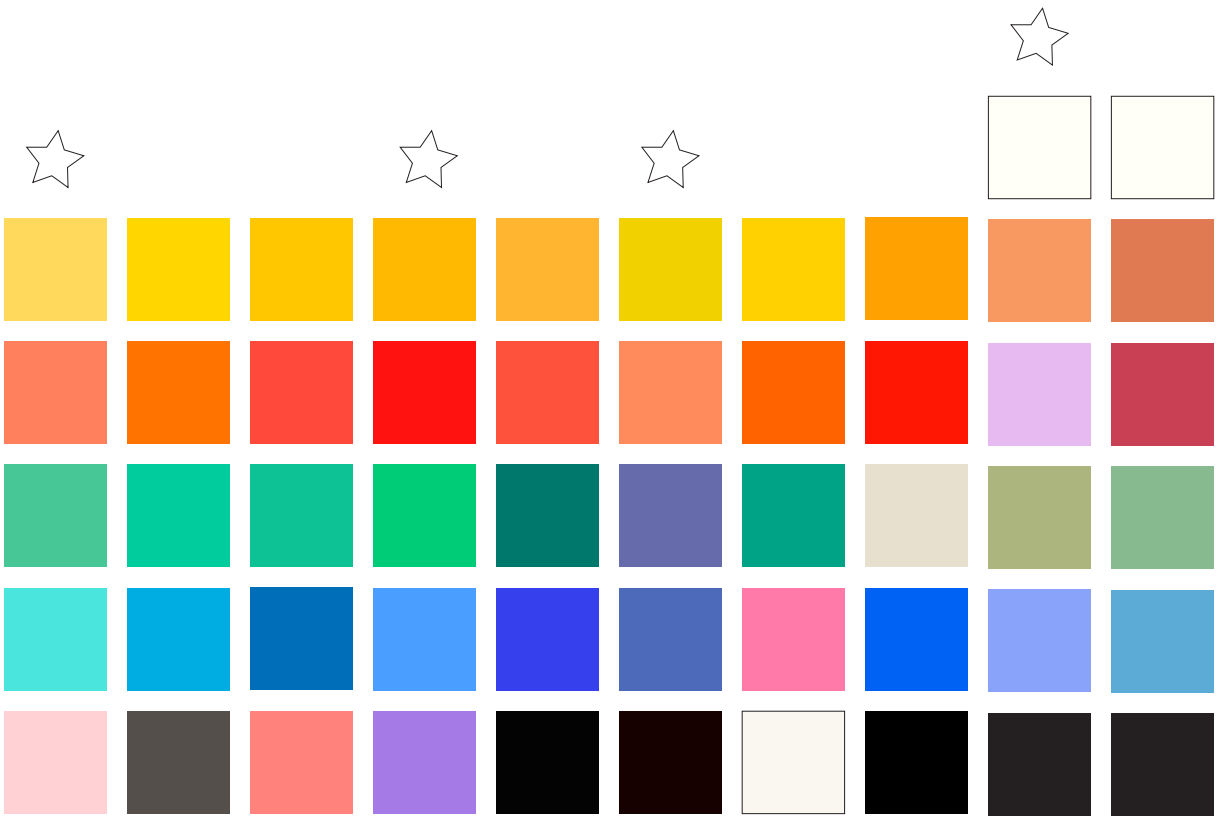
Apesar de ter menos variedade de pesos, a família clash display é 100% gratuita, e permite o acesso à utilização de números. É mais legível tanto no logo como em títulos no projeto (website e aplicação). No entanto, não dispõe de itálicos o que pode vir a ser um entrave, dado o projeto utilizar termos em inglês. Como observado nos casos de estudo, é possivel explorar a opção de conjugar outro tipo de letra para a substituição dos itálicos, ou fazer uma indicação gráfica diferente.

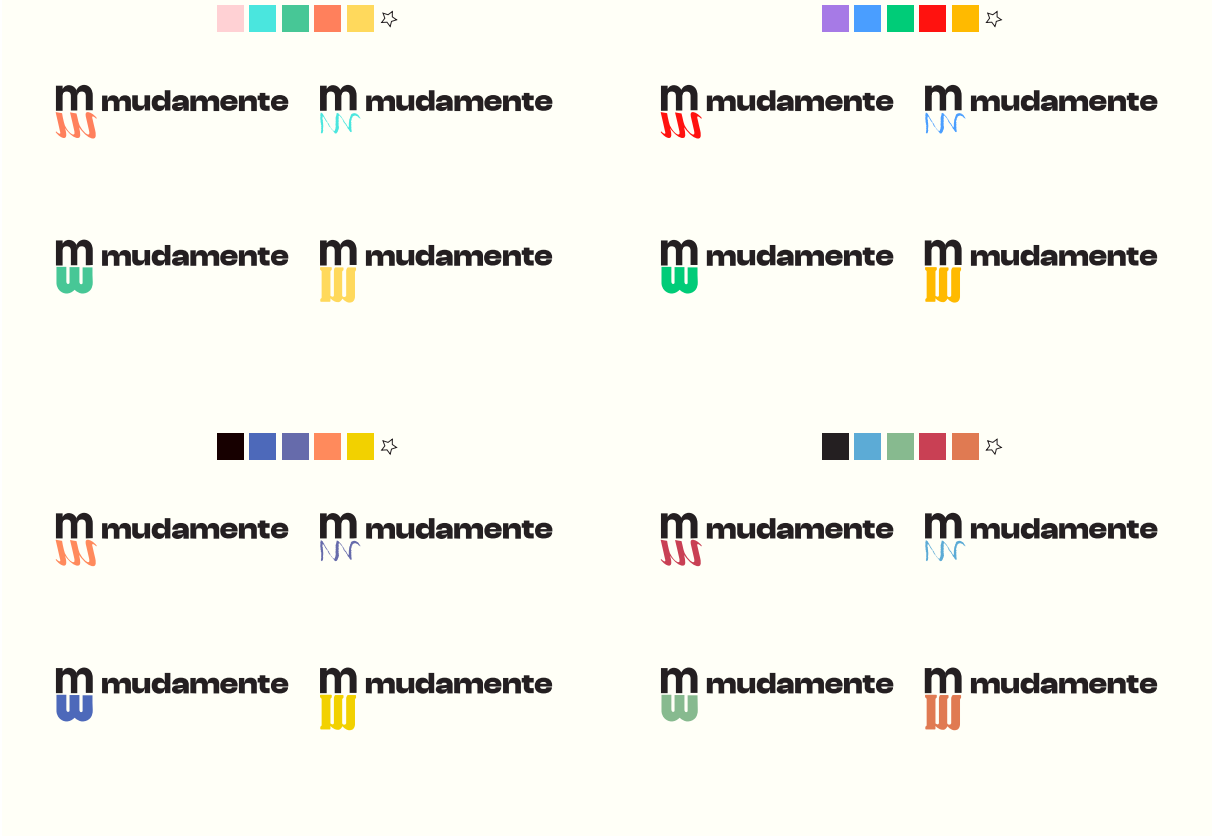
cores para o fundo

mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente

mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente


cores e mais cores




mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente
mudamente

mudamente
mudamente
mudamente
mudamente

com serifas

garamond

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

arno

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

jenson

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

century

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

platin

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

switzer

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wis enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

sem serifas

author

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

Archivo

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

alpino

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

satoshi

o que é?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation.

boska bold

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

rowan semibold

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

boska black

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

rowan bold

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

neco bold

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

literata bold

como é que vai essa *negative self-talk*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

neco black

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

literata black

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

literata semi bold

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

literata italic

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

literata medium

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

literata light

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

literata extra light

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

sentient medium

como é que vai essa ***negative self-talk?***

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

sentient extralight

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

sentient italic

como é que vai essa
negative self-talk?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

sentient bold

como é que vai essa
negative self-talk?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

sentient light italic

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

sentient ligth italic

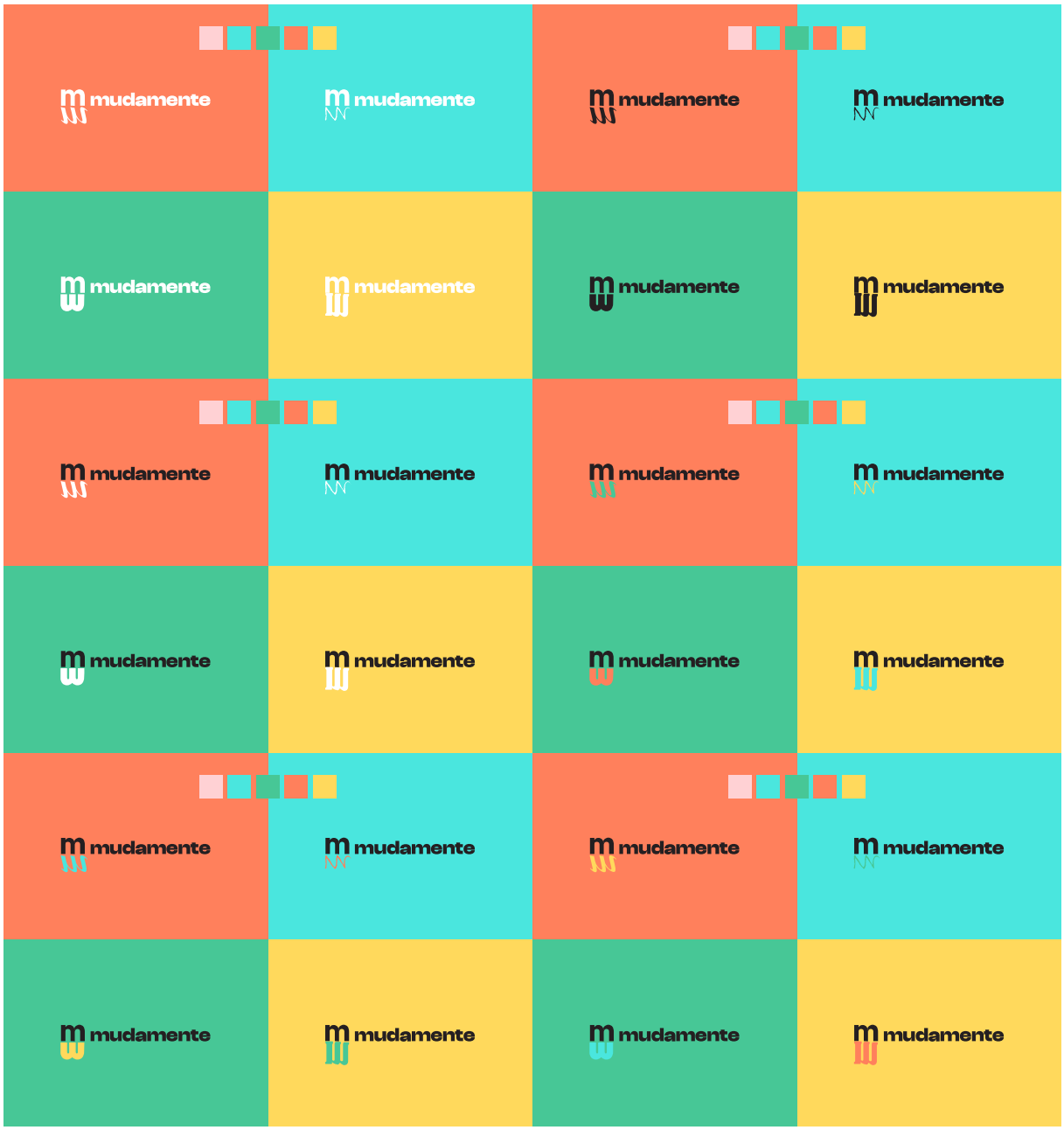
como é que vai essa
negative self-talk?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

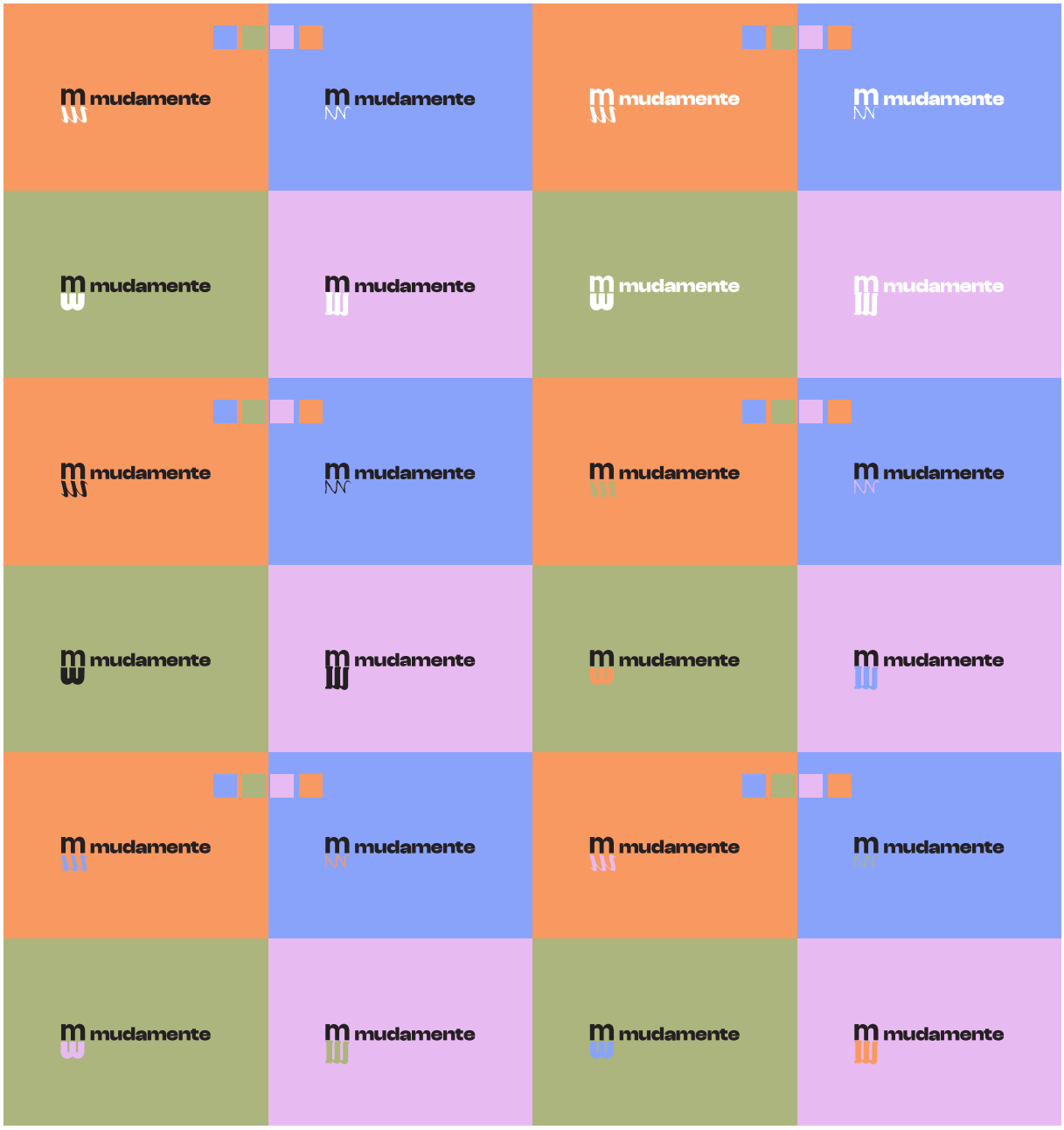
literata italic

como é que vai essa *negative self-talk?*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

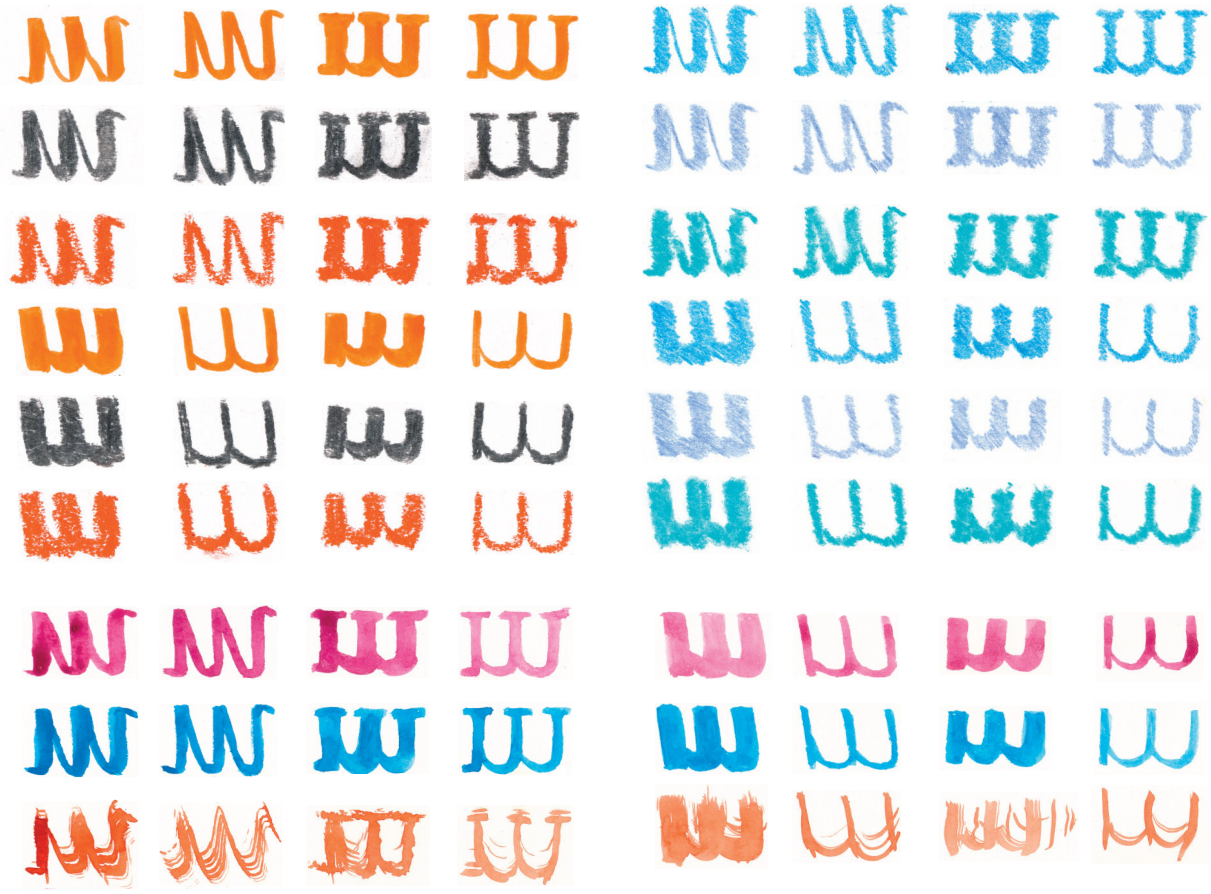

mudamente

mudamente


mudamente

m m m m
m m m m
m m m m

mudamente mudamente mudamente mudamente



mudamente mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

mudamente

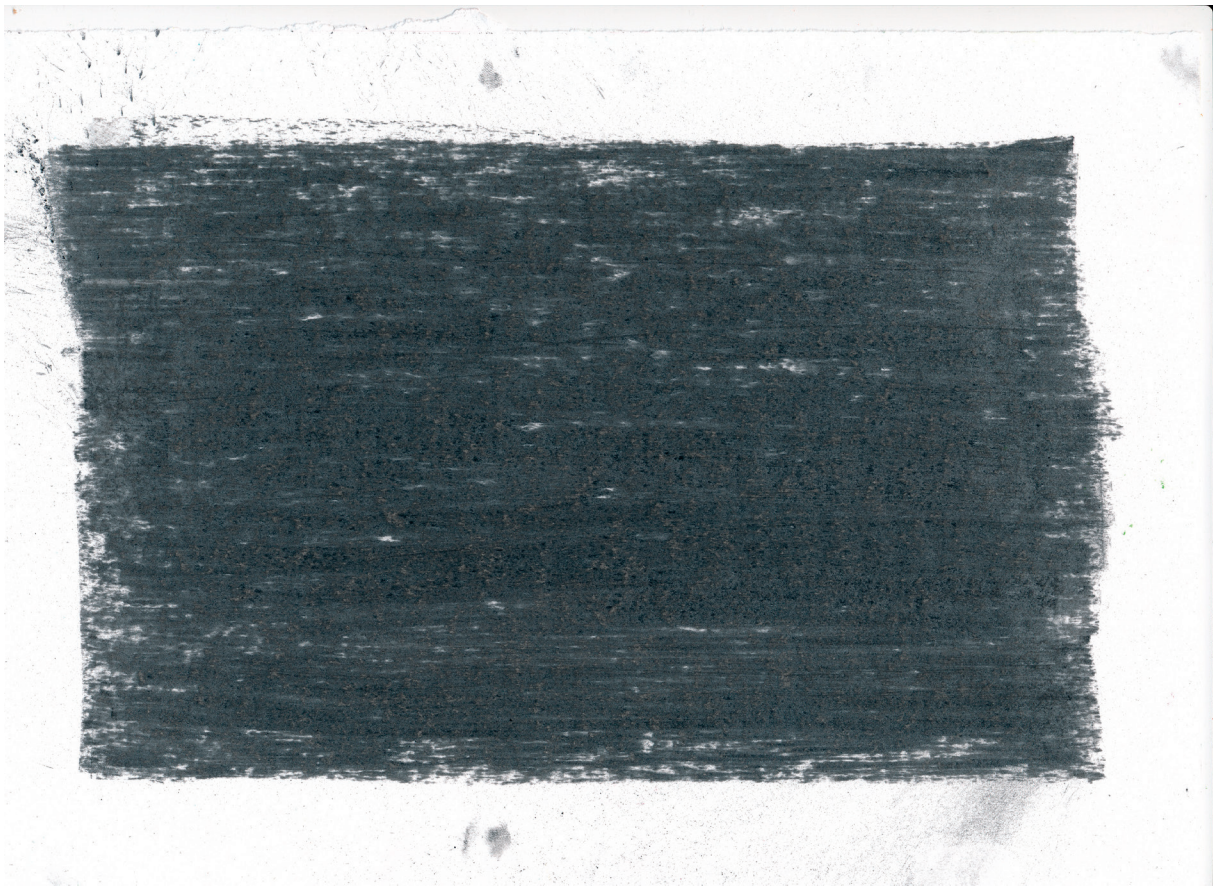
mudamente

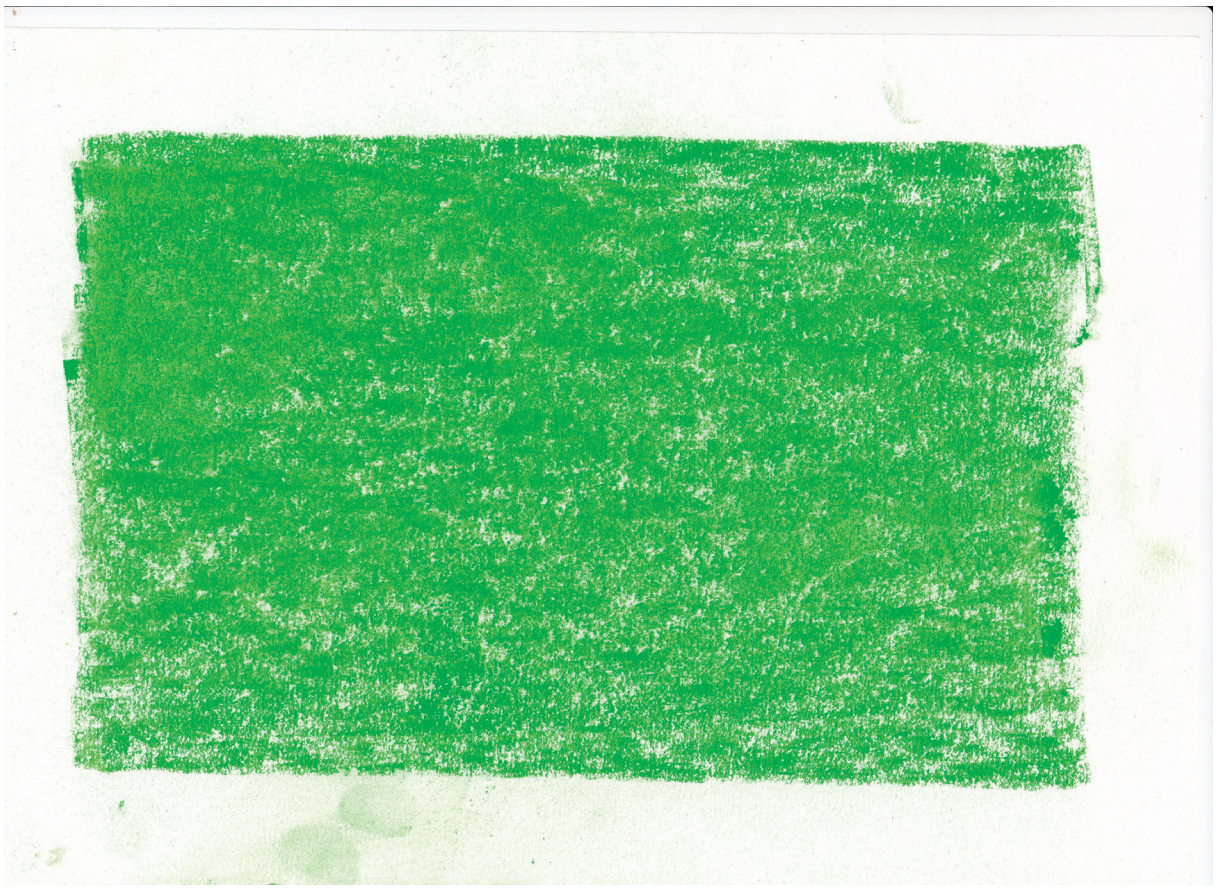
mudamente

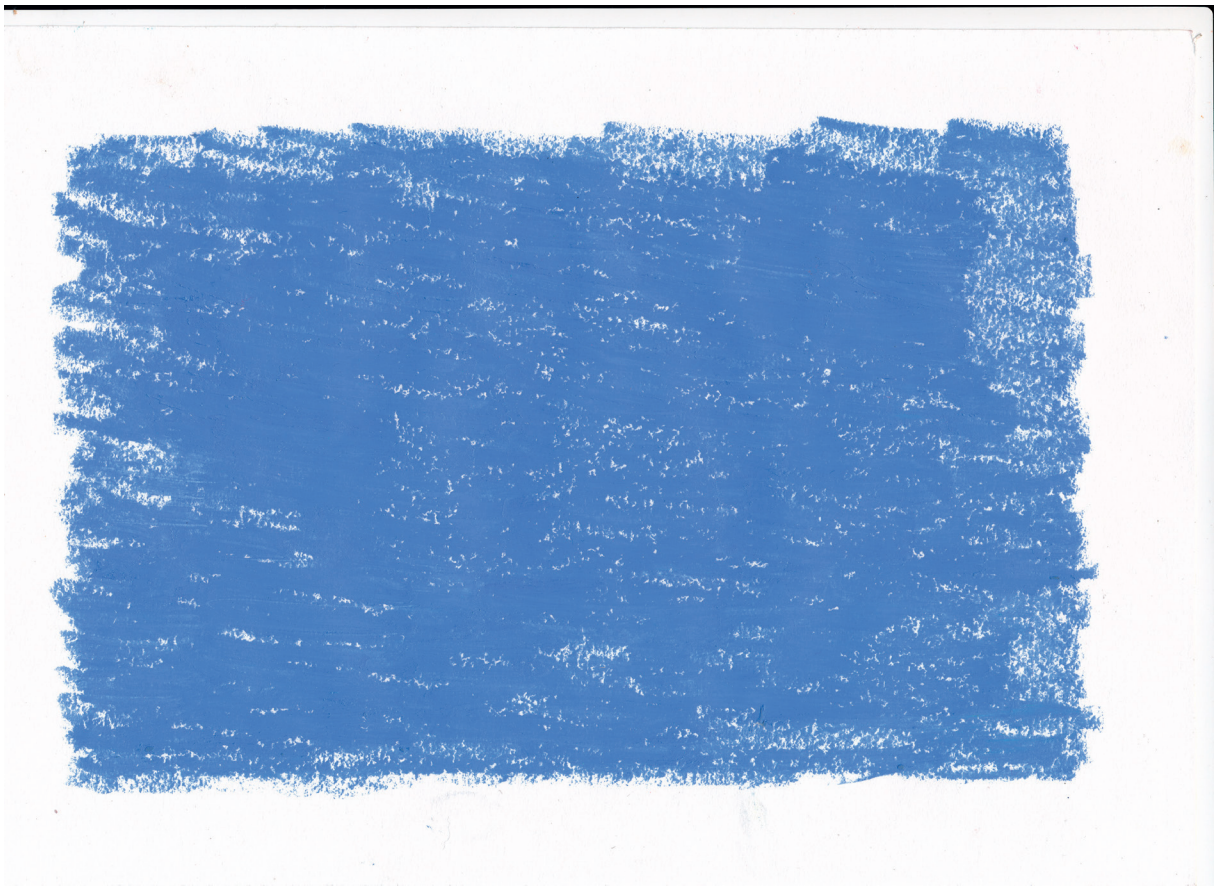
mudamente

mudamente

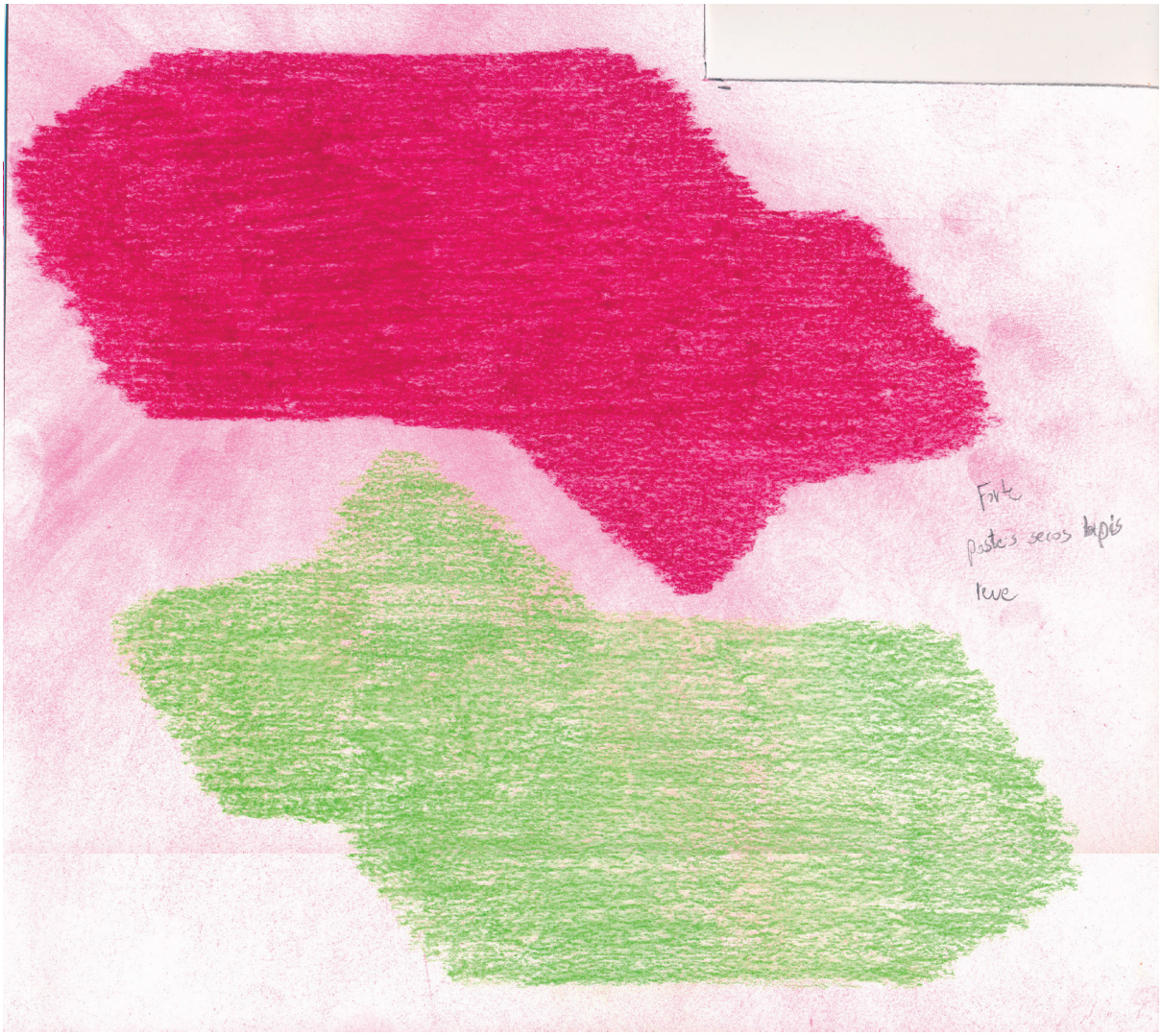
mudamente

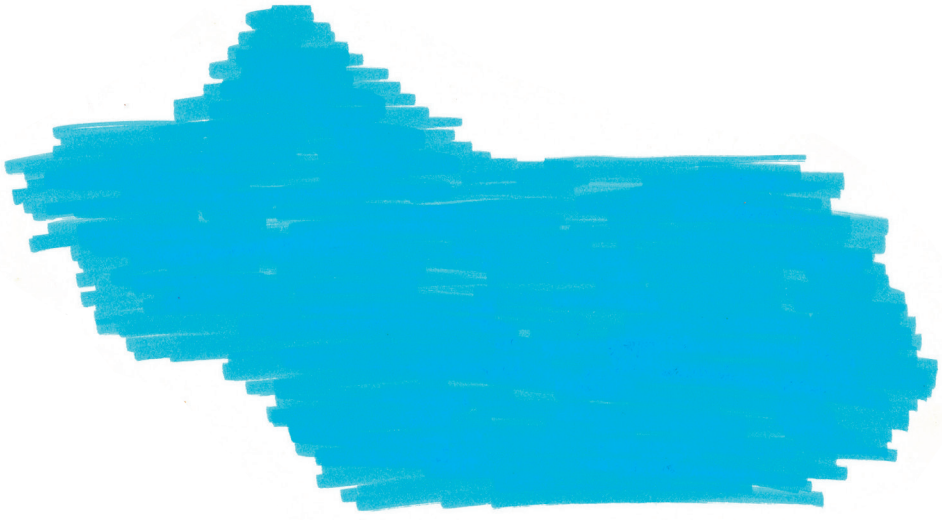




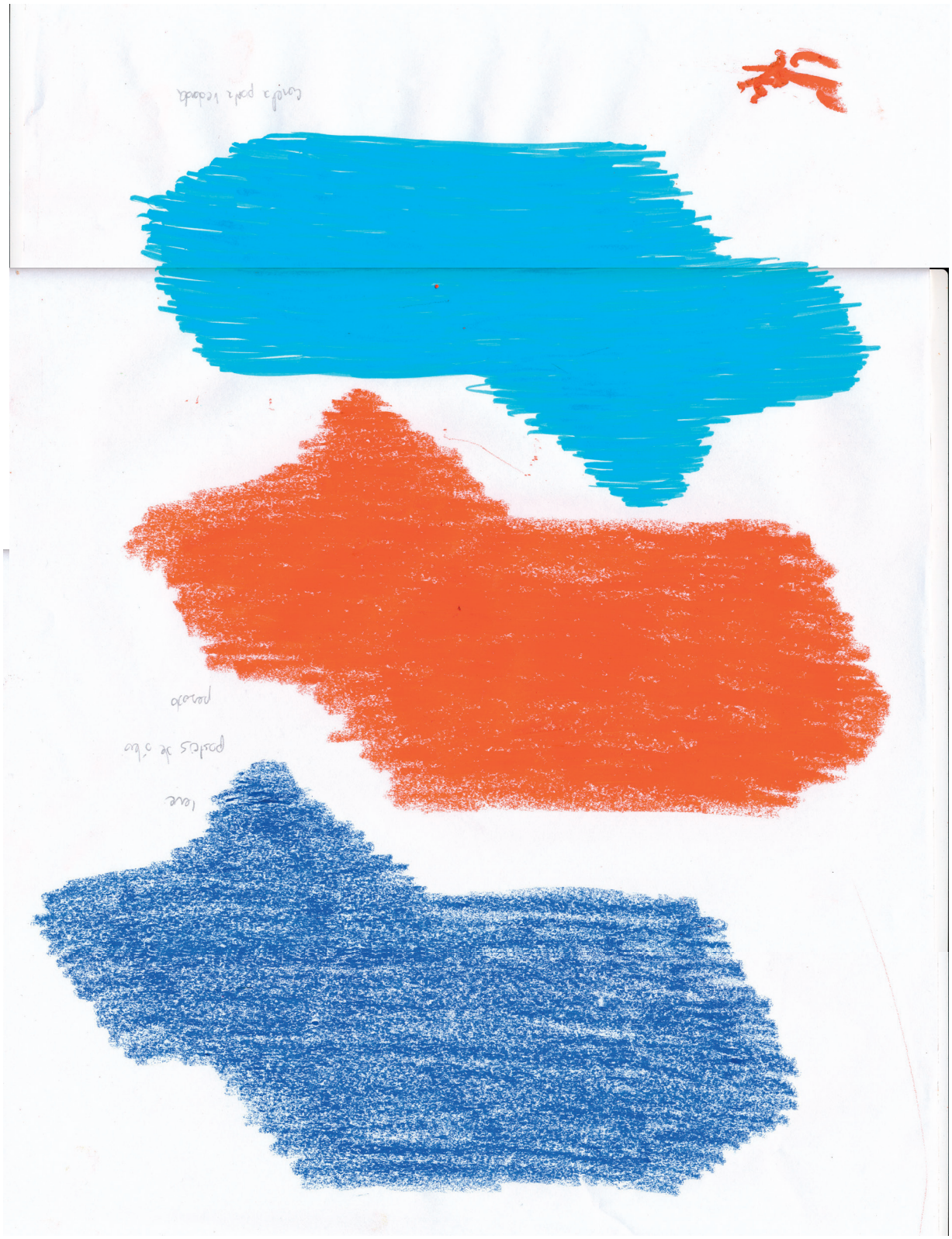


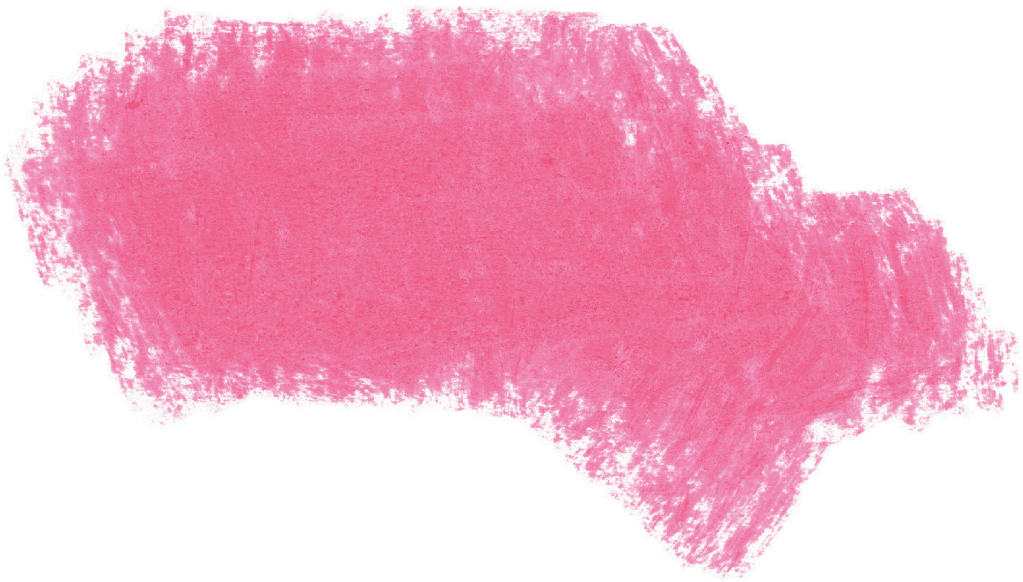
corvo pata redonda
pata
dedo


Fait
pastels secs



Lápis aquarelável
pastéis secos
stick
lápis de cor





Apêndice E *Protótipos anteriores*

aprende
pratica
contacta
app
O que é?
Não desesperes!
Lembra-te:
não estás sozinho
sobre

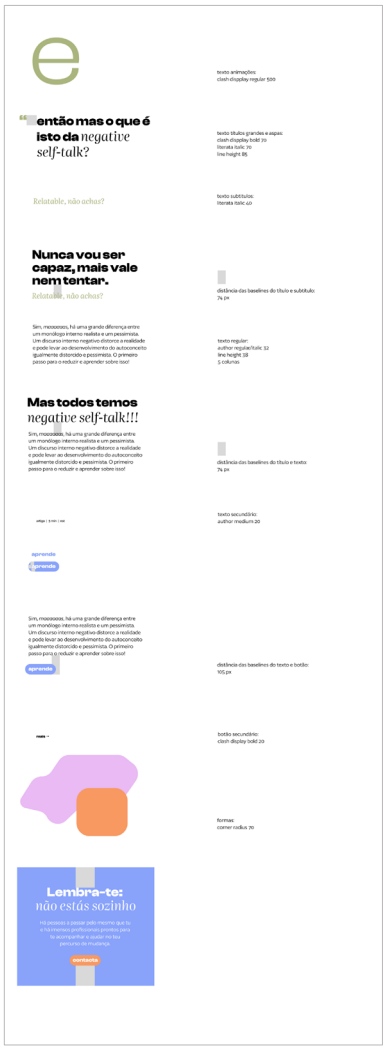
aprende
pratica
contacta
app
Negative self-talk
Caracteristicas
Causas
Consequências
Estratégias
mais +
O que é?
Não desesperes!
Lembra-te:
não estás sozinho
sobre

aprende
pratica
contacta
app
O que é?
O que vais
encontar lá?
psssssssst!
olha que é
gratuito ;)
e não é um scam, juro joca eheh
Sem espaço no
telemóvel?
sobre

aprende
pratica
contacta
app
Saber é poder
características
causas
consequências
padrões de pensamentos
estratégias
testemunhos
contexto académico
no trabalho
na vida
Negative self-talk
Padrões de pensamento
Causas
Muda a tua mente
Pratica
Contacta
App
sobre

aprende
pratica
contacta
app
SOS linhas de apoio
Apoio geral
808 24 24 24
300 051 920
213 544 545
808 237 327
Apoio académico
915 246 060
210 443 599
220 408 408
Apoio individual
preço
distância
tempo de espera
avaliação
serviço público
serviço privado
prática clínico
prática não clínica
seguro de saúde
Nome do psicólogo
Nome do psicólogo
Nome do psicólogo
Não te identificas
com nenhuma
destas opções?
sobre

aprende
pratica
contacta
app
Negative
self-talk
Os impactos
Uma quote bonitinha
e impactante sobre
as consequências
do discurso interno negativo
Apelido, N. 2024
Estratégias
Muda a tua mente
Pratica
Contacta
App
sobre


então mas o que é isto da negative self-talk?
Relatable, não achas?
Nunca vou ser capaz, mais vale nem tentar.
Relatable, não achas?
Mas todos temos negative self-talk!!!
Lembra-te: não estás sozinho
texto animações:
clash display regular 500
texto títulos grandes e aspas:
clash display bold 70
literata italic 70
line height 85
texto subtítulos:
literata italic 40
distância das baselines do título e subtítulo:
74 px
texto regular:
author regular/italic 32
line height 38
1 colunas
distância das baselines do título e texto:
74 px
texto secundário:
author medium 20
distância das baselines do texto e botão:
105 px
botão secundário:
clash display bold 20
formas:
corner radius 70

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
O que é?
O que vais encontrar lá?
Pssssssssst! Olha que é gratuito ;)
Faz scan do código QR para descarregares a aplicação!
Sem espaço no telemóvel?
Deixa o teu testemunho!
sobre

aprende
pratica
contacta
app
Sobre o projeto
objetivos
valores
Muda a tua mente
Pratica
Contacta
App
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Negative self-talk
Características
Causas
Consequências
Estratégias
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

aprende
pratica
contacta
app
Pratica a qualquer hora
medita
respira
Escreve e analisa
Pratica diáriamente
Contacta
Vê a app!
Segue-nos
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Sobre o projeto
Objetivos
Valores
Muda a tua mente
pratica
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre

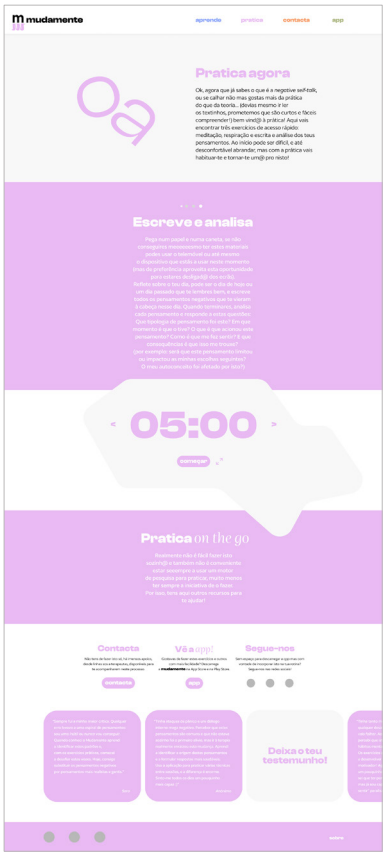
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Conhece a nossa app gratuita!
O que é?
O que vais encontrar lá?
Sem espaço no telemóvel?
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Sim, maaaaaas, há uma grande diferença entre um monólogo interno realista e um pessimista. Um discurso interno negativo permanente distorce a realidade e pode levar ao desenvolvimento do autoconceito igualmente distorcido e pessimista. O primeiro passo para o reduzir é aprender sobre isso!
aprende
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
Não precisas de entrar em pânico. É chato? É. Mas com conhecimento e prática tudo melhora! Tanto neste website como na nossa aplicação vais encontrar informações sobre a negative self-talk e ferramentas que te vão ajudar a mudá-la.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
Há pessoas a passar pelo mesmo que tu e há imensos profissionais prontos para te acompanhar e ajudar no teu percurso de mudança.
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

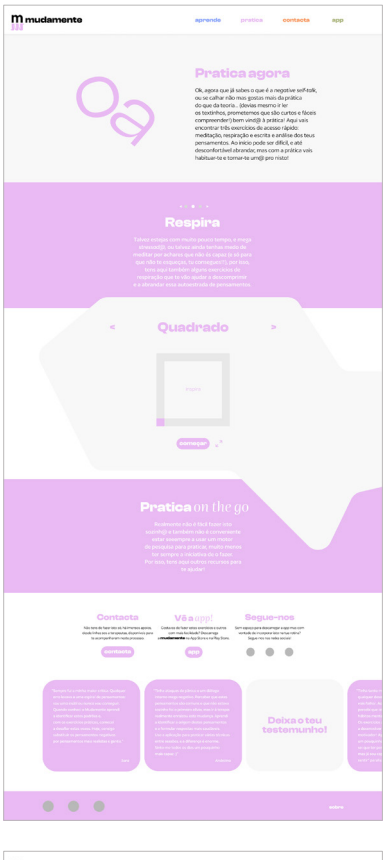
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
Medita
Regista
Escreve e analisa
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Sim, maaaaaas, há uma grande diferença entre um monólogo interno realista e um pessimista. Um discurso interno negativo permanente distorce a realidade e pode levar ao desenvolvimento do autoconceito igualmente distorcido e pessimista. O primeiro passo para o reduzir é aprender sobre isso!
aprende
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
Não precisas de entrar em pânico. É chato? É. Mas com conhecimento e prática tudo melhora! Tanto neste website como na nossa aplicação vais encontrar informações sobre a negative self-talk e ferramentas que te vão ajudar a mudá-la.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
Há pessoas a passar pelo mesmo que tu e há imensos profissionais prontos para te acompanhar e ajudar no teu percurso de mudança.
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Lembra-te: não estás sozinh@
SOS linhas de apoio
Apoio individual
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Sim, maaaaaas, há uma grande diferença entre um monólogo interno realista e um pessimista. Um discurso interno negativo permanente distorce a realidade e pode levar ao desenvolvimento do autoconceito igualmente distorcido e pessimista. O primeiro passo para o reduzir é aprender sobre isso!
aprende
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
Não precisas de entrar em pânico. É chato? É. Mas com conhecimento e prática tudo melhora! Tanto neste website como na nossa aplicação vais encontrar informações sobre a negative self-talk e ferramentas que te vão ajudar a mudá-la.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
Há pessoas a passar pelo mesmo que tu e há imensos profissionais prontos para te acompanhar e ajudar no teu percurso de mudança.
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é isto da negative self-talk?
aprende
a tua self-talk pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Aprende o abc da negative self-talk!
Características
Causas
Consequências
Estratégias
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Sim, maaaaaas, há uma grande diferença entre um monólogo interno realista e um pessimista. Um discurso interno negativo permanente distorce a realidade e pode levar ao desenvolvimento do autoconceito igualmente distorcido e pessimista. O primeiro passo para o reduzir é aprender sobre isso!
aprende
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
Não precisas de entrar em pânico. É chato? É. Mas com conhecimento e prática tudo melhora! Tanto neste website como na nossa aplicação vais encontrar informações sobre a negative self-talk e ferramentas que te vão ajudar a mudá-la.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
Há pessoas a passar pelo mesmo que tu e há imensos profissionais prontos para te acompanhar e ajudar no teu percurso de mudança.
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Pratica agora
Escreve e analisa
05:00
começar
Pratica on the go
Contacta
Vê a app!
Segue-nos
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Pratica agora
Respira
Quadrado
começar
Pratica on the go
Contacta
Vê a app!
Segue-nos
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

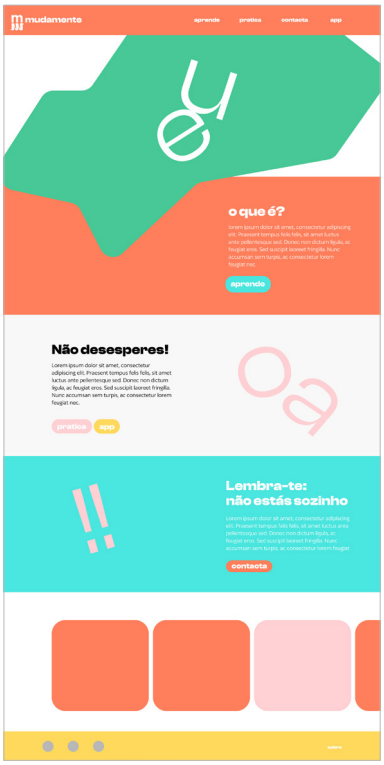
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Pratica agora
Respira
4-7-8
começar
Pratica on the go
Contacta
Vê a app!
Segue-nos
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Pratica agora
Medita
05:00
começar
Pratica on the go
Contacta
Vê a app!
Segue-nos
contacta
app
Deixa o teu testemunho!

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

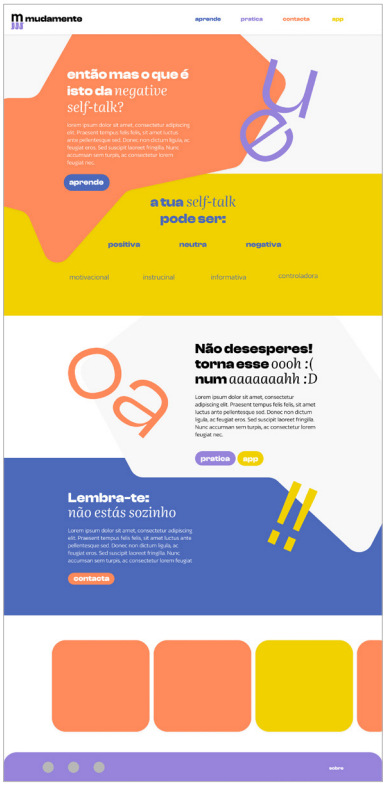

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

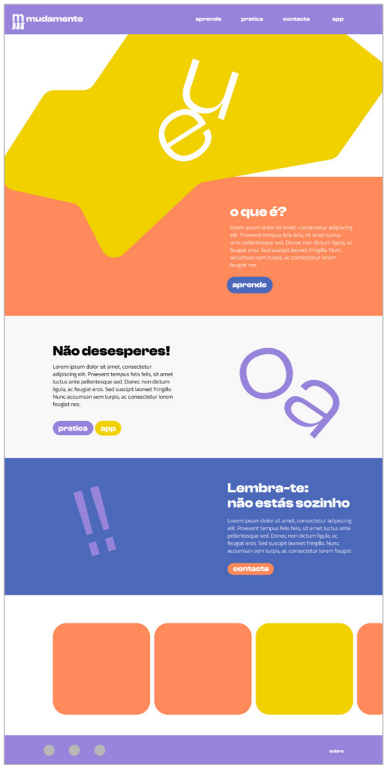
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é isto da negative self-talk?
aprende
a tua self-talk pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

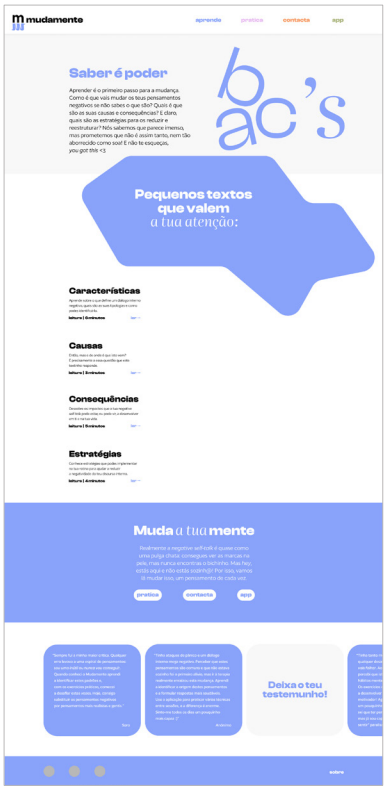

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é isto da negative self-talk?
aprende
a tua self-talk pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

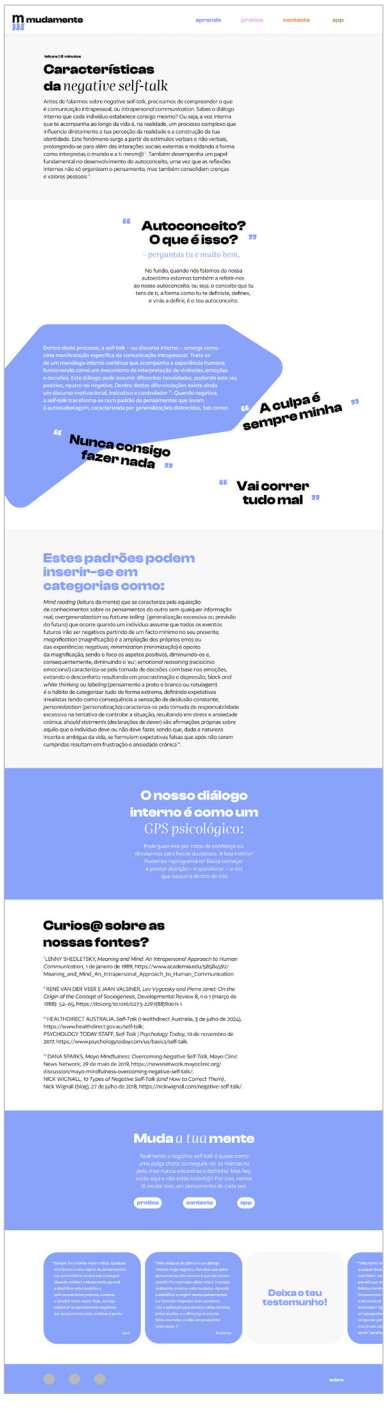

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é isto da negative self-talk?
aprende
a tua self-talk pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é isto da negative self-talk?
aprende
a tua self-talk pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Saber é poder
Aprender é o primeiro passo para a mudança. Como é que vais mudar os teus pensamentos negativos se não sabes o que são? Quais é que são as suas causas e consequências? E claro, quais são as estratégias para os reduzir e reestruturar? Nós sabemos que parece imenso, mas prometemos que não é assim tanto, nem tão aborrecido como soa! E não te esqueças, you got this <3
bac's
Pequenos textos que valem a tua atenção:
Características
Causas
Consequências
Estratégias
Muda a tua mente
Realmente a negative self-talk é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas no pelo, mas nunca encontras o bichinho. Mas hey, estás aqui e não estás sozinh@! Por isso, vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.
pratica
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Características da negative self-talk
Antes de falarmos sobre negative self-talk, precisamos de compreender o que é comunicação intrapessoal, ou intrapersonal communication. Sabes o diálogo interno que cada indivíduo estabelece consigo mesmo? Ou seja, a voz interna que te acompanha ao longo da vida é, na realidade, um processo complexo que influencia diretamente a tua perceção da realidade e a construção da tua identidade. Este fenómeno surge a partir da estímulos verbais e não verbais, prolongando-se para além das interações sociais externas e moldando a forma como interpretas o mundo e a ti mesm@[1] . Também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do autoconceito, uma vez que as reflexões internas não só organizam o pensamento, mas também consolidam crenças e valores pessoais [2].
Autoconceito? O que é isso?
– perguntas tu e muito bem.
No fundo, quando nós falamos da nossa autoestima estamos também a referir-nos ao nosso autoconceito, ou seja, o conceito que tu tens de ti, a forma como tu te definires, defines, e vês a dificil, é o teu autoconceito.
Dentro deste processo, a self-talk – ou discurso interno – emerge como uma manifestação específica da comunicação intrapessoal. Trata-se de um monólogo interno contínuo que acompanha a experiência humana, funcionando como um mecanismo de interpretação de vivências, emoções e decisões. Este diálogo pode assumir diferentes tonalidades, podendo este ser, positivo, neutro ou negativo. Dentro destas diferenciações existe ainda um discurso motivacional, inspirativo e controlador [3]. Quando negativa, a self-talk transforma-se num padrão de pensamentos que levam à autossabotagem, caracterizada por generalizações distorcidas, tais como:
A culpa é sempre minha
Nunca consigo fazer nada
Vai correr tudo mal
Estes padrões podem inserir-se em categorias como:
Mind reading (leitura da mente) que se caracteriza pela aquisição de conhecimentos sobre os pensamentos do outro sem qualquer informação real; overgeneralization ou fortune telling (generalização excessiva ou previsão do futuro) que ocorre quando um indivíduo assume que todos os eventos futuros irão ser negativos partindo de um facto mínimo no seu presente; magnification (magnificação) é a ampliação dos próprios erros ou das experiências negativas; minimization (minimização) é o oposto da magnificação, sendo a face os aspetos positivos, diminuindo-os e, consequentemente, diminuindo o eu'; emotional reasoning (raciocínio emocional) caracteriza-se pela tomada de decisões com base nas emoções, evitando o desconforto resultando em procrastinação e depressão; black-and-white thinking ou labeling (pensamento a preto e branco ou rotulagem) é o hábito de categorizar tudo de forma extrema, definindo expetativas irrealistas tendo como consequência a sensação de desilusão constante; personalization (personalização) caracteriza-se pela tomada de responsabilidade excessiva na tentativa de controlar a situação, resultando em stress e ansiedade crónica; should statements (declarações de dever) são afirmações próprias sobre aquilo que o indivíduo deve ou não deve fazer, sendo que, dada a natureza incerta e ambígua da vida, se formulam expetativas falsas que após não serem cumpridas resultam em frustração e ansiedade crónica".
O nosso diálogo interno é como um GPS psicológico:
Pode guiar-nos por rotas de confiança ou desviar-nos para becos duvidosos. A boa notícia? Podemos reprogramá-lo! Basta começar a prestar atenção – e questionar – a voz que nasce dentro de nós.
Curios@ sobre as nossas fontes?
[1] LENNY SHEDLETSKY, Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication, 1 de janeiro de 1989, https://www.academia.edu/5185240/Meaning_and_Mind_An_Intrapersonal_Approach_to_Human_Communication.
[2] RENE VAN DER VEER E JAAN VALSINER, Lev Vygotsky and Pierre Janet: On the Origin of the Concept of Sociogenesis, Developmental Review 8, n.o 1 (março de 1988): 52–65, https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90004-1.
[3] HEALTHDIRECT AUSTRALIA, Self-Talk (I-lealthdirect Australia, 3 de julho de 2024), https://www.healthdirect.gov.au/self-talk;
PSYCHOLOGY TODAY STAFF, Self-Talk | Psychology Today, 10 de novembro de 2017, https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk.
[4] DANA SPARKS, Maya Mindfulness: Overcoming Negative Self-Talk, Mayo Clinic News Network, 29 de maio de 2019, https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/maya-mindfulness-overcoming-negative-self-talk/;
NICK WIGNALL, 10 Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them), Nick Wignall (blog), 27 de julho de 2018, https://nickwignall.com/negative-self-talk/.
Muda a tua mente
Realmente a negative self-talk é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas no pelo, mas nunca encontras o bichinho. Mas hey, estás aqui e não estás sozinh@! Por isso, vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.
pratica
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Causas da negative self-talk
O diálogo interno negativo não surge por acaso. É um processo cognitivo complexo que se desenvolve desde a infância, reforçada pelos nossos mecanismos cerebrais e perpetuado por ambientes não saudáveis, fazem eles proporcionados em casa, na escola ou em qualquer outro local. Se uma criança de 8 anos ouvir repetidamente
O teu amigo faz melhor
ao mostrar algo que fez aos seus pais, aos seus professores e até mesmo aos seus amigos, estas palavras têm um grande impacto e, pouco a pouco, elas vão enraizar-se profundamente no seu discurso interno, transformando-se, mais tarde, no primeiro pensamento automático
Sou um@ inútil
logo a mejor a fazer algo de errado, claro pacto um copo.
Tendo o ser humano uma tendência inata para o foco no negativo, é frequente a sua voz interna incitar medo, diminuir a confiança e denegrir o autoconceito, sendo por isso prevalente a negative self-talk. (Por exemplo, vamos imaginar que uma engenheira competente desenvolve um projeto na empresa em que trabalha e recebe nove elogios e uma crítica numa avaliação. Em vez de comegar celebrar a sua vitória, pessa notas e fia obcecada na única observação negativa e a martorizar-se por isso
sou tão burra, como fui capaz de cometer este erro??
enquanto ignora completamente os nove elogios. Ainda outro exemplo, vamos imaginar que o Pedro, que neste caso é um estudante aplicado, comete um erro pontual numa apresentação e imediatamente pensa "todos acham que sou um incompetente, nunca mais ninguém vai querer trabalhar comigo e nunca vou arranjar emprego". Durante a sua infância o Pedro era sempre desproporcionadamente reprendido pelos seus erros, que são naturais de uma criança cometer. Se quando o Pedro partia um brinquedo os pais diziam "Ês tão bruto, agora já não brincas mais", é normal que tenha interiorizado chamar-se nomes e recear o futuro.
No fundo,
se formos habituados desde novos a reagir de uma forma negativa, mesmo que não seja consciso, por exemplo ouvir os nossos pais a falar mal de si próprios em voz alta "Estou tão gord@, já não mereço sobreviver", vamos aprender e interiorizar que é assim que devemos falar de nós!
Curios@ sobre as nossas fontes?
[1] HEALTHDIRECT AUSTRALIA, Self-Talk (Healthdirect Australia, 3 de julho de 2024), https://www.healthdirect.gov.au/self-talk;
PSYCHOLOGY TODAY STAFF, Self-Talk | Psychology Today, 10 de novembro de 2017, https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk;
UNIVERSITY OF ARIZONA COUNSELING AND PSYCH SERVICES, Week 2: Self-Talk and Self-Affirmation, 2021;
WESTERN WASHINGTON UNIVERSITY COUNSELING AND WELLNESS CENTER, Positive-Talk, 2021, https://cwc.wwu.edu/files/2021-09/wws_positive_self_talk_worksheet.pdf
Muda a tua mente
Realmente a negative self-talk é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas no pelo, mas nunca encontras o bichinho. Mas hey, estás aqui e não estás sozinh@! Por isso, vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.
pratica
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Negative self-talk
Características
Causas
Consequências
Estratégias
o que é?
lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent tempus felis felis, sit amet luctus ante pellentesque sed. Donec non dictum ligula, ac feugiat eros. Sed suscipit laoreet fringilla. Nunc accumsan sem turpis, ac consectetur lorem feugiat nec.
aprende
Não desesperes!
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent tempus felis felis, sit amet luctus ante pellentesque sed. Donec non dictum ligula, ac feugiat eros. Sed suscipit laoreet fringilla. Nunc accumsan sem turpis, ac consectetur lorem feugiat nec.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent tempus felis felis, sit amet luctus ante pellentesque sed. Donec non dictum ligula, ac feugiat eros. Sed suscipit laoreet fringilla. Nunc accumsan sem turpis, ac consectetur lorem feugiat nec.
contacta
sobre

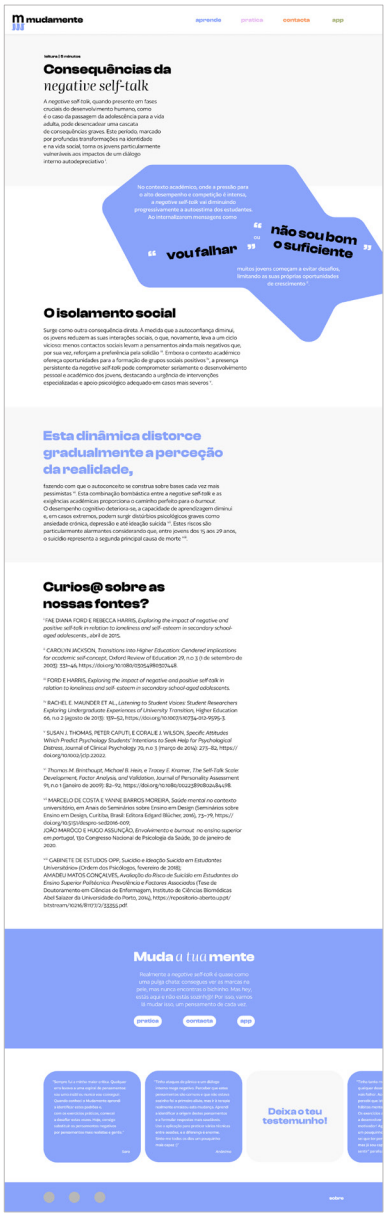
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Negative self-talk
Características
Causas
Consequências
Estratégias
o que é?
lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent tempus felis felis, sit amet luctus ante pellentesque sed. Donec non dictum ligula, ac feugiat eros. Sed suscipit laoreet fringilla. Nunc accumsan sem turpis, ac consectetur lorem feugiat nec.
aprende
Não desesperes!
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent tempus felis felis, sit amet luctus ante pellentesque sed. Donec non dictum ligula, ac feugiat eros. Sed suscipit laoreet fringilla. Nunc accumsan sem turpis, ac consectetur lorem feugiat nec.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent tempus felis felis, sit amet luctus ante pellentesque sed. Donec non dictum ligula, ac feugiat eros. Sed suscipit laoreet fringilla. Nunc accumsan sem turpis, ac consectetur lorem feugiat nec.
contacta
sobre

mudamente
aprende pratica contacta app
SOS linhas de apoio
Se estás a ter uma crise de ansiedade, uma onda de depressão, muita dificuldade em gerir todos os pensamentos negativos ou simplesmente precisas de falar com alguém para poderes ficar melhor, liga para uma destas linhas.
Nós sabemos que pode ser assustador ligar, mas lembra-te que quem te vai atender também é só uma pessoa como tu, pronta e preparada para te ajudar.
!!
Apoio geral
808 24 2424
300 051 920
213 544 545
808 237 327
Apoio académico
915 246 060
210 443 599
220 406 406
Apoio individual
Lista de terapeutas
Aplica os filtros de acordo com as tuas prioridades e preferências para que seja mais fácil de encontrar o teu match terapeutico.
preço
distância
tempo de espera
avaliação
Afonso Rocha
Alexandra Barros
Alexandra Dias
Porquê terapeutas?
Não te identificas com nenhuma destas opções?
Fala com um familiar ou amigo, eles podem conhecer a melhor opção para ti! Nós sabemos que não é fácil, mas não tentes mudo da fala. E se fosse ao contrário? Não preferias mil vezes conseguir ajudar um@ amig@ ou um@ familiar? Trata-te com o carinho que tratarias de quem mais gostas!
Deixa o teu testemunho!
sobre

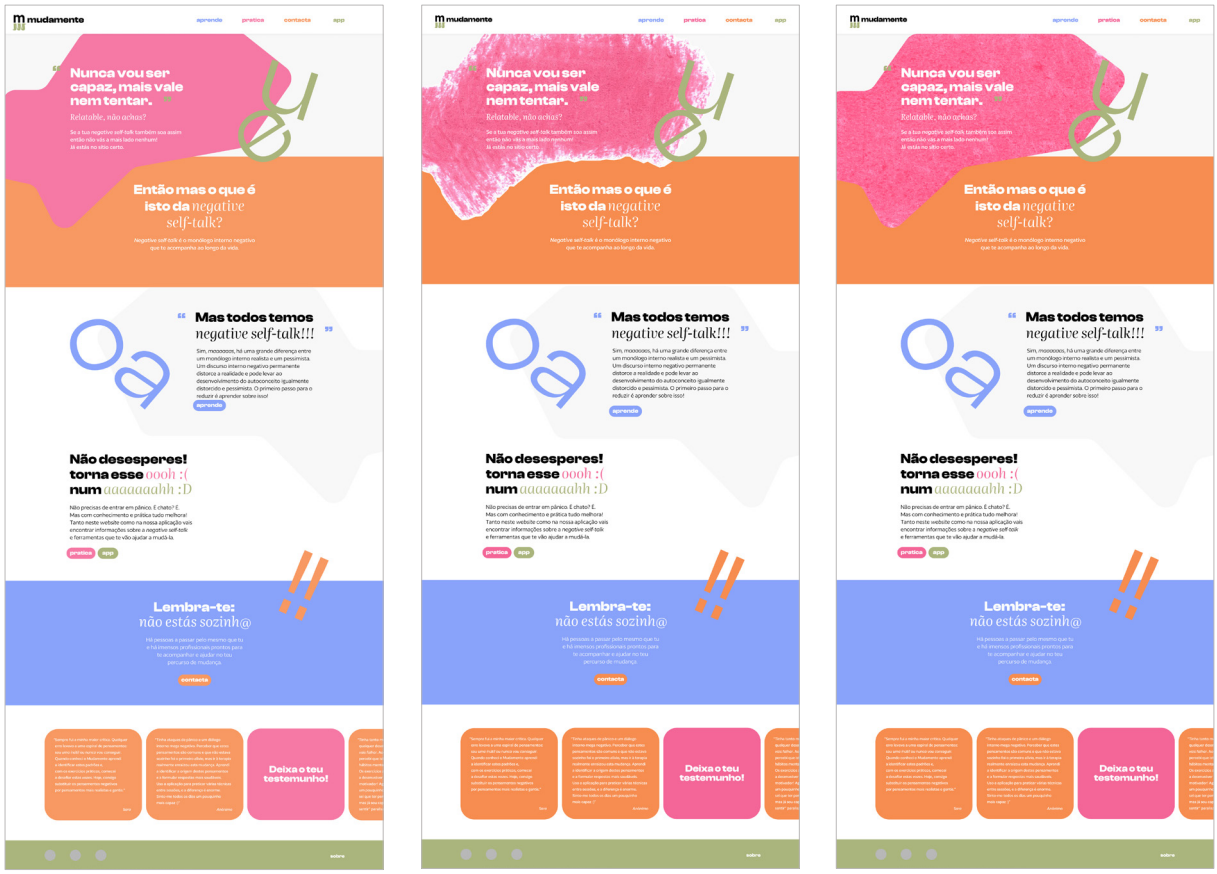
mudamente
aprende pratica contacta app
Negative self-talk
Características
Causas
Consequências
Estratégias
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende pratica contacta app
Estratégias para reduzir a dita ouja negative self-talk
O primeiro passo é
Depois de já teres uma noção básica
É importante lembrar
A mensagem principal é:
Curios@ sobre as nossas fontes?
Muda a tua mente
pratica
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende pratica contacta app
Negative self-talk
Características
Causas
Consequências
Estratégias
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende pratica contacta app
Consequências da negative self-talk
O isolamento social
não sou bom o suficiente
vou falhar
Esta dinâmica distorce gradualmente a perceção da realidade,
Curios@ sobre as nossas fontes?
Muda a tua mente
pratica
contacta
app
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende pratica contacta app
Negative self-talk
Características
Causas
Consequências
Estratégias
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Nunca vou ser capaz, mais vale nem tentar.
Relatable, não achas?
Se a tua negative self-talk também soa assim então não vás a mais lado nenhum! Já estás no sítio certo.
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Sim, maaaaaas, há uma grande diferença entre um monólogo interno realista e um pessimista. Um discurso interno negativo permanente distorce a realidade e pode levar ao desenvolvimento do autoconceito igualmente distorcido e pessimista. O primeiro passo para o reduzir é aprender sobre isso!
aprende
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
Não precisas de entrar em pânico. E chato? É. Mas com conhecimento e prática tudo melhora! Tanto neste website como na nossa aplicação vais encontrar informações sobre a negative self-talk e ferramentas que te vão ajudar a mudá-la.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
Há pessoas a passar pelo mesmo que tu e há imensos profissionais prontos para te acompanhar e ajudar no teu percurso de mudança.
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

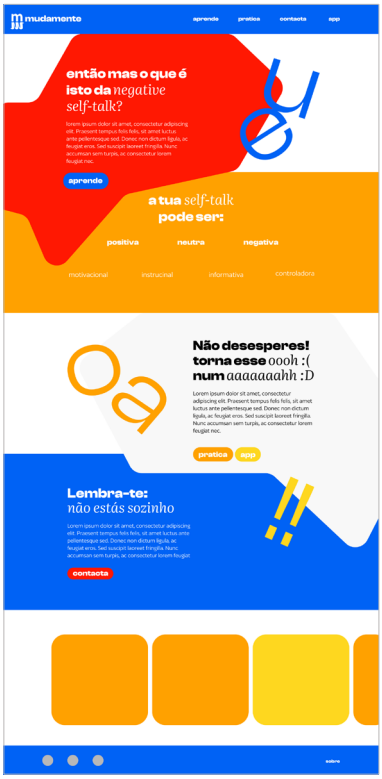
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Nunca vou ser capaz, mais vale nem tentar.
Relatable, não achas?
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Sim, mooooooo, há uma grande diferença entre um monólogo interno realista e um pessimista. Um discurso interno negativo permanente distorce a realidade e pode levar ao desenvolvimento do autoconceito igualmente distorcido e pessimista. O primeiro passo para o reduzir é aprender sobre isso!
aprende
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
Não precisas de entrar em pânico. É chato? É. Mas com conhecimento e prática tudo melhora! Tanto neste website como na nossa aplicação vais encontrar informações sobre a negative self-talk e ferramentas que te vão ajudar a mudá-la.
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
Há pessoas a passar pelo mesmo que tu e há imensos profissionais prontos para te acompanhar e ajudar no teu percurso de mudança.
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

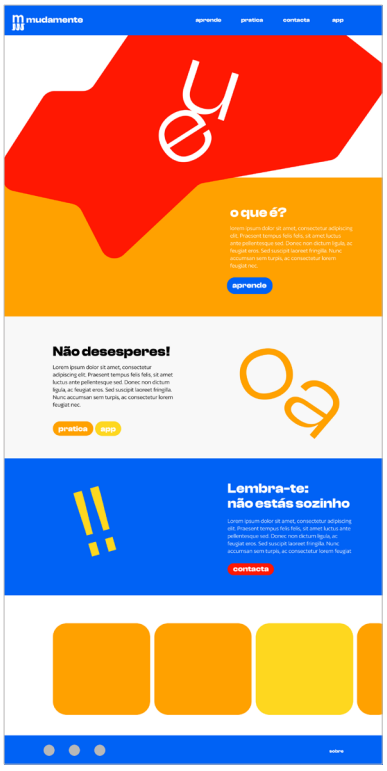
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Nunca vou ser capaz, mais vale nem tentar.
Relatable, não achas?
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Nunca vou ser capaz, mais vale nem tentar.
Relatable, não achas?
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

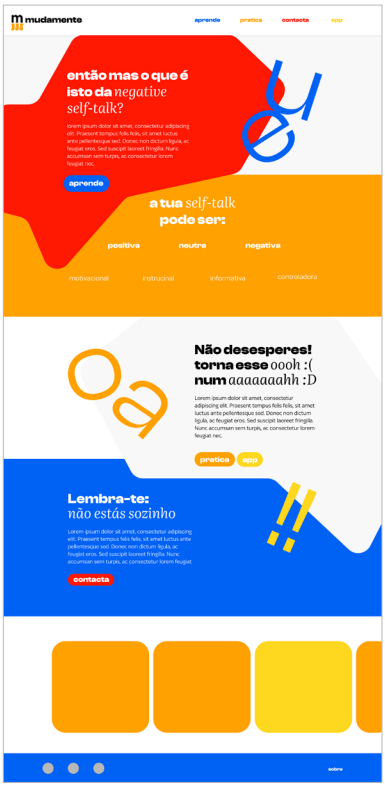
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Nunca vou ser capaz, mais vale nem tentar.
Relatable, não achas?
Então mas o que é isto da negative self-talk?
Negative self-talk é o monólogo interno negativo que te acompanha ao longo da vida.
Mas todos temos negative self-talk!!!
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinh@
contacta
Deixa o teu testemunho!
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Negative self-talk
Características
Causas
Consequências
Estratégias
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é isto da negative self-talk?
aprende
a tua self-talk pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes! torna esse oooh :(num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te: não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é
isto da negative
self-talk?
aprende
a tua self-talk
pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes!
torna esse oooh :(
num aaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprenda
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprenda
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprenda
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprenda
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprenda
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprenda
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
prática
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
prática
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
prática
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
prática
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
prática
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
prática
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
prática
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
prática
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
prática
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
prática
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
prática
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
prática
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

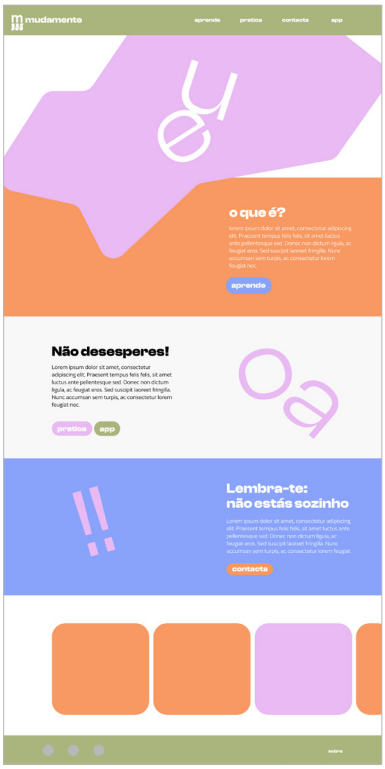
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

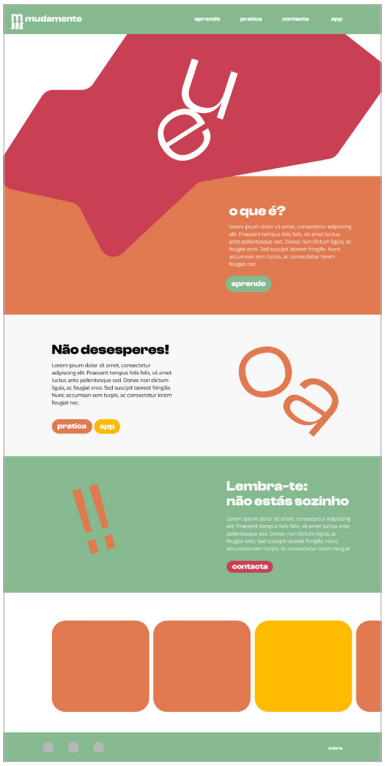
mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é
isto da negative
self-talk?
aprende
a tua self-talk
pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes!
torna esse oooh :(
num aaaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
então mas o que é
isto da negative
self-talk?
aprende
a tua self-talk
pode ser:
positiva
neutra
negativa
motivacional
instrucional
informativa
controladora
Não desesperes!
torna esse oooh :(
num aaaaaaaahh :D
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
o que é?
aprende
Não desesperes!
pratica
app
Lembra-te:
não estás sozinho
contacta
sobre

Apêndice F *Páginas do website*

mudamente

aprende pratica contacta app

“Nunca vou ser capaz, mais vale nem tentar.”

Relatable, não achas?

Se a tua *negative self-talk* também soa assim
então não vás a mais lado nenhum!
Já estás no sítio certo.

eu

Então mas o que é isto da *negative self-talk*?

Negative self-talk é o monólogo interno negativo
que te acompanha ao longo da vida.

oh ah

“Mas todos temos *negative self-talk!!!*”

Sim, *maaaaaas*, há uma grande diferença entre um monólogo interno realista e um pessimista. Um discurso interno negativo permanente distorce a realidade e pode levar ao desenvolvimento do autoconceito igualmente distorcido e pessimista. O primeiro passo para o reduzir é aprender sobre isso!

aprende

Não desesperes! torna esse *oooh :(* num *aaaaaaahh :D*

Não precisas de entrar em pânico. É chato? É.
Mas com conhecimento e prática tudo melhora!
Tanto neste *website* como na nossa aplicação vais encontrar informações sobre a *negative self-talk* e ferramentas que te vão ajudar a mudá-la.

pratica app

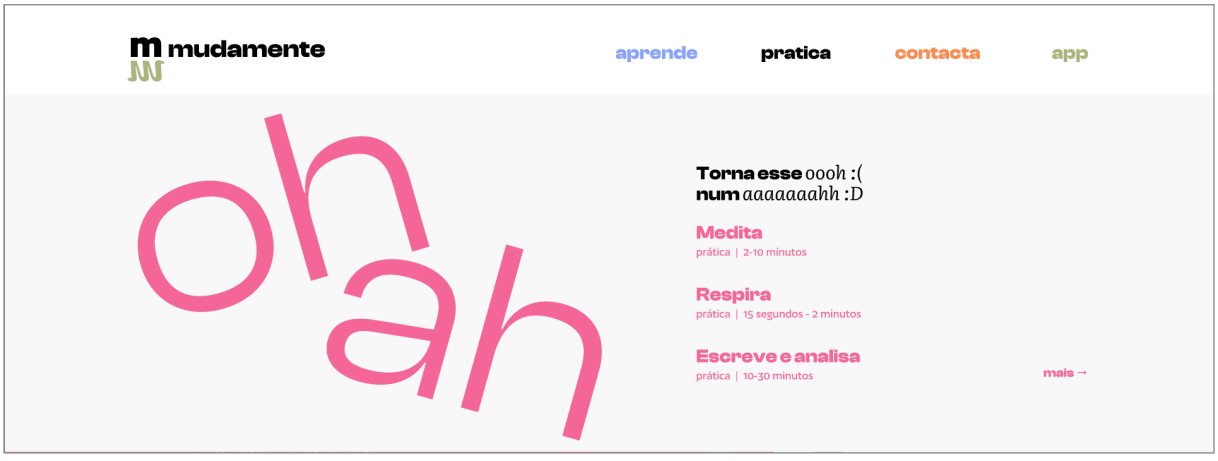
!!

Lembra-te: *não estás sozinh@*

Há pessoas a passar pelo mesmo que tu
e há imensos profissionais prontos para

e há imensos profissionais prontos para
te acompanhar e ajudar no teu
percurso de mudança.
contacta
"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."
Sara
"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"
Anónimo
Deixa o teu testemunho!
"Tinha tanto medo de falhar que ao en
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3
Ale
sobre

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
b
ac's
Aprende o abc da
negative self-talk!
Características
leitura | 6 minutos
Causas
leitura | 3 minutos
Consequências
leitura | 5 minutos
Estratégias
leitura | 4 minutos
mais →


mudamente
aprende
pratica
contacta
app
oh
ah
Torna esse oooh :(
num aaaaaaahh :D
Medita
prática | 2-10 minutos
Respira
prática | 15 segundos - 2 minutos
Escreve e analisa
prática | 10-30 minutos
mais →

Lembra-te:
não estás sozinh@

SOS linhas de apoio
contacto imediato

Apoio individual
lista de terapeutas

mais →

mudamente

aprende pratica contacta app

Conhece a nossa
app gratuita!

O que é?
não é só mais uma aplicação

O que vais encontrar lá?
vem conhecer o que temos para te oferecer!

Sem espaço no telemóvel?
segue-nos nas redes sociais!

mais →

mudamente

aprende pratica contacta app

Saber é poder

Aprender é o primeiro passo para a mudança. Como é que vais mudar os teus pensamentos negativos se não sabes o que são? Quais é que são as suas causas e consequências? E claro, quais são as estratégias para os reduzir e reestruturar? Nós sabemos que parece imenso, mas prometemos que não é assim tanto, nem tão aborrecido como soa! E não te esqueças, *you got this* <3

b ac's

Pequenos textos que valem
a tua atenção:

Características

Aprende sobre o que define um diálogo interno negativo, quais são as suas tipologias e como podes identificá-lo.

leitura | 6 minutos ler →

Características

Aprende sobre o que define um diálogo interno negativo, quais são as suas tipologias e como podes identificá-lo.

leitura | 6 minutos ler →

Causas

Então, mas e de onde é que isto vem?
É precisamente a essa questão que este textinho responde.

leitura | 3 minutos ler →

Consequências

Descobre os impactos que a tua *negative self-talk* pode estar, ou pode vir, a desenvolver em ti e na tua vida.

leitura | 5 minutos ler →

Estratégias

Conhece estratégias que podes implementar na tua rotina para ajudar a reduzir a negatividade do teu discurso interno.

leitura | 4 minutos ler →

Muda *a tua* mente

Realmente a *negative self-talk* é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas na pele, mas nunca encontras o bichinho. Mas *hey*, estás aqui e não estás sozinh@! Por isso, vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.

pratica contacta app

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao ent
qualquer desafio o meu cérebro dizia l
vais falhar. Ao ler sobre a negative self
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é n
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

leitura | 6 minutos

Características da *negative self-talk*

Antes de falarmos sobre *negative self-talk*, precisamos de compreender o que é comunicação intrapessoal, ou *intrapersonal communication*. Sabes o diálogo interno que estabelecemos connosco mesmos? Ou seja, a voz interna que te acompanha ao longo da vida é, na realidade, um processo complexo que influencia diretamente a tua perceção da realidade e a construção da tua identidade.
Este fenómeno surge a partir de estímulos verbais e não verbais, prolongando-se para além das interações sociais externas e moldando a forma como interpretas o mundo e a ti mesm@ [i]. Também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do autoconceito, uma vez que as reflexões internas não só organizam o pensamento, mas também consolidam crenças e valores pessoais [ii].

"Autoconceito? O que é isso?"

– perguntas tu e muito bem.

No fundo, quando nós falamos da nossa autoestima estamos também a referir-nos ao nosso autoconceito, ou seja, o conceito que tu tens de ti, a forma como tu te definiste, defines, e virás a definir, é o teu autoconceito.

Dentro deste processo, a *self-talk* – ou discurso interno – emerge como uma manifestação específica da comunicação intrapessoal. Trata-se de um monólogo interno contínuo que acompanha a experiência humana, funcionando como um mecanismo de interpretação de vivências, emoções e decisões. Este diálogo pode assumir diferentes tonalidades, podendo este ser, positivo, neutro ou negativo. Dentro destas diferenciações existem ainda discursos motivacionais, instrutivos e controladores [iii]. Quando negativa, a *self-talk* transforma-se num padrão de pensamentos que levam à auto sabotagem, caracterizada por generalizações distorcidas, tais como:

"A culpa é sempre minha"

"Nunca consigo fazer nada"

"Vai correr tudo mal"

Estes padrões podem inserir-se em categorias como:

Mind reading (leitura da mente) que se caracteriza por assumir conhecimentos sobre os pensamentos do outro sem qualquer informação real;

"Este Nuno detesta-me, consigo ver pela forma como olha para mim"

overgeneralization ou *fortune telling* (generalização excessiva ou previsão do futuro) que ocorre quando um indivíduo assume que todos os eventos futuros irão ser negativos partindo de um facto mínimo no seu presente;

> **"Tive 8 valores no exame desta UC, nunca vou acabar a licenciatura"**

magnification (magnificação) é a ampliação dos próprios erros ou das experiências negativas;

> **"A Prof disse que o relatório tinha de ser revisto, escrevo pessimamente não se percebe nada do que eu escrevo ou digo"**

minimization (minimização) é oposto da magnificação, sendo o foco os aspetos positivos, diminuindo-os e, consequentemente, diminuindo o 'eu';

> **"O Prof disse que a apresentação correu bem, desta vez tive sorte não sei como, mas as próximas vão correr mal de certeza"**

emotional reasoning (raciocínio emocional) caracteriza-se pela tomada de decisões com base nas emoções, evitando o desconforto resultando em procrastinação e depressão;

> **"Não consigo ir às aulas, sinto demasiada ansiedade, de certeza que algo ia correr muito mal hoje na faculdade"**

black and white thinking ou *labeling* (pensamento a preto e branco ou rotulagem) é o hábito de categorizar tudo de forma extrema, definindo expetativas irrealistas tendo como consequência a sensação de desilusão constante;

> **"Tinha a certeza que ia ter 20 nesta UC mas só tive 15, sou um fracasso académico total"**

personalization (personalização) caracteriza-se pela tomada de responsabilidade excessiva na tentativa de controlar a situação, resultando em stress e ansiedade crónica;

> **"Não consegui acalmar a Maria hoje quando o Tó acabou com ela, foi para casa a chorar apesar de eu ter tentado dizer-lhe que ele não era bom para ela. Sou uma amiga terrível, nem as minhas amigas consigo ajudar!"**

should statments (declarações de dever) são afirmações próprias sobre aquilo que o indivíduo deve ou não deve fazer, sendo que, dada a natureza incerta e ambígua da vida, se formulam expetativas falsas que após não serem cumpridas resultam em frustração e ansiedade crónica [iv].

> **"Tenho de estudar pelo menos duas horas, beber 2 litros de água e fazer exercício pelo menos meia hora todos os dias para ser um ser humano saudável"**

O nosso diálogo interno é como um *GPS psicológico:*

Pode guiar-nos por rotas de confiança ou desviar-nos para becos duvidosos. A boa notícia? Podemos reprogramá-lo! Basta começar a prestar atenção – e questionar – a voz que sussurra dentro de nós.

Curios@ sobre as nossas fontes?

[i] LENNY SHEDLETSKY, *Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication*, 1 de janeiro de 1989, https://www.academia.edu/58584592/Meaning_and_Mind_An_Intrapersonal_Approach_to_Human_Communication.

[ii] RENÉ VAN DER VEER E JAAN VALSINER, *Lev Vygotsky and Pierre Janet: On the Origin of the Concept of Sociogenesis*, Developmental Review 8, 1 março de 1988, 52–65, https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90011-1.

[iii] HEALTHDIRECT AUSTRALIA, *Self-Talk* 3 de julho de 2024, https://www.healthdirect.gov.au/self-talk;
PSYCHOLOGY TODAY STAFF, *Self-Talk | Psychology Today*, 10 de novembro de 2017, https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk.

[iv] DANA SPARKS, *Mayo Mindfulness: Overcoming Negative Self-Talk*, Mayo Clinic News Network, 29 de maio de 2019, https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-overcoming-negative-self-talk/;
NICK WIGNALL, *10 Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them)*, Nick Wignall (blog), 27 de julho de 2018, https://nickwignall.com/negative-self-talk/.

...a seguir a cometer um erro normal, como partir um copo.

Tendo o ser humano uma tendência inata para o foco no negativo, é frequente a sua voz interna incitar medo, diminuir a confiança e diminuir o autoconceito, sendo por isso prevalente a *negative self-talk*[i]. Por exemplo, vamos imaginar que uma engenheira competente desenvolve um projeto na empresa em que trabalha e recebe nove elogios e uma crítica numa avaliação.
Em vez de celebrar a sua vitória, passa noites a fio obcecada com a única observação negativa e a martirizar-se por isso enquanto ignora completamente os nove elogios.

"sou tão burra, como fui capaz de cometer este erro??"

Ainda outro exemplo, vamos imaginar que o Pedro, que neste caso é um estudante aplicado, comete um erro pontual numa apresentação e imediatamente pensa "todos acham que sou um incompetente, nunca mais ninguém vai querer trabalhar comigo e nunca vou arranjar emprego". Durante a sua infância o Pedro era sempre exageradamente reprendido pelos seus erros, que são naturais de uma criança cometer. Se quando o Pedro partia um brinquedo os pais diziam "És um bruto, já não brincas mais!", é normal que tenha interiorizado chamar-se nomes e recear o futuro.

No fundo,

se formos habituados desde novos a reagir de uma forma negativa, mesmo que não seja conosco, por exemplo ouvir os nossos pais a falar mal de si próprios em voz alto "Estou tão gord@, já não mereço sobremesa", vamos aprender e interiorizar que é assim que devemos falar de nós!

Curios@ sobre as nossas fontes?

[i] HEALTHDIRECT AUSTRALIA, *Self-Talk*, 3 de julho de 2024, https://www.healthdirect.gov.au/self-talk;
PSYCHOLOGY TODAY STAFF, *Self-Talk | Psychology Today*, 10 de novembro de 2017, https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk;
UNIVERSITY OF ARIZONA COUNSELING AND PSYCH SERVICES, *Week 2: Self-Talk and Self-Affirmation*, 2021;
WESTERN WASHINGTON UNIVERSITY COUNSELING AND WELLNESS CENTER, *Positive-Talk*, 2021, https://cwc.wwu.edu/files/2021-09/wwu_positive_self_talk_worksheet.pdf.

Muda *a tua* mente

Realmente a *negative self-talk* é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas na pele, mas nunca encontras o bichinho. Mas *hey*, estás aqui e não estás sozinh@! Vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.

pratica contacta app

erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

qualquer desafio o meu cérebro dizia *vais falhar*. Ao ler sobre a negative sel percebi que isto era só uma questão d hábitos mentais e não a realidade. Os exercícios ajudaram-me imenso a desenvolver um discurso interno ma motivador! Agora, encaro os desafios um pouquinho de mais confiança e pa sei que ter pensamentos negativos é n mas já sou capaz de os acolher sem m sentir" paralisada por isso <3

Ale

sobre

leitura | 5 minutos

Consequências da *negative self-talk*

A *negative self-talk*, quando presente em fases cruciais do desenvolvimento humano, como é o caso da passagem da adolescência para a vida adulta, pode desencadear uma cascata de consequências graves. Este período, marcado por profundas transformações na identidade e na vida social, torna os jovens particularmente vulneráveis aos impactos de um diálogo interno autodepreciativo[i].

No contexto académico, onde a pressão para o alto desempenho e competição é intensa, a *negative self-talk* vai diminuindo progressivamente a autoestima dos estudantes. Ao internalizarem mensagens como

"vou falhar" ou "não sou bom o suficiente"

muitos jovens começam a evitar desafios, limitando as suas próprias oportunidades de crescimento[ii].

O isolamento social

Surge como outra consequência direta. À medida que a autoconfiança diminui, os jovens reduzem as suas interações sociais, o que, novamente, leva a um ciclo vicioso: menos contactos sociais levam a pensamentos ainda mais negativos que, por sua vez, reforçam a preferência pela solidão[i]. Embora o contexto académico ofereça oportunidades para a formação de grupos sociais positivos[iii], a presença persistente da *negative self-talk* pode comprometer seriamente o desenvolvimento pessoal e académico dos jovens, destacando a urgência de intervenções especializadas e apoio psicológico adequado em casos mais severos[iv].

Esta dinâmica distorce gradualmente a perceção da realidade,

fazendo com que o autoconceito se construa sobre bases cada vez mais pessimistas[v]. Esta combinação entre a *negative self-talk* e as exigências académicas proporciona o caminho perfeito para o *burnout*.
O desempenho cognitivo deteriora-se, a capacidade de aprendizagem diminui e, em casos extremos, podem surgir distúrbios psicológicos graves como ansiedade crónica, depressão e até ideação suicida [vi]. Estes riscos são particularmente alarmantes considerando que, entre jovens dos 15 aos 29 anos, o suicídio representa a segunda principal causa de morte[vii].

Curios@ sobre as nossas fontes?

[i] FAE DIANA FORD E REBECCA HARRIS, *Exploring the impact of negative and positive self-talk in relation to loneliness and self- esteem in secondary school-aged adolescents*., abril de 2015.

[ii] CAROLYN JACKSON, *Transitions into Higher Education: Gendered implications for academic self-concept*, Oxford Review of Education 29, n.o 3, 1 de setembro de 2003: 331–46, https://doi.org/10.1080/03054980307448.

[iii] RACHEL E. MAUNDER ET AL., *Listening to Student Voices: Student Researchers Exploring Undergraduate Experiences of University Transition*, Higher Education 66, n.o 2 (agosto de 2013): 139–52, https://doi.org/10.1007/s10734-012-9595-3.

[iv] SUSAN J. THOMAS, PETER CAPUTI, E CORALIE J. WILSON, *Specific Attitudes Which Predict Psychology Students' Intentions to Seek Help for Psychological Distress*, Journal of Clinical Psychology 70, 3 de março de 2014: 273–82, https://doi.org/10.1002/jclp.22022.

[v] *Thomas M. Brinthaupt, Michael B. Hein, e Tracey E. Kramer, The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation*, Journal of Personality Assessment 91, n.o 1, janeiro de 2009: 82–92, https://doi.org/10.1080/00223890802484498.

[vi] MARCELO DE COSTA E YANNE BARROS MOREIRA, *Saúde mental no contexto universitário*, em Anais do Seminários sobre Ensino em Design (Seminários sobre Ensino em Design, Curitiba, Brasil: Editora Edgard Blücher, 2016), 73–79, https://doi.org/10.5151/despro-sed2016-009;
JOÃO MARÔCO E HUGO ASSUNÇÃO, *Envolvimento e burnout no ensino superior em portugal*, 13o Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, 30 de janeiro de 2020.

[vii] GABINETE DE ESTUDOS OPP, *Suicídio e Ideação Suicida em Estudantes Universitário*», Ordem dos Psicólogos, fevereiro de 2018;
AMADEU MATOS GONÇALVES, *Avaliação do Risco de Suicídio em Estudantes do Ensino Superior Politécnico: Prevalência e Factores Associados,* Tese de Doutoramento em Ciências de Enfermagem, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazer da Universidade do Porto, 2014, https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/81177/2/33355.pdf.

Muda *a tua* mente

Realmente a *negative self-talk* é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas na pele, mas nunca encontras o bichinho. Mas *hey*, estás aqui e não estás sozinh@! Vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.

pratica contacta app

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao ent
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

leitura | 4 minutos

Estratégias para reduzir a dita cuja *negative self-talk*

Existem muitas estratégias comprovadas para ajudar a reduzir a *negative self-talk*. A maioria destas abordagens envolve um processo chamado "reconstrução cognitiva" (é menos assustador do que parece). Neste processo vais aprender a substituir gradualmente os pensamentos negativos por pensamentos neutros e, eventualmente, positivos. Ter pensamentos positivos pode trazer muitos benefícios, como reduzir o stress e a ansiedade, melhorar o desempenho cognitivo e ajudar a construir um autoconceito mais estável![i]

O primeiro passo é:

- Simplesmente conhecer e perceber a diferença entre diálogo interno positivo e negativo, que no fundo não é nada difícil, e se já leste os outros textos então ainda menos.
- É importante tentar separar o que realmente aconteceu dos sentimentos que surgiram em reação.
- Depois de identificar os pensamentos negativos, podes começar a trabalhar para mudá-los ao procurar perspetivas mais neutras ou positivas[ii].
  Sem esta consciência, é significativamente mais difícil mudar estes padrões de pensamentos negativos.

Depois de já teres uma noção básica:

- Podes começar a praticar.! Uma técnica útil é anotar os teus pensamentos ao longo do dia. Isto ajuda a identificar quando e porque é que aquela voz crítica aparece com mais força [iii].
- Outra estratégia interessante e eficaz é imaginar que estás a falar com/sobre alguém próximo, como um amigo ou familiar, em vez de contigo mesm@. Esta mudança de perspetiva ajuda a ganhar distância emocional e a ver as coisas de forma mais objetiva [iv].

É importante lembrar:

Mudar padrões de pensamento não é fácil, especialmente quando estamos a lidar com emoções fortes. Embora existam muitas ferramentas úteis, às vezes pode ser difícil fazer isso sozinh@. Por isso, muitos especialistas recomendam buscar apoio psicológico quando necessário[v].

A mensagem principal é:

Com as estratégias certas e o apoio adequado,
é possível transformar aquele diálogo interno
crítico em algo mais útil e positivo para a tua vida!

Curios@ sobre as nossas fontes?

[i] TARA BRACH, *Feeling Overwhelmed? Try the RAIN Meditation*, Mindful, 17 de fevereiro de 2023, https://www.mindful.org/tara-brach-rain-mindfulness-practice/;
JUNHYUNG KIM ET AL., *The Effects of Positive or Negative Self-Talk on the Alteration of Brain Functional Connectivity by Performing Cognitive Tasks*, Scientific Reports 11, n.º1, 21 de julho de 2021: 14873, https://doi.org/10.1038/s41598-021-94328-9;
LISA M. NAJAVITS, *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*, New York, NY, US: Guilford Press, 2002.

[ii] ROOT CUTHBERTSON, *Negative Self-talk & Resources*, 2020;
NICK WIGNALL, *10 Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them)*., Nick Wignall (blog), 27 de julho de 2018, https://nickwignall.com/negative-self-talk/;
NICK WIGNALL, *The Complete Guide to Cognitive Restructuring*, Nick Wignall (blog), 8 de abril de 2019, https://nickwignall.com/cognitive-restructuring/.

[iii] WESTERN WASHINGTON UNIVERSITY COUNSELING AND WELLNESS CENTER., *Positive-Talk*, 2021, https://cwc.wwu.edu/files/2021-09/wwu_positive_self_talk_worksheet.pdf.

[iv] BRENÉ BROWN, *The gifts of imperfection*, 10th Anniversary Edition (Hazelden Publishing., sem data);
IZZY GAINSBURG E ETHAN KROSS, *Distanced Self-Talk Changes How People Conceptualize the Self*, Journal of Experimental Social Psychology 88, maio de 2020: 103969, https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.103969.

[v] BROWN, *The gifts of imperfection*;
JANCEE DUNN, *Negative Self-Talk: 9 Ways To Silence Your Inner Critic*, HuffPost, 6 de abril de 2013, https://www.huffpost.com/entry/negative-self-talk-think-positive_n_3009832.

Muda *a tua* mente

Realmente a *negative self-talk* é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas na pele, mas nunca encontras o bichinho. Mas *hey*, estás aqui e não estás sozinh@! Vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.

pratica contacta app

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao ent qualquer desafio o meu cérebro dizia *vais falhar*. Ao ler sobre a negative self percebi que isto era só uma questão d hábitos mentais e não a realidade. Os exercícios ajudaram-me imenso a desenvolver um discurso interno ma motivador! Agora, encaro os desafios um pouquinho de mais confiança e pa sei que ter pensamentos negativos é n mas já sou capaz de os acolher sem m sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

Pratica agora

Ok, agora que já sabes o que é a *negative self-talk*, bem vind@ à prática! Aqui vais encontrar três exercícios de acesso rápido: meditação, respiração e escrita e análise dos teus pensamentos.
Ao início pode ser difícil, e até desconfortável abrandar, mas com a prática vais habituar-te e tornar-te um@ pro nisto!

Medita

A meditação é uma excelente prática que te vai ajudar a tornar a tua mente num lugar seguro e calmo. Pouco a pouco, vais habituar-te a estar no silêncio, e a desapegares-te dos teus pensamentos. Também podes concentrar-te na tua respiração ou repetir um mantra (uma pequena frase positiva à tua escolha). Define durante quanto tempo queres meditar e força nisso <3

05:00

começar

Pratica *on the go*

Realmente não é fácil fazer isto sozinh@ e também não é conveniente estar seeempre a usar um motor de pesquisa para praticar, muito menos ter sempre a iniciativa de o fazer. Por isso, tens aqui outros recursos para te ajudar!

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas SOS a terapeutas, disponíveis para te acompanharem neste processo.

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega a **mudamente** na App Store e na Play Store.

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais!

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas sos a terapeutas, disponíveis para te acompanharem neste processo.

contacta

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega a **mudamente** na App Store e na Play Store.

app

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais!

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao ent
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é r
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

05:00

começar

oh ah

Pratica agora

Ok, agora que já sabes o que é a *negative self-talk*, bem vind@ à prática! Aqui vais encontrar três exercícios de acesso rápido: meditação, respiração e escrita e análise dos teus pensamentos.
Ao início pode ser difícil, e até desconfortável abrandar, mas com a prática vais habituar-te e tornar-te um@ pro nisto!

Respira

Talvez estejas com muito pouco tempo, e mega *stressad@*, ou talvez ainda tenhas medo de meditar por achares que não és capaz (e só para que não te esqueças, tu consegues!!), por isso, tens aqui também alguns exercícios de respiração que te vão ajudar a descomprimir e a abrandar essa autoestrada de pensamentos.

Quadrado

começar

Pratica *on the go*

Realmente não é fácil fazer isto sozinh@ e também não é conveniente estar seeempre a usar um motor de pesquisa para praticar, muito menos ter sempre a iniciativa de o fazer.
Por isso, tens aqui outros recursos para te ajudar!

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas SOS a terapeutas, disponíveis para te acompanharem neste processo.

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega a **mudamente** na App Store e na Play Store.

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais!

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas sos a terapeutas, disponíveis para te acompanharem neste processo.

contacta

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega a **mudamente** na App Store e na Play Store.

app

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais!

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao ent
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é r
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

inspira

começar

oh ah

Pratica agora

Ok, agora que já sabes o que é a *negative self-talk*, bem vind@ à prática! Aqui vais encontrar três exercícios de acesso rápido: meditação, respiração e escrita e análise dos teus pensamentos.
Ao início pode ser difícil, e até desconfortável abrandar, mas com a prática vais habituar-te e tornar-te um@ pro nisto!

Respira

Talvez estejas com muito pouco tempo, e mega *stressad@*, ou talvez ainda tenhas medo de meditar por achares que não és capaz (e só para que não te esqueças, tu consegues!!), por isso, tens aqui também alguns exercícios de respiração que te vão ajudar a descomprimir e a abrandar essa autoestrada de pensamentos.

4-7-8

começar

Pratica *on the go*

Realmente não é fácil fazer isto sozinh@ e também não é conveniente estar seeempre a usar um motor de pesquisa para praticar, muito menos ter sempre a iniciativa de o fazer.
Por isso, tens aqui outros recursos para te ajudar!

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas SOS a terapeutas, disponíveis para te acompanharem neste processo.

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega a **mudamente** na App Store e na Play Store.

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais!

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas sos a terapeutas, disponíveis para te acompanharem neste processo.

contacta

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega a **mudamente** na App Store e na Play Store.

app

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais!

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao ent
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é n
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

inspira

começar

Pratica agora

Ok, agora que já sabes o que é a *negative self-talk*, bem vind@ à prática! Aqui vais encontrar três exercícios de acesso rápido: meditação, respiração e escrita e análise dos teus pensamentos.
Ao início pode ser difícil, e até desconfortável abrandar, mas com a prática vais habituar-te e tornar-te um@ pro nisto!

Escreve e analisa

Pega num papel e numa caneta, se não conseguires meeeeeesmo ter estes materiais podes usar o telemóvel ou até mesmo o dispositivo que estás a usar neste momento (mas de preferência aproveita esta oportunidade para estares desligad@ dos ecrãs). Reflete sobre o teu dia, pode ser o dia de hoje ou um dia passado que te lembres bem, e escreve todos os pensamentos negativos que te vieram à cabeça nesse dia. Quando terminares, analisa cada pensamento e responde a estas questões: Que tipologia de pensamento foi este? Em que momento é que o tive? O que é que acionou este pensamento? Como é que me fez sentir? E que consequências é que isso me trouxe? (por exemplo: será que este pensamento limitou ou impactou as minhas escolhas seguintes? O meu autoconceito foi afetado por isto?)

05:00

começar

Pratica *on the go*

Realmente não é fácil fazer isto sozinh@ e também não é conveniente estar seeempre a usar um motor de pesquisa para praticar, muito menos ter sempre a iniciativa de o fazer.
Por isso, tens aqui outros recursos para te ajudar!

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas SOS a terapeutas, disponíveis para

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina?

Contacta

Não tens de fazer isto só, há imensos apoios, desde linhas sos a terapeutas, disponíveis para te acompanharem neste processo.

contacta

Vê a *app!*

Gostavas de fazer estes exercícios e outros com mais facilidade? Descarrega a **mudamente** na App Store e na Play Store.

app

Segue-nos

Sem espaço para descarregar a *app* mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais!

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao ent
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é n
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

sobre

05:00

começar

SOS linhas de apoio

Se estás a ter uma crise de ansiedade, uma onda de depressão, muita dificuldade em gerir todos os pensamentos negativos ou simplesmente precisas de falar com alguém para poderes ficar melhor, liga para uma destas linhas.
Nós sabemos que pode ser assustador ligar, mas lembra-te que quem te vai atender também é só uma pessoa como tu, pronta e preparada para te ajudar.

Apoio geral

808 24 24 24
Saúde 24,
todos os dias disponível 24h

300 051 920
Vira(l)Solidariedade,
todos os dias das 08h às 00h

213 544 545
SOS Voz Amiga,
todos os dias das 16h às 00h

808 237 327
Linha Conversa Amiga,
dias úteis das 15h às 22h
fins de semana das 19h às 22h

Apoio académico

915 246 060
Linha SOS Estudante
todos os dias das 20h à 01h

210 443 599
Universidade de Lisboa
de 2.ª a sábado das 10h às 18h

220 408 408
Universidade do Porto
dias úteis das 09h30 às 14h30
e das 19h às 00h
fins de semana das 19h às 00h

Apoio individual

Se a tua *negative self-talk* for limitante ou muito difícil de gerir, há imensos terapeutas prontos para te ajudar a desconstruir e a reformular estas linhas de pensamento! Não tens de fazer tudo sozinh@ e, para além disso, a terapia vai ajudar-te a chegar mais fundo, vai levar-te às raízes do problema.

Lista de terapeutas

Aplica os filtros de acordo com as tuas prioridades e preferências para que seja mais fácil de encontrar o teu *match* terapeutico.

preço distância tempo de espera

Afonso Rocha

938 347 049 **afonsorochapereira@gmail.com**

Especializado em **Psicoterapia e Psicanálise.**
Trabalha em **Lisboa.**

60€ | 9,0 km | 1 mês

Alexandra Barros

916 095 498 **abarros.psicologia@gmail.com**

Especializada em **Psicoterapia e Psicanalítica.**
Trabalha em **Lisboa e Sintra.**

50€ | 9,6 km | 2 meses

Porquê

916 095 498 abarros.psicologia@gmail.com

Especializada em **Psicoterapia e Psicanalítica.**
Trabalha em **Lisboa e Sintra.**

50€ | 9,6 km | 2 meses

Alexandra Dias

962 068 078 **alexandradias.psi@gmail.com**

Especializada em **Psicoterapia e Psicanalítica.**
Trabalha no **Porto.**

65€ | 320 km | 1 semana

Porquê terapeutas?

E não psicólogos? Na realidade ambos têm formação em psicologia, no entanto, os psicoterapeutas são especializados em tipologias de terapia específicas, como por exemplo TCC (terapia cognitiva-comportamental) que essencial para a mudança desses pensamentos negativos!

Não te identificas *com nenhuma* destas opções?

Fala com um familiar ou amigo, eles podem conhecer a melhor opção para ti! Nós sabemos que não é fácil, mas não tenhas medo de falar. E se fosse ao contrário? Não preferias mil vezes conseguir ajudar um@ amig@ ou um@ familiar? Trata-te com o carinho que tratarias de quem mais gostas!

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao en
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é n
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

mudamente
aprende
pratica
contacta
app
Sobre o projeto
mudamente é um projeto universitário desenvolvido no âmbito do Mestrado em Design de Comunicação na Faculdade de Arquitetura na Universidade de Lisboa para a obtenção de grau de mestre.
Objetivos
O projeto tem como foco principal compreender como pode o design de comunicação ajudar a reduzir/prevenir a negative self-talk em alunos universitários através da divulgação de informação sobre o tema e a disponibilização de ferramentas para apoiar a desconstrução de pensamentos negativos.
Valores
Temos como valores a preocupação para com a saúde mental de jovens em fase de transição da adolescência para a vida adulta. É uma etapa de vida crucial em termos de desenvolvimento do autoconceito e tomada de decisões que irão impactar os seus restantes futuros.
Muda a tua mente
Realmente a negative self-talk é quase como uma pulga chata: consegues ver as marcas na pele, mas nunca encontras o bichinho. Mas hey, estás aqui e não estás sozinh@! Por isso, vamos lá mudar isso, um pensamento de cada vez.
pratica
contacta
app
"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: sou uma inútil ou nunca vou conseguir. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."
Sara
"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"
Anónimo
Deixa o teu testemunho!
"Tinha tanto medo de falhar que ao en
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3
Ale
sobre

O que é?

A aplicação do **mudamente** é o teu lembrete, professor, e diário num só!
É, no fundo, o modo mais prático de incorporar a prática no teu dia a dia :)

O que vais encontrar lá?

Na aplicação vais poder aprender mais sobre a *negative self-talk*, não só através da leitura, mas também encontrarás lá sugestões de *podcasts* e vídeos. Vais ter sempre os contactos de apoio disponíveis, para que tenhas um acesso mais rápido. Vais ter os exercícios que tens disponíveis neste *website* e ainda mais! Vais poder ver o teu progresso na aprendizagem e prática, tendo sempre a oportunidade de revisitar tudo o que escreveste. Por isso, do que estás à espera?

Pssssssssst! Olha que é gratuito ;)

E não é um scam eheh

Faz *scan* do código QR para descarregares a aplicação!

Sem espaço no telemóvel?

Mas com vontade de incorporar isto na tua rotina? Segue-nos nas redes sociais! Publicamos conteúdos variados que te vão relembrando para estares atent@ à tua *self-talk* e disponibilizamos exercícios rápidos de *mindfulness*.

"Sempre fui a minha maior crítica. Qualquer erro levava a uma espiral de pensamentos: *sou uma inútil* ou *nunca vou conseguir*. Quando conheci o Mudamente aprendi a identificar estes padrões e, com os exercícios práticos, comecei a desafiar estas vozes. Hoje, consigo substituir os pensamentos negativos por pensamentos mais realistas e gentis."

Sara

"Tinha ataques de pânico e um diálogo interno mega negativo. Perceber que estes pensamentos são comuns e que não estava sozinho foi o primeiro alívio, mas ir à terapia realmente enraizou esta mudança. Aprendi a identificar a origem destes pensamentos e a formular respostas mais saudáveis. Uso a aplicação para praticar várias técnicas entre sessões, e a diferença é enorme. Sinto-me todos os dias um pouquinho mais capaz :)"

Anónimo

Deixa o teu testemunho!

"Tinha tanto medo de falhar que ao en
qualquer desafio o meu cérebro dizia
vais falhar. Ao ler sobre a negative sel
percebi que isto era só uma questão d
hábitos mentais e não a realidade.
Os exercícios ajudaram-me imenso
a desenvolver um discurso interno ma
motivador! Agora, encaro os desafios
um pouquinho de mais confiança e pa
sei que ter pensamentos negativos é r
mas já sou capaz de os acolher sem m
sentir" paralisada por isso <3 *Ale*

Apêndice G *Páginas da aplicação*

mudamente

a carregar...

mudamente

a carregar...

mudamente

a carregar...

mudamente

a carregar...

mudamente

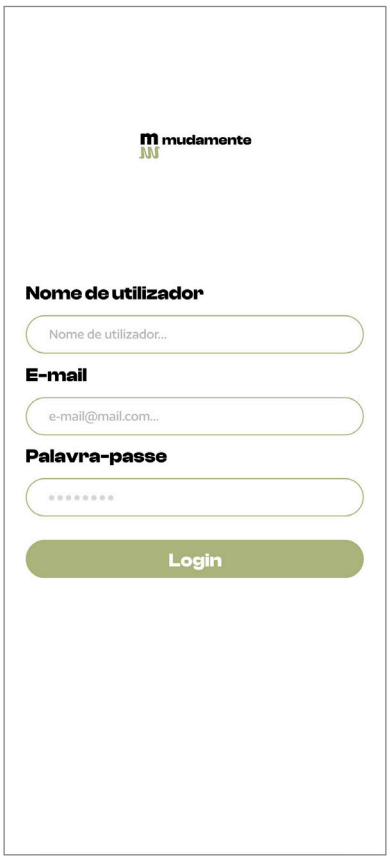
mudamente

mudamente
“ Nunca consigo fazer nada ”
“ Vai correr tudo mal ”
“ A culpa é sempre minha ”

mudamente
“ Nunca consigo fazer nada ”
“ Vai correr tudo mal ”
“ A culpa é sempre minha ”
Isso é
negative self-talk!
Não sabes?
don't worry
podes aprender!

mudamente
“ Nunca consigo fazer nada ”
“ Vai correr tudo mal ”
“ A culpa é sempre minha ”
Isso é
negative self-talk!
Não sabes?
don't worry
podes aprender!
começar

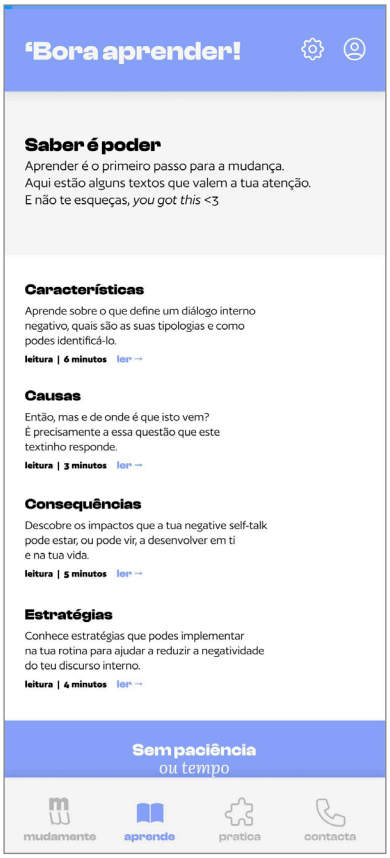
mudamente
Para que serve
ter um perfil?
Com um perfil criado podes ir vendo o teu progresso! Os exercícios que fizeste ficam guardados no teu perfil para consultares posteriormente.
Criar perfil
Login
saltar este passo →

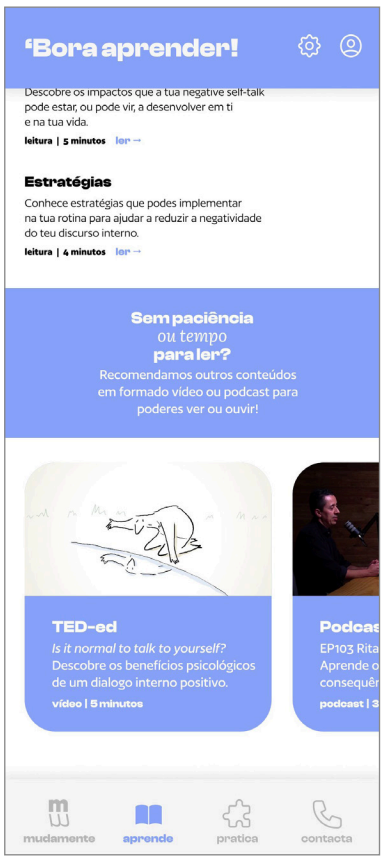

mudamente
Nome de utilizador
Nome de utilizador...
E-mail
e-mail@mail.com...
Palavra-passe
Login

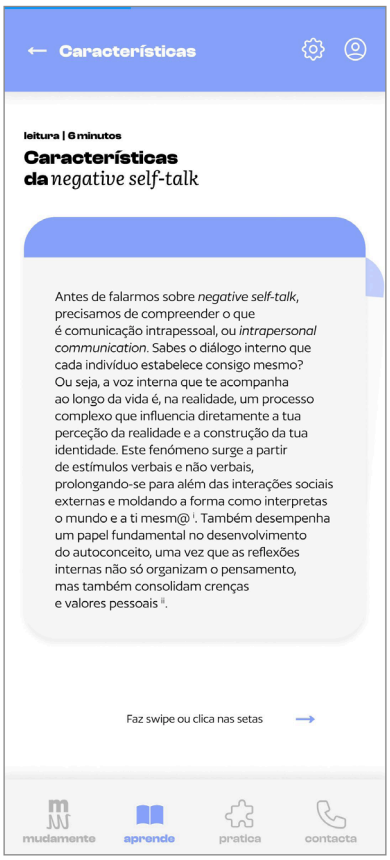
mudamente
Nome de utilizador
Nome de utilizador...
E-mail
e-mail@mail.com...
Palavra-passe
Criar perfil

Bom dia!
Como está essa self-talk hoje?
negativa
neutra
positiva
Sugestão do dia
Características
Aprende sobre o que define um diálogo interno negativo, quais são as suas tipologias e como podes identificá-lo.
leitura | 6 minutos
Quotes do dia
"Respira tu consegues!"
Sugestão de leitura
Causas
Então, mas e de onde é que isto vem? É precisamente a essa questão que este textinho
mudamente
aprende
pratica
contacta

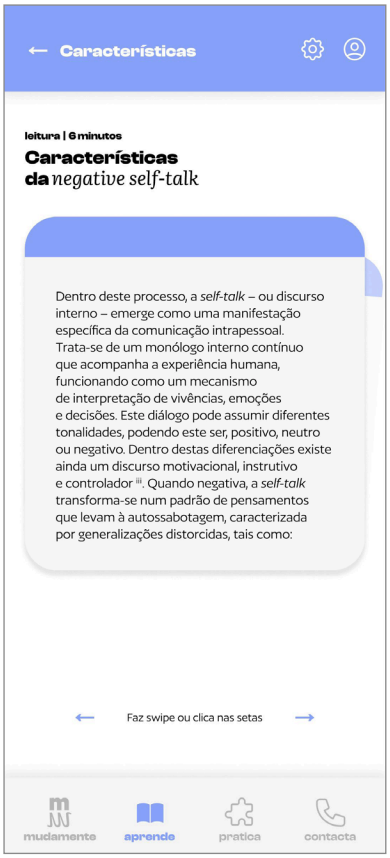
Bom dia!
questão que este textinho responde.
leitura | 3 minutos
Sugestão de exercício
Quadrado
Faz uma pausa para respirar e acompanha o desenho do contorno do quadrado com a tua respiração para te ajudar a acalmar.
respiração | 1 minuto
Sugestão de multimédia
TED-ed
Is it normal to talk to yourself?
Descobre os benefícios psicológicos de um dialogo interno positivo.
vídeo | 5 minutos
mudamente
aprende
pratica
contacta

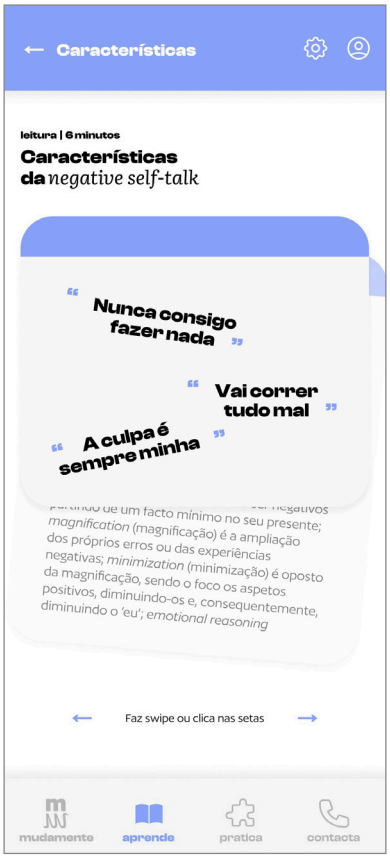

'Bora aprender!
Saber é poder
Aprender é o primeiro passo para a mudança.
Aqui estão alguns textos que valem a tua atenção.
E não te esqueças, you got this <3
Características
Aprende sobre o que define um diálogo interno negativo, quais são as suas tipologias e como podes identificá-lo.
leitura | 6 minutos ler →
Causas
Então, mas e de onde é que isto vem?
É precisamente a essa questão que este textinho responde.
leitura | 3 minutos ler →
Consequências
Descobre os impactos que a tua negative self-talk pode estar, ou pode vir, a desenvolver em ti e na tua vida.
leitura | 5 minutos ler →
Estratégias
Conhece estratégias que podes implementar na tua rotina para ajudar a reduzir a negatividade do teu discurso interno.
leitura | 4 minutos ler →
Sem paciência ou tempo
mudamente
aprende
pratica
contacta

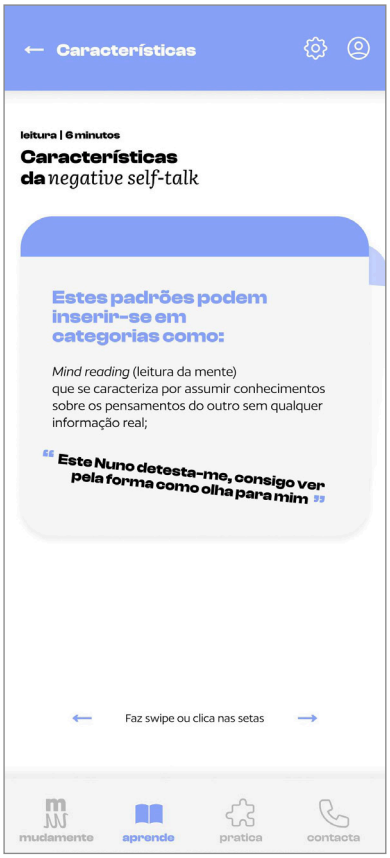

'Bora aprender!
Descobre os impactos que a tua negative self-talk pode estar, ou pode vir, a desenvolver em ti e na tua vida.
leitura | 5 minutos ler →
Estratégias
Conhece estratégias que podes implementar na tua rotina para ajudar a reduzir a negatividade do teu discurso interno.
leitura | 4 minutos ler →
Sem paciência ou tempo para ler?
Recomendamos outros conteúdos em formado vídeo ou podcast para poderes ver ou ouvir!
TED-ed
Is it normal to talk to yourself?
Descobre os benefícios psicológicos de um dialogo interno positivo.
vídeo | 5 minutos
mudamente
aprende
pratica
contacta

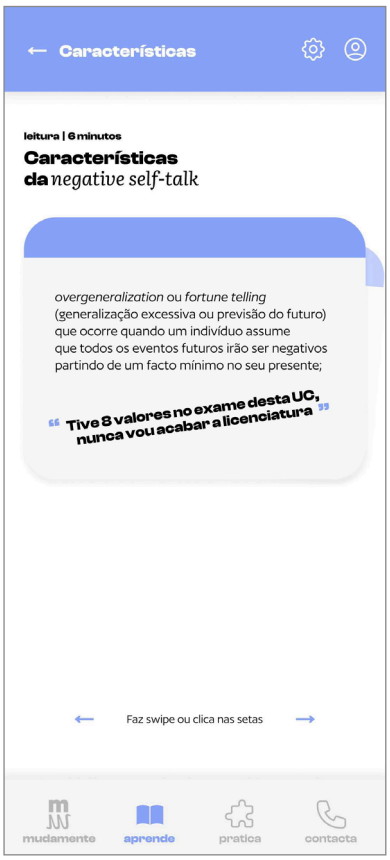

Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
Antes de falarmos sobre negative self-talk, precisamos de compreender o que é comunicação intrapessoal, ou intrapersonal communication. Sabes o diálogo interno que cada indivíduo estabelece consigo mesmo? Ou seja, a voz interna que te acompanha ao longo da vida é, na realidade, um processo complexo que influencia diretamente a tua perceção da realidade e a construção da tua identidade. Este fenómeno surge a partir de estímulos verbais e não verbais, prolongando-se para além das interações sociais externas e moldando a forma como interpretas o mundo e a ti mesm@ [i]. Também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do autoconceito, uma vez que as reflexões internas não só organizam o pensamento, mas também consolidam crenças e valores pessoais [ii].
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

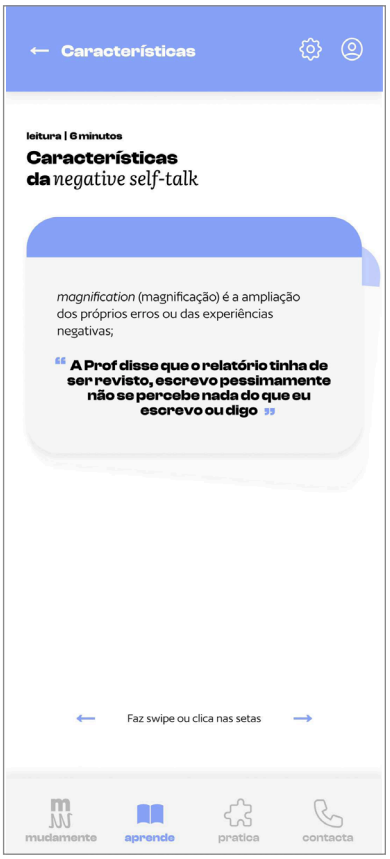
Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
"Autoconceito? O que é isso?"
– perguntas tu e muito bem.
No fundo, quando nós falamos da nossa autoestima estamos também a referir-nos ao nosso autoconceito, ou seja, o conceito que tu tens de ti, a forma como tu te definiste, defines, e virás a definir, é o teu autoconceito.
e controlador [iii]. Quando negativa, a self-talk transforma-se num padrão de pensamentos que levam à autossabotagem, caracterizada por generalizações distorcidas, tais como:
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

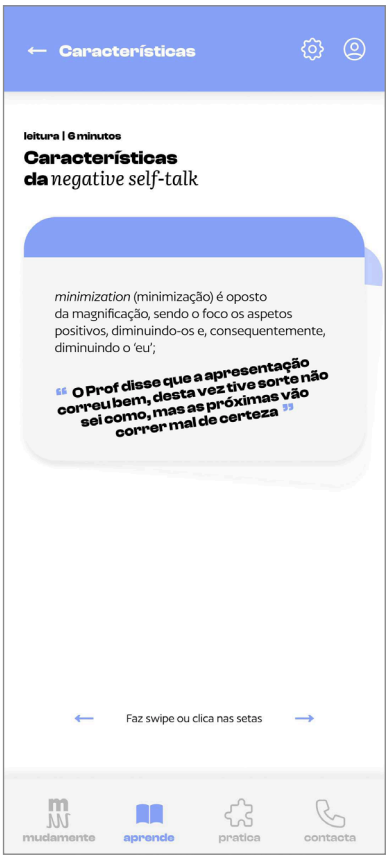

Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
Dentro deste processo, a self-talk – ou discurso interno – emerge como uma manifestação específica da comunicação intrapessoal. Trata-se de um monólogo interno contínuo que acompanha a experiência humana, funcionando como um mecanismo de interpretação de vivências, emoções e decisões. Este diálogo pode assumir diferentes tonalidades, podendo este ser, positivo, neutro ou negativo. Dentro destas diferenciações existe ainda um discurso motivacional, instrutivo e controlador [iii]. Quando negativa, a self-talk transforma-se num padrão de pensamentos que levam à autossabotagem, caracterizada por generalizações distorcidas, tais como:
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

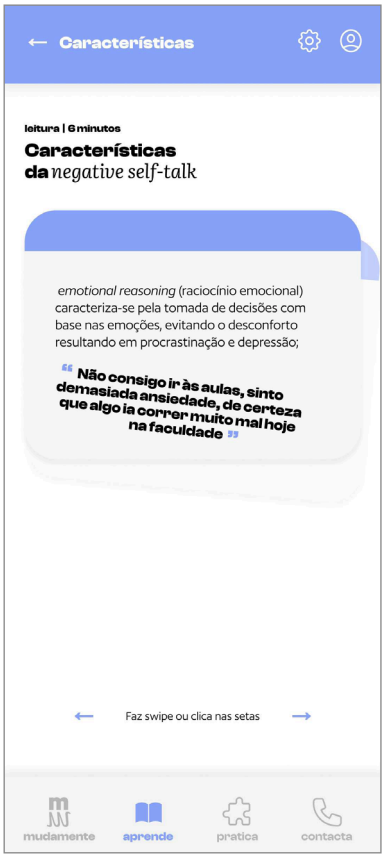

Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
"Nunca consigo fazer nada"
"Vai correr tudo mal"
"A culpa é sempre minha"
magnification (magnificação) é a ampliação dos próprios erros ou das experiências negativas; minimization (minimização) é oposto da magnificação, sendo o foco os aspetos positivos, diminuindo-os e, consequentemente, diminuindo o 'eu'; emotional reasoning
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

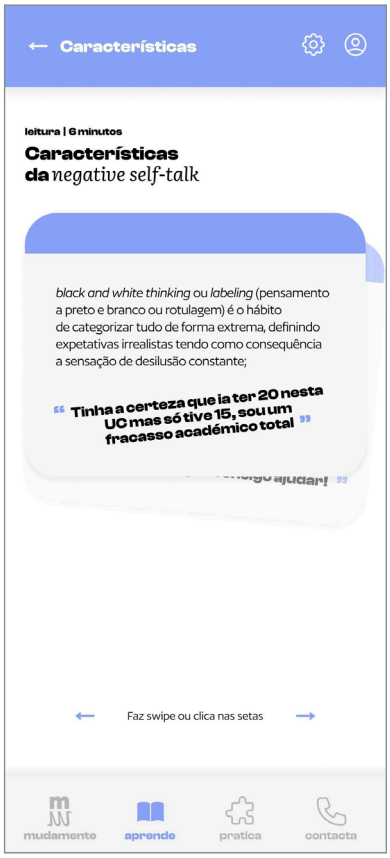

Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
Estes padrões podem inserir-se em categorias como:
Mind reading (leitura da mente) que se caracteriza por assumir conhecimentos sobre os pensamentos do outro sem qualquer informação real;
"Este Nuno detesta-me, consigo ver pela forma como olha para mim"
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

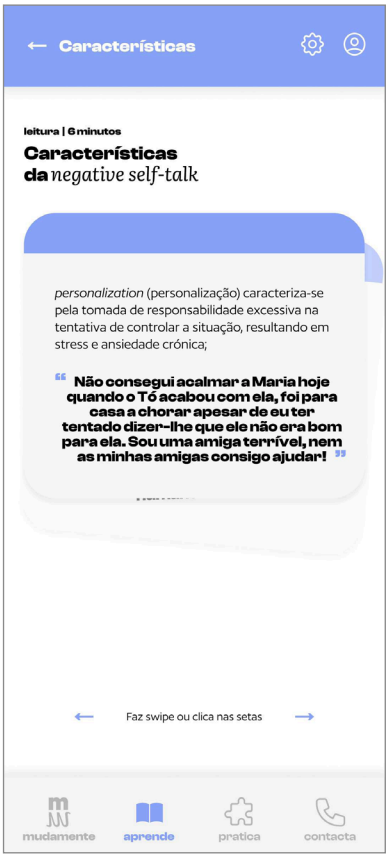

Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
overgeneralization ou fortune telling (generalização excessiva ou previsão do futuro) que ocorre quando um indivíduo assume que todos os eventos futuros irão ser negativos partindo de um facto mínimo no seu presente;
"Tive 8 valores no exame desta UC, nunca vou acabar a licenciatura"
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

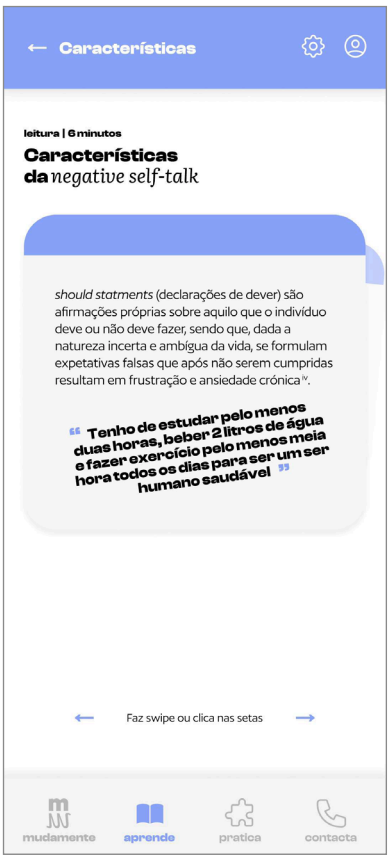

Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
magnification (magnificação) é a ampliação dos próprios erros ou das experiências negativas;
"A Prof disse que o relatório tinha de ser revisto, escrevo pessimamente não se percebe nada do que eu escrevo ou digo"
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

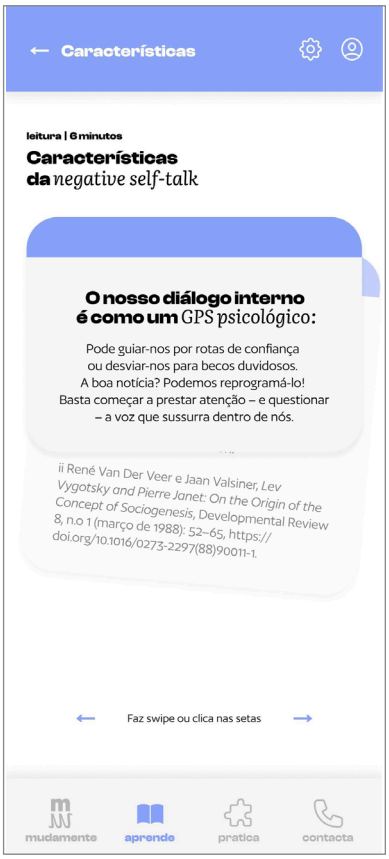

Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
minimization (minimização) é oposto da magnificação, sendo o foco os aspetos positivos, diminuindo-os e, consequentemente, diminuindo o 'eu';
"O Prof disse que a apresentação correu bem, desta vez tive sorte não sei como, mas as próximas vão correr mal de certeza"
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

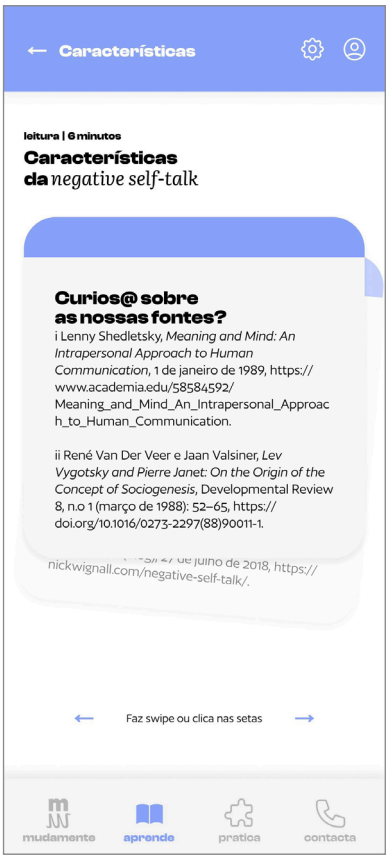

Características
leitura | 6 minutos
Características
da negative self-talk
emotional reasoning (raciocínio emocional) caracteriza-se pela tomada de decisões com base nas emoções, evitando o desconforto resultando em procrastinação e depressão;
“Não consigo ir às aulas, sinto demasiada ansiedade, de certeza que algo ia correr muito mal hoje na faculdade”
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta


Características
leitura | 6 minutos
Características
da negative self-talk
black and white thinking ou labeling (pensamento a preto e branco ou rotulagem) é o hábito de categorizar tudo de forma extrema, definindo expetativas irrealistas tendo como consequência a sensação de desilusão constante;
“Tinha a certeza que ia ter 20 nesta UC mas só tive 15, sou um fracasso académico total”
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta


Características
leitura | 6 minutos
Características
da negative self-talk
personalization (personalização) caracteriza-se pela tomada de responsabilidade excessiva na tentativa de controlar a situação, resultando em stress e ansiedade crónica;
“Não consegui acalmar a Maria hoje quando o Tó acabou com ela, foi para casa a chorar apesar de eu ter tentado dizer-lhe que ele não era bom para ela. Sou uma amiga terrível, nem as minhas amigas consigo ajudar!”
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta


Características
leitura | 6 minutos
Características
da negative self-talk
should statments (declarações de dever) são afirmações próprias sobre aquilo que o indivíduo deve ou não deve fazer, sendo que, dada a natureza incerta e ambígua da vida, se formulam expetativas falsas que após não serem cumpridas resultam em frustração e ansiedade crónica[iv].
“Tenho de estudar pelo menos duas horas, beber 2 litros de água e fazer exercício pelo menos meia hora todos os dias para ser um ser humano saudável”
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

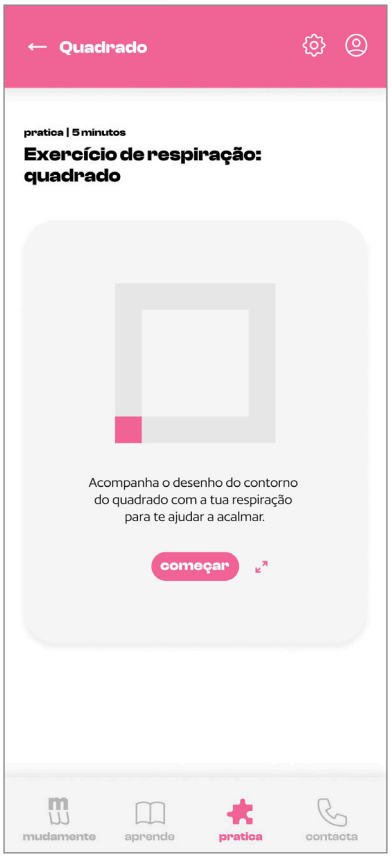

Características
leitura | 6 minutos
Características
da negative self-talk
O nosso diálogo interno é como um GPS psicológico:
Pode guiar-nos por rotas de confiança ou desviar-nos para becos duvidosos. A boa notícia? Podemos reprogramá-lo! Basta começar a prestar atenção – e questionar – a voz que sussurra dentro de nós.
ii René Van Der Veer e Jaan Valsiner, Lev Vygotsky and Pierre Janet: On the Origin of the Concept of Sociogenesis, Developmental Review 8, n.o 1 (março de 1988): 52–65, https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90011-1.
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

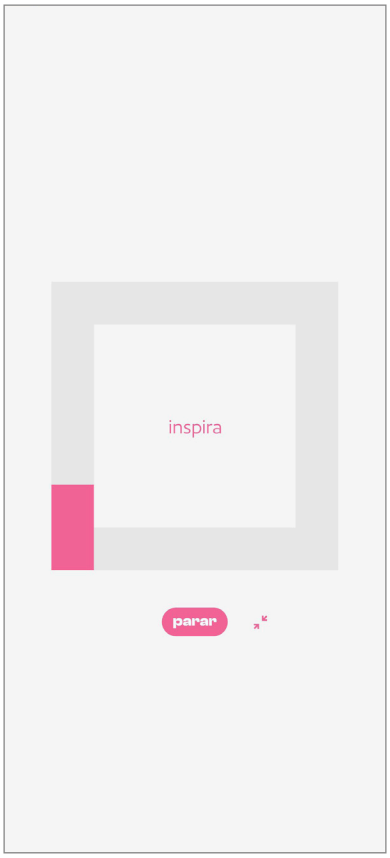

Características
leitura | 6 minutos
Características
da negative self-talk
Curios@ sobre as nossas fontes?
i Lenny Shedletsky, Meaning and Mind: An Intrapersonal Approach to Human Communication, 1 de janeiro de 1989, https://www.academia.edu/58584592/Meaning_and_Mind_An_Intrapersonal_Approach_to_Human_Communication.
ii René Van Der Veer e Jaan Valsiner, Lev Vygotsky and Pierre Janet: On the Origin of the Concept of Sociogenesis, Developmental Review 8, n.o 1 (março de 1988): 52–65, https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90011-1.
nickwignall.com/negative-self-talk/.
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

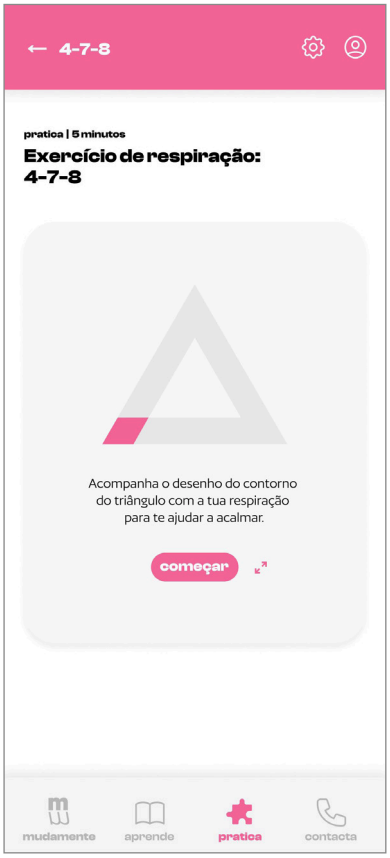
Características
leitura | 6 minutos
Características da negative self-talk
iii Healthdirect Australia, Self-Talk (Healthdirect Australia, 3 de julho de 2024), https://www.healthdirect.gov.au/self-talk;
Psychology Today Staff, Self-Talk | Psychology Today, 10 de novembro de 2017, https://www.psychologytoday.com/us/basics/self-talk.
iV Dana Sparks, Mayo Mindfulness: Overcoming Negative Self-Talk, Mayo Clinic News Network, 29 de maio de 2019, https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayo-mindfulness-overcoming-negative-self-talk/;
Nick Wignall, 10 Types of Negative Self-Talk (and How to Correct Them).,
Nick Wignall (blog), 27 de julho de 2018, https://nickwignall.com/negative-self-talk/.
Faz swipe ou clica nas setas
mudamente
aprende
pratica
contacta

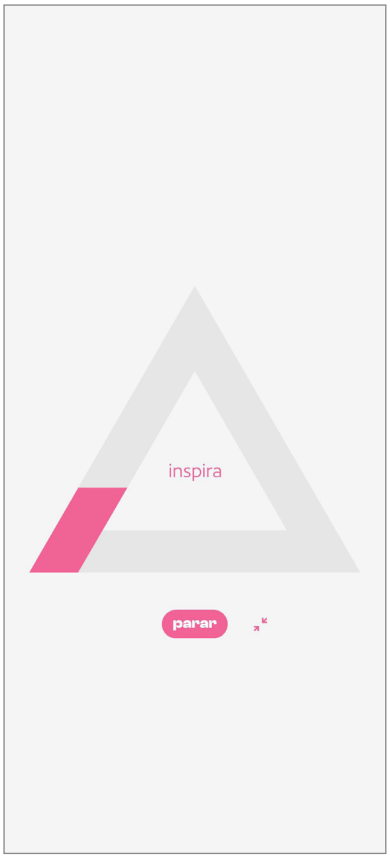
Vamos praticar?
Entra no chill
Quadrado
Acompanha o desenho do contorno do quadrado com a tua respiração para te ajudar a acalmar.
prática | 5 minutos
Pega na caneta
Regista a tua nst
Reflete sobre um dia, pode ser hoje ou um dia que te lembres, e anota a tua negative self-talk que surgiu na tua mente ao longo da tua rotina.
prática | 5 minutos
Para o teu estudo
mudamente
aprende
pratica
contacta

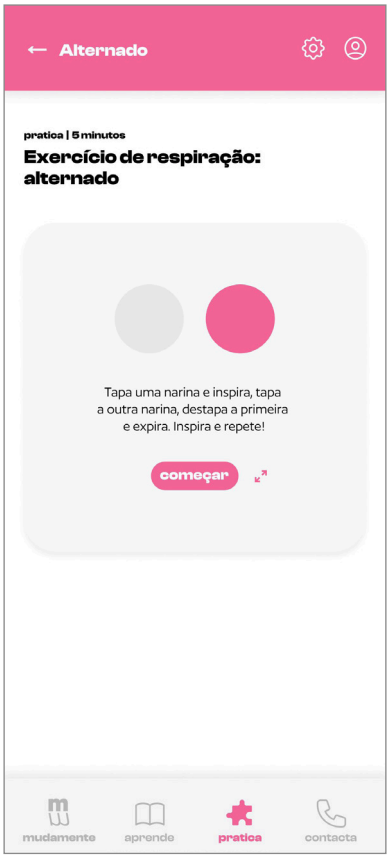
Vamos praticar?
Objetivos vs Tarefas
É muito mais fácil chegar aos nossos objetivos se tivermos uma lista de pequenos passinhos a seguir.
prática | 10 minutos
Com pouca energia?
bora jogar!
Identifica a nst
Vê exemplos de self-talk e escolhe a categoria em que achas que se inserem, quantos consegues?
Jogo | o tempo que quiseres
mudamente
aprende
pratica
contacta

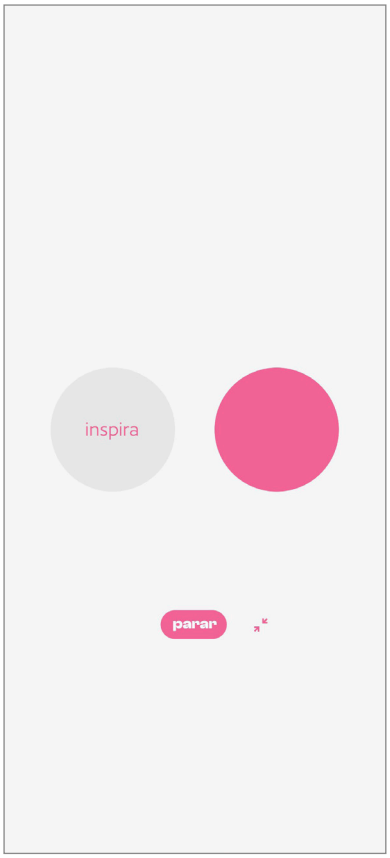

Quadrado
pratica | 5 minutos
Exercício de respiração: quadrado
Acompanha o desenho do contorno do quadrado com a tua respiração para te ajudar a acalmar.
começar
mudamente
aprende
pratica
contacta


inspira
parar

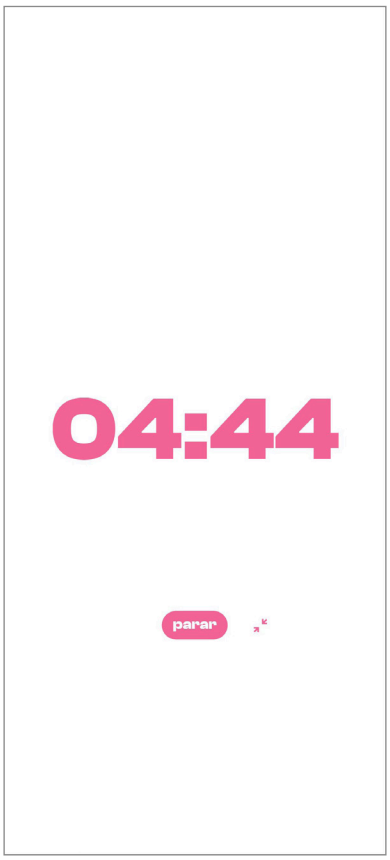

4-7-8
pratica | 5 minutos
Exercício de respiração: 4-7-8
Acompanha o desenho do contorno do triângulo com a tua respiração para te ajudar a acalmar.
começar
mudamente
aprende
pratica
contacta


inspira
parar


Alternado
pratica | 5 minutos
Exercício de respiração: alternado
Tapa uma narina e inspira, tapa a outra narina, destapa a primeira e expira. Inspira e repete!
começar
mudamente
aprende
pratica
contacta

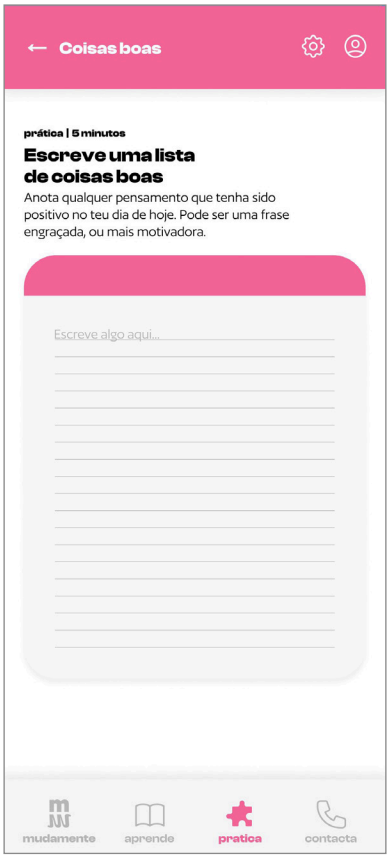

inspira
parar

Meditação
pratica | 5 minutos
Exercício de meditação: à tua escolha
< 05:00 >
Para meditares podes concentrar-te na tua respiração ou repetir um mantra (uma pequena frase positiva à tua escolha). Define durante quanto tempo queres meditar e força nisso <3
começar
mudamente
aprende
pratica
contacta

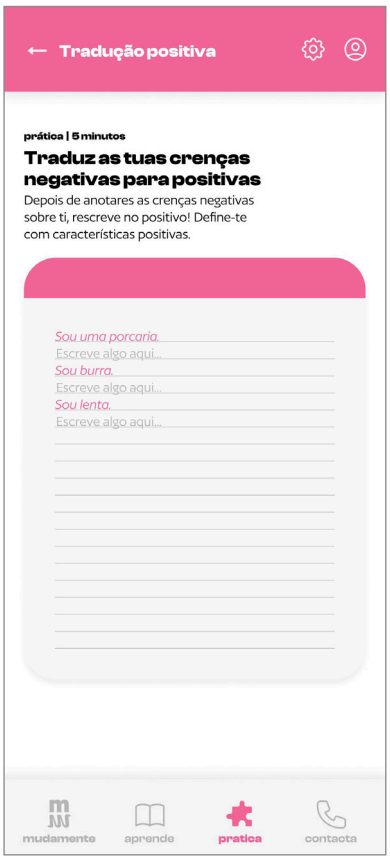

04:44
parar

Regista a tua nst
prática | 5 minutos
Regista a tua
negative self-talk
Reflete sobre um dia, pode ser hoje ou um dia que te lembres, e anota a tua negative self-talk que surgiu na tua mente ao longo da tua rotina.
Escreve algo aqui...
mudamente
aprende
pratica
contacta

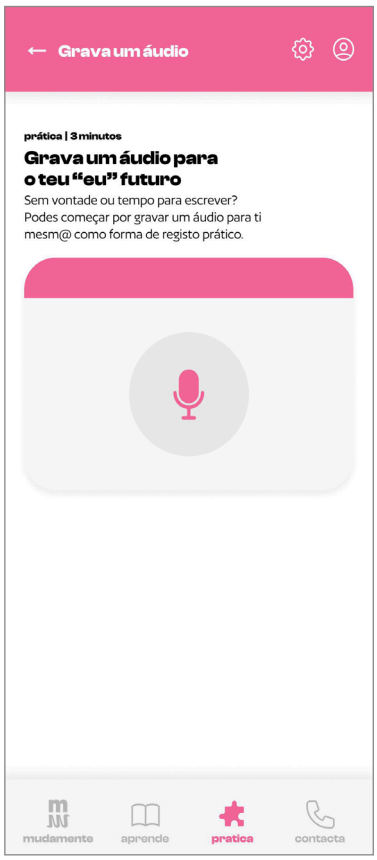
← Rescreve a tua nst
prática | 10 minutos
Rescreve a tua
negative self-talk
Ok, agora que já anotaste a tua negative self-talk, rescreve as frases e torna-las positivas, como se estivesses a falar com um amigo.
Correu tudo mal.
Escreve algo aqui...
Sou uma porcaria, é por isso que não tive 10.
Escreve algo aqui...
Nem vale apena tentar outra vez.
Escreve algo aqui...
mudamente
aprende
pratica
contacta

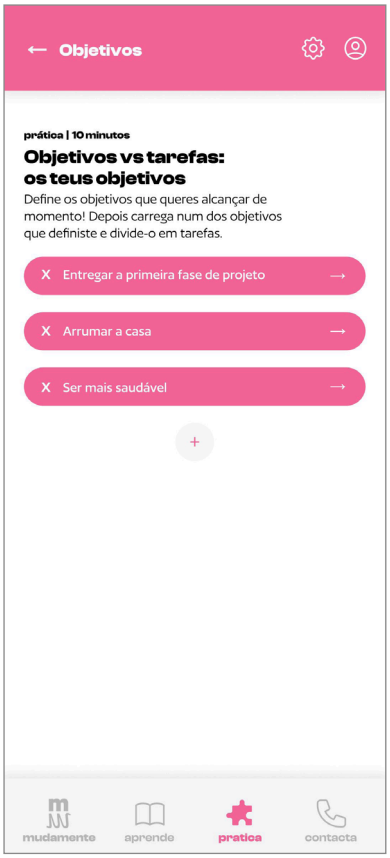

← Coisas boas
prática | 5 minutos
Escreve uma lista de coisas boas
Anota qualquer pensamento que tenha sido positivo no teu dia de hoje. Pode ser uma frase engraçada, ou mais motivadora.
Escreve algo aqui...
mudamente
aprende
pratica
contacta

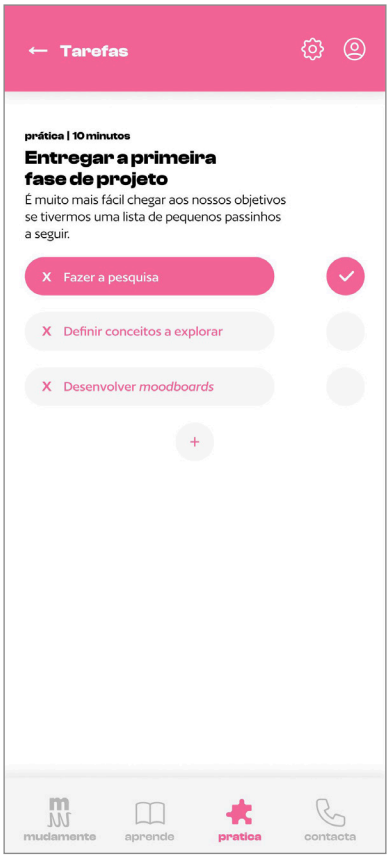
← Crenças negativas
prática | 2 minutos
Que crenças negativas que tens sobre ti?
Faz uma lista das crenças negativas que tens sobre ti, ou seja, anota o que acreditas serem as tuas características negativas.
Escreve algo aqui...
mudamente
aprende
pratica
contacta


← Tradução positiva
prática | 5 minutos
Traduz as tuas crenças negativas para positivas
Depois de anotares as crenças negativas sobre ti, rescreve no positivo! Define-te com características positivas.
Sou uma porcaria.
Escreve algo aqui...
Sou burra.
Escreve algo aqui...
Sou lenta.
Escreve algo aqui...
mudamente
aprende
pratica
contacta

← Escreve uma carta
prática | o tempo que quiseres
Escreve uma carta ao teu "eu" passado
Dedica uma carta ao teu "eu" do passado. Escreve sobre algo que te dava medo, que achavas que não eras capaz e conseguiste fazer!
Escreve algo aqui...
mudamente
aprende
pratica
contacta

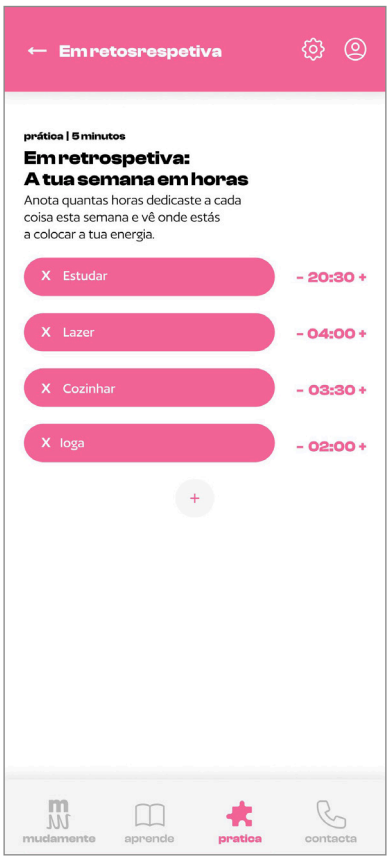

← Grava um áudio
prática | 3 minutos
Grava um áudio para o teu "eu" futuro
Sem vontade ou tempo para escrever? Podes começar por gravar um áudio para ti mesm@ como forma de registo prático.
mudamente
aprende
pratica
contacta


Objetivos
prática | 10 minutos
Objetivos vs tarefas:
os teus objetivos
Define os objetivos que queres alcançar de momento! Depois carrega num dos objetivos que definiste e divide-o em tarefas.
X Entregar a primeira fase de projeto
X Arrumar a casa
X Ser mais saudável
mudamente
aprende
pratica
contacta


Tarefas
prática | 10 minutos
Entregar a primeira
fase de projeto
É muito mais fácil chegar aos nossos objetivos se tivermos uma lista de pequenos passinhos a seguir.
X Fazer a pesquisa
X Definir conceitos a explorar
X Desenvolver moodboards
mudamente
aprende
pratica
contacta

Calendário
prática | 5 minutos
Calendário:
time blocking method
Clica no calendário para adicionares um bloco. Define um código de cores que resulte para ti e atribui um título ao que adicionaste!
junho
1 S
2 T
3 Q
4 Q
5 S
6 S
7 D
05:00
06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
Estudar para o teste
Aulas
Fazer projeto
Aulas
Aulas
Preparar comida
loga
loga
Jogar com amigos
Meditar
mudamente
aprende
pratica
contacta

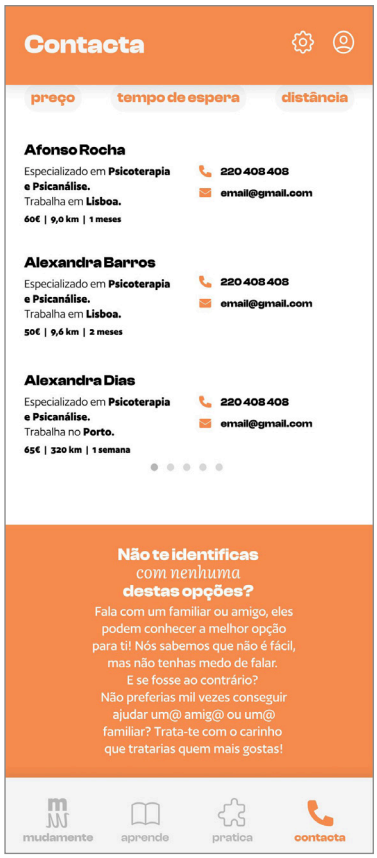
Calendário
prática | 5 minutos
Calendário:
time blocking method
Clica no calendário para adicionares um bloco. Define um código de cores que resulte para ti e atribui um título ao que adicionaste!
junho
1 S
2 T
3 Q
4 Q
5 S
6 S
7 D
05:00
06:00
Título...
adicionar
X
Dia
- 07 +
Mês
- 06 +
Ano
- 2025 +
Horas
início
- 10:00 +
fim
- 11:00 +
Cor
Avisar
antes
- 00:30 +
Repetir
diáriamente
semanalmente
mensalmente
anualmente


Em retosrespetiva
prática | 5 minutos
Em retrospetiva:
A tua semana em horas
Anota quantas horas dedicaste a cada coisa esta semana e vê onde estás a colocar a tua energia.
X Estudar
- 20:30 +
X Lazer
- 04:00 +
X Cozinhar
- 03:30 +
X loga
- 02:00 +
mudamente
aprende
pratica
contacta

Identifica a nst
jogo | o tempo que quiseres
Identifica a
negative self-talk
Vê exemplos de self-talk e escolhe a categoria em que achas que se inserem, quantos consegues?
“Nunca vou conseguir aprender isto... sou demasiado burra.”
negativa
neutra
positiva
mudamente
aprende
pratica
contacta

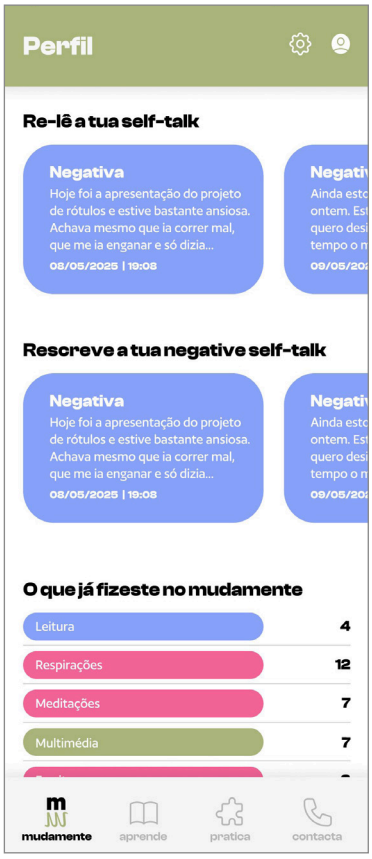
Contacta
SOS linhas de apoio
Apoio geral
808 24 24 24
Saúde 24,
todos os dias
disponível 24h
300 051 920
Vira(I)Solidariedade
todos os dias disponível
das 08h às 00h
213 544 545
SOS Voz amiga
todos os dias disponível
das 16h às 00h
808 237 327
Linha Conversa Amiga,
dias úteis das 15h às 22h
fins de semana das 19h às 22h
Apoio académico
915 246 060
Linha SOS Estudante,
todos os dias das 20h às 01h
210 443 599
Universidade de Lisboa
de 2.ª a sábado das 10h às 18h
220 408 408
Universidade do Porto
dias úteis das 09h30 às
14h30 e das 19h às 00h
fins de semana das 19h às 00h
Apoio individual
Se a tua negative self-talk for
limitante ou muito difícil de gerir há
imensos terapeutas prontos para te
mudamente
aprende
pratica
contacta

Contacta
Apoio individual
Se a tua negative self-talk for
limitante ou muito difícil de gerir há
imensos terapeutas prontos para te
ajudar a desconstruir e a reformular
estas linhas de pensamento.
Não tens de fazer tudo sozinh@
e, para além disso, a terapia vai
ajudar-te a chegar mais fundo,
vai levar-te às raízes do problema.
Lista de terapeutas
Aplica os filtros de acordo com as tuas prioridades
e preferências para que seja mais fácil de encontrar
o teu match terapeutico.
preço
tempo de espera
distância
Afonso Rocha
Especializado em Psicoterapia
e Psicanálise.
Trabalha em Lisboa.
60€ | 9,0 km | 1 meses
220 408 408
email@gmail.com
Alexandra Barros
Especializado em Psicoterapia
e Psicanálise.
Trabalha em Lisboa.
50€ | 9,6 km | 2 meses
220 408 408
email@gmail.com
Alexandra Dias
Especializado em Psicoterapia
e Psicanálise.
Trabalha no Porto.
220 408 408
email@gmail.com
mudamente
aprende
pratica
contacta

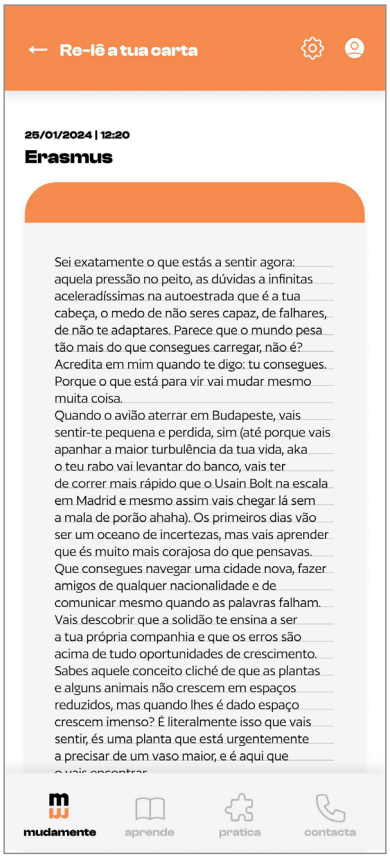

Contacta
preço
tempo de espera
distância
Afonso Rocha
Especializado em Psicoterapia
e Psicanálise.
Trabalha em Lisboa.
60€ | 9,0 km | 1 meses
220 408 408
email@gmail.com
Alexandra Barros
Especializado em Psicoterapia
e Psicanálise.
Trabalha em Lisboa.
50€ | 9,6 km | 2 meses
220 408 408
email@gmail.com
Alexandra Dias
Especializado em Psicoterapia
e Psicanálise.
Trabalha no Porto.
65€ | 320 km | 1 semana
220 408 408
email@gmail.com
Não te identificas
com nenhuma
destas opções?
Fala com um familiar ou amigo, eles
podem conhecer a melhor opção
para ti! Nós sabemos que não é fácil,
mas não tenhas medo de falar.
E se fosse ao contrário?
Não preferias mil vezes conseguir
ajudar um@ amig@ ou um@
familiar? Trata-te com o carinho
que tratarias quem mais gostas!
mudamente
aprende
pratica
contacta

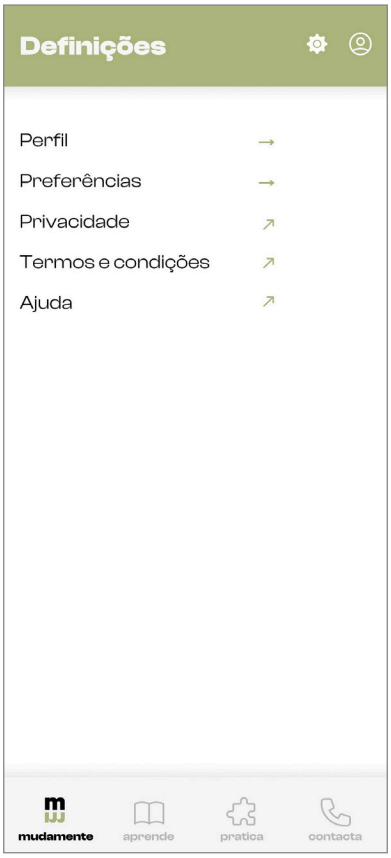
Perfil
O teu calendário de estudo
junho
1 S
2 T
3 Q
4 Q
5 S
6 S
7 D
Estudar para o teste
Aulas
Fazer projeto
Aulas
Aulas
Preparar comida
loga
loga
Jogar com amigos
Meditar
Objetivos
mudamente
aprende
pratica
contacta

Perfil
Objetivos
X Entregar a primeira fase de projeto
X Arrumar a casa
X Ser mais saudável
Como está essa self-talk hoje?
negativa
neutra
positiva
Ao longo da semana
S T Q Q S S D
mudamente
aprende
pratica
contacta

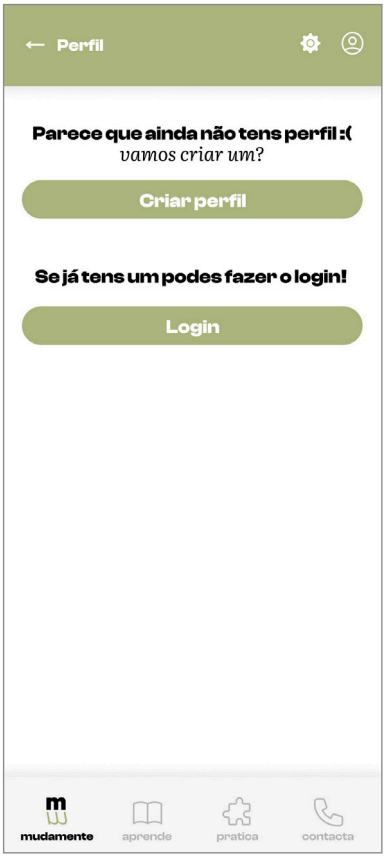

Perfil
Re-lê a tua self-talk
Negativa
Hoje foi a apresentação do projeto
de rótulos e estive bastante ansiosa.
Achava mesmo que ia correr mal,
que me ia enganar e só dizia...
08/05/2025 | 19:08
Reescreve a tua negative self-talk
Negativa
Hoje foi a apresentação do projeto
de rótulos e estive bastante ansiosa.
Achava mesmo que ia correr mal,
que me ia enganar e só dizia...
08/05/2025 | 19:08
O que já fizeste no mudamente
Leitura 4
Respirações 12
Meditações 7
Multimédia 7
mudamente
aprende
pratica
contacta

Perfil
Negativa
Hoje foi a apresentação do projeto de rótulos e estive bastante ansiosa. Achava mesmo que ia correr mal, que me ia enganar e só dizia...
08/05/2025 | 19:08
O que já fizeste no mudamente
Leitura 4
Respirações 12
Meditações 7
Multimédia 7
Escrita 3
Re-lê as tuas cartas ao passado
Erasmus
Sei exatamente o que estás a sentir agora: aquela pressão no peito, as dúvidas a infinitas aceleradíssimas na autoestrada que é a tua...
25/01/2024 | 12:20
mudamente
aprende
pratica
contacta


Re-lê a tua carta
25/01/2024 | 12:20
Erasmus
Sei exatamente o que estás a sentir agora: aquela pressão no peito, as dúvidas a infinitas aceleradíssimas na autoestrada que é a tua cabeça, o medo de não seres capaz, de falhares, de não te adaptares. Parece que o mundo pesa tão mais do que consegues carregar, não é? Acredita em mim quando te digo: tu consegues. Porque o que está para vir vai mudar mesmo muita coisa.
Quando o avião aterrar em Budapeste, vais sentir-te pequena e perdida, sim (até porque vais apanhar a maior turbulência da tua vida, aka o teu rabo vai levantar do banco, vais ter de correr mais rápido que o Usain Bolt na escala em Madrid e mesmo assim vais chegar lá sem a mala de porão ahaha). Os primeiros dias vão ser um oceano de incertezas, mas vais aprender que és muito mais corajosa do que pensavas. Que consegues navegar uma cidade nova, fazer amigos de qualquer nacionalidade e de comunicar mesmo quando as palavras falham. Vais descobrir que a solidão te ensina a ser a tua própria companhia e que os erros são acima de tudo oportunidades de crescimento. Sabes aquele conceito cliché de que as plantas e alguns animais não crescem em espaços reduzidos, mas quando lhes é dado espaço crescem imenso? É literalmente isso que vais sentir, és uma planta que está urgentemente a precisar de um vaso maior, e é aqui que
mudamente
aprende
pratica
contacta


Definições
Perfil
Preferências
Privacidade
Termos e condições
Ajuda
mudamente
aprende
pratica
contacta

Perfil
Nome de utilizador
Nome de utilizador...
E-mail
e-mail@mail.com...
Palavra-passe
Terminar sessão
Eliminar a conta
mudamente
aprende
pratica
contacta


Perfil
Parece que ainda não tens perfil :(
vamos criar um?
Criar perfil
Se já tens um podes fazer o login!
Login
mudamente
aprende
pratica
contacta

Preferências
Notificações matinais
Horário - 08:30 +
Notificações noturnas
Horário - 21:00 +
Modo escuro
Animações
mudamente
aprende
pratica
contacta

Obrigada.

Raquel Milão | 20222082 | Julho 2025