

Jornal Regional/  
Portal Regional  
muito mais  
digital

Comercial e Redação:  
(18) 99764-1912

Assinaturas:  
(18) 99180-8742

E-mails:

jornalismo@portalregional.net.br  
comercial@portalregional.net.br  
atosoficiais@portalregional.net.br

**Jornal Regional**  
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

CNPJ  
15.763.376/0001-25

Inscr. Est.  
292.119.846.111

Rua:  
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42

Bairro:  
Frei Moacir I

Representante em  
São Paulo: Revesp

Diretor: José Fernando Pereira  
dos Santos

Jornalista Responsável:  
Leticia Bortoloti Pinheiro  
(MTB 57474/SP)

## O que é ruminação mental?



CIDINHA PASCOALOTO\*

**R**uminação mental é um ciclo de pensamentos negativos. A ruminação mental está relacionada a problemas psicológicos, ansiedade e a depressão.

Ela acontece quando a pessoa passa por uma situação triste, humilhante ou mesmo desagradável. Essas

situações podem gerar raiva, tristeza, culpa ou qualquer outra emoção desconfortável. Somos muitas vezes possuídos por pensamentos insistentes relacionados a acontecimentos do passado. E a tendência é nos sentirmos cada vez pior.

Esses pensamentos insistentes na maioria das vezes são negativos. Somos críticos conosco, com o mundo e com as pessoas. Na ruminação mental a pessoa foca em sentimentos e nos sintomas do estresse de forma repetitiva e contínua. É uma estratégia comportamental disfuncional que o indivíduo desenvolve para lidar com os problemas.

A ruminação mental com seu efeito de pensamentos recorrentes podem ser um fator de risco agravando o estresse e a depressão. Um exemplo de ruminação é ficar “remoendo” situações desagradáveis e muitas vezes questionando, por que esta situação aconteceu comigo? Todos nós podemos ter esses pensamentos de forma natural. Quando ficamos no passado pensando e questionando acontecimentos que julgamos ser desagradáveis. O tratamento pode ser feito através da regulação emocional através de terapias comportamental para a pessoa aprender lidar as suas emoções e

controlar a raiva. É muito interessante que o paciente comece a pensar nas vantagens e desvantagens da ruminação. Fazer meditação é um ato eficiente para reduzir a ruminação. Quando você estiver em um ciclo de ruminação de pensamentos sente-se em um espaço tranquilo respire profundamente e concentre-se somente na respiração. A psicologia usa o termo ruminação para esclarecer os pensamentos negativos recorrentes.

**\*Psicóloga -CRP  
06/158174 Terapia cognitivo Comportamental**

04  
ter



↓ 19°  
↑ 30°

90%

Sol e aumento de nuvens de manhã. Pancadas de chuva à tarde e à noite.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite