Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Ferramentas da TCC para o Manejo da Ansiedade

Este material reúne, de forma prática, as principais técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o manejo da ansiedade no dia a dia — ferramentas que podem ser praticadas e aprimoradas ao longo do tempo, não apenas usadas em momentos de crise.

Como a TCC entende a ansiedade

A TCC parte da ideia de que pensamentos, sensações físicas e comportamentos estão interligados e se alimentam mutuamente. Um pensamento de ameaça ("algo ruim vai acontecer") dispara sensações físicas (coração acelerado, tensão), que por sua vez reforçam o pensamento de perigo ("veja, meu corpo está reagindo, deve ser sério"), levando a comportamentos de evitação ou fuga, que aliviam no momento, mas mantêm o ciclo funcionando da próxima vez.

> *Como os três elementos se conectam, é possível intervir em qualquer um dos pontos do ciclo — no corpo, no pensamento ou no comportamento — para reduzir a ansiedade. As técnicas a seguir estão organizadas dessa forma.*

Técnicas voltadas ao corpo

Respiração controlada

A ansiedade costuma acelerar e superficializar a respiração, o que por sua vez intensifica as sensações físicas de alarme. Respirar de forma mais lenta e profunda ativa o sistema de acalmar do corpo.

- Inspire pelo nariz contando até 4, segure por 1 a 2 segundos, e expire lentamente pela boca contando até 6 a 8 — a expiração mais longa que a inspiração é o elemento-chave.
- Pratique por 2 a 3 minutos, algumas vezes ao dia, mesmo sem estar ansioso(a) — isso torna a técnica mais acessível quando você realmente precisar dela.

Relaxamento muscular progressivo

Consiste em tensionar e depois relaxar, de forma sequencial, os principais grupos musculares do corpo (mãos, braços, ombros, rosto, abdômen, pernas), notando a diferença entre tensão e relaxamento em cada um.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Tensione cada grupo muscular por cerca de 5 segundos, depois solte de uma vez e observe a sensação de alívio por 10 a 15 segundos antes de passar ao próximo grupo.

Técnicas de aterramento (grounding)

- Técnica 5-4-3-2-1: nomeie mentalmente 5 coisas que você vê, 4 que consegue tocar, 3 que ouve, 2 que consegue cheirar e 1 que consegue saborear — traz a atenção de volta ao momento presente.
- Contato com uma sensação física marcante (água fria nas mãos, um objeto de textura definida) ajuda a "ancorar" a atenção quando os pensamentos estão acelerados.

Técnicas voltadas aos pensamentos

Identificar armadilhas de pensamento

Certos padrões de pensamento distorcido tendem a alimentar a ansiedade. Reconhecê-los já ajuda a criar distância deles:

- Catastrofização: assumir automaticamente o pior cenário possível ("se eu errar essa reunião, vou ser demitido(a)").
- Adivinhação do futuro: ter certeza de que algo ruim vai acontecer, como se fosse um fato ("vou passar mal", "vou travar").
- Leitura mental: presumir o que os outros estão pensando, geralmente de forma negativa, sem evidência real ("eles acham que eu sou incompetente").
- Pensamento tudo-ou-nada: avaliar situações em extremos, sem meio-termo ("ou fica perfeito, ou é um fracasso total").

Registro de pensamentos

Um exercício estruturado para examinar pensamentos ansiosos, em vez de apenas senti-los:

1. Situação: o que estava acontecendo quando a ansiedade surgiu?
2. Pensamento automático: qual foi o pensamento específico que passou pela sua cabeça?
3. Emoção e intensidade: que emoção surgiu, e o quanto intensa (de 0 a 10)?
4. Evidências a favor e contra esse pensamento: o que sustenta essa ideia, e o que sugere outra possibilidade?
5. Pensamento alternativo, mais equilibrado: considerando as evidências, qual seria uma forma mais realista de ver a situação?

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

> *Perguntas úteis para essa etapa: "qual é a evidência real disso?", "qual o cenário mais provável, não apenas o pior possível?", "o que eu diria a um amigo(a) nessa mesma situação?".*

Técnicas voltadas ao comportamento

Exposição gradual

Em vez de evitar situações que geram ansiedade, a exposição envolve se aproximar delas de forma gradual e estruturada, permanecendo em cada etapa até a ansiedade diminuir naturalmente, antes de avançar para o próximo nível de desafio. É considerada, isoladamente, um dos componentes mais eficazes da TCC para ansiedade.

Reduzir comportamentos de segurança

Comportamentos de segurança são ações sutis que, embora pareçam proteger, mantêm a ansiedade — verificar excessivamente, pedir reasseguramento repetido a outras pessoas, evitar contato visual, preparar "rotas de fuga" antes de qualquer situação. Reduzir gradualmente esses comportamentos, junto com a exposição, ajuda a consolidar o aprendizado de que a situação é mais segura do que parece.

Resolução estruturada de problemas

Para preocupações sobre problemas reais e solucionáveis (diferente de preocupações hipotéticas, sobre as quais não há ação possível no momento):

1. Defina o problema de forma específica e concreta.
2. Liste o maior número possível de soluções, mesmo as que pareçam pouco práticas à primeira vista.
3. Avalie vantagens e desvantagens de cada uma.
4. Escolha uma e defina um passo concreto e pequeno para começar.

Tempo programado para preocupação (worry time)

Reserve um período fixo do dia (15 a 20 minutos) só para se preocupar. Quando uma preocupação surgir fora desse horário, anote-a brevemente e adie o processamento dela para o horário reservado — isso reduz a interferência da preocupação ao longo do dia sem exigir suprimi-la.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Um roteiro simples para o momento de ansiedade aguda

1. Nomeie o que está sentindo: “estou tendo um pico de ansiedade agora”.
2. Regule o corpo primeiro: respiração controlada por 1 a 2 minutos, ou uma técnica de aterramento.
3. Questione o pensamento automático: “qual é o cenário mais provável aqui, não apenas o pior possível?”.
4. Escolha uma ação que se aproxime da situação, em vez de fugir dela, sempre que for seguro fazer isso.

> *A prática regular dessas técnicas fora dos momentos de crise (como treinar um músculo antes de precisar dele) é o que realmente fortalece a capacidade de usá-las quando a ansiedade está alta — nesses momentos, o acesso a estratégias mais elaboradas fica naturalmente mais difícil.*

Um lembrete importante

O objetivo dessas técnicas não é eliminar completamente a ansiedade — um nível saudável de ansiedade é normal e até útil. O objetivo é reduzir sua intensidade e frequência, e evitar que ela dite suas escolhas e comportamentos.

Este material tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento individualizado. Vamos praticar juntos(as) essas técnicas e adaptá-las à sua realidade nas próximas sessões.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591