Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Regulação Emocional: Estratégias para Oscilações de Humor e Intensidade de Sentimentos

Este material foi preparado para ajudar você a entender por que as emoções às vezes chegam de forma muito intensa e rápida, e a desenvolver ferramentas práticas — baseadas principalmente na terapia comportamental dialética (DBT) — para lidar com essas ondas emocionais de forma mais estável e menos custosa para você e para suas relações.

Entendendo a intensidade emocional

Algumas pessoas sentem as emoções de um jeito diferente da média: elas chegam mais rápido, com mais intensidade, e demoram mais tempo para voltar a um estado de calma — mesmo diante de situações que, para outras pessoas, pareceriam pouco relevantes. Isso não é exagero, fragilidade ou "drama": é uma forma real e mensurável de funcionamento do sistema emocional, com base biológica.

Esse padrão costuma se desenvolver a partir da combinação entre uma sensibilidade emocional maior (de base temperamental) e experiências, ao longo da vida, em que expressar emoções intensas não recebeu validação ou resposta adequada do ambiente — o que dificulta o desenvolvimento de estratégias eficazes para lidar com essas emoções.

> *Entender essa origem é importante não para buscar culpados, mas para entender que lidar bem com emoções intensas é uma habilidade que pode ser aprendida e treinada — mesmo que ela não tenha se desenvolvido naturalmente até aqui.*

Por que as oscilações são tão desgastantes

Quando a emoção chega com muita intensidade e muita rapidez, o espaço de tempo entre "sentir" e "agir" praticamente desaparece — o que leva a reações impulsivas (dizer ou fazer algo que depois se arrepende), sensação de estar "nas mãos" da própria emoção, e, com frequência, um ciclo de arrependimento e autocrítica depois que a onda passa. O objetivo das estratégias a seguir não é deixar de sentir — é ampliar esse espaço entre sentir e agir, e reduzir a intensidade e a duração das ondas emocionais.

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

As quatro áreas de habilidades

A terapia comportamental dialética (DBT) organiza suas ferramentas em quatro grandes áreas, cada uma com um objetivo específico. Vamos apresentar as principais estratégias de cada uma.

1. Atenção plena (mindfulness)

A base de todas as outras habilidades: a capacidade de observar o que está acontecendo dentro e fora de você, no momento presente, sem julgar e sem ser automaticamente arrastado(a) pela reação.

- Observe: perceba a emoção, a sensação física, o pensamento — sem tentar mudar ou empurrar para longe, apenas notando que está ali.
- Descreva: coloque em palavras o que está sentindo (“estou sentindo um aperto no peito, meu pensamento está acelerado, sinto raiva”), sem interpretações automáticas (“isso prova que ele não gosta de mim”).
- Participe: quando estiver mais calmo(a), entre de corpo e mente na atividade que está fazendo, em vez de ficar analisando o tempo todo.
- Faça isso sem julgamento (nem de você, nem da situação) e uma coisa de cada vez, focando no que é eficaz para o momento, não no que “deveria” estar sentindo.

2. Tolerância ao mal-estar

Habilidades para atravessar momentos de crise emocional intensa sem piorar a situação — úteis principalmente quando a emoção já está no pico e mudar a situação não é possível no momento.

- Técnica TIPP para acalmar rapidamente o corpo: Temperatura (água bem fria no rosto ou segurar gelo por alguns segundos, o que ativa uma resposta fisiológica de desaceleração), Intensidade de exercício (atividade física breve e intensa, como polichinelos, para descarregar a ativação do corpo), Respiração Pausada (expirar mais devagar do que inspirar), e Relaxamento muscular Progressivo (tensionar e soltar grupos musculares).
- Distração estruturada (ACCEPTS): atividades que ocupam a mente por um período — fazer algo (uma tarefa concreta), contribuir (ajudar alguém), comparar (lembrar de momentos em que já lidou com algo difícil), emoções opostas (assistir algo engraçado), afastar-se mentalmente da situação por um tempo, outros pensamentos, e outras sensações físicas fortes (mas seguras, como água gelada).

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

- Autoacolhimento pelos cinco sentidos: uma atividade calmante para cada sentido — um cheiro agradável, uma música, um tecido macio, um chá quentinho, uma imagem bonita — para reduzir a ativação de forma gentil.
- Aceitação radical: reconhecer que, neste momento específico, a situação é o que é — resistir à realidade ("isso não deveria estar acontecendo") costuma aumentar o sofrimento por cima da dor já existente, sem mudar o fato em si.

> *Essas ferramentas não resolvem o problema de fundo — elas servem para atravessar o pico da emoção sem fazer algo que traga consequências piores depois. Resolver a questão de fundo vem em um segundo momento, com a mente mais calma.*

3. Regulação emocional

Estratégias voltadas a entender, nomear e, ao longo do tempo, reduzir a frequência e intensidade das emoções mais difíceis.

- Nomeie a emoção com precisão: "frustração" e "raiva" pedem respostas diferentes de "decepção" ou "vergonha" — identificar com clareza o que está sentindo já reduz parte da intensidade e ajuda a escolher a resposta mais adequada.
- Reduza a vulnerabilidade emocional (PLEASE): trate problemas físicos (dores, questões de saúde não tratadas aumentam a reatividade emocional), alimente-se de forma equilibrada e regular, evite substâncias que alterem o humor de forma descontrolada, durma o suficiente, e inclua atividade física na rotina — a base física do corpo influencia diretamente a intensidade emocional.
- Ação oposta: quando a emoção pede uma ação que vai te prejudicar (por exemplo, a raiva pedindo para atacar verbalmente, o medo pedindo para evitar algo importante), fazer o oposto da urgência de forma consciente e completa costuma reduzir a intensidade da própria emoção ao longo do tempo.
- Acumule experiências positivas: pequenos momentos agendados de prazer e satisfação, ao longo do tempo, aumentam a resiliência emocional geral e tornam picos futuros mais fáceis de atravessar.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

4. Eficácia interpessoal

Estratégias para pedir o que você precisa, dizer não, e manter a relação e o respeito por si mesmo(a), mesmo em conversas emocionalmente carregadas.

- Ao pedir algo ou expressar um limite (DEAR MAN): Descreva a situação de forma objetiva, Expresse como se sente usando "eu", Afirme claramente o que você precisa, Reforce o benefício para a outra pessoa, mantenha-se atento(a) (Mindful) ao objetivo da conversa sem se desviar, pareça confiante mesmo se não sentir (Aparente confiança), e esteja disposto(a) a Negociar.
- Para preservar a relação (GIVE): seja Gentil, demonstre Interesse genuíno pelo outro lado, Valide os sentimentos da outra pessoa mesmo discordando do conteúdo, e mantenha uma postura Equilibrada, sem se colocar sistematicamente acima ou abaixo do outro.
- Para preservar o respeito por si mesmo(a) (FAST): seja Fiel aos seus próprios valores, evite pedir desculpas em excesso por existir ou ter uma opinião, Atenha-se aos fatos sem exagerar nem minimizar, e seja honesto/Sincero(a) mesmo quando é mais fácil não ser.

Quando a emoção já tomou conta: um plano rápido

- Pare — literalmente, se possível, pare o corpo antes de agir.
- Use uma técnica de TIPP para reduzir a ativação física imediata.
- Nomeie a emoção em voz alta ou por escrito, sem julgar.
- Adie qualquer decisão importante ou mensagem difícil até a intensidade baixar — a urgência que a emoção traz raramente reflete a urgência real da situação.
- Só depois, com a mente mais calma, decida como agir de fato diante da situação.

Se surgirem pensamentos ou impulsos de se machucar

> Se, em algum momento de intensidade emocional muito alta, surgirem pensamentos ou impulsos de se machucar, priorize sua segurança imediata: afaste-se de qualquer meio ao seu alcance, procure não ficar sozinho(a), e entre em contato com sua equipe de saúde ou com o Centro de Valorização da Vida (CVV, ligação gratuita 188, disponível 24h) para conversar sobre o que está sentindo. Esses impulsos costumam ser temporários e mais intensos justamente no pico emocional — atravessar esse momento com segurança é o objetivo imediato, e o restante pode ser trabalhado depois.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Mitos comuns

- “Sentir tão intensamente é um defeito de personalidade.” — É um padrão de funcionamento emocional que pode ser regulado com as ferramentas certas, praticadas ao longo do tempo — não é uma característica fixa e imutável.
- “Se eu aceitar a situação, estou concordando que ela está certa.” — Aceitação radical significa reconhecer a realidade como ela é neste momento, para poder agir com mais clareza — não significa aprovação ou resignação passiva diante do que precisa mudar.
- “Essas técnicas são superficiais, não vão resolver meu problema de verdade.” — As habilidades de tolerância ao mal-estar servem para atravessar o pico sem piorar a situação; o trabalho mais profundo sobre os padrões de fundo acontece junto, na terapia, com a mente mais disponível para isso.
- “Eu deveria conseguir controlar isso sozinho(a), sem precisar de técnicas.” — Assim como qualquer habilidade complexa, regular emoções intensas se aprende com prática repetida — ninguém nasce sabendo, e usar ferramentas estruturadas não é sinal de fraqueza.

Quando buscar apoio adicional

> Vale intensificar o acompanhamento se os impulsos de se machucar, as oscilações de humor ou os comportamentos impulsivos estiverem acontecendo com frequência, gerando consequências significativas nas relações, no trabalho ou na sua segurança — nesses casos, um acompanhamento estruturado, com foco específico em habilidades de regulação emocional, tem respaldo científico consistente de eficácia.

Este material tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento individualizado. Vamos praticar juntos(as) essas habilidades, adaptadas 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