RECOMENDADO POR **TERAPEUTAS**

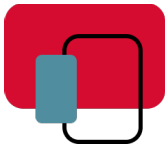
David H. **Barlow**
Shannon **Sauer-Zavala**
Todd J. **Farchione**
Heather Murray **Latin**
Kristen K. **Ellard**
Jacqueline R. **Bullis**
Kate H. **Bentley**
Hannah T. **Boettcher**
Clair **Cassiello-Robbins**

Protocolo unificado para tratamento transdiagnóstico de transtornos emocionais

manual do paciente

2ª edição

artmed



Aviso!

Todo esforço foi feito para garantir a qualidade editorial desta obra, agora em versão digital. Destacamos, contudo, que diferenças na apresentação do conteúdo podem ocorrer em função de restrições particulares às versões impressa e digital e das características técnicas específicas de cada dispositivo de leitura.

Este *eBook* é uma versão da obra impressa, podendo conter referências a este formato (p. ex.: “Circule conforme indicado no exemplo 1”, “Preencha o quadro abaixo”, etc.). Buscamos adequar todas as ocorrências para a leitura do conteúdo na versão digital, porém alterações e inserções de texto não são permitidas no *eBook*. Por esse motivo, recomendamos a criação de notas. Em caso de divergências, entre em contato conosco através de nosso site.

David H. **Barlow**
Shannon **Sauer-Zavala**
Todd J. **Farchione**
Heather Murray **Latin**
Kristen K. **Ellard**
Jacqueline R. **Bullis**
Kate H. **Bentley**
Hannah T. **Boettcher**
Clair **Cassiello-Robbins**

Protocolo unificado para tratamento transdiagnóstico de transtornos emocionais

manual do paciente

2ª edição

Tradução técnica

Irismar Reis de Oliveira
Professor livre-docente e titular de Psiquiatria da Universidade Federal da Bahia. Membro titular da Academia de Medicina da Bahia. Terapeuta cognitivo certificado pelo Beck Institute, Estados Unidos. Fundador e diretor do Trial-Based Cognitive Therapy Institute, New York, Estados Unidos.

Ana Cláudia Corrêa de Ornelas
Psicóloga certificada em Terapia Cognitivo-comportamental pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas. Psicoterapeuta bilíngue licenciada em Massachusetts, Estados Unidos. Doutora em Saúde Mental, com pós-doutorado, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Acadêmica internacional da Boston University, Estados Unidos.

Versão impressa desta obra: 2025





A Artmed é a editora
oficial da FBTC

Porto Alegre
2025

Obra originalmente publicada sob o título *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Workbook*, 2nd Edition
ISBN 9780190686017

Copyright © 2018 by Oxford University Press

Published by arrangement with Oxford University Press.
GA Educação is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Gerente editorial: *Alberto Schwanke*

Coordenadora editorial: *Cláudia Bittencourt*

Editora: *Paola Araújo de Oliveira*

Capa: *Paola Manica | Brand&Book*

Preparação de originais: *Mirela Favaretto*

Leitura final: *Netuno*

Editoração: *AGE – Assessoria Gráfica Editorial Ltda.*

Produção digital: *Pixel Editoração*





P967 Protocolo unificado para tratamento transdiagnóstico de transtornos emocionais : manual do paciente [recurso eletrônico] / David H. Barlow... [et al.] ; tradução técnica : Irismar Reis de Oliveira, Ana Cláudia Corrêa de Ornelas. – 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2025.
E-pub.

Editado também como livro impresso em 2025.
978-65-5882-299-8

1. Transtornos psicológicos. 2. Transdiagnóstico. I. Barlow, David H.

CDU 616.89-08

Catalogação na publicação: Karin Lorien Menoncin – CRB 10/2147

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, ao
GA EDUCAÇÃO LTDA.
(Artmed é um selo editorial do GA EDUCAÇÃO LTDA.)
Rua Ernesto Alves, 150 – Bairro Floresta
90220-190 – Porto Alegre – RS
Fone: (51) 3027-7000

SAC 0800 703 3444 – **www.grupoa.com.br**

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

Autores

David H. Barlow, PhD, professor emérito de Psicologia e Psiquiatria e fundador do Center for Anxiety and Related Disorders da Boston University. Editor-chefe da série de guias para terapeutas e manuais para pacientes *Tratamentos que funcionam*, além de editor do *The Oxford Handbook of Clinical Psychology*. Publicou mais de 600 artigos e capítulos de livros e mais de 80 livros e manuais clínicos, principalmente na área de natureza e tratamento dos transtornos emocionais e metodologia de pesquisa clínica.

Shannon Sauer-Zavala, PhD, professora assistente de pesquisa do Departamento de Psicologia da Boston University e diretora do Unified Protocol Training Institute. Sua pesquisa se concentra em identificar fatores que mantêm sintomas em amplas categorias de transtornos psicológicos e usar essas informações para otimizar o tratamento de diagnósticos comumente comórbidos. Tem mais de 60 publicações revisadas por pares nessa área e atualmente conta com uma bolsa do National Institute of Mental Health.

Todd J. Farchione, PhD, professor associado de pesquisa do Departamento de Ciências Psicológicas e do Cérebro do Center for Anxiety and Related Disorders da Boston University. Sua pesquisa foca na natureza, na avaliação e no tratamento de transtornos de ansiedade, do humor e relacionados. Publicou mais de 60 artigos e capítulos de livros nessa área.

Heather Murray Latin, PhD, professora assistente de pesquisa do Departamento de Ciências Psicológicas e do Cérebro da Boston University.

Kristen K. Ellard, PhD, instrutora de Psicologia da Harvard Medical School e assistente em Psicologia e pesquisadora clínica do Departamento de Psiquiatria e da Divisão de Neuroterapias do Dauten Family Center for Bipolar Treatment Innovation, Massachusetts General Hospital.

Jacqueline R. Bullis, PhD, instrutora do Departamento de Psiquiatria da Harvard Medical School e pesquisadora clínica da Divisão de Transtornos Depressivos e de Ansiedade do Hospital McLean. Doutora em Psicologia Clínica pela Boston University.

Kate H. Bentley, PhD, bolsista clínica e de pesquisa do Massachusetts General

Hospital/Harvard Medical School. Doutora em Psicologia Clínica pela Boston University.

Hannah T. Boettcher, MA, estagiária pré-doutoral no VA Medical Center em Lexington, Kentucky. Doutora em Psicologia Clínica pela Boston University.

Clair Cassiello-Robbins, MA, estudante avançada de doutorado no programa de Psicologia Clínica da Boston University.

Agradecimentos

Temos profunda gratidão às seguintes pessoas que contribuíram para o desenvolvimento deste programa de tratamento. Em primeiro lugar, agradecemos aos autores da 1ª edição deste guia (Tina Boisseau, Chris Fairholme e Laura Payne). Sem suas contribuições cuidadosas para a 1ª edição, esta não teria sido possível. Além disso, nossos agradecimentos vão para Amantia Ametaj, James Boswell, Laren Conklin, Matthew Gallagher e Cassidy Gutner, cujos comentários foram inestimáveis para implementar as atualizações incluídas neste livro. Também gostaríamos de expressar nossa gratidão aos membros passados e atuais do nosso grupo de pesquisa que ajudaram a moldar o pensamento sobre o Protocolo Unificado: Jenna Carl, Johanna Thompson-Hollands, Julianne Wilner, Meghan Fortune, Katherine Kennedy, Ujunwa Anakwenze, Olenka Olesnycky, Gabriela Aisenberg e Gayle Tan. Finalmente, desejamos estender nossos agradecimentos aos pesquisadores e clínicos que utilizam o Protocolo Unificado ao redor do mundo, que forneceram suas percepções sobre o tratamento e enviaram sugestões para esta 2ª edição, bem como aos nossos pacientes, cuja disposição em compartilhar suas experiências tem sido inestimável para o desenvolvimento inicial e o aprimoramento contínuo deste programa de tratamento.

Prefácio

Um dos problemas mais difíceis enfrentados pelos pacientes com diferentes transtornos e doenças é encontrar a melhor ajuda disponível. Todos conhecem amigos ou familiares que buscaram tratamento com um profissional aparentemente renomado, apenas para descobrirem, mais tarde, por meio de outro médico, que o diagnóstico original estava equivocado ou que os tratamentos recomendados eram inadequados, ou até mesmo prejudiciais. A maioria dos pacientes, ou seus familiares, tenta resolver esse problema lendo tudo o que pode sobre seus sintomas, buscando informações na internet ou perguntando a outras pessoas a fim de obter dados de amigos e conhecidos. Governos e formuladores de políticas de saúde também estão cientes de que as pessoas nem sempre recebem os melhores tratamentos — algo que eles chamam de *variabilidade nas práticas de saúde*.

Agora, sistemas de saúde ao redor do mundo estão tentando corrigir essa variabilidade, introduzindo a *prática baseada em evidências*. Isso significa que é do interesse de todos que os pacientes recebam o cuidado mais atualizado e eficaz para determinado problema. Aqueles que elaboram as políticas de saúde também reconheceram que é muito útil fornecer o máximo de informações possível aos consumidores de cuidados de saúde, para que possam tomar decisões inteligentes em um esforço colaborativo para melhorar a saúde física e mental. A série *Tratamentos que funcionam*, à qual inclui este livro, foi projetada para cumprir exatamente esse objetivo. Somente as intervenções mais recentes e eficazes para problemas específicos são descritas, em uma linguagem acessível. Para ser incluído nesta série, cada programa de tratamento deve passar pelos mais altos padrões de evidência disponíveis, conforme determinado por um conselho consultivo científico. Assim, quando indivíduos que sofrem desses problemas, ou seus familiares, buscarem um clínico especializado que conheça essas intervenções e decidirem que elas são apropriadas, terão a confiança de que estão recebendo o melhor cuidado disponível. É claro que o profissional de saúde que o está atendendo é quem pode decidir sobre a combinação certa de tratamentos para você.

O mais recente desenvolvimento em programas de tratamento baseados em evidências, de acordo com a pesquisa mais atualizada e avaliação clínica, está nas intervenções unificadas e transdiagnósticas para os transtornos que compartilham características e respondem aos mesmos procedimentos terapêuticos. Um entendimento mais profundo da natureza dos transtornos psicológicos revela que

muitos grupos de transtornos relacionados compartilham causas importantes e se parecem muito em termos de problemas comportamentais e funcionamento cerebral. Considerar esses transtornos ou problemas como relacionados, ou em um "espectro", é a abordagem agora adotada por terapeutas e pesquisadores de ponta, bem como pelos autores do *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (DSM-5). Isso ocorre porque a maioria das pessoas com um transtorno ou problema também tem outro problema ou transtorno (conhecido como comorbidade). Se alguém tem transtorno de pânico, pode também ter ansiedade social, bem como depressão; todos esses são transtornos emocionais. Se alguém abusa de drogas, pode também abusar de álcool ou cigarros; todos esses são transtornos aditivos. Os programas de tratamento desta série são "unificados" porque compartilham um conjunto comum e unificado de procedimentos terapêuticos que são eficazes para toda uma classe de transtornos, como os transtornos emocionais ou aditivos. Os programas de tratamento são "transdiagnósticos" porque foram projetados para serem eficazes com todos os transtornos dessa classe (transtornos emocionais, aditivos ou alimentares) que alguém possa ter, em vez de apenas um transtorno específico. O uso de um conjunto de princípios terapêuticos facilita e torna mais eficiente o trabalho para você e seu terapeuta, além de abordar todos os problemas que você possa ter de forma mais abrangente e eficaz.

Este manual foi desenvolvido para abordar uma gama de transtornos emocionais. De maneira geral, esse grupo de transtornos inclui todos os transtornos de ansiedade e do humor (depressivos), como transtorno de pânico com ou sem agorafobia, transtorno de ansiedade social, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno obsessivo-compulsivo e depressão. O programa também foi projetado para abordar condições intimamente relacionadas que surgem da dificuldade em lidar com emoções intensas, como ansiedade relacionada à saúde, dissociação (sensação de irrealidade), uso de álcool ou substâncias e comportamento autolesivo. O que todos esses transtornos têm em comum é a experiência de emoções intensas que interfere na capacidade de levar uma vida satisfatória. Este programa geralmente não é recomendado para fobias específicas, se esse for o único problema que você está enfrentando no momento. Somente o seu profissional de saúde pode dizer com certeza quais transtornos você tem ou não; assim como somente ele pode decidir sobre os tratamentos mais apropriados para você.

David H. Barlow

ACESSANDO FORMULÁRIOS E PLANILHAS *ON-LINE*

Todos os formulários e planilhas deste manual estão disponíveis *on-line*. Para acessar esse material, visite a página do livro em loja.grupoa.com.br.

Apresentação à edição brasileira

O Protocolo Unificado (PU) é um tratamento inovador voltado para lidar com os processos emocionais que causam diversos transtornos, como ansiedade, depressão, entre outros. Ele oferece habilidades e estratégias práticas para ajudar você a enfrentar os sintomas e a melhorar seu bem-estar.

Este manual foi criado para ser um guia prático e direto, que você pode usar com seu terapeuta. Ele ensina como adotar as habilidades aprendidas durante o tratamento para se autorregular e manter os resultados em longo prazo. Como o PU trata vários transtornos emocionais ao mesmo tempo, ele pode ser especialmente útil para quem enfrenta mais de uma dificuldade emocional, como ansiedade e depressão.

O Manual é dividido em 13 capítulos, cada um abordando um passo do tratamento:

Capítulo	Descrição
1	Explica o que são as emoções e como elas se relacionam com os transtornos emocionais.
2	Introduz o tratamento com o PU.
3	Ensina como usar instrumentos que avaliam e acompanham suas emoções durante o programa.
4	Ajuda a definir metas e a refletir sobre os benefícios e desafios do programa.
5	Mostra como as emoções podem ser úteis no dia a dia e ensina a dividi-las em partes menores para que seja mais fácil lidar com elas.
6	Ajuda a entender o que acontece antes e depois de uma emoção intensa, tornando-a mais previsível e controlável.
7	Apresenta a prática de atenção plena às emoções, que envolve a atitude de não julgar e estar focado no presente.
8	Aborda a flexibilidade cognitiva, mostrando como podemos interpretar as situações de formas diferentes.
9	Explora os comportamentos ligados a emoções intensas e ensina como confrontá-los.

10	Ajuda a entender como as sensações físicas afetam as emoções e como lidar com desconfortos físicos.
11	Introduz as exposições à emoção, que ajudam a enfrentar medos e crenças negativas.
12	Aborda o uso de medicamentos e informa sobre a importância deles, ajudando você a decidir, junto com o psiquiatra, se e quando eles são necessários.
13	Revisa os pontos importantes, avalia o progresso e desenvolve um plano de prática para o futuro.
Apêndice A	Apresenta as respostas aos questionários de autoavaliação.
Apêndice B	Apresenta exemplos de formulários preenchidos.
Apêndice C	Apresenta as definições de termos-chave.

Este manual foi pensado para ser usado sob a orientação de um profissional e pode ser um recurso valioso para ajudar você a alcançar mais equilíbrio emocional.

Irismar Reis de Oliveira

Professor livre-docente e titular de Psiquiatria da Universidade Federal da Bahia. Membro titular da Academia de Medicina da Bahia. Terapeuta cognitivo certificado pelo Beck Institute, Estados Unidos. Fundador e diretor do Trial-Based Cognitive Therapy Institute, New York, Estados Unidos.

Ana Cláudia Corrêa de Ornelas

Psicóloga certificada em Terapia Cognitivo-comportamental pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas. Psicoterapeuta bilíngue licenciada em Massachusetts, Estados Unidos. Doutora em Saúde Mental, com pós-doutorado, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Acadêmica internacional da Boston University, Estados Unidos.

Sumário

Prefácio
David H. Barlow

Apresentação à edição brasileira
Irismar Reis de Oliveira e Ana Cláudia Corrêa de Ornelas

1 O que são transtornos emocionais?

2 Sobre o tratamento

3 Aprendendo a registrar suas experiências

4 Definição de metas e manutenção da motivação

5 Compreensão das emoções — o que é emoção?

6 Compreensão das emoções — seguindo o ARC

7 Atenção plena às emoções

8 Flexibilidade cognitiva

9 Combatendo os comportamentos emocionais

10 Reconhecimento e enfrentamento das sensações físicas

11 Colocando em prática — exposições emocionais

12 O papel dos medicamentos no tratamento dos transtornos emocionais

13 Progredindo no Protocolo Unificado — reconhecimento de conquistas e olhar para o futuro

Apêndice A: Respostas aos questionários de autoavaliação

Apêndice B: Exemplos de formulários

Apêndice C: Definições de termos-chave

1

O que são transtornos emocionais?

OBJETIVOS

- Descrever os tipos de problemas para os quais este programa foi desenvolvido.
- Ajudar você a determinar se suas dificuldades se encaixam neste programa.

O QUE SÃO TRANSTORNOS EMOCIONAIS?

Este manual foi desenvolvido para ajudar pessoas que estão lidando com emoções intensas como ansiedade, tristeza, raiva e culpa. Uma pessoa pode ter um *transtorno emocional* quando suas emoções são tão perturbadoras que interferem no seu progresso na vida. Por exemplo, sentir-se muito triste pode dificultar contatar amigos ou até mesmo sair da cama. Sentir-se ansioso na escola ou no trabalho pode impedir alguém de concluir tarefas importantes. Você pode ter escolhido este livro porque as emoções estão interferindo em sua vida de maneiras significativas para você. Embora as emoções afetem nossa vida de diferentes formas, há três características que costumam ocorrer em todos os transtornos emocionais, conforme mostrado na Figura 1.1.

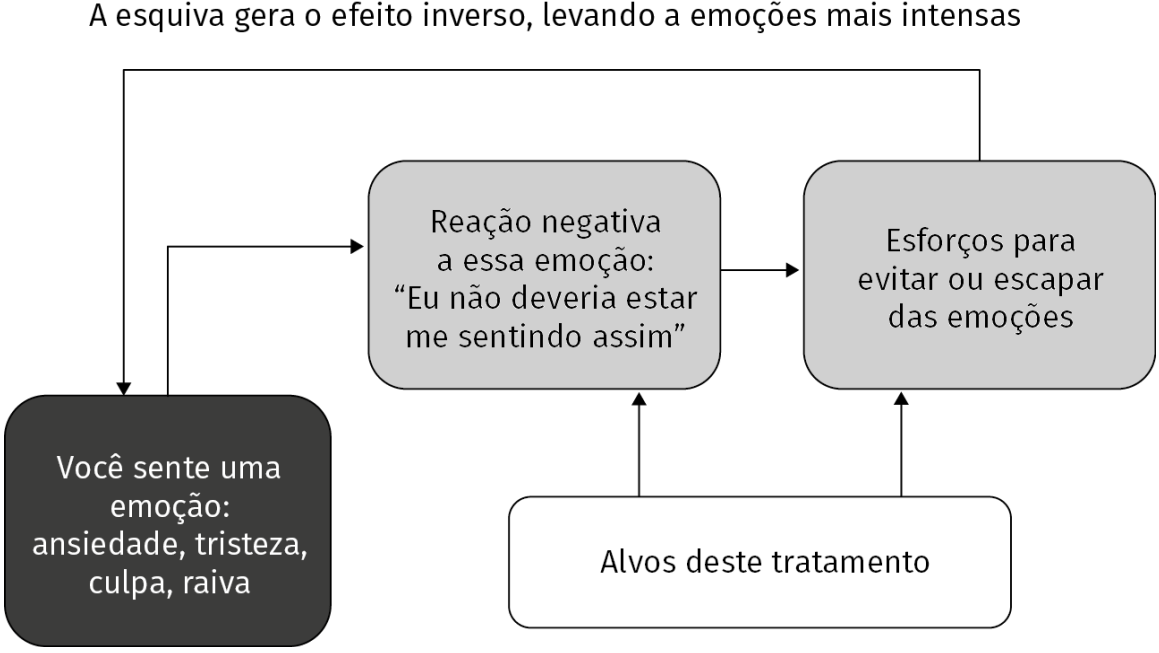


FIGURA 1.1 Modelo funcional dos transtornos emocionais.

1. **Emoções frequentes e intensas:** pessoas que enfrentam dificuldades emocionais tendem a sentir emoções fortes com bastante frequência. Isso é uma tendência biológica de sensibilidade emocional — algumas pessoas podem simplesmente estar "programadas" para experimentar as emoções de maneira mais intensa em resposta a situações da vida. É importante destacar, no entanto, que sentir emoções intensamente não significa necessariamente que a pessoa as achará insuportáveis e incapacitantes. O que realmente importa é como respondemos às emoções.
2. **Reações negativas às emoções:** pessoas com transtornos emocionais também tendem a ver as emoções de forma negativa. Elas podem ser duras consigo mesmas por terem certas reações, pensando "Eu não deveria estar me sentindo assim" ou "Ficar chateado com isso é um sinal de fraqueza". Também podem associar as emoções intensas a resultados negativos e concluir coisas como "Todos vão me julgar por estar ansioso", "Se eu ficar com raiva, farei algo de que me arrependerei", ou "Se eu me deixar sentir tristeza, cairei num buraco do qual não conseguirei sair". Às vezes, uma parte da experiência emocional é particularmente angustiante. Por exemplo, algumas pessoas podem achar as sensações físicas associadas às emoções, como coração acelerado, suor e "frio na barriga", bastante desconfortáveis. Para outras, pensamentos intrusivos e indesejados podem ser o mais difícil. Às vezes, as pessoas têm reações negativas até às emoções positivas (p. ex., "Se me sentir animado, ficarei ainda mais decepcionado se não der certo").
3. **Evitação das emoções:** como as pessoas com transtornos emocionais veem suas emoções de maneira negativa, faz sentido que tentem evitá-las. O problema da evitação é que geralmente não funciona bem. Tentar afastar ativamente as emoções pode fazer você se sentir melhor em curto prazo, mas geralmente leva a emoções mais frequentes e intensas em longo prazo. É

como estar preso em areia movediça — quanto mais você luta, mais afunda. Além disso, ao evitar experiências ou situações porque elas podem gerar emoções intensas, a vida pode se tornar limitada. Pode ser difícil aproveitar ao máximo atividades cotidianas como ir ao trabalho, passar tempo com amigos ou simplesmente fazer algo divertido.

O objetivo deste manual é mudar a maneira como você responde às emoções quando elas ocorrem. Especificamente, você será convidado a encará-las de uma maneira mais aceitável, em vez de vê-las como algo a ser evitado. Isso pode parecer o oposto do que você esperava — talvez você esteja esperando se livrar das emoções perturbadoras. No entanto, à medida que progride, aprenderá mais sobre como as emoções, mesmo as negativas, são importantes, e que afastá-las na verdade tem o efeito contrário. Aproximar-se das emoções e responder a elas de maneira mais eficaz pode ser difícil no início, mas gradualmente tornará as emoções mais manejáveis.

Para começar a ver se este programa é adequado para você, observe alguns exemplos de pessoas que tratamos em nossa clínica.

Amira

Amira é uma estudante de pós-graduação de 24 anos que procurou a clínica em busca de ajuda para lidar com várias dificuldades. Primeiro, relatou que passava longos períodos do dia (90% do tempo) se preocupando com as finanças da família, sua capacidade de completar o trabalho acadêmico, além de sua saúde e segurança. Para lidar com isso, ela frequentemente adiava as tarefas acadêmicas navegando na internet por várias horas todas as noites. Em particular, estava adiando um grande projeto que era importante para sua formatura no prazo. Ela descreveu sentir-se extremamente culpada pela falta de progresso, mas ainda assim não conseguia enfrentar essa tarefa. Além disso, relatou comportamentos de verificação (p. ex., ir frequentemente ao médico, procurar sintomas na internet) e evitava entrar em locais públicos lotados, que considerava mais suscetíveis a ataques terroristas. Esses comportamentos ajudavam Amira a se sentir melhor por um curto período, mas as preocupações sempre voltavam em resposta a novas situações e sintomas. Além das preocupações, também descreveu sentimentos de inquietação, dificuldade de concentração, irritabilidade e tensão muscular.

Amira também notou que estava tendo dificuldades para fazer amigos desde que se mudou para uma nova região para estudar. Ela se preocupava que seus colegas a vissem como “estranha e esquisita”, então evitava os encontros sociais da turma. Embora tivesse frequentado uma igreja no bairro algumas vezes, sempre se sentava no fundo e saía imediatamente após o encontro para evitar socializar durante o café. Amira também relatou que evitava fazer perguntas em aula porque tinha medo de que os professores “se arrependessem de tê-la aceitado em sua turma”. Por fim, indicou que todas essas dificuldades estavam sendo um peso e

que se sentia muito desanimada. Ela se sentia desesperançosa para resolver os problemas e havia deixado de fazer coisas de que gostava, como andar de bicicleta, praticar ioga e fazer bordados. Amira mencionou que não merecia fazer coisas "divertidas" se não completasse o trabalho acadêmico.

Kevin

Kevin é um homem de 58 anos, casado há 20 anos, que vive com a esposa e dois filhos adolescentes. Trabalha como advogado há 25 anos. Procurou a clínica relatando ataques de pânico intensos, que consistiam em coração acelerado, falta de ar, tontura, sensação de nó na garganta, náusea e suor. Teve seu primeiro ataque de pânico um dia, na estrada, enquanto dirigia para o trabalho. Kevin imediatamente encostou o carro e saiu. Nunca havia experimentado nada parecido antes e ficou apavorado com a possibilidade de perder o controle do carro; acabou ligando para a esposa ir buscá-lo. Após esse primeiro episódio, Kevin começou a ter ataques de pânico regularmente. A maioria parecia ocorrer "do nada", mas ele percebeu que era mais provável que acontecessem em situações em que se sentia enclausurado. Kevin estava constantemente preocupado em ter outro ataque de pânico e fez mudanças em seu comportamento para evitá-los. Por exemplo, parou de dirigir na estrada principal, mais movimentada. Em vez disso, acrescentou 30 a 45 minutos ao trajeto, pegando estradas secundárias. Além disso, começou a sair do trabalho mais cedo para evitar o trânsito no horário do pico. Também passou a evitar outras situações, como estar em aviões, elevadores, lojas, *shoppings*, cinemas e multidões. Onde quer que fosse, levava consigo o celular (para pedir ajuda, caso algo acontecesse) e a medicação ansiolítica de ação rápida. Mesmo que não a usasse com frequência, Kevin disse que só de olhar para o medicamento se sentia mais confortável e mais bem preparado para lidar com a situação. Havia tentado várias coisas para "se livrar" do pânico, incluindo relaxamento, hipnose e até medicamentos prescritos pelo médico. No entanto, nada disso havia ajudado. Kevin não conseguia se livrar da sensação de que havia algo errado com seu cérebro e que ele era fraco por experimentar esses sintomas.

Marco

Marco é um bombeiro de 41 anos que mora com a esposa há oito anos. Pouco depois de um incidente no trabalho, em que um de seus colegas ficou gravemente ferido, notou que seu sono estava sendo perturbado por pesadelos. Estes geralmente envolviam não conseguir ajudar um colega durante o incêndio, e era quase impossível para ele voltar a dormir depois. Como resultado, passava grande parte do dia se sentindo entorpecido e exausto, embora muitas vezes evitasse ir para a cama porque estar deitado havia se tornado muito desagradável para ele. Além de estar cansado, Marco descobriu que se distraía com frequência ao longo

do dia com pensamentos intrusivos sobre seu colega. Essas memórias surgiam inesperadamente, mesmo quando estava tentando relaxar, e o deixavam em estado de alerta. A esposa tentava ser solidária, perguntando o que ele estava pensando, mas Marco preferia não discutir essas memórias, acreditando que isso o deixaria ainda mais estressado. Na mesma época, sua esposa notou que ele estava menos paciente do que o normal. Parecia irritado o tempo todo e costumava gritar com ela por motivos banais. Por exemplo, Marco se assustou quando o cachorro entrou em casa e gritou para que saísse do caminho, o que o fez sentir-se culpado depois. Quando a esposa mencionou seu temperamento explosivo, ele concordou que se sentia irritado e inquieto, mas disse que era difícil relaxar em casa. Marco também percebeu que as atividades que ele e a esposa costumavam fazer com os amigos, como ir ao cinema ou jantar fora, já não despertavam mais seu interesse.

Marco decidiu falar com um terapeuta após o encorajamento da esposa e procurou tratamento dizendo que tudo parecia mais difícil desde o incêndio que feriu um colega. Marco se sentia muito frustrado com os sintomas — em particular, ele se perguntava por que se sentia tão estressado na vida cotidiana depois de ter desempenhado bem sob condições muito mais estressantes no trabalho. Marco se via pensando de forma autocrítica e se perguntando "Por que eu simplesmente não consigo me recompor?".

Raquel

Raquel é uma dona de casa de 33 anos que mora com o marido e a filha de 2 anos. Ela se descrevia como uma "pessoa rígida" que gostava de seguir regras e rotinas. Notou que sempre se sentiu um pouco desconfortável quando as coisas não saíam como planejado. No entanto, desde o nascimento da filha, Raquel começou a perceber que pequenas mudanças na rotina causavam uma ansiedade muito grande. Por exemplo, se não tivesse tempo para guardar a roupa imediatamente após dobrá-la, começava a sentir que algo terrível iria acontecer. Notava pensamentos intrusivos de que a filha, o marido e os pais estariam envolvidos em algum tipo de acidente. Para evitar esses pensamentos, Raquel se esforçava muito para manter a rotina todos os dias e ficava muito irritada se algo interferisse (p. ex., o marido ter que trabalhar até tarde). Se os pensamentos surgissem, ela esfregava a pedra das preocupações que carregava no bolso enquanto contava as tábuas do chão da sala de jantar. Engajar-se nesses comportamentos a fazia sentir que estava fazendo algo para proteger os entes queridos. Raquel estava frustrada com o tempo que esses comportamentos tomavam em sua vida, mas relutava em desistir deles "por precaução", caso estivessem realmente protegendo a família.

Você pode perceber que cada pessoa está vivenciando sintomas diferentes. Em todos esses casos, no entanto, as emoções fortes interferem na capacidade de viver a vida que desejam. Suas reações negativas às emoções os levam a fazerem coisas que não querem fazer — e, como discutiremos ao longo deste programa, coisas que podem fazer com que se sintam melhor por um curto período (p. ex., evitar

reuniões com colegas de classe, evitar dirigir, gritar com o cônjuge, seguir rigidamente uma rotina) acabam por levar a mais problemas em longo prazo.

QUAIS TIPOS DE TRANSTORNOS ESTE PROGRAMA TRATA?

Este programa de tratamento foi desenvolvido para ajudar pessoas como Amira, Kevin, Marco e Raquel. Focando em reações negativas e de esquiva diante de emoções intensas, podemos ajudar indivíduos com uma variedade de problemas diferentes. Existem várias condições de saúde mental que podem ser consideradas transtornos emocionais e que se encaixariam bem neste tratamento. Lembre-se, transtornos emocionais ocorrem quando a maneira como a pessoa responde a emoções intensas começa a dominar sua vida. Exemplos de transtornos emocionais incluem transtornos de ansiedade, como transtorno de pânico, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade social e transtorno obsessivo-compulsivo. A depressão é outro transtorno emocional comum. Consulte o Quadro 1.1 para a descrição de muitos diagnósticos e problemas que são caracterizados por dificuldade em responder a emoções intensas.

QUADRO 1.1 Transtornos emocionais

Diagnóstico	Descrição do transtorno emocional
Transtorno de pânico (TP)	Pessoas com TP têm ataques de pânico — súbitos surtos de medo intenso acompanhados de sensações físicas desconfortáveis (p. ex., coração acelerado, suor, tontura, falta de ar). Essas experiências são extremamente angustiantes para as pessoas com TP, que tentam evitá-las a todo custo. Essa evitação pode incluir estar longe de qualquer lugar onde um ataque de pânico possa acontecer, abster--se de andar de ônibus ou metrô e não tomar bebidas com cafeína. Evitar situações por medo de que possam causar um ataque de pânico é chamado de agorafobia.
Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)	Pessoas com TAG tendem a se preocupar muito com diversos tópicos (p. ex., pontualidade, finanças, saúde própria ou de entes queridos, questões sociais, trabalho/escola). Muitas vezes, a preocupação é voltada para o futuro e é desproporcional em relação à gravidade do tema. Uma vez que começam a se preocupar, têm muita dificuldade para parar. Essas pessoas costumam fazer algumas ações para se sentirem melhor, como ligar para os entes queridos, verificar saldos bancários, preparar-se em excesso ou procrastinar, e buscar informações na Internet. Infelizmente, esses comportamentos as fazem se sentir melhor apenas por um curto período.

Transtorno de ansiedade social (TAS)	Pessoas com TAS sentem ansiedade nas situações em que podem ser observadas ou avaliadas por outros. Para evitar essas sensações, podem deixar de entrar em ambientes com outras pessoas presentes (p. ex., festas, refeitório do trabalho) ou onde possam ter que falar em público (p. ex., aulas com apresentação oral). Também podem tentar reduzir a ansiedade evitando contato visual ou falando apenas sobre assuntos que conhecem bem. Esses comportamentos podem fazer as pessoas com TAS se sentirem melhor no momento, mas reforçam a crença de que os outros estão julgando-as.
Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)	O TOC é caracterizado por pensamentos intrusivos (obsessões) que muitas vezes parecem ilógicos (p. ex., “Vou contrair HIV ao tocar nessa maçaneta”), mas causam grande angústia. Frequentemente, pessoas com TOC realizam comportamentos para neutralizar esses pensamentos (compulsões). Tais comportamentos podem ser demorados e perturbadores (p. ex., lavar as mãos repetidamente), mas elas continuam fazendo-os porque reduzem, de forma temporária, o desconforto causado pelas obsessões. Infelizmente, reagir a esses pensamentos como se fossem verdadeiros (engajando-se nas compulsões) torna muito mais provável que retornem no futuro.
Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)	Algumas pessoas que vivenciaram um evento traumático (agressão, combate, abuso) desenvolvem TEPT. Esse transtorno é caracterizado por memórias intrusivas do evento, que o indivíduo considera bastante aflitivas. Como resultado, evitam gatilhos (pessoas, situações, atividades que as lembram do trauma). Também podem se engajar em comportamentos que as façam sentirem-se mais seguras de forma geral (p. ex., sempre ter uma estratégia de fuga, sempre sentar-se de frente para a porta). Infelizmente, agir como se ainda estivessem em perigo só aumenta o desconforto.
Depressão (transtorno depressivo maior, transtorno depressivo persistente)	Pessoas com depressão relatam sentimentos de tristeza e desesperança. Muitas vezes, têm pouca energia ou motivação para fazerem as coisas que antes consideravam divertidas. Embora se saiba que ficar ativo ajuda essas pessoas, geralmente é muito difícil para elas superarem essa barreira. Como resultado, tendem a se afastar, cancelando compromissos e evitando atividades importantes. Embora esse evitamento traga alívio em curto prazo, isso na verdade aumenta os sintomas da depressão.
Transtorno da personalidade *borderline* (TPB)	Pessoas com TPB relatam sentir todas as emoções de maneira muito intensa — na verdade, são muitas vezes descritas como “instáveis” porque suas emoções podem mudar muito rapidamente. Para lidar com as emoções negativas, elas se envolvem em uma gama de comportamentos que as fazem se sentir melhor no momento, mas que levam a mais problemas em

	longo prazo. Esses comportamentos incluem brigar com entes queridos, buscar reasseguramento excessivo nos relacionamentos, comer compulsivamente, usar drogas, fazer sexo de forma imprudente e até se machucar de propósito (p. ex., se cortando ou se queimando).
Transtornos alimentares	Nos transtornos alimentares, a fonte de emoções negativas é a insatisfação ou a preocupação com a forma ou o peso corporal. Para evitar a ansiedade de ganhar peso, uma pessoa com anorexia nervosa pode restringir sua alimentação ou se exercitar em excesso. Quando se sentem particularmente estressadas, as pessoas com bulimia nervosa podem comer compulsivamente (o que, em geral, as faz sentirem-se entorpecidas); no entanto, após o episódio de compulsão, podem sentir culpa por terem comido demais e compensar purgando.
Comportamentos autodestrutivos	Embora não constituam necessariamente um diagnóstico de saúde mental, comportamentos autodestrutivos são frequentemente usados para proporcionar alívio de emoções negativas. Esses comportamentos podem incluir autolesão (p. ex., cortar-se ou queimar-se de propósito), beber ou usar substâncias em excesso, descontar ou gritar com os outros, e outros comportamentos imprudentes (p. ex., sexo inseguro, gastos excessivos). Esses comportamentos podem aliviar as emoções em curto prazo, mas podem levar a consequências negativas (e a mais emoções negativas) em longo prazo.

Você pode ter visitado um profissional de saúde mental e recebido um ou mais desses diagnósticos. De fato, é muito comum que as pessoas tenham mais de um transtorno ao mesmo tempo. Isso acontece porque o mesmo processo — reações negativas a emoções intensas — está por trás de todos os transtornos emocionais (e problemas relacionados, como autolesão e uso de substâncias). Essa é uma razão importante pela qual desenvolvemos este programa de tratamento. Ao focar nas reações negativas e de evitamento das emoções, podemos ajudá-lo a lidar com todos os sintomas que você está experimentando, independentemente do transtorno.

Mesmo que não tenha recebido um desses diagnósticos, este programa ainda pode ser uma boa opção para você. Se as emoções (ou as estratégias que você usa para lidar com elas) estão interferindo na vida que deseja levar, provavelmente você se beneficiará das habilidades ensinadas neste manual. Para algumas pessoas, emoções intensas afetam quase todos os aspectos de sua vida, enquanto, para outras, as dificuldades emocionais ocorrem apenas em um ou dois contextos (p. ex., falar em público, nos relacionamentos românticos). Na verdade, acreditamos que todos podem se beneficiar ao aprenderem maneiras saudáveis de responder às emoções. De qualquer forma, aprender a aceitar mais as emoções quando surgem pode fazê-las se tornarem mais manejáveis ao longo do tempo.

ESTE TRATAMENTO É ADEQUADO PARA OS *SEUS* SINTOMAS?

Para ajudá-lo a pensar sobre como suas próprias experiências podem se relacionar com o que este programa de tratamento aborda, faça a si mesmo as seguintes perguntas e marque as caixas apropriadas.

- Você costuma sentir emoções intensas em uma ou mais situações da vida?
  ☐ Sim ☐ Não

- Você acha as emoções desconfortáveis ou as considera um sinal de fraqueza?
  ☐ Sim ☐ Não

- Você se vê fazendo de tudo para evitar sentir certas emoções? Isso interfere na vida que você deseja levar?
  ☐ Sim ☐ Não

Se respondeu "sim" a alguma dessas perguntas, o programa contido neste manual pode ajudá-lo a sentir mais controle sobre as emoções. Embora possa parecer contraintuitivo, ao aceitar as emoções e enfrentá-las repetidamente ao longo do tempo, as emoções intensas que você atualmente experimenta se tornarão gradualmente mais manejáveis. Ao continuar as evitando, elas na verdade ocorrerão com mais frequência (e intensidade), e sua vida pode se tornar bastante limitada.

RESUMO

Este programa de tratamento foi desenvolvido para ajudar pessoas que lutam com emoções desconfortáveis, indesejadas ou perturbadoras. Como o nome sugere, pessoas com transtornos emocionais experimentam emoções intensas. Também tendem a ver as emoções de forma negativa, muitas vezes tentando evitá-las ou afastá-las. Neste capítulo, descrevemos quatro pessoas que demonstram algumas das muitas maneiras pelas quais as emoções podem interferir na vida. Existem vários transtornos que se enquadram na categoria de transtornos emocionais. Estes incluem muitos tipos de transtornos de ansiedade (transtorno de ansiedade social, transtorno de pânico, transtorno de ansiedade generalizada), transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático e transtornos depressivos. Este programa de tratamento foi desenvolvido para abordar diretamente as experiências emocionais intensas que estão no cerne de todos eles.

No próximo capítulo, forneceremos uma visão geral do programa de tratamento. Isso permitirá que você decida se ele é adequado para você. ■

2

Sobre o tratamento

OBJETIVOS

- Fornecer uma visão geral das habilidades que você aprenderá no tratamento.
- Destacar a importância de praticar essas habilidades.
- Descrever como o tratamento pode ser utilizado em combinação com outros, como medicação e diferentes tipos de terapia.
- Determinar se este é o momento certo para iniciar o programa.

No capítulo anterior, discutimos alguns dos problemas que este tratamento pode abordar. Agora, vamos explorar se este programa de tratamento é adequado para você.

ESQUEMA DO TRATAMENTO

Cada capítulo deste manual ensinará novas habilidades para gerenciar as emoções. Lembre-se de que o objetivo geral do tratamento é você se tornar mais receptivo às emoções quando surgem, de modo a responder de maneira mais produtiva a elas.

Você pode pensar em construir uma relação mais saudável com as emoções de forma semelhante à construção de uma nova casa (ver Figura 2.1). Comece estabelecendo uma base sólida. Vamos iniciar incentivando você a identificar as

razões pessoais para realizar as mudanças descritas neste programa, a fim de motivá-lo a se empenhar no desenvolvimento dessas habilidades (**Definição de metas e manutenção da motivação — Capítulo 4**). Após estabelecer a fundação necessária para o sucesso, o primeiro nível (a base da casa) deste programa envolve o desenvolvimento de uma compreensão maior de suas próprias experiências emocionais. Considerando que aceitar e lidar com as emoções pode ser muito diferente do que você esperava, vamos discutir por que temos emoções e como elas realmente nos ajudam. Você aprenderá a decompor as emoções em partes mais manejáveis. Especificamente, pediremos que preste atenção aos pensamentos (o que você diz a si mesmo), às sensações físicas (o que você sente no corpo) e aos comportamentos (o que você faz). Isso o ajudará a entender como as emoções podem escalar e se tornar insuportáveis (**Compreensão das emoções — Capítulos 5 e 6**). Discutiremos esses três componentes (pensamentos, sensações físicas e comportamentos) ao longo do tratamento.

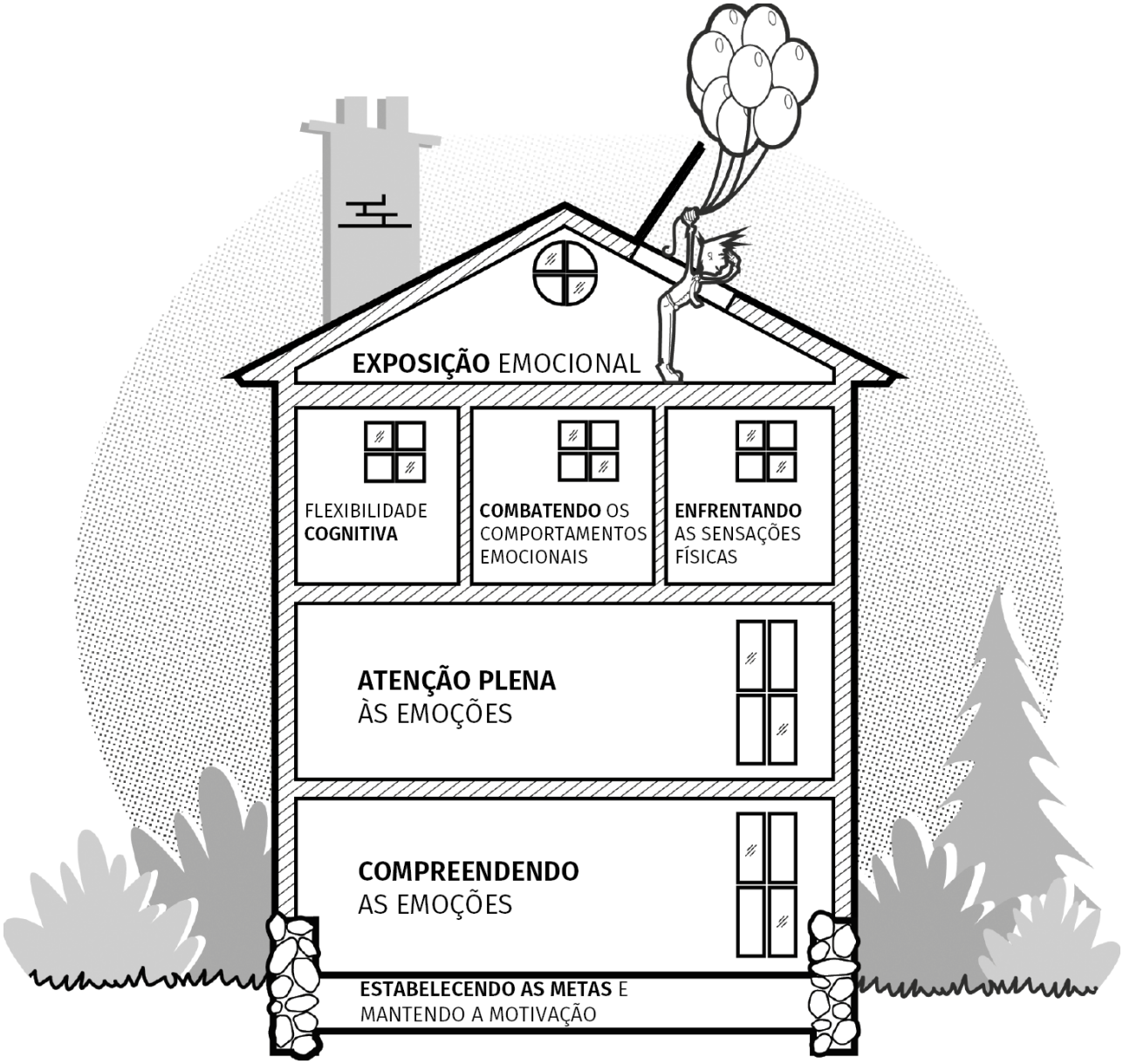


FIGURA 2.1

Depois de discutirmos por que faz sentido aceitar as emoções quando surgem,

ensinaremos uma habilidade que ajudará você a se relacionar com elas de forma mais receptiva. A habilidade se chama **Atenção plena às emoções** (**Capítulo 7**). Você pode pensar nisso como subir ao segundo piso da casa a fim de ganhar uma perspectiva diferente sobre suas experiências emocionais. Especificamente, pediremos que observe seus pensamentos, as sensações físicas e os comportamentos de maneira não julgadora. Em outras palavras, você exercitará ser mais gentil consigo mesmo em relação às reações emocionais, já que se criticar só fará você se sentir pior.

O próximo passo será concentrar-se em cada um dos três componentes da emoção: pensamentos, sensações físicas e comportamentos. Esses três componentes ocupam cômodos no terceiro piso da casa — atrás de cada porta há uma nova habilidade de enfrentamento. Primeiro, você aprenderá que a maneira como você pensa sobre as situações em sua vida pode determinar o modo como você se sente em relação a elas. Ensinaremos uma habilidade chamada **Flexibilidade cognitiva (Capítulo 8)**, que o encorajará a questionar suas primeiras impressões para que possa pensar nas coisas de forma mais equilibrada. Em seguida, nos concentraremos em uma habilidade chamada **Combatendo os comportamentos emocionais (Capítulo 9)**. Aqui, pediremos que você comece a agir de modo que se aproxime das emoções, em vez de afastá-las. Finalmente, você aprenderá uma habilidade chamada **Reconhecimento e enfrentamento das sensações físicas (Capítulo 10)**. Discutiremos como as sensações físicas contribuem para a forma como você experimenta as emoções. Também ensinaremos exercícios que o ajudarão a se sentir mais confortável ao experimentar as sensações físicas que acompanham as emoções.

Depois de aprender habilidades para lidar com emoções fortes, é importante colocá-las em prática. A melhor maneira de fazer isso é enfrentando situações ou atividades que evocam emoções intensas. Chamamos essas práticas de **Exposições emocionais (Capítulo 11)**. Além de ajudá-lo a praticar novas habilidades, as exposições às emoções permitem que você aprenda informações importantes sobre suas próprias emoções. Confrontando-as, descobrimos que são passageiras e mais toleráveis do que imaginávamos. Ver isso em primeira mão (em vez de apenas ler sobre isso neste manual) é uma maneira muito poderosa de desenvolver a atitude receptiva em relação às emoções que temos discutido. Este é o ponto culminante do tratamento e ocupa o sótão da casa.

Por fim, o último capítulo do livro, **Reconhecimento de conquistas e olhar para o futuro (Capítulo 13)**, é dedicado a garantir que você mantenha os ganhos que conquistou por meio do seu árduo trabalho com o tratamento.

COMO VOCÊ DEVE USAR ESTE MANUAL?

Este programa foi desenvolvido para que você o siga no seu próprio ritmo, mas recomendamos que passe tempo suficiente em cada capítulo para realmente se

sentir confortável utilizando as habilidades. Cada capítulo termina com um questionário para testar o quanto você compreendeu a habilidade abordada nele. As respostas para os questionários podem ser encontradas no Apêndice A. Se tiver dificuldades com as respostas, volte e releia o capítulo.

Cada capítulo também tem exercícios para ajudá-lo a praticar as habilidades em resposta a emoções intensas em sua própria vida. A prática é extremamente importante! Apenas ler o livro não é suficiente — você precisa fazer mudanças reais na forma como lida com as emoções para ver melhoras em como se sente. Pense nisso como tomar a decisão de participar de uma maratona. Você não pode simplesmente se inscrever e esperar que seja capaz de correr 42 km. Você precisa se exercitar um pouco mais a cada dia até, finalmente, ganhar a força necessária para percorrer a distância. É por isso que discutimos como fazer a **Definição de metas e manutenção da motivação (Capítulo 4)**, a fim de garantir que esteja preparado para se comprometer plenamente com o programa.

VOCÊ PODE FAZER ESTE TRATAMENTO AO MESMO TEMPO QUE FAZ OUTROS?

Se você estiver envolvido em outro programa de tratamento para ajudar a lidar com as emoções intensas, é melhor esperar até concluí-lo antes de iniciar este. Diferentes programas podem, às vezes, fornecer mensagens conflitantes sobre o que deve ser feito para manejar os sintomas. Se você recém iniciou outro programa, pode ser útil dar um tempo para observar os resultados. Caso continue com dificuldades ao final do tratamento, pode tentar este programa. Caso esteja em terapia por outro motivo (como aconselhamento de apoio ou conjugal), não há impedimento para prosseguir com ambos ao mesmo tempo.

Se você estiver em uso de medicamentos para os sintomas, pode continuar a tomá-los ao longo deste programa. Lembre-se de que certos medicamentos são projetados para atenuarem as emoções, incluindo prescrições comuns como alprazolam ou clonazepam. Como o objetivo deste programa é ajudá-lo a lidar com as emoções de maneira mais eficaz à medida que as experimenta, esses medicamentos podem dificultar um pouco a obtenção do benefício completo do tratamento. O **Capítulo 12**, sobre **O papel dos medicamentos no tratamento dos transtornos emocionais**, fornecerá mais informações sobre os tipos de medicamentos geralmente prescritos para pessoas com dificuldades emocionais e como eles podem impactar no tratamento.

Recomendamos que você siga este programa com a ajuda de seu profissional de saúde ou de um terapeuta. No entanto, este programa também pode ser realizado de forma autônoma.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DESTE PROGRAMA?

Este tratamento foi desenvolvido no Center for Anxiety and Related Disorders, da Boston University, que é dedicado à realização de pesquisas de ponta sobre a compreensão de como os transtornos emocionais se desenvolvem, bem como as melhores formas de tratá-los. Os pesquisadores de nosso centro têm uma longa história de desenvolvimento de tratamentos bem-sucedidos para os transtornos mentais comuns. Este programa de tratamento foi utilizado em centenas de pacientes, e aproximadamente 70% deles experimentaram melhoras significativas. A maioria deles relata ser capaz de usar as habilidades ensinadas para lidar melhor com as emoções. Além disso, muitos pacientes também descrevem melhora significativa na capacidade de atingir metas em muitos aspectos de sua vida (p. ex., melhoras nos relacionamentos e de desempenho no trabalho). Você poderá monitorar seu próprio progresso ao longo do tratamento, completando questionários breves semanalmente. Esse monitoramento será descrito no **Capítulo 3**, **Aprendendo a registrar suas experiências**. O tratamento representa uma oportunidade de resgate de uma parte de sua vida que pode estar ausente agora devido aos sintomas.

É claro que não podemos prometer que essas habilidades levarão a melhoras significativas para todos. No entanto, o maior preditor de sucesso é a quantidade de esforço que você dedica ao programa. Quanto mais você se dedicar, maior será o benefício obtido.

QUAIS SÃO OS CUSTOS DO PROGRAMA?

Como a maioria das metas importantes, mudar a forma como você lida com as emoções requer trabalho. O maior custo de usar o programa deste manual é o tempo e o esforço. Você deve estar preparado para reservar tempo todos os dias para praticar as habilidades que estiver aprendendo. Além disso, é melhor continuar avançando nas habilidades sem fazer longas pausas. Pense nisso como se inscrever em uma disciplina na faculdade — durante três a quatro meses, aprenderá novos conceitos e fará tarefas regularmente para praticar o que aprendeu. Se não puder se comprometer com isso, pode não ser o momento certo para tentar este tratamento. Para realmente dar uma chance ao programa de funcionar, você precisa estar disposto a segui-lo do início ao fim. Lembre-se de que muitas pessoas se sentem apreensivas ao se comprometerem a enfrentar emoções difíceis. No entanto, quando fazem isso passo a passo, podem se surpreender.

RESUMO

Este capítulo forneceu uma visão geral das habilidades incluídas no programa para abordar as formas como você responde às emoções, que podem estar mantendo suas dificuldades. Essas habilidades são mais úteis quando praticadas

regularmente. Você pode seguir o programa por conta própria, mas observamos que contar com a ajuda de um terapeuta é benéfico. Você também pode continuar fazendo uso de medicamentos para os sintomas e pode consultar o Capítulo 12 para obter informações sobre o papel da medicação no tratamento dos transtornos emocionais. Em geral, a maioria das pessoas que completa este tratamento vê pelo menos alguma melhora nos sintomas, sendo que grande parte obtém ganhos significativos. No próximo capítulo, discutiremos como monitorar as experiências para que você possa aproveitar ao máximo este programa.

3

Aprendendo a registrar suas experiências

OBJETIVOS

- Aprender a importância de manter registros.
- Apresentar os questionários que você usará para monitorar as emoções.
- Aprender a acompanhar o progresso ao longo do tratamento.

CONCEITOS-CHAVE

Neste capítulo, ajudaremos você a entender a importância de monitorar e registrar suas experiências. Durante o restante deste programa, você será solicitado a acompanhar seus esforços na prática de cada habilidade, utilizando os formulários de tarefas no final de cada capítulo. Também pediremos que você monitore as emoções que experimenta semana a semana. Manter registros contínuos dessas experiências ajudará a entender como a mudança em sua relação com as emoções corresponde aos ganhos que você obtém no tratamento.

POR QUE RESERVAR TEMPO PARA REGISTRAR?

Existem muitas razões pelas quais é importante manter registros regulares de suas experiências. Primeiro, ansiedade intensa, tristeza ou outras emoções desconfortáveis geralmente parecem insuportáveis. Aprender a ser um observador das próprias emoções é o primeiro passo para entender essas experiências e ter mais controle. Ao longo deste tratamento, você aprenderá habilidades específicas que o ajudarão a responder às emoções de formas mais úteis. Considerando que todos têm vivências únicas, registrar os exemplos pessoais também ajudará a descobrir como aplicar melhor as estratégias de tratamento às suas necessidades individuais. À medida que você pratica o uso das novas habilidades, o monitoramento contínuo destacará o impacto que elas têm em suas experiências emocionais. Você será capaz de responder à pergunta: "Como essa nova estratégia está ajudando?". Finalmente, monitorar o progresso geral durante o tratamento o ajudará a acompanhar seus avanços.

TORNANDO-SE UM OBSERVADOR OBJETIVO

Uma abordagem sistemática para monitorar as experiências fornece informações muito mais precisas do que simplesmente perguntar a si mesmo: "Como me senti recentemente?". Se alguém lhe pedisse para descrever a última semana, você poderia julgá-la como muito ruim, mesmo que tenha se sentido relativamente bem em alguns momentos, ou poderia avaliar como se sentiu durante toda a semana com base apenas nos últimos dias. Focar nas emoções negativas torna fácil esquecer os momentos em que você não se sentiu assim. Além disso, esses julgamentos negativos sobre como tem se saído podem contribuir para seus sentimentos contínuos de ansiedade, tristeza ou outras emoções aflitivas. Manter registros das experiências emocionais ajuda a reconhecer que o humor oscila. Por meio desse processo, você começará a obter uma visão mais realista do que realmente acontece, permitindo que se sinta mais no controle.

Às vezes, as pessoas têm a preocupação de que registrar continuamente como se sentem possa fazê-las se sentirem ainda pior. No entanto, é importante perceber que a maneira como você observa as experiências faz diferença. Por exemplo, o *monitoramento subjetivo* significa focar em como você se sente mal, o quanto as emoções interferem na sua vida e como você se sente impotente para controlá-las.

Em contrapartida, pediremos que você se envolva em um *monitoramento objetivo*, que consiste em observar as emoções de uma forma mais "científica". Neste programa, você aprenderá a registrar coisas como quantas vezes ao longo da semana você se sentiu de determinada maneira, o que estava acontecendo antes de você se sentir angustiado e como você respondeu (o que estava pensando, fazendo e sentindo). Em outras palavras, você registrará apenas os fatos e as evidências, não os julgamentos ou avaliações de quão boa ou ruim a experiência pode ter sido.

No início, pode ser difícil mudar do monitoramento subjetivo para o objetivo. Quando você começar a usar os formulários de registro incluídos neste manual,

pode até notar um aumento no desconforto, pois estará focando nas emoções da maneira antiga, subjetiva. No entanto, com a prática, você começará a encontrar mais facilidade para adotar o modo objetivo.

O QUE REGISTRAR?

À medida que você avança em cada capítulo deste livro, será apresentado a formulários específicos de registro desenvolvidos para ajudá-lo a praticar cada nova habilidade. Além disso, há quatro formulários que você usará ao longo de todo o programa. Os dois primeiros permitirão que você registre de maneira objetiva com que frequência experimentou, na última semana, a ansiedade e a depressão comuns a todos os transtornos emocionais, assim como o quanto esses sentimentos interferiram em sua vida diária. Esses instrumentos são chamados de Escala Global de Gravidade e Comprometimento da Ansiedade[NT] (**Escala de Ansiedade**) e Escala Global de Gravidade e Comprometimento da Depressão[NT] (**Escala de Depressão**). Pediremos que você preencha essas duas escalas toda semana ao longo do programa. O acompanhamento das pontuações nessas escalas semanalmente será a principal forma de avaliar o progresso.

Além disso, incluímos dois outros formulários que você pode achar úteis para acompanhar seu progresso no tratamento. Primeiro, se outra emoção (além da ansiedade e depressão) estiver sendo significativamente perturbadora ou interferindo em sua vida (como raiva, vergonha ou ciúmes), você pode acompanhá-la usando a Escala de Gravidade e Comprometimento de Outras Emoções (**Escala de Outras Emoções**). Adicionalmente, se for difícil experimentar emoções positivas (como alegria ou empolgação), recomendamos que você use a Escala Global de Emoções Positivas (**Escala de Emoções Positivas**) para ajudá-lo a se lembrar dos momentos em que experimentou emoções positivas na última semana.

Manter um registro de mudanças em suas experiências emocionais é uma maneira importante de ajudá-lo a seguir em frente, especialmente durante os momentos em que possa se sentir frustrado ou desanimado. Use as informações obtidas das Escalas de Ansiedade e de Depressão (bem como das Escalas de Outras Emoções e de Emoções Positivas, se estiver usando) para mapear seu progresso semanalmente no **Registro de Progresso**. O **Registro de Progresso** foi projetado para resumir a melhora, a fim de que você possa visualizar facilmente as mudanças ao longo de todo o programa. Uma cópia em branco do **Registro de Progresso** é fornecida no final deste capítulo. Na parte inferior do instrumento, você verá um número para cada semana em que usar o programa. Use os números no lado esquerdo da escala para traçar sua pontuação total nas Escalas de Ansiedade, de Depressão, de Outras Emoções e de Emoções Positivas a cada semana. Você pode querer usar uma caneta de cor diferente ou um formato diferente para traçar a pontuação de cada escala, a fim de diferenciá-las. Se estiver

trabalhando neste programa com um terapeuta, pode ser solicitado a preencher as escalas no início de cada sessão, além de mapear o progresso semana a semana no **Registro de Progresso**.

Consulte o Apêndice B para um exemplo de como o **Registro de Progresso** pode parecer. De maneira geral, esperamos que você experimente *diminuição* na ansiedade, na depressão e em outros desconfortos emocionais à medida que começa a praticar as habilidades incluídas neste tratamento. Em contrapartida, você provavelmente experimentará um *aumento* nas emoções positivas conforme enfrenta as áreas problemáticas em sua vida. Além disso, observe que o progresso não ocorre de maneira linear, mas sim com alguns altos e baixos ao longo do caminho. Isso é típico para a maioria das pessoas, e você pode notar um padrão semelhante emergir em seu próprio progresso. Muitas vezes, as pessoas notam aumento na ansiedade e na depressão durante momentos de estresse elevado. Além disso, algumas pessoas percebem mais desconforto à medida que começam a fazer mudanças significativas e difíceis em sua vida. Nesses casos, o aumento no desconforto é um sinal de que você está realmente desafiando a si mesmo. Se perceber que sua experiência parece piorar em uma semana em comparação à anterior, disponha-se a continuar. O objetivo do programa de tratamento é que esses "picos" de desconforto reduzam; e, quando ocorrerem, com a prática, você será capaz de responder a eles de maneira diferente, para que suas experiências emocionais sejam menos intensas e duradoras.

RESUMO

É essencial enfatizar a importância de manter registros. Lembre-se de que há uma diferença entre o monitoramento *subjetivo* — focar em como você se sente mal — e o monitoramento *objetivo* — observar os aspectos das experiências de forma mais "científica". Preencher as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**) e o **Registro de Progresso** semanalmente ajudará a manter o progresso em perspectiva. No início, você pode ter que se esforçar para preenchê-los, mas isso se tornará mais fácil, e até recompensador, à medida que continuar. Esses registros não apenas servem para fornecer *feedback* a você, mas também são muito úteis para o seu profissional de saúde mental, caso esteja em acompanhamento.

No próximo capítulo, apresentaremos dois conceitos importantes que ajudarão a prepará-lo para iniciar este programa — definir as metas e manter a motivação para se engajar no tratamento.

TAREFAS

- Comece a monitorar suas experiências semanais com as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão**. Use esses formulários para criar o hábito de

registrar objetivamente com que frequência você experimentou ansiedade e depressão na última semana, assim como o quanto esses sentimentos interferiram em sua vida diária. Pode ser útil fazer cópias para que você tenha uma nova versão para completar a cada semana. Como alternativa, versões em branco estão disponíveis para *download* na página do livro em loja.grupoa.com.br.

- Opcional — monitore as experiências semanais usando as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**. Use esses formulários para avaliar objetivamente com que frequência você experimentou a emoção que escolheu como mais relevante para você (p. ex., raiva, vergonha), assim como com que frequência experimentou emoções positivas na última semana.
- Use o **Registro de Progresso** para começar a mapear o progresso ao longo do programa, registrando as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**) semanalmente.

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes perguntas com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. Manter registros ajuda a ter uma melhor compreensão de experiência emocional.
   V F
2. O monitoramento objetivo e a manutenção de registros significam focar em como você se sente mal.
   V F
3. Você deve ser capaz de passar facilmente do monitoramento subjetivo ao objetivo sem praticar e, se não conseguir, está fazendo errado.
   V F
4. O monitoramento objetivo e a manutenção de registros ajudam a fornecer informações mais precisas sobre suas experiências; por exemplo, permitindo enxergar que pode ter havido alguns bons momentos em uma semana que você julgou como completamente ruim.
   V F

FORMULÁRIO 3.1 Escala de Ansiedade

Os itens a seguir perguntam sobre ansiedade. Para cada item, escolha o número que melhor descreve sua experiência *na última semana*.

1. **Na última semana, <u>com que frequência</u> você se sentiu ansioso(a)?**

   0 = *Não* senti ansiedade na última semana.

   1 = Ansiedade *infrequente*. Senti ansiedade algumas vezes.

   2 = Ansiedade *ocasional*. Senti ansiedade tanto quanto não senti. Foi difícil relaxar.

   3 = Ansiedade *frequente*. Senti ansiedade na maior parte do tempo. Foi muito difícil relaxar.

   4 = Ansiedade *constante*. Senti ansiedade o tempo todo e nunca consegui relaxar de verdade.

2. **Na última semana, quando você se sentiu ansioso(a), <u>quão intensa ou grave foi a sua ansiedade</u>?**

   0 = *Pouca ou nenhuma*: A ansiedade esteve ausente ou foi quase imperceptível.

   1 = *Leve*: A ansiedade esteve em um nível baixo. Foi possível relaxar quando eu tentava. Os sintomas físicos foram apenas levemente desconfortáveis.

   2 = *Moderada*: A ansiedade foi perturbadora às vezes. Foi difícil relaxar ou concentrar-me, mas eu conseguia se tentasse. Os sintomas físicos foram desconfortáveis.

   3 = *Grave*: A ansiedade foi intensa na maior parte do tempo. Foi muito difícil relaxar ou focar em outra coisa. Os sintomas físicos foram desconfortáveis.

   4 = *Extrema*: A ansiedade foi arrasadora. Foi impossível relaxar. Os sintomas físicos foram insuportáveis.

3. **Na última semana, com que frequência você <u>evitou situações, lugares, objetos ou atividades</u> por causa da ansiedade ou do medo?**

   0 = *Nenhuma*: Não evito lugares, situações, atividades ou coisas por medo.

   1 = *Infrequente*: Evito algo de vez em quando, mas geralmente enfrento a situação ou confronto o objeto. Meu estilo de vida não é afetado.

   2 = *Ocasional*: Tenho medo de certas situações, lugares ou objetos, mas ainda é gerenciável. Meu estilo de vida mudou apenas de forma leve. Quase sempre evito as coisas que temo quando estou sozinho(a), mas consigo lidar com elas se alguém estiver comigo.

   3 = *Frequente*: Tenho medo considerável e realmente tento evitar as coisas que me assustam. Tenho feito mudanças significativas no meu estilo de vida para evitar o objeto, situação, atividade ou lugar.

   4 = *O tempo todo*: Evitar objetos, situações, atividades ou lugares tomou conta da minha vida. Meu estilo de vida tem sido amplamente afetado e já não faço as coisas que costumava gostar.

4. **Na última semana, o quanto a sua ansiedade <u>interferiu na sua capacidade de fazer as coisas que precisava fazer</u> no trabalho, na escola ou em casa?**

   0 = *Nenhuma*: Nenhuma interferência no trabalho/casa/escola por causa da

ansiedade.

1 = *Leve*: Minha ansiedade causou alguma interferência no trabalho/casa/ escola. As coisas estão mais difíceis, mas tudo que precisa ser feito ainda está sendo feito.

2 = *Moderada*: Minha ansiedade definitivamente interfere nas tarefas. A maioria das coisas ainda está sendo feita, mas poucas estão sendo feitas tão bem quanto no passado.

3 = *Grave*: Minha ansiedade realmente mudou minha capacidade de realizar tarefas. Algumas tarefas ainda estão sendo feitas, mas muitas não estão. Meu desempenho certamente decaiu.

4 = *Extrema*: Minha ansiedade tornou-se incapacitante. Não consigo completar tarefas e tive que sair da escola, pedi demissão ou fui demitido(a) do meu emprego, ou não consegui completar tarefas em casa e tenho enfrentado consequências como cobrança de dívidas, despejo, etc.

5. **Na última semana, o quanto a ansiedade <u>interferiu em sua vida social e em seus relacionamentos?</u>**

0 = *Nenhuma*: Minha ansiedade não afeta meus relacionamentos.

1 = *Leve*: Minha ansiedade interfere ligeiramente em meus relacionamentos. Algumas de minhas amizades e outros relacionamentos foram prejudicados, mas, no geral, minha vida social ainda é satisfatória.

2 = *Moderada*: Tenho experimentado alguma interferência em minha vida social, mas ainda mantenho alguns relacionamentos próximos. Não passo tanto tempo com os outros como no passado, mas ainda socializo às vezes.

3 = *Grave*: Minhas amizades e outros relacionamentos foram muito prejudicados por causa da ansiedade. Não desfruto de atividades sociais. Socializo muito pouco.

4 = *Extrema*: Minha ansiedade interrompeu completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos foram prejudicados ou terminaram. Minha vida familiar está extremamente tensa.

PONTUAÇÃO TOTAL: _____

Reproduzida de Norman, S. B., Cissell, S. H., Means-Christensen, A. J., & Stein, M. B. (2006). Development and validation of an overall severity and impairment scale (OASIS). *Depression and Anxiety*, *23*, 245-249.

FORMULÁRIO 3.2 Escala de Depressão

Os itens a seguir perguntam sobre depressão. Para cada item, escolha o número que melhor descreve sua experiência *na última semana*.

1. **Na última semana, <u>com que frequência</u> você se sentiu deprimido(a)?**

0 = *Não* senti depressão na última semana.

1 = Depressão *infrequente*. Senti depressão algumas vezes.

2 = Depressão *ocasional*. Senti depressão tanto quanto não senti.

3 = Depressão *frequente*. Senti depressão na maior parte do tempo.

4 = Depressão *constante*. Senti depressão o tempo todo.

2. **Na última semana, quando você se sentiu deprimido(a), quão intensa ou grave foi a sua depressão?**

   0 = *Pouca ou nenhuma*: A depressão esteve ausente ou foi quase imperceptível.

   1 = *Leve*: A depressão esteve em um nível baixo.

   2 = *Moderada*: A depressão foi intensa às vezes.

   3 = *Grave*: A depressão foi intensa na maior parte do tempo.

   4 = *Extrema*: A depressão foi arrasadora.

3. **Na última semana, com que frequência você teve dificuldade, devido à depressão, em se envolver ou se interessar por atividades que normalmente gosta?**

   0 = *Nenhuma*: Não tive dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto devido à depressão.

   1 = *Infrequente*: Algumas vezes tive dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto devido à depressão. Meu estilo de vida não foi afetado.

   2 = *Ocasional*: Tive alguma dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto devido à depressão. Meu estilo de vida mudou apenas de maneira leve.

   3 = *Frequente*: Tenho considerável dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto devido à depressão. Fiz mudanças significativas no meu estilo de vida porque não consigo mais me interessar por atividades que costumava gostar.

   4 = *O tempo todo*: Não consegui participar ou me interessar por atividades que normalmente gosto devido à depressão. Meu estilo de vida foi amplamente afetado e já não faço mais as coisas que costumava gostar.

4. **Na última semana, o quanto a sua depressão interferiu na sua capacidade de fazer as coisas que precisava fazer no trabalho, na escola ou em casa?**

   0 = *Nenhuma*: Nenhuma interferência no trabalho/casa/escola por causa da depressão.

   1 = *Leve*: Minha depressão causou alguma interferência no trabalho/casa/ escola. As coisas estão mais difíceis, mas tudo que precisa ser feito ainda está sendo feito.

   2 = *Moderada*: Minha depressão definitivamente interfere nas tarefas. A maioria das coisas ainda está sendo feita, mas poucas estão sendo feitas tão bem quanto no passado.

3 = *Grave*: Minha depressão realmente mudou minha capacidade de realizar tarefas. Algumas tarefas ainda estão sendo feitas, mas muitas não estão. Meu desempenho certamente decaiu.

4 = *Extrema*: Minha depressão tornou-se incapacitante. Não consigo completar tarefas e tive que sair da escola, pedi demissão ou fui demitido(a) do emprego, ou não consegui completar tarefas em casa e enfrentei consequências como cobrança de dívidas, despejo, etc.

5. **Na última semana, o quanto a depressão <u>interferiu em sua vida social e em seus relacionamentos</u>?**

   0 = *Nenhuma*: Minha depressão não afeta meus relacionamentos.

   1 = *Leve*: Minha depressão interfere ligeiramente em meus relacionamentos. Algumas de minhas amizades e outros relacionamentos foram prejudicados, mas, no geral, minha vida social ainda é satisfatória.

   2 = *Moderada*: Experimentei alguma interferência em minha vida social, mas ainda mantenho alguns relacionamentos próximos. Não passo tanto tempo com os outros como no passado, mas ainda socializo às vezes.

   3 = *Grave*: Minhas amizades e outros relacionamentos foram muito prejudicados por causa da depressão. Não desfruto de atividades sociais. Socializo muito pouco.

   4 = *Extrema*: Minha depressão interrompeu completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos foram prejudicados ou terminaram. Minha vida familiar está extremamente tensa.

PONTUAÇÃO TOTAL: _____

Reproduzida, com permissão, de Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, C. P., Farchione, T. J., Boisseau, C. L., Ehrenreich May, J. T., & Allen, L. B. (2011). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders, Workbook*. New York: Oxford University Press.

FORMULÁRIO 3.3 Escala de Outras Emoções (opcional)

Identifique uma experiência emocional com a qual você tem lutado (p. ex., raiva, vergonha, ciúmes). Insira a emoção em _____ para cada pergunta. Para cada item, escolha o número que melhor descreve sua experiência com essa emoção na última semana.

1. **Na última semana, *com que frequência* você se sentiu _____?**

   0 = *Não*, eu não senti essa emoção na última semana.

   1 = *Infrequente*. Senti essa emoção algumas vezes.

   2 = *Ocasional*. Senti essa emoção tanto quanto não senti.

   3 = *Frequente*. Senti essa emoção na maior parte do tempo.

   4 = *Constante*. Senti essa emoção o tempo todo.

2. **Na última semana, quando você se sentiu _____, *quão intensa ou grave foi essa emoção*?**

   0 = *Pouca ou nenhuma*: Essa emoção esteve ausente ou foi quase imperceptível.

   1 = *Leve*: Essa emoção esteve em um nível baixo.

   2 = *Moderada*: Essa emoção foi intensa às vezes.

   3 = *Grave*: Essa emoção foi intensa na maior parte do tempo.

   4 = *Extrema*: Essa emoção foi arrasadora.

3. **Na última semana, com que frequência *você teve dificuldade em se envolver ou se interessar por atividades que normalmente gosta* por causa de _____?**

   0 = *Nenhuma*: Não tive dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto por causa dessa emoção.

   1 = *Infrequente*: Algumas vezes tive dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto por causa dessa emoção. Meu estilo de vida não foi afetado.

   2 = *Ocasional*: Tive alguma dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto por causa dessa emoção. Meu estilo de vida mudou apenas de maneira leve.

   3 = *Frequente*: Tenho considerável dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto por causa dessa emoção. Fiz mudanças significativas no meu estilo de vida por não conseguir me interessar por atividades que costumava gostar.

   4 = *O tempo todo*: Não consegui participar ou me interessar por atividades que normalmente gosto por causa dessa emoção. Meu estilo de vida foi amplamente afetado e já não faço mais as coisas que costumava gostar.

4. **Na última semana, o quanto _____ *interferiu na sua capacidade* de <u>fazer</u> as coisas que precisava fazer no trabalho, na escola ou em casa?**

   0 = *Nenhuma*: Nenhuma interferência no trabalho/casa/escola por causa dessa emoção.

   1 = *Leve*: Essa emoção causou alguma interferência no trabalho/casa/escola. As coisas estão mais difíceis, mas tudo que precisa ser feito ainda está sendo feito.

   2 = *Moderada*: Essa emoção definitivamente interfere nas tarefas. A maioria das coisas ainda está sendo feita, mas poucas estão sendo feitas tão bem quanto no passado.

   3 = *Grave*: Essa emoção realmente mudou minha capacidade de realizar tarefas. Algumas tarefas ainda estão sendo feitas, mas muitas não estão. Meu desempenho certamente decaiu.

   4 = *Extrema*: Essa emoção tornou-se incapacitante. Não consigo completar

tarefas e tive que sair da escola, pedi demissão ou fui demitido(a) do emprego, ou não consegui completar tarefas em casa e enfrentei consequências como cobrança de dívidas, despejo, etc.

5. **Na última semana, o quanto _____ *interferiu em sua vida social e em seus relacionamentos*?**

   0 = *Nenhuma*: Essa emoção não afeta meus relacionamentos.

   1 = *Leve*: Essa emoção interfere ligeiramente em meus relacionamentos. Algumas de minhas amizades e outros relacionamentos foram prejudicados, mas, no geral, minha vida social ainda é satisfatória.

   2 = *Moderada*: Tenho experimentado alguma interferência em minha vida social, mas ainda mantenho alguns relacionamentos próximos. Não passo tanto tempo com os outros como no passado, mas ainda socializo às vezes.

   3 = *Grave*: Minhas amizades e outros relacionamentos foram muito prejudicados por causa dessa emoção. Não desfruto de atividades sociais. Socializo muito pouco.

   4 = *Extrema*: Essa emoção interrompeu completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos foram prejudicados ou terminaram. Minha vida familiar está extremamente tensa.

PONTUAÇÃO TOTAL: _____

FORMULÁRIO 3.4 Escala de Emoções Positivas (opcional)

Os itens a seguir perguntam sobre emoções positivas. Para cada item, escolha o número que melhor descreve sua *experiência na última semana*.

1. **Na última semana, <u>com que frequência</u> você sentiu emoções positivas (felicidade, empolgação, alegria, etc.)?**

   0 = *Não* senti emoções positivas na última semana.

   1 = Emoções positivas *infrequentes*. Senti emoções positivas algumas vezes.

   2 = Emoções positivas *ocasionais*. Senti emoções positivas tanto quanto não senti.

   3 = Emoções positivas *frequentes*. Senti emoções positivas na maior parte do tempo.

   4 = Emoções positivas *constantes*. Senti emoções positivas o tempo todo.

2. **Na última semana, quando você sentiu emoções positivas, <u>quão intensas foram essas sensações</u>?**

   0 = *Poucas ou nenhuma*: As emoções positivas estavam ausentes ou eram quase imperceptíveis.

   1 = *Leves*: As emoções positivas estiveram em um nível baixo.

   2 = *Boas*: As emoções positivas foram intensas às vezes.

3 = *Ótimas*: As emoções positivas foram intensas na maior parte do tempo.

4 = *Excelentes*: As emoções positivas foram intensas quase todo o tempo.

3. **Na última semana, com que frequência <u>você se envolveu ou manteve interesse em atividades</u> por causa de emoções positivas?**

   0 = *Nenhuma*: Tive dificuldade em me envolver ou me interessar por atividades que normalmente gosto devido à mínima presença de emoção positiva.

   1 = *Infrequente*: Eu me envolvi ou mantive interesse em atividades por causa de emoções positivas algumas vezes.

   2 = *Ocasional*: Eu me envolvi ou mantive interesse em atividades por causa de emoções positivas em uma parte do tempo. Meu estilo de vida inclui algumas atividades que eu gosto.

   3 = *Frequente*: Frequentemente me envolvi ou mantive interesse nas atividades por causa das emoções positivas. Fiz mudanças significativas no meu estilo de vida para incluir atividades que gosto.

   4 = *O tempo todo*: Emoções positivas me ajudam a me envolver ou manter interesse em quase todas as minhas atividades. Meu estilo de vida reflete as atividades que mais gosto.

4. **Na última semana, o quanto suas emoções positivas <u>melhoraram sua capacidade de fazer</u> as coisas que precisava fazer no trabalho, na escola ou em casa?**

   0 = *Nenhuma*: Nenhuma melhora no trabalho/casa/escola por causa das emoções positivas.

   1 = *Leves*: Minhas emoções positivas melhoraram alguns aspectos do trabalho/ casa/escola.

   2 = *Boas*: Minhas emoções positivas definitivamente melhoraram a satisfação com minhas tarefas.

   3 = *Ótimas*: Minhas emoções positivas realmente melhoraram minha capacidade de realizar tarefas.

   4 = *Excelentes*: Minhas emoções positivas melhoraram minha qualidade de vida da melhor maneira possível.

5. **Na última semana, o quanto as emoções positivas <u>melhoraram sua vida social e seus relacionamentos</u>?**

   0 = *Nenhuma*: Minhas emoções positivas não afetaram meus relacionamentos.

   1 = *Leves*: Minhas emoções positivas melhoraram ligeiramente meus relacionamentos.

   2 = *Boas*: Experimentei alguma melhora na minha vida social devido às emoções positivas. Percebi que aproveito mais meus relacionamentos e participo de mais interações sociais.

   3 = *Ótimas*: Minhas amizades e outros relacionamentos melhoraram muito por

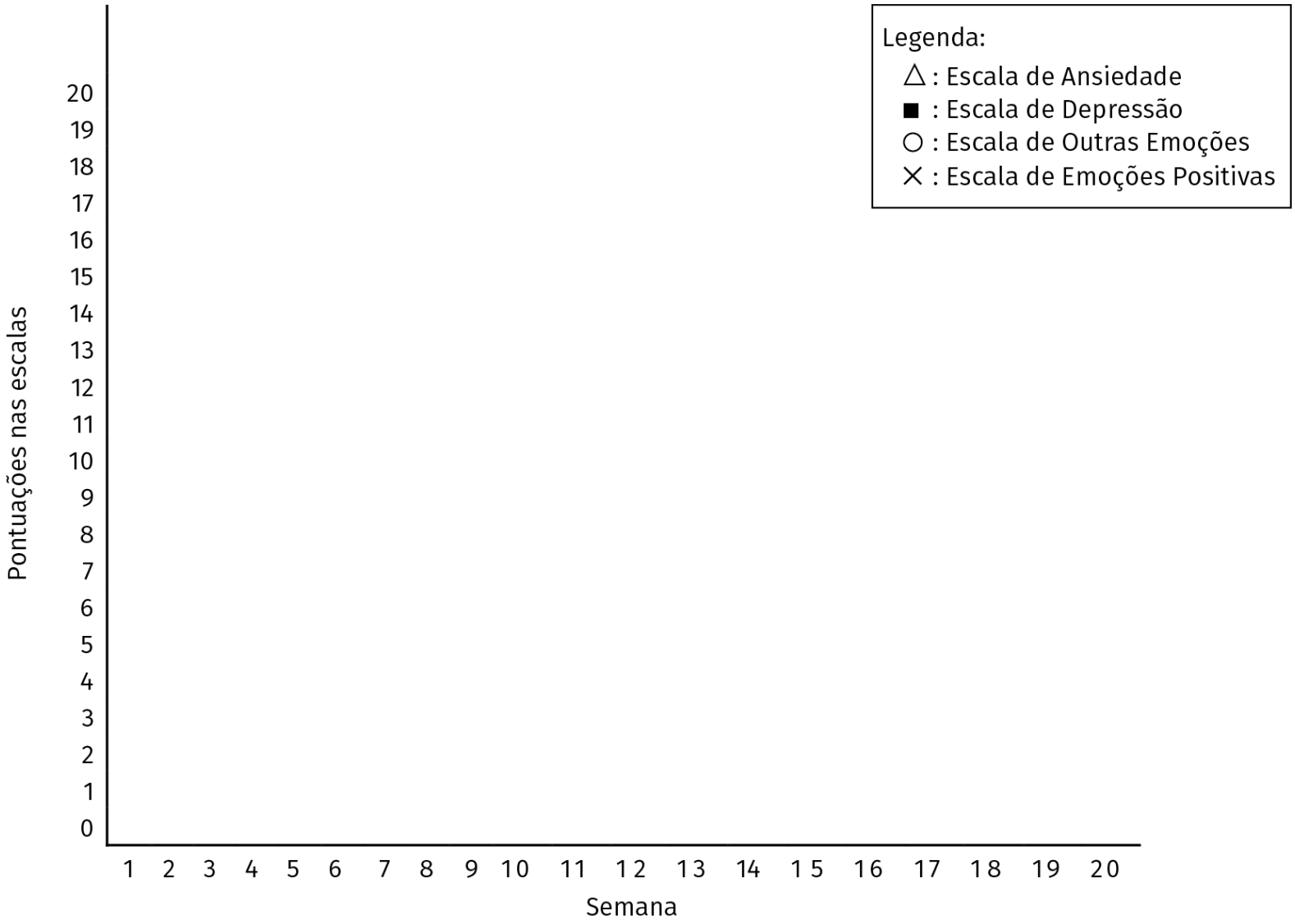
causa das emoções positivas. Desfruto das atividades sociais e socializo com frequência.

4 = *Excelentes*: Minhas emoções positivas melhoraram completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos melhoraram. Minha vida familiar é positiva.

PONTUAÇÃO TOTAL: _____

FORMULÁRIO 3.5 Registro de Progresso

Use este formulário para registrar suas pontuações nas Escalas de Ansiedade e de Depressão (assim como nas Escalas de Outras Emoções e de Emoções Positivas, se estiver utilizando).



[Escala Global de Gravidade e Comprometimento da Ansiedade] Norman, S. B., Cissell, S. H., Means-Christensen, A. J., & Stein, M. B. (2006). Development and validation of an overall severity and impairment scale (OASIS). *Depression and Anxiety*, 23, 245–249.

[Escala Global de Gravidade e Comprometimento da Depressão] Bentley, K. H., Gallagher, M.

W., Carl, J. R., & Barlow, D. H. (2014). Development and validation of the overall depression severity and impairment scale. *Psychological Assessment*, 26, 815–830.

4

Definição de metas e manutenção da motivação

OBJETIVOS

- Identificar os principais problemas a serem focados durante o tratamento.
- Estabelecer etapas específicas que você pode seguir para lidar com os principais problemas durante o tratamento.
- Discutir a importância da motivação para o sucesso.
- Explorar os custos e os benefícios de mudar e de permanecer o mesmo.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se você optou por completá-las) na última semana? Você registrou as pontuações totais no **Registro de Progresso**? Se sim, muito bem! Você pode se referir a esses primeiros registros como ponto de partida. Nos próximos capítulos, serão apresentados mais formulários para ajudá-lo a praticar as habilidades; então é bom que adquira o hábito de registrar agora. Se não fez os registros na última semana, pense no que pode tê-lo impedido e no que pode ajudá-lo a manter essa prática. Há um horário que você possa dedicar 10

minutos para praticar todos os dias? Pode deixar os formulários em algum lugar visível para não esquecer de preenchê-los ou adicionar um lembrete em seu calendário para incentivá-lo? Lembre-se, manter registros permite que você desenvolva um nível mais objetivo de autoconsciência e o ajudará a acompanhar o progresso durante o programa. Se você não completou o monitoramento na última semana utilizando as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão**, recomendamos que o faça antes de continuar.

CONCEITOS-CHAVE

Já discutimos a importância de monitorar as experiências emocionais e o progresso durante o tratamento. Neste capítulo, focaremos na identificação das maneiras pelas quais as emoções interferem na sua vida — os principais problemas que você gostaria de mudar. Também discutiremos a importância de encontrar e manter a motivação para fazer essas mudanças difíceis. Os tópicos abordados neste capítulo formam a base necessária para construir uma relação mais saudável com as emoções (veja a Figura 4.1). O restante das habilidades deste livro se baseia nesses fundamentos.

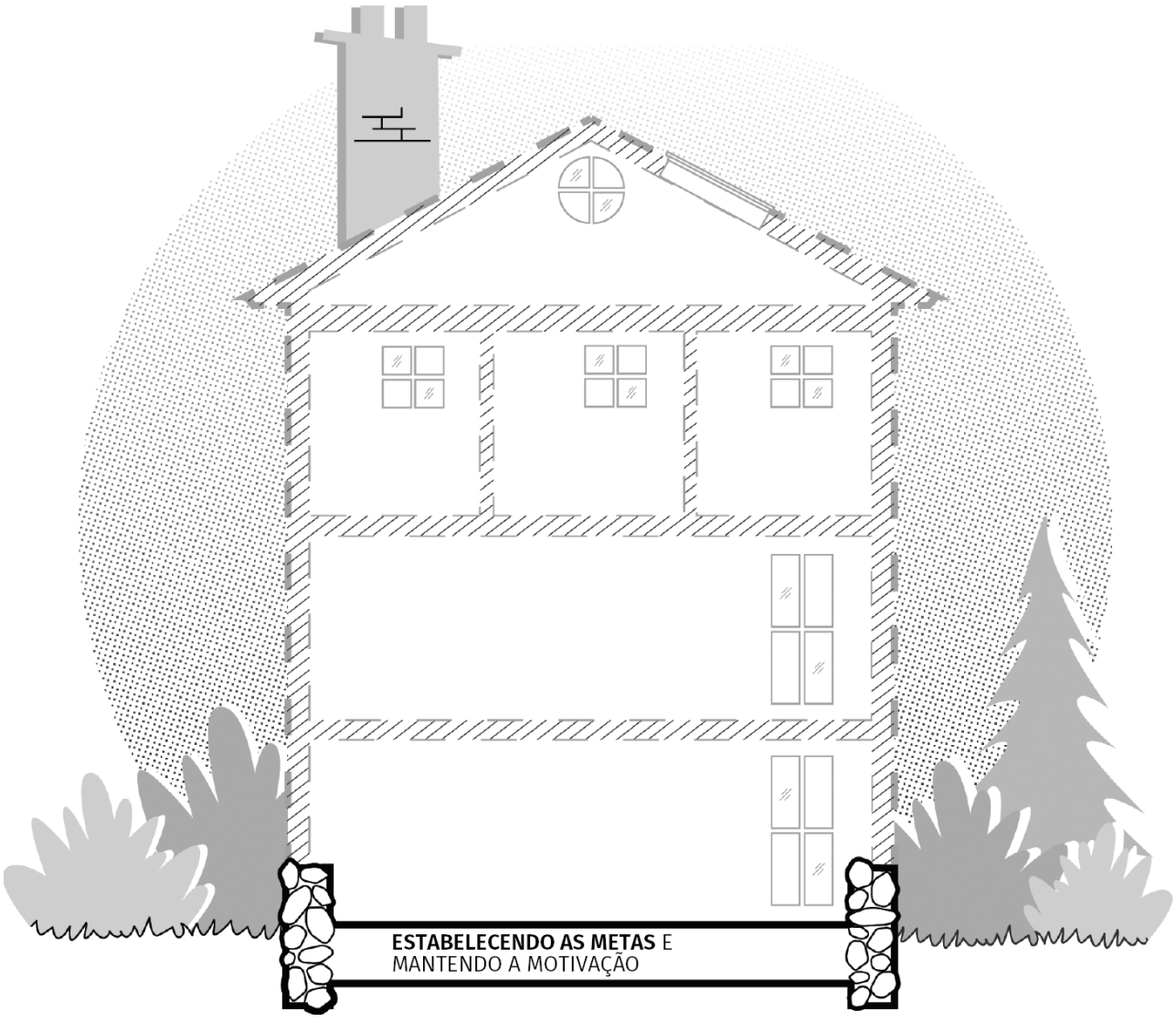


FIGURA 4.1

ESCLARECENDO AS ÁREAS PROBLEMÁTICAS

O primeiro passo para a mudança é tornar claro o tipo de problemas que você tem enfrentado. Ao compreender melhor as dificuldades atuais, saberá como focar os esforços no programa de tratamento. É importante definir as principais áreas problemáticas de maneira concreta e mensurável para que possa determinar se está avançando em direção à mudança que deseja. Pode ser útil começar pelo básico: de que maneiras as emoções (como tristeza, ansiedade, culpa ou raiva) têm causado incômodos em sua vida? Você parou de fazer coisas que costumava gostar? Está perdendo experiências porque não quer se sentir desconfortável? Às vezes, a forma como as pessoas tentam lidar com as emoções negativas acaba gerando mais problemas (p. ex., beber para se sentir mais confortável em situações sociais, cortar-se para se sentir entorpecido, checar as trancas repetidamente para diminuir a ansiedade). Alguns dos seus comportamentos se tornaram problemáticos para você? Suas emoções negativas estão impactando os relacionamentos? As respostas a essas perguntas podem ajudá-lo a esclarecer as principais áreas problemáticas que você gostaria de trabalhar. Use o espaço fornecido a seguir para identificar de que maneiras as emoções têm interferido na vida que você deseja ter.

_____

_____

_____

Anote os dois principais problemas que você mais gostaria de resolver no tratamento. Em seguida, os transfira para a primeira coluna do **Formulário de Metas do Tratamento** no final do capítulo. Às vezes, as pessoas percebem um aumento no desconforto ao pensar sobre as dificuldades que estão enfrentando. Tente não se sentir desanimado. Ao esclarecer as áreas problemáticas em sua vida, você está dando um passo em direção ao controle. Lembre-se, ao identificar os principais problemas, você terá uma ideia muito melhor de como focar seus esforços no tratamento.

ESTABELECENDO METAS GERENCIÁVEIS

Agora que você identificou como as emoções estão interferindo em sua vida, vamos pensar no que gostaria de mudar. Em outras palavras, quais são suas metas em relação a cada área problemática que identificou? O que espera que seja diferente em quatro meses? Pesquisas mostram que estabelecer metas específicas, concretas e gerenciáveis aumenta significativamente as chances de mudar. Em vez de dizer algo geral como “Quero ser menos ansioso”, você pode dizer algo mais específico, como “Quero conseguir usar transporte público, andar de elevador e atravessar pontes dirigindo”. Com essas metas mais específicas, é muito mais fácil

avaliar se as alcançou. Vá em frente e escreva as metas associadas a cada problema principal na segunda coluna do **Formulário de Metas do Tratamento**.

O próximo passo é pensar em comportamentos específicos que pode realizar para se aproximar do alcance de suas metas gerais. Às vezes, pode ser muito assustador imaginar ir do ponto A (como você está agora) ao ponto B (como você gostaria de estar). Por isso, queremos dividir as metas maiores em etapas mais gerenciáveis. Por exemplo, se a meta de longo prazo é fazer amigos, você poderia começar pesquisando aulas em grupo, eventos comunitários ou atividades sociais das quais poderia participar. A próxima ação pode ser participar da atividade, mesmo que não conheça ninguém. Etapas adicionais poderiam incluir frequentar o evento regularmente, ter conversas mais longas com um conhecido, e, finalmente, pedir o contato dessa pessoa para fazer planos.

Agora, reserve algum tempo para preencher o restante do **Formulário de Metas do Tratamento** por conta própria. Às vezes, é difícil completar a planilha, pois *pode parecer* que as etapas necessárias para alcançar a meta são difíceis de gerenciar. Ao completar essa parte do formulário, inicie com um passo que pareça viável, mesmo que você tenha que se esforçar um pouco. À medida que começar a gerar etapas adicionais, tente não se preocupar se pode realizá-las *agora*. Em vez disso, pergunte-se se elas são comportamentos específicos que podem ser concluídos em um período limitado. Lembre-se também de que aprenderá novas habilidades ao longo do tratamento que o ajudarão a seguir adiante com essas ações. Então, mesmo que um passo em direção à meta pareça impossível agora, pode não parecer assim em algumas semanas. Também está tudo bem se você tiver dificuldade em identificar todos os passos específicos para alcançar cada uma das metas. O terapeuta ou um amigo de confiança pode ajudá-lo a ter mais ideias. Você pode fazer cópias do **Formulário de Metas do Tratamento** caso queira estabelecer metas para mais de duas áreas problemáticas. Um exemplo completo do **Formulário de Metas do Tratamento** pode ser visualizado no Apêndice B.

ACOMPANHANDO MUDANÇAS NAS PRINCIPAIS ÁREAS PROBLEMÁTICAS

Assim como é importante registrar as mudanças nas experiências emocionais, é igualmente importante acompanhar as mudanças nas áreas problemáticas. Ao monitorar os passos que está dando para mudá-las, você terá uma compreensão *mais objetiva* do progresso no tratamento. Isso também lhe dará uma ideia melhor do que ainda precisa ser trabalhado para alcançar as metas. Em vários momentos ao longo do tratamento, pediremos que reflita sobre o progresso que fez em relação às metas identificadas.

MOTIVAÇÃO

Agora que você identificou as principais áreas problemáticas e as metas para abordá-las, vamos pensar no que será necessário para que consiga mudar com sucesso. Primeiro e mais importante, quanto mais você se envolver no tratamento, mais progresso fará. Segundo, quanto mais motivado e comprometido estiver com a mudança, maior será a probabilidade de se manter engajado nas atividades do tratamento.

É importante ter em mente que a motivação não é fixa — ela muda com o tempo. Em alguns dias, a motivação estará alta, e você se sentirá pronto para enfrentar os exercícios práticos propostos neste manual. No entanto, em outros dias, pode ser mais difícil encontrar disposição para completar as tarefas. Fatores externos, como aumento do estresse no trabalho ou na escola, sentir-se especialmente cansado ou doente, ou ter mais tarefas do que o habitual, podem reduzir a motivação para participar dos procedimentos do tratamento. Além disso, pediremos que você se aproxime das emoções em vez de tentar afastá-las; isso pode fazer com que sinta as emoções de forma mais intensa antes de começar a se sentir melhor. Em alguns momentos, você pode até pensar que não vale a pena dedicar tanto tempo e esforço para fazer essas mudanças difíceis. Isso é completamente normal! Reconhecer que muitos fatores podem afetar a motivação e permitir-se, ocasionalmente, ter dúvidas é importante. Lembre-se de que isso faz parte do processo de mudança. Durante períodos de menor motivação, revisite as razões pelas quais você decidiu fazer tais mudanças.

Se a baixa motivação for um problema constante para você, como costuma ocorrer com as pessoas com depressão, pense em maneiras de se colocar em ação para trabalhar no tratamento, mesmo que não esteja se sentindo disposto. Isso pode incluir conversar com o terapeuta, com um amigo ou com um familiar sobre suas metas, a fim de ser responsável. Também pode incluir o estabelecimento de horários específicos nos quais, independentemente da motivação, você faça um acordo consigo mesmo para trabalhar nas tarefas, aprendendo a tolerar a sensação de pouco ânimo. Muitas vezes, as pessoas cometem o erro de “esperar a motivação chegar” antes de fazer mudanças. No entanto, quando você “faz a bola rolar” e começa a avançar em direção às metas, a motivação muitas vezes melhora, o que torna mais fácil seguir em frente.

EXERCÍCIO DA BALANÇA DECISÓRIA

Muitas vezes, as razões que as pessoas têm para fazer mudanças em sua vida são bastante óbvias (p. ex., “Não posso continuar vivendo assim”), o que as leva a concluir que estão 100% prontas para avançarem com tudo o que o programa exige. É claro que é muito importante usar os principais problemas e metas como motivadores. Dito isso, também é necessário identificar barreiras potenciais (p. ex., “a mudança pode ser bastante difícil e demorada”) a fim de ser proativo em superá-las. Usamos o **Formulário da Balança Decisória** ao final do capítulo para

explorar todos os prós e contras que você possa imaginar, tanto para mudar (ou se engajar com o tratamento) quanto para permanecer como está. Um exemplo preenchido do formulário pode ser visualizado no Apêndice B. Pode ser útil pensar sobre as maneiras como seu estado atual está funcionando para você — embora possa ser difícil admitir essas razões para si mesmo. Por exemplo, mesmo que tenha identificado comportamentos perfeccionistas, como revisar os *e-mails* três vezes antes de enviá-los, como fatores que contribuem para o seu sofrimento, pode ser difícil abandoná-los se achar que não terá igual desempenho no trabalho ou na escola. É importante ser honesto consigo mesmo e reconhecer *todas* as razões tanto para mudar quanto para permanecer como está.

Vamos primeiro analisar os benefícios de mudar. Esta é geralmente a caixa mais fácil de preencher no **Formulário da Balança Decisória**, porque a maioria das pessoas já pensou bastante sobre isso antes de começar o tratamento. Benefícios comuns que os indivíduos escrevem variam desde os globais, como "Serei capaz de viver a vida de modo pleno novamente", até os mais específicos, como "Serei capaz de entrar no avião para ir ao casamento de minha sobrinha". Muitos dos benefícios que você identificou provavelmente correspondem às metas de tratamento.

É igualmente importante, no entanto, considerar os custos de mudar, para que tenha expectativas realistas sobre as barreiras que podem surgir. Muitas pessoas notam que "a mudança exigirá muito tempo" e que "será um trabalho árduo". De fato, este tratamento exigirá muito esforço e pedirá que você responda às emoções de novas maneiras que podem parecer desconfortáveis no início. Outra razão comum citada pelas pessoas como possível custo de participar deste programa é o medo de que, se o tratamento não funcionar, ficarão de alguma forma piores do que antes. Essa crença pode impedi-lo de dar o seu melhor — e, se o tratamento não funcionar, você poderá culpar a falta de esforço em vez de tomar isso como evidência de que há algo errado com você. Claro, todos progridem em ritmos diferentes, mas, de qualquer forma, é muito provável que você fique melhor do que quando começou. Você terá uma compreensão melhor de como as emoções se tornam problemáticas e contará com um conjunto forte de habilidades para ajudar a quebrar esse ciclo. Além disso, as pessoas que experimentam grande culpa às vezes sentem que não merecem usar habilidades para melhorar suas vidas.

Agora vamos explorar alguns benefícios de permanecer igual. As pessoas costumam notar que "será mais fácil" permanecer como estão. De fato, pode parecer que exigiria muito menos esforço evitar se engajar no tratamento. Você não precisaria gastar tempo lendo este manual e não estaria preenchendo os formulários. No entanto, pense em quanto tempo e esforço são necessários para evitar as emoções desconfortáveis. Pode parecer mais fácil porque é o que você está acostumado a fazer, mas também exige muito tempo e energia continuar evitando as emoções. Finalmente, vamos discutir os contras de permanecer igual. A razão mais comum que as pessoas inserem nesta caixa é que continuarão a lutar com os sentimentos e permanecerão limitadas em sua vida diária.

Reserve alguns minutos para preencher o **Formulário da Balança Decisória** com os prós e contras antes de continuar. Depois de terminar, considere se os prós de mudar/custos de permanecer o mesmo superam os custos de mudar/prós de permanecer o mesmo. As metas que você está buscando valem o tempo e o esforço que o tratamento exige? Vale a pena sentir emoções negativas de forma mais intensa enquanto você aprende novas maneiras de lidar com elas que o aproximarão das metas? A possibilidade de uma vida melhor vale a incerteza sobre se este tratamento funcionará? Claro, as respostas a essas perguntas podem não ser preto no branco; no entanto, se você se inclinar para a mudança, estará em ótima posição para iniciar o tratamento.

Também tenha em mente que a motivação vai mudar (tanto aumentar quanto diminuir) ao longo do tratamento. Isso é normal e não significa que você esteja "falhando" ou que o programa não esteja funcionando. Na verdade, cultivar a capacidade de dar passos à frente — mesmo durante períodos de pouco ânimo — é a chave para fazer mudanças duradouras na vida, particularmente para pessoas com depressão. Você pode recorrer ao **Formulário da Balança Decisória** se perceber que está se sentindo menos motivado para se engajar nos exercícios do tratamento. Revisitar este formulário pode lembrá-lo das metas gerais e de como as habilidades que você pratica se encaixam no panorama maior. Você pode até considerar tirar uma foto do formulário com o celular, para que as razões para mudar estejam sempre à mão. Lembre-se de que quedas na motivação são apenas temporárias e passam.

RESUMO

Esclarecer as áreas problemáticas que gostaria de abordar no tratamento é o primeiro passo importante para fazer mudanças em sua vida. Definir etapas concretas que você possa seguir em direção a essas mudanças (**Formulário de Metas do Tratamento**) ajudará a tornar o processo menos assustador. Além disso, como você está se preparando para fazer mudanças importantes na vida, pensar nas razões para elas ajudará a manter a motivação alta. Considerar os custos de mudar lhe dará uma ideia dos obstáculos que podem surgir ao longo do programa de tratamento. Lembre-se de que a motivação não é fixa e que ela vai oscilar (tanto aumentar quanto diminuir) à medida que você progride no programa. Isso faz parte do processo natural e normal de mudança de comportamento. Revisitar as razões para mudar ou permanecer o mesmo (**Formulário da Balança Decisória**) pode ser útil para lembrá-lo de como cada habilidade se encaixa no panorama maior para alcançar seus objetivos importantes.

TAREFAS

- Se ainda não o fez, complete o **Formulário de Metas do Tratamento** e o

Formulário da Balança Decisória.

- Continue monitorando suas experiências semanais por meio das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver usando).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para registrar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver usando).

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes perguntas com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. Definir metas é mais eficaz quando elas são concretas.
   V F
2. Uma vez que você comece o programa, a motivação permanecerá tão forte quanto está agora.
   V F
3. Sentir tanto que você quer mudar quanto que pode não estar pronto para mudar é uma parte natural do processo de qualquer mudança comportamental.
   V F
4. Ter dúvidas sobre a capacidade de mudar significa que você vai fracassar.
   V F

FORMULÁRIO 4.1 Metas do Tratamento

Esclarecendo os principais problemas *De que maneira suas emoções (p. ex., sentir-se triste, ansioso, culpado) causaram problemas em sua vida?*	Estabelecendo metas concretas *Quais são algumas metas concretas para lidar com seu problema principal? O que você estaria fazendo ou deixando de fazer se alcançasse a meta?*	Tomando as medidas necessárias *Divida as metas em várias etapas menores para ter uma ideia melhor de como começar a avançar em direção a elas.*
Problema principal	Meta concreta 1	Passo 1
		Passo 2
		Passo 3
		Passo 4
	Meta concreta 2	Passo 1

		Passo 2
		Passo 3
		Passo 4
Problema principal	Meta concreta 1	Passo 1
		Passo 2
		Passo 3
		Passo 4
	Meta concreta 2	Passo 1
		Passo 2
		Passo 3
		Passo 4

FORMULÁRIO 4.2 Balança Decisória

Use este formulário para explorar todos os prós e contras que possa imaginar, tanto para mudar (ou se engajar com o tratamento) quanto para permanecer igual.

	Prós/benefícios	Contras/custos
Mudar		
Permanecer como estou		

5

Compreensão das emoções — o que é emoção?

OBJETIVOS

- Aprender como as emoções são necessárias e úteis.
- Decompor as emoções em partes mais manejáveis.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso tenha optado por preenchê-las) da semana passada? Você registrou as pontuações totais no **Registro de Progresso**? Se sim, esses registros o ajudarão a acompanhar os avanços que está fazendo no tratamento. Se não, pode ser útil reler o Capítulo 3 para lembrar por que é tão importante mantê-los. Talvez você possa pensar em maneiras de tornar o registro de dados uma prioridade enquanto estiver passando por este programa.

CONCEITOS-CHAVE

Considerando que o objetivo geral deste tratamento é tolerar melhor as emoções

para que possa responder a elas de forma mais eficaz quando surgirem, a base da "casa" (abordada nos Capítulos 5 e 6) envolve adquirir uma melhor compreensão das emoções (veja a Figura 5.1). Neste capítulo, você aprenderá as formas importantes pelas quais as emoções podem ser úteis no dia a dia e por que você não gostaria de se livrar de todos os sentimentos "ruins". Também começaremos a dividir as emoções em partes mais manejáveis para que pareçam menos arrasadoras.



FIGURA 5.1

POR QUE FOCAMOS NAS EMOÇÕES?

Como discutimos no Capítulo 1, uma pessoa pode ter um transtorno emocional quando as emoções são tão arrasadoras que interferem em sua capacidade de viver a vida que deseja. Pessoas com transtornos emocionais tendem a ver as emoções de forma negativa ("isso é tão desconfortável", "é ruim sentir-se assim") e, como resultado, tentam evitá-las. Na verdade, muitas pessoas buscam tratamento para se livrar das emoções desconfortáveis como ansiedade, medo, raiva, tristeza ou culpa. Essas emoções podem ocorrer em pessoas com transtornos de ansiedade (p. ex., transtorno de pânico, transtorno de ansiedade social ou transtorno de ansiedade

generalizada), transtornos depressivos, transtorno de estresse pós-traumático, entre outros. Infelizmente, afastar as emoções não funciona muito bem. Quanto mais energia você gasta tentando suprimir ou evitar as emoções, menos consegue focar nas coisas importantes e menos avança — o que o faz se sentir pior em longo prazo.

Em vez de se livrar das emoções negativas, o objetivo deste tratamento é ajudá-lo a responder a elas de maneira diferente quando surgirem. Nos próximos dois capítulos, vamos ensiná-lo a ouvir suas emoções, pois o propósito fundamental delas é comunicar informações importantes sobre o mundo ao seu redor. Também o ajudaremos a entender como as emoções podem passar do fornecimento de informações úteis para sensações totalmente perturbadoras. Vamos fazer isso dividindo-as em partes mais manejáveis — pensamentos, sensações físicas e comportamentos. Depois, em capítulos posteriores, focaremos em cada uma dessas partes, fornecendo maneiras específicas de mudar sua resposta emocional.

POR QUE TEMOS EMOÇÕES?

Imagine como seria se não tivéssemos emoções. Como saberíamos quando nossa vida está em perigo sem nenhum senso de medo? Como saberíamos nos defender sem a raiva? Embora essas emoções possam parecer “ruins” ou “perigosas”, na verdade nos informam sobre a situação. Elas também nos motivam a agir de modos que nos mantêm seguros ou nos ajudam a avançar com nossos objetivos. Vamos analisar mais de perto como as emoções, mesmo as desconfortáveis, são necessárias e úteis.

Medo

O medo é o sistema de alarme da natureza. Ele nos avisa que podemos estar em perigo e que precisamos tomar medidas para nos proteger. Por exemplo, imagine que você esteja atravessando a rua e percebe que um carro está vindo em sua direção. Essa situação geraria medo instantaneamente em quase todos. A sensação estaria associada a sensações físicas que prepariam o corpo para fugir da situação perigosa, como aumento da frequência cardíaca para bombear sangue em direção aos braços e às pernas e dilatação das pupilas para escanear o ambiente em busca de perigo. O medo também proporciona a sensação de urgência para agir — muitas vezes sem pensar. Nesse caso, você provavelmente saltaria para a calçada. Se não sentisse nada, poderia continuar atravessando a rua sem pressa, possivelmente sendo atropelado. Como pode ver, a emoção desconfortável do medo desempenha um papel importante em nos manter seguros.

Tristeza

A tristeza é a emoção que ocorre naturalmente após uma perda ou revés relacionado a algo ou alguém importante para nós, como a morte de um ente querido, o fim de um relacionamento ou a perda do emprego que apreciávamos. Essa emoção também é muito comum quando notamos diferenças significativas entre como nossa vida é e como gostaríamos que fosse. Por exemplo, podemos nos sentir tristes em relação ao trabalho porque não estamos progredindo como esperávamos, ou nos sentimos tristes por estarmos enfrentando dificuldades em um relacionamento que valorizamos. A tristeza está associada a sensações físicas como peso no corpo e cansaço. Ela sinaliza a necessidade de recuar para que a perda ou revés possa ser processado. Por exemplo, ter tristeza após o fim de um relacionamento permite reconhecer que o relacionamento (ou aspectos dele) era importante para você. Retirar-se para processar o que deu errado e pensar em quais características você deseja em um novo relacionamento pode ajudá-lo a ter mais sucesso no futuro. Essa informação seria perdida se você entrasse imediatamente em um novo relacionamento para evitar a tristeza. Essa emoção também sinaliza aos outros que podemos precisar de apoio e conforto. Os seres humanos são animais sociais, o que significa que às vezes precisamos de ajuda para nos reerguer. Expressar tristeza naturalmente atrai os outros para nós. Portanto, mais uma vez, a emoção aparentemente "ruim" da tristeza desempenha uma função importante em nossa vida.

Ansiedade

A ansiedade é a emoção que nos ajuda na preparação para o futuro, já que nos alerta para situações importantes ou potencialmente perigosas que podem ocorrer. Ela também nos leva a focar a atenção no que está causando a ansiedade, de modo que possamos prevenir ou diminuir um resultado negativo (ou "ameaça"). Por exemplo, sentir ansiedade antes de uma grande apresentação no trabalho ou na escola mostra a você que a tarefa é importante, e também o motiva a se preparar para não ser pego de surpresa. Imagine se você não sentisse nada à medida que o dia da apresentação se aproximasse. Provavelmente, não se sentiria motivado a praticar e talvez não estivesse preparado para as perguntas difíceis do público. Mais uma vez, vemos uma emoção desconfortável que serve a um propósito claro em nossa vida.

Raiva

A raiva é a resposta natural quando sentimos que nós fomos (ou as pessoas de quem gostamos foram) prejudicados(as) de alguma forma. A raiva (e a emoção semelhante de frustração) também ocorrem quando sentimos que estamos sendo impedidos de alcançar objetivos importantes. Essa emoção nos alerta de que nossos limites foram ultrapassados e nos motiva a agir a respeito. Por exemplo,

você descobre que sua operadora de telefone está cobrando taxas ocultas há meses e espera que você pague imediatamente, sob a ameaça de cortar o serviço. Sentir raiva nessa situação avisa que algo injusto aconteceu — você não deveria ser cobrado por serviços que não usou. Essa raiva provavelmente o motivaria a falar com um gerente de atendimento ao cliente para exigir que as cobranças fossem revertidas. Aqui, a emoção de raiva também sinaliza à outra pessoa que você se frustrou ou foi prejudicado. A raiva tem má reputação porque pode estar associada a comportamentos destrutivos, como gritar e quebrar coisas. É importante separar essa possível resposta à experiência da emoção em si. É essencial prestar atenção à raiva quando ela surge, pois sinaliza que talvez você precise se defender.

Culpa/vergonha

Culpa e vergonha ocorrem quando falhamos em atingir algum padrão. Especificamente, a culpa é a resposta natural quando vamos contra as expectativas da sociedade de alguma forma. Por exemplo, você pode se sentir culpado caso esqueça de pagar uma dívida a um amigo depois de pegar dinheiro emprestado. A culpa nessa situação provavelmente o levaria a se desculpar e devolver o dinheiro. A vergonha ocorre quando falhamos em atingir um padrão pessoal e nos sentimos “inferiores em valor”. Por exemplo, ser incapaz de pagar a dívida a um amigo porque não tem dinheiro pode desencadear sentimentos de vergonha. A vergonha, semelhante à tristeza, leva ao afastamento dos outros. Esse afastamento pode dar à pessoa espaço para pensar em como atingir os objetivos e se sentir melhor consigo mesma no futuro. Em ambos os casos, essas emoções motivam comportamentos úteis. A culpa ajuda a pessoa a manter relacionamentos importantes, pedindo desculpas, e a vergonha ajuda a alcançar os objetivos, incentivando o trabalho árduo.

Nota
Uma observação sobre vergonha e abuso: muitas vezes, pessoas que sofreram abuso (emocional, físico ou sexual) sentem vergonha contínua muito tempo depois de o abuso ter terminado. Embora o abuso ***nunca*** *seja culpa da vítima, as pessoas frequentemente relatam sentir vergonha enquanto ele ocorre. Isso acontece porque a vergonha pode comunicar submissão ao abusador por meio da linguagem corporal (lágrimas, cabeça baixa). A submissão no momento do abuso pode desempenhar um papel protetor, pois pode impedir que o abusador machuque ainda mais a vítima. Por exemplo, se uma pessoa evita revidar enquanto é agredida, o abuso pode parar mais cedo. Infelizmente, os sentimentos de vergonha podem durar muito mais do que o necessário. Ao longo do tratamento, identificaremos maneiras pelas quais a vergonha (e outras emoções) são mantidas em situações nas quais não são justificadas, e trabalharemos para mudar essas respostas.*

Emoções positivas

Emoções positivas, como felicidade, empolgação e orgulho, também transmitem informações importantes. As emoções positivas nos ajudam a identificar o que valorizamos na vida e como queremos passar o tempo. Por exemplo, se você adotar um novo *hobby* que lhe traga muita alegria, o que é provável que aconteça? Você continuará a praticá-lo! Às vezes, as pessoas tentam evitar emoções positivas porque têm medo de que, quando a emoção acabar, se sentirão ainda piores do que antes. Ou evitam se empolgar porque se preocupam que, se as coisas não derem certo, se sentirão mais desapontadas do que se não tivessem se animado desde o início. Às vezes, pessoas com depressão evitam experiências positivas, como socializar, porque acham angustiante não aproveitarem essas experiências tanto quanto costumavam. No entanto, sem emoções positivas, não saberíamos em que direção seguir na vida. É importante permitir-nos sentir a gama completa de emoções, tanto negativas quanto positivas.

Resumindo a importância das emoções

Como você pode ver a partir desses exemplos, as emoções desempenham um papel necessário em nossa vida. Todas essas emoções comunicam informações muito importantes sobre o mundo ao nosso redor e nos motivam a agir. Sem elas, seríamos incapazes de progredir com sucesso. Na verdade, evoluímos para ter emoções porque elas são muito importantes para a sobrevivência de nossa espécie. As emoções estão programadas em nós — mesmo que quiséssemos, não seríamos capazes de afastá-las completamente. É por isso que este tratamento se concentra em aceitar as emoções e responder de maneiras mais úteis quando elas surgirem.

Você pode pensar: “Consigo ver como o medo pode ser adaptativo, mas e o medo que parece surgir do nada quando tenho um ataque de pânico?”. Ou talvez pense: “A ansiedade pode ser útil para algumas pessoas, mas não consigo desligá-la — eu a sinto o tempo todo!”. Você também pode se perguntar: “Como a tristeza normal em resposta a uma perda se transforma em uma depressão tão profunda que não consigo sair da cama?”. Embora saibamos que todas essas emoções são importantes no curso normal da vida de qualquer pessoa, às vezes elas surgem em situações inadequadas e podem parecer intensas demais para serem produtivas.

Então, como as emoções passam de algo útil para algo perturbador? A resposta curta está na forma como respondemos a elas. Para começar a explorar como esse processo se desenrola, vamos primeiro decompor o que acontece quando sentimos uma emoção forte.

O QUE É EMOÇÃO?

O que é exatamente uma experiência emocional? Você pode sentir que as emoções são como uma grande “nuvem” de sentimentos intensos. Isso pode dificultar a identificação das informações úteis que as emoções tentam passar. Uma maneira de tornar algo menos incontrolável é dividi-lo em partes principais. Cada experiência emocional pode, na verdade, ser dividida em três componentes — o que pensamos, como nos sentimos fisicamente e o que fazemos. Ao prestar atenção a cada uma dessas partes, as emoções podem começar a parecer um pouco menos perturbadoras.

Os três componentes das experiências emocionais são: cognitivo, fisiológico e comportamental.

1. **Cognitivo (o que você pensa):** o pensamento em determinada situação pode realmente influenciar como você se sente em relação a ela. Por exemplo, se disser a si mesmo que vai perder o emprego, provavelmente começará a se sentir ansioso. Ou, se disser a si mesmo que não merece estar em um relacionamento amoroso, pode se sentir envergonhado ou triste. A relação entre pensamentos e emoções também pode funcionar de forma inversa. Por exemplo, quando você se sente triste, é mais provável que tenha pensamentos como “essa situação é desesperadora” ou “eu sempre estrago tudo”. Em contrapartida, se você se sente orgulhoso, pode ter pensamentos como “sei que posso fazer isso!”. Para começar a perceber como os pensamentos são importantes em qualquer experiência emocional, tente se lembrar do que pensou na última vez que sentiu as emoções listadas a seguir:

   Quais foram alguns dos pensamentos que passaram por sua cabeça na última vez que se sentiu ansioso?

   _____

E na última vez que se sentiu com raiva?

E na última vez que se sentiu culpado?

---

2. **Fisiológico (como você se sente):** cada emoção está associada a uma resposta fisiológica. Em outras palavras, seu corpo passa por mudanças físicas toda vez que experimenta uma emoção. Por exemplo, o medo costuma ser acompanhado por batimento cardíaco mais rápido, tensão nos músculos e, talvez, falta de ar. Lembre-se de que o medo tem a função de protegê-lo do perigo, e essas mudanças fisiológicas são a maneira que o corpo tem de se preparar para agir. A ansiedade pode ser acompanhada de suor nas palmas das mãos, tensão muscular ou talvez um nó no estômago. Essas mudanças nos alertam que algo importante está por vir e que devemos nos preparar. A tristeza pode ser acompanhada pela sensação de cansaço extremo e peso nos membros, levando-nos a nos afastar para processar as informações. Veja se consegue identificar as sensações fisiológicas que podem acompanhar os seguintes estados:

   Que sensações físicas acompanham a empolgação?

   E quando você experimenta pânico?

   Que sensações acompanham a raiva?

   E quando você está envergonhado?

   ---

3. **Comportamental (o que você faz):** sempre que você sente uma emoção, ela é acompanhada pelo impulso de agir. Discutimos algumas maneiras pelas quais esses impulsos comportamentais podem ser úteis (p. ex., saltar para fora do caminho de um carro em movimento em resposta ao medo, defender-

se em resposta à raiva). No entanto, às vezes, as coisas que fazemos em resposta a emoções fortes podem não parecer muito úteis. Por exemplo, alguém extremamente triste pode ficar em casa assistindo à televisão porque a ideia de sair e "enfrentar" o dia é insuportável. Ou alguém que se sente ansioso em situações sociais pode sair rapidamente de uma festa lotada onde é esperado que interaja com as pessoas. Alguém que sente culpa pode evitar completamente um ente querido em vez de enfrentar a interação. A seguir, comece a pensar sobre o que você faz (ou sente vontade de fazer) em resposta às seguintes emoções:

O que você faz (ou sente vontade de fazer) quando está triste?

O que você faz (ou sente vontade de fazer) quando está com raiva?

O que você faz (ou sente vontade de fazer) quando está envergonhado ou constrangido?

Esses três componentes — pensamentos, sensações físicas e comportamentos — podem ser encontrados sempre que experimentamos uma emoção. Às vezes, um componente pode ser mais fácil de identificar. Por exemplo, você pode estar muito ciente das sensações físicas em determinada situação, mas menos ciente dos comportamentos ou pensamentos. Em contrapartida, você pode notar os pensamentos mais facilmente, mas estar menos consciente das sensações físicas e dos comportamentos. É importante observar as três partes da emoção, pois elas podem se influenciar mutuamente.

Usamos o **Formulário do Modelo de Três Componentes das Emoções** para decompor qualquer experiência emocional em cada uma das três partes. Consulte o Apêndice B para dois exemplos de como usar o formulário. No primeiro exemplo, um homem está apressado para pegar o ônibus. Ao chegar ao ponto, ele percebe que sua respiração está pesada, a frequência cardíaca aumentou e ele se sente um pouco tonto. Em seguida, nota pensamentos sobre as sensações físicas: "Isso é tão desconfortável! Vou ter um ataque de pânico se entrar nesse ônibus lotado". Esses pensamentos levam a sensações físicas ainda mais intensas, pois, quando dizemos a nós mesmos que algo assustador vai acontecer (como ter um ataque de pânico), nosso corpo se prepara para a ação. A ansiedade aumentada leva a mais pensamentos: "Viu, vou ter um ataque de pânico". Então, o homem decide ir a pé

para o trabalho em vez de pegar o ônibus — seu comportamento nessa situação é evitar o ônibus. Assim que começa a caminhar, percebe que a frequência cardíaca e a respiração começam a diminuir, e os pensamentos de preocupação desaparecem. Essa estratégia pode ter funcionado em curto prazo, mas, na próxima vez que se aproximar do ônibus, é provável que tenha preocupações semelhantes sobre ter o ataque de pânico e, como resultado, pode ficar ainda mais relutante em usar esse meio de transporte.

No segundo exemplo, uma mulher recebeu uma mensagem de texto de uma amiga cancelando os planos do jantar que tinham. Nesse caso, os pensamentos são a parte mais perceptível da emoção no início. A mulher pensa consigo mesma: "Claro que ela não quer sair comigo, sou tão desinteressante". Em seguida, começa a perceber um nó na garganta e observa que está se sentindo cansada. Isso leva a outro pensamento: "É melhor ir para a cama cedo, já que não tenho nada melhor para fazer". Assim como evitar o ônibus no primeiro exemplo, dormir leva à diminuição imediata dos pensamentos negativos e das sensações físicas desconfortáveis. No entanto, o alívio é de curta duração, pois dormir demais está associado a níveis mais elevados de depressão.

Prestar atenção a esse processo é o primeiro passo para entender como a experiência da emoção pode passar de algo informativo para algo incontrolável. Gostaríamos que você usasse o **Formulário do Modelo de Três Componentes das Emoções,** disponível no final deste capítulo, sempre que sentir uma emoção forte durante a próxima semana (pelo menos uma vez por dia, se possível), observando o que você está pensando, sentindo no corpo e fazendo (ou sentindo vontade de fazer).

Às vezes, as emoções que você quer trabalhar neste programa não surgem com muita frequência. Isso pode ocorrer porque você evita ativamente atividades que provocam esses sentimentos. Ou você pode simplesmente não encontrar situações que desencadeiem essas emoções regularmente (p. ex., viajar de avião). É interessante pensar nas atividades que você pode fazer esta semana para ter alguma experiência com a(s) emoção(ões) que está trabalhando; isso permitirá que você pratique a habilidade discutida neste capítulo. Você pode consultar os passos que anotou (volte ao Capítulo 4, se necessário) e que estavam associados aos objetivos.

RESUMO

Neste capítulo, discutimos como as emoções, até mesmo as que tradicionalmente consideramos "ruins", desempenham funções importantes em nossa vida. Elas nos levam a prestar atenção a determinada situação e podem nos motivar a agir de maneiras úteis. Também vimos como as experiências emocionais podem ser decompostas em três partes principais — pensamentos, sensações físicas e comportamentos. Ao dividir as emoções nessas partes, elas podem parecer menos perturbadoras. No próximo capítulo, continuaremos a discutir como as

experiências emocionais se desenrolam e também abordaremos as consequências de nossas respostas a elas. ■

TAREFAS

- Complete o **Formulário do Modelo de Três Componentes** uma vez por dia ao longo da semana. Selecione pelo menos uma experiência emocional que ocorra a cada dia e divida-a em pensamentos, sensações físicas e comportamentos. Você pode fazer algumas cópias do formulário para ter uma folha nova para escrever a cada dia ou fazer o *download* na página do livro em loja.grupoa.com.br. Este formulário o ajudará a entender o que exatamente acontece cada vez que você tem uma emoção, tornando-a menos incontrolável.
- Continue monitorando as experiências semanais por meio das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver usando).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** a fim de anotar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes perguntas com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

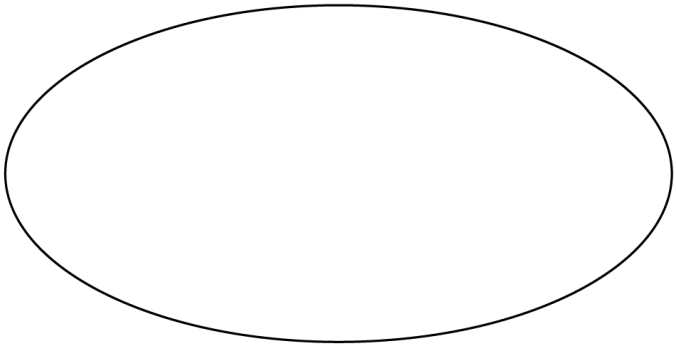
1. O objetivo deste tratamento é eliminar emoções desconfortáveis como medo, ansiedade e tristeza.
   V F
2. Todas as emoções, até mesmo aquelas que consideramos "negativas", desempenham papel importante em nossa vida.
   V F
3. A ansiedade nunca é útil ou benéfica.
   V F
4. As experiências emocionais são compostas por três partes principais: o que você pensa, o que você sente e o que você faz.
   V F

Formulário 5.1 Modelo de Três Componentes

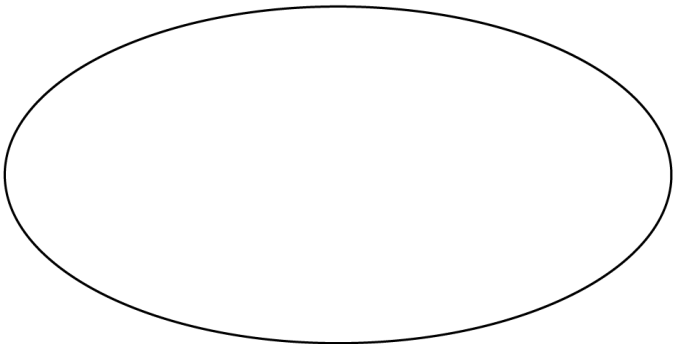
Situação:

Emoção(ões):

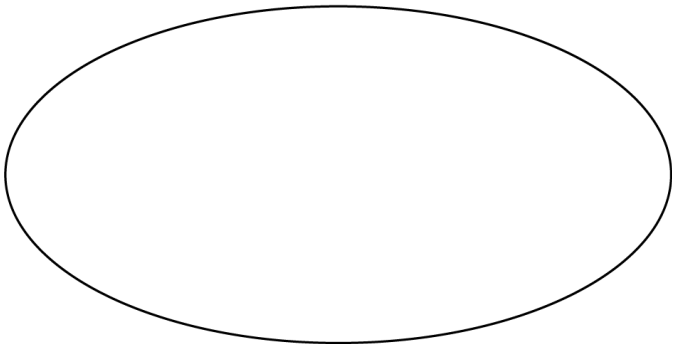
Sensações físicas
(O que você está sentindo no corpo)



Pensamentos
(O que você está pensando)



Comportamentos
(O que você está fazendo, o que sente vontade de fazer)



6

Compreensão das emoções — seguindo o ARC

OBJETIVOS

- Identificar padrões nos gatilhos emocionais (o que causa as experiências emocionais).
- Explorar as consequências de curto e longo prazo das respostas emocionais.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso tenha optado por preenchê-las) da semana passada? Anotou as pontuações totais no **Registro de Progresso**? Conseguiu decompor algumas das emoções que experimentou usando o **Formulário do Modelo de Três Componentes das Emoções**? Talvez você tenha notado que os pensamentos influenciaram suas sensações físicas ou o levaram a se envolver em certos comportamentos. Ou talvez as sensações físicas e os comportamentos tenham levado a mais pensamentos. Tente identificar padrões em como cada parte do círculo (pensamentos, sentimentos e comportamentos) influencia as outras partes. Se você não completou o **Formulário do Modelo de Três Componentes das Emoções**, volte e preencha-o usando uma experiência

emocional recente antes de continuar a leitura.

CONCEITOS-CHAVE

O objetivo do capítulo anterior foi ajudá-lo a entender melhor o que acontece quando você sente uma emoção. Decompor a experiência em três partes principais (pensamentos, sensações físicas e comportamentos) pode fazer as emoções parecerem um pouco mais manejáveis. Prestar atenção em como esses componentes se influenciam mutuamente pode ajudá-lo a ver como as emoções podem se intensificar tão rapidamente. O objetivo deste capítulo é colocar a experiência emocional em contexto, examinando o que acontece antes e depois de uma emoção intensa. Primeiro, vamos procurar padrões nas situações ou eventos que desencadeiam as emoções; compreender o que as provoca ajudará a torná-las mais previsíveis e, consequentemente, mais manejáveis. Em seguida, vamos observar como você responde a elas uma vez que são acionadas. Finalmente, analisaremos as consequências de como você responde às emoções, tanto em curto quanto em longo prazo. Entender que a maneira como você responde em meio a uma reação emocional pode ter consequências para as emoções que sentirá no futuro pode motivá-lo a fazer mudanças na forma como lida com elas atualmente.

O ARC DAS EMOÇÕES

Usamos o acrônimo ARC para ajudar a acompanhar como uma experiência emocional se desenvolve. A palavra "*arc*" significa seguir um caminho (veja a Figura 6.1); acreditamos que todas as emoções seguem o caminho de ***A****ntecedente* (algo desencadeia a emoção), ***R****esposta* (pensamentos, sensações físicas e comportamentos durante a experiência emocional) e ***C****onsequência* (o que acontece como resultado da resposta emocional). Vamos analisar cada parte do ARC mais detalhadamente.

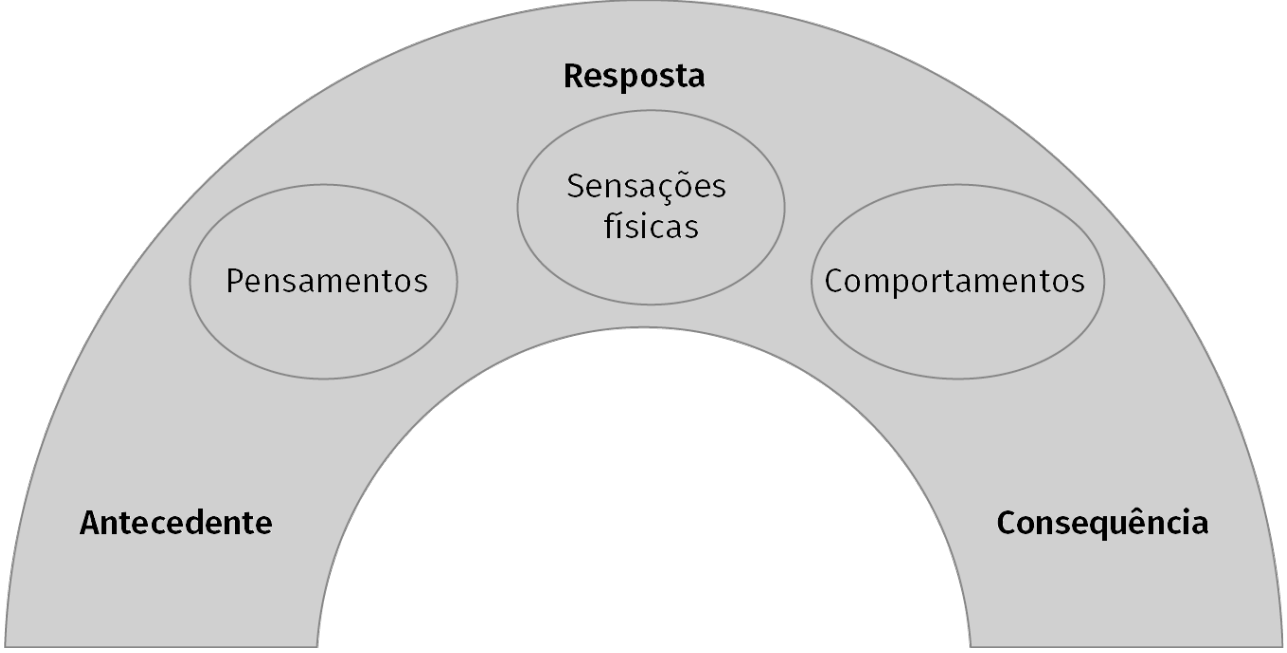


FIGURA 6.1 O ARC das emoções.

"A" se refere ao antecedente. Aqui estamos prestando atenção ao que ocorre antes da emoção — o que a provoca. Às vezes, as emoções parecem surgir do nada, mas é importante lembrar que cada emoção é desencadeada por algum evento ou situação. Às vezes, o gatilho pode ser um evento que acabou de acontecer (p. ex., ser ultrapassado no trânsito, não receber resposta a uma mensagem de texto). Outras vezes, pode ser algo que aconteceu muito mais cedo no dia ou até na semana passada. Por exemplo, se você teve uma discussão com um ente querido pela manhã, isso pode deixá-lo mais sensível a críticas mais tarde. Além disso, o gatilho nem sempre é um evento externo, mas pode ser a maneira como você se sente fisicamente (p. ex., sentir-se agitado após consumir muito café, sentir-se pesado por falta de sono). Finalmente, os antecedentes também podem incluir fatores que o tornam mais vulnerável a experimentar emoções de forma intensa, como estar cansado devido a uma noite de sono ruim, estar com fome por não ter tido tempo para almoçar, ou estar estressado devido a uma semana ocupada no trabalho.

Identificar padrões nas situações e eventos que provocam emoções pode ajudá-lo a evitar a sensação de estar em uma montanha-russa emocional imprevisível. Estar ciente dos gatilhos também pode ajudá-lo a se preparar com antecedência quando souber que pode enfrentar um deles. À medida que você continuar com este programa, aprenderá habilidades para usar quando tiver emoções intensas e poderá se preparar para usá-las ao encontrar um de seus gatilhos. Veja o Quadro 6.1 para uma lista de "As" associados aos transtornos emocionais comuns.

QUADRO 6.1 Antecedentes para emoções intensas

Transtorno de pânico	Estar em espaços fechados (elevadores), lugares lotados (cinemas, eventos esportivos), usar transporte público, ingerir cafeína, fazer exercício físico.

Transtorno de ansiedade generalizada	Fazer uma programação, tarefas diárias, afazeres domésticos, passar por avaliações de desempenho futuras na escola ou no trabalho.
Transtorno de ansiedade social	Participar de eventos sociais (festas, reuniões, clubes), de aulas, fazer apresentações, pedir ajuda, se apresentar, conversar sobre assuntos triviais.
Transtorno obsessivo-compulsivo	Tocar em algo sujo, ver algo assustador no noticiário, ver/ouvir algo que lembre suas obsessões.
Transtorno de estresse pós-traumático	Ver/ouvir algo que relembre o trauma, ouvir barulhos altos.
Depressão	Receber más notícias, não ter ânimo para cumprir compromissos, demorar muito mais para concluir tarefas do que antes, ver outras pessoas se divertindo.
Transtorno da personalidade *borderline*	Ter desentendimentos com amigos, familiares ou parceiro, estar sozinho, sentir-se desprezado, ter estressores no trabalho ou na escola.
Transtornos alimentares	Ganhar alguns quilos, sentir-se cheio, perceber as roupas ficando um pouco apertadas, ter um evento futuro no qual você terá que se arrumar.
Insônia	Chegar a hora de dormir, ver as horas no relógio, ter um compromisso importante marcado para cedo na manhã seguinte.

O **"R"** no ARC representa resposta. Isso se refere aos pensamentos, sensações físicas e comportamentos que compõem uma resposta emocional. São os mesmos três componentes que você acompanhou no Capítulo 5.

"C" refere-se às consequências das respostas emocionais. Quando experimentamos emoções intensas, elas deixam impressões duradouras. Lembramos o que desencadeou as emoções (o A) e como foi a resposta (o R). Essas informações influenciam como reagimos a situações semelhantes no futuro. Como seres humanos, repetimos coisas que nos fazem sentir bem e tentamos evitar aquelas que nos fazem sentir mal. Por exemplo, se você acidentalmente pegar uma panela com o cabo muito quente, sentirá dor e puxará a mão imediatamente. Da próxima vez que for pegar essa panela, pode se conter e buscar um pegador para evitar a experiência desagradável de se queimar novamente. Você aprendeu que, para evitar a dor, deve pensar duas vezes antes de tocar na panela. Além disso, rapidamente aplicamos o que aprendemos a outras situações semelhantes. Você não apenas evita o cabo da panela que o queimou anteriormente, mas também hesita antes de tocar em outras panelas no fogão. E isso não se limita ao seu próprio fogão; você também hesita ao tocar nas panelas em qualquer outro fogão

que encontrar. Na maioria das vezes, a capacidade de aprender com nossas emoções e mudar nosso comportamento com base nelas é útil.

Mas o que isso tem a ver com seus sintomas? Além de aprenderem com as emoções depois que ocorrem, os seres humanos também têm o dom da previsão. Isso significa que podemos imaginar se certas situações *podem* provocar emoções intensas e, assim, mudar o comportamento para evitar sentimentos *potencialmente* ruins. Isso pode nos levar a evitar situações e eventos que não são realmente ameaçadores. Na verdade, às vezes o foco se torna mais sobre evitar emoções desconfortáveis do que sobre prevenir que eventos problemáticos ocorram. Por exemplo, e se você desistisse de cozinhar completamente porque já se queimou no cabo de uma panela? Ou nunca mencionasse discordâncias com um ente querido por medo de sentir raiva e perder a calma? Ou evitasse eventos lotados porque poderia sentir pânico, mesmo que o evento em si seja importante para você? Evitar situações e eventos porque podem provocar emoções intensas é o que gera a interferência problemática em sua vida que pode tê-lo levado a buscar tratamento ou a pegar este livro por conta própria. Este programa o ajudará a diferenciar o que é uma ameaça real e o que é uma ameaça *percebida*, permitindo-lhe entender melhor como suas emoções *devem* orientá-lo.

Há também consequências em engajar-se em comportamentos que a emoção intensa o impulsiona a fazer (p. ex., fugir quando assustado) quando tal resposta não se adequa à situação. Por exemplo, fugir quando sente medo em um ataque de pânico (que em si não é realmente perigoso) tem efeitos de curto e longo prazos sobre suas emoções. Em curto prazo, escapar da situação geralmente proporciona algum alívio. Lembre-se, os humanos são programados para fazerem coisas que os fazem sentir-se bem e evitar aquelas que os fazem sentir desconforto. Como fugir fez você se sentir melhor dessa vez, é provável que o faça novamente para encontrar o mesmo alívio. No entanto, também há consequências de longo prazo que devem ser consideradas. Infelizmente, quando se evita algo por medo, você basicamente diz a si mesmo que a situação é de fato perigosa. Nesse caso, tentar escapar de um ataque de pânico a qualquer custo confirma a crença de que ataques de pânico são prejudiciais (“se estou saindo desse concerto para evitá-lo, o ataque de pânico deve ser realmente perigoso”). Na próxima vez que começar a notar o coração acelerado e a falta de ar que acompanham um ataque de pânico, você ainda estará com medo de que algo ruim aconteça se o pânico aumentar. Ao fugir imediatamente, você não consegue perceber que ataques de pânico, embora desconfortáveis, não duram muito e não causam danos permanentes (p. ex., ataque cardíaco). Isso se torna um ciclo vicioso — quanto mais você evita agora, mais provável será sentir a emoção novamente no futuro.

SEGUINDO O ARC

O **Formulário Seguindo seu ARC**, ao final do capítulo, é uma maneira útil de

acompanhar o ARC de sua experiência. Este formulário se baseia no **Formulário do Modelo de Três Componentes das Emoções** do Capítulo 5. Além de acompanhar os pensamentos, as sensações físicas e os comportamentos ("R"), você também prestará atenção aos gatilhos ("A") e às consequências de curto e longo prazos ("C") da resposta. Complete o formulário sempre que estiver passando por uma emoção intensa (ou pelo menos uma vez ao dia).

Existem muitas maneiras diferentes de o ARC de uma emoção se desenvolver. Veja o exemplo preenchido do **Formulário Seguindo seu ARC** no Apêndice B; lá, destacamos ARCs associados a diversos transtornos emocionais. Veja se algum desses "A", "R" e "C" correspondem às suas experiências. Em todos esses ARCs, observe como o engajamento em respostas que afastam as emoções só funciona por um curto período. Em longo prazo, respostas de esquiva às emoções acabam tendo efeito contrário, tornando as emoções mais propensas a surgirem no futuro. Por isso, o objetivo deste tratamento é se aproximar das emoções em vez de evitá-las.

RESUMO

Neste capítulo, ampliamos nossas observações do Capítulo 5. Além de acompanhar as respostas emocionais (pensamentos, sensações físicas e comportamentos), discutimos a importância de prestar atenção ao que acontece antes (antecedentes) e ao que acontece depois (consequências). Observar padrões nos gatilhos das emoções, em vez de vê-las surgindo do nada, pode ajudar a torná-las um pouco mais previsíveis e manejáveis. Também discutimos como as respostas a uma experiência emocional podem impactar a probabilidade de sentirmos emoções intensas no futuro. Em particular, tendemos a adotar respostas que nos fazem sentir melhor em curto prazo, mas que nos predispõem a continuar experimentando emoções intensas em longo prazo. Utilizar o **Formulário Seguindo seu ARC** ajudará a destacar como suas ações para obter alívio rápido das emoções podem, na verdade, fazer você se sentir pior no geral. Essas observações podem ajudá-lo a ter motivação para começar o processo de mudança em suas respostas.

TAREFAS

- Use o **Formulário Seguindo seu ARC** para acompanhar o ARC de suas experiências emocionais. Certifique-se de considerar tanto os gatilhos e as consequências imediatas quanto os mais distantes. Considere fazer cópias desse formulário a fim de ter espaço adicional para monitorar os ARCs ou faça *download* de cópias em branco na página do livro em loja.grupoa.com.br.
- Continue monitorando as experiências semanais usando as **Escalas de**

Ansiedade e **de Depressão** (assim como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver usando).

- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para registrar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes perguntas com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. No "ARC" das experiências emocionais, "A" representa o que desencadeou a experiência, "R" representa como você respondeu, e "C" representa as consequências de como você respondeu.
   V F
2. Os gatilhos das experiências emocionais incluem apenas eventos ou situações que acabaram de acontecer e não eventos ocorridos anteriormente no dia.
   V F
3. As emoções nos ajudam a aprender a buscar ou repetir coisas que nos fazem sentir bem e a evitar coisas que nos fazem sentir mal.
   V F
4. Normalmente, só existem consequências de curto prazo para a forma como respondemos a uma experiência emocional.
   V F

FORMULÁRIO 6.1 Seguindo seu ARC

Data/ hora	**Antecedente** O que desencadeou a resposta emocional?	**Resposta** Sensações físicas; Pensamentos; Comportamentos	**Consequência** <u>Curto prazo</u> Como essa resposta funciona para você?	<u>Longo prazo</u> Como essa resposta pode levar a mais emoções negativas no futuro?
	A	R	C	
	A	R	C	
	A	R	C	

7

Atenção plena às emoções

OBJETIVOS

- Compreender os benefícios de aplicar uma consciência sem julgamentos e focada no presente às experiências emocionais.
- Incentivar a prática de uma consciência sem julgamentos e focada no presente por meio de dois exercícios formais de meditação.
- Aplicar o conceito de atenção plena às emoções voltada para as experiências emocionais diárias.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso tenha optado por completá-las) na semana passada? Já anotou as pontuações no **Registro de Progresso**? No capítulo anterior, você também foi apresentado ao **Formulário Seguindo seu ARC**. Você acompanhou suas experiências durante a última semana? Se sim, percebeu o surgimento de algum padrão? Quais eventos parecem ser gatilhos típicos para você? Notou algum pensamento comum, sensações físicas e comportamentos que tendem a aparecer sempre que sente uma emoção intensa? Observou algum efeito de longo prazo ao responder às emoções de formas que trazem alívio imediato?

Continuar a fazer essas perguntas a si mesmo ajudará a obter uma compreensão completa de como as emoções se tornam perturbadoras e lhe dará uma ideia mais clara de onde realizar mudanças. Caso não tenha acompanhado seus ARCs, recomendamos que dedique pelo menos alguns dias para completá-los e releia o capítulo anterior antes de prosseguir. Lembre-se de que completar os exercícios propostos neste programa é essencial para o sucesso.

CONCEITOS-CHAVE

Nos últimos dois capítulos, discutimos como as emoções, em essência, são necessárias e úteis. Também começamos a acompanhar como as experiências emocionais se desenrolam ao longo do tempo. Em especial, descrevemos como evitar as emoções em curto prazo pode ter um efeito contrário, tornando mais provável que você continue a vivenciar emoções muito intensas no futuro. Você pode ter até percebido esse ciclo ocorrendo ao completar o **Formulário Seguindo seu ARC**. Esperamos que esteja notando que evitar as emoções não funciona e que esteja pronto para começar a abordá-las de maneira mais acolhedora. A habilidade apresentada neste capítulo, *atenção plena às emoções*, baseia-se no acompanhamento que você vem fazendo nos últimos dois capítulos. Você já tem prestado muita atenção às respostas emocionais — agora vamos ensinar você a prestar atenção de uma maneira específica. Isso é como subir ao segundo piso da casa que está construindo para obter uma perspectiva diferente sobre as experiências emocionais (veja a Figura 7.1). Especificamente, ensinaremos você a se aproximar de suas emoções sem julgamentos e com foco no presente.

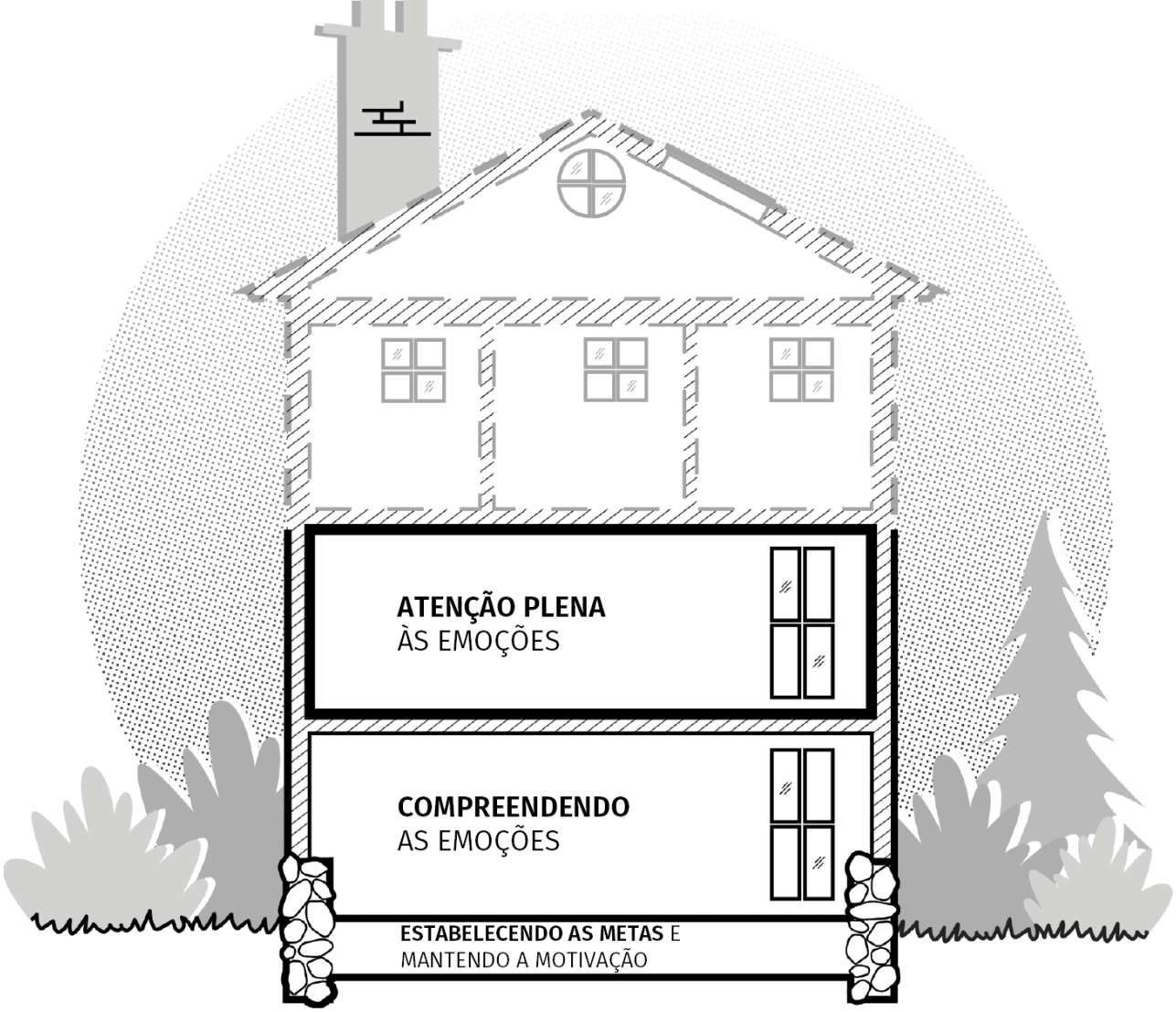


FIGURA 7.1

O QUE QUEREMOS DIZER COM ATENÇÃO PLENA ÀS EMOÇÕES?

Atenção plena às emoções é uma maneira específica de observar as respostas emocionais. Você pode pensar: "Já venho prestando muita atenção em minhas emoções". Está certo; os dois últimos capítulos incentivaram você a acompanhar as experiências emocionais enquanto se desenrolam no tempo. No entanto, não basta apenas estar ciente das emoções. O próximo passo é observá-las de *forma consciente*. Estar consciente significa prestar atenção ao momento presente (o que acontece *agora*) de maneira não julgadora. No Capítulo 1, discutimos como reações negativas às emoções podem motivar esforços para evitá-las. *Atenção plena às emoções* é uma habilidade que aborda diretamente essas reações negativas em relação às emoções. Vamos decompor a *atenção plena às emoções* em suas duas partes (não julgamento e foco no presente) e examinar mais de perto como esse tipo de atenção pode ser útil.

Consciência não julgadora das emoções

Ser crítico em relação às emoções pode ocorrer de várias formas. Primeiro, podemos *nos* julgar por sentir certas emoções. Isso pode aparecer como frases do tipo "Eu não deveria estar sentindo isso" ou "Ninguém mais reage assim". Também podemos nos julgar por não sentir as emoções com a intensidade que gostaríamos ("Por que não estou mais feliz com isso? Eu devo ter algum problema" ou "Deveria estar mais irritado com essa situação; sou tão fraco"). Acreditamos erroneamente que nos repreender por ter uma resposta emocional específica (ou pela falta dela) nos levará a sentir o que pensamos que "deveríamos" sentir. No entanto, isso não funciona porque, como vimos, as emoções são normais, naturais e fazem parte de nossa natureza. É impossível mudá-las completamente quando a situação exige sua presença. Por exemplo, imagine que você vá fazer um discurso em frente a um grande público. A maioria das pessoas nessa situação sentiria ao menos um pouco de nervosismo. O que aconteceria com essa reação inicial se você dissesse a si mesmo que ficar nervoso antes de um discurso é sinal de fraqueza? Em geral, ser duro consigo mesmo por sentir nervosismo nessa situação provavelmente intensificará a ansiedade, pois você estará lidando com a impossível tarefa de afastar a emoção. Essa resposta crítica também pode gerar emoções adicionais, como vergonha ou frustração pelo fato de não conseguir impedir-se de sentir nervoso.

Outra maneira de sermos críticos é ter uma reação negativa a partes específicas da experiência emocional. Por exemplo, você pode acreditar que os pensamentos, as sensações físicas e os comportamentos que experimenta são, de algum modo, ruins. Por exemplo, você pode achar que seu coração acelerado e rosto corado são desconfortáveis demais para lidar. Ou que imaginar que algo ruim vá acontecer (p. ex., sofrer um acidente de carro) significa que o evento é mais provável de ocorrer. Ou até que você pode fazer algo descontrolado se tiver uma emoção específica (como raiva). O que pode acontecer se você disser a si mesmo que as emoções que sente são ruins ou certamente levarão a problemas? A reação negativa provavelmente intensificará as emoções e aumentará a urgência de escapar delas.

A consciência não julgadora significa aceitar as experiências emocionais como são, em vez de rotulá-las como problemáticas e tentar afastá-las de imediato. É importante entender que aceitar as emoções não significa resignar-se ao desconforto. Em vez disso, você será incentivado a reconhecer que as emoções, mesmo as difíceis, tentam lhe dizer algo. Isso permitirá que você ultrapasse a reação imediata de querer mudar o que sente e responda às emoções de maneira mais consciente. Com prática, você começará a distinguir quando a emoção é um reflexo preciso da situação atual e quando é um "alarme falso". Por exemplo, uma resposta não julgadora à ansiedade antes de um primeiro encontro pode ser: "Faz sentido estar ansioso, porque quero causar boa impressão. Talvez eu deva me preparar tomando um banho e vestindo uma camisa bonita, mas não preciso ceder ao impulso de cancelar o encontro, pois a situação não é realmente perigosa". Além disso, quanto mais você evita tentar afastar as emoções imediatamente, mais poderá perceber que a intensidade delas oscila naturalmente. À medida que ganha

experiência com as emoções, será mais fácil abordá-las sem julgamentos.

Consciência emocional focada no presente

O segundo objetivo da atenção plena é manter as respostas emocionais enraizadas no momento presente — o que está acontecendo agora. Com frequência, as emoções em qualquer situação específica são influenciadas por experiências passadas ou por previsões sobre o que pode acontecer no futuro. Retomando o exemplo de falar em público, imagine que você se sinta um pouco ansioso, como a maioria das pessoas ficaria nessa situação. O que poderia acontecer com a ansiedade se você começasse a pensar sobre a última vez em que ficou travado e esqueceu o que ia dizer na apresentação? Da mesma forma, o que aconteceria com a ansiedade se começasse a pensar em todas as maneiras pelas quais poderia errar dessa vez ("Serei entediante", "Não vou conseguir responder às perguntas"). Em geral, conectar a situação atual ao que deu errado no passado ou ao que pode dar errado no futuro aumentará a intensidade da emoção que você está vivenciando, tornando a situação atual ainda mais penosa. Assim, pode ser mais fácil focar na situação presente — o momento atual — em vez de ligá-la a eventos passados e resultados futuros.

A consciência focada no presente também é uma forma útil de se conectar com emoções positivas. Imagine que você esteja passando um tempo com amigos, mas encontra-se preso em pensamentos sobre como se sentirá solitário quando voltar para casa (futuro). Mantendo a atenção no momento presente, ou seja, envolvendo-se com os amigos, você permitirá que as emoções agradáveis sejam experimentadas de forma plena. Da mesma forma, prever que não vai gostar de um evento ou atividade (futuro) pode impedi-lo de participar, fazendo-o perder as emoções positivas que poderia ter experimentado.

Claro que aprendemos informações importantes com as experiências passadas. Focar no presente não significa desconsiderar o que aconteceu antes. Da mesma forma, preparar-se para desafios futuros pode ser muito útil. Infelizmente, em situações emocionais, às vezes focamos tanto no passado ou no futuro que *deixamos de lado* o que está bem diante de nós. A situação atual nunca será exatamente idêntica ao que já aconteceu antes. Da mesma forma, podemos ter ideias sobre o que pode ocorrer no futuro, mas nunca teremos certeza absoluta. Por exemplo, imagine que seu parceiro anterior tenha terminado com você de repente e, anos depois, seu parceiro atual acaba de criticá-lo por esquecer de esvaziar a máquina de lavar louças. Imediatamente, você pode começar a pensar sobre o relacionamento anterior fracassado (passado) e a se preocupar que a mesma coisa aconteça agora (futuro). Essa reação provavelmente trará uma forte ansiedade sobre seu relacionamento atual e o levará a pedir desculpas ou buscar reasseguramento. Enquanto estava absorto em eventos passados ou possibilidades futuras, talvez tenha deixado de perceber que seu parceiro começou a falar de uma viagem que fará com você em alguns meses. Uma resposta focada no presente (e

não julgadora) nessa situação poderia ser: “Dado meu histórico, faz sentido que qualquer sinal de conflito com meu parceiro traga temores de que o relacionamento acabe. Dito isso, não há indícios de que estejamos nos separando agora, então preciso focar no que estamos fazendo no momento (planejando a viagem)”.

PRATICANDO A CONSCIÊNCIA NÃO JULGADORA E FOCADA NO PRESENTE

Estar atento (sem julgamento e focado no presente) não é algo natural para a maioria de nós. Na verdade, somos naturalmente inclinados a avaliar muitos aspectos de nossa vida, e, na maioria das vezes, esses julgamentos são úteis. Além disso, aprender com o passado e planejar para o futuro é, em geral, vantajoso (p. ex., lembrar-se de avisar seu cônjuge que você vai se atrasar porque ele já se preocupou com isso no passado). No entanto, como discutido anteriormente, quando essas tendências são aplicadas às *emoções*, não funcionam tão bem. Como temos muita experiência em fazer julgamentos e pensar sobre o passado/futuro em nosso cotidiano, será preciso prática para aplicar a atenção plena às nossas respostas emocionais.

Você pode pensar nessa habilidade como desenvolver um novo músculo. O restante do capítulo será focado em dois exercícios para fortalecer o “músculo da *atenção plena às emoções*” antes de colocá-lo em ação em sua vida diária. A prática desses exercícios é essencial para o desenvolvimento dessa habilidade.

MEDITAÇÃO DA ATENÇÃO PLENA ÀS EMOÇÕES

O propósito do primeiro exercício (adaptado de Segal, Williams & Teasdale, 2002) é permitir que você comece a ter a noção do que é atenção plena. A meditação guiada é um excelente ponto de partida para construir essa noção, pois oferece um local claro e concreto para focar a atenção, em contraste com as várias demandas que competem pela atenção no dia a dia. É melhor tentar esse exercício quando você estiver em um estado de humor neutro (ou próximo disso), pois é muito mais difícil não julgar e estar focado no presente quando sentimos uma emoção intensa. De fato, é mais difícil aprender qualquer nova habilidade (andar de bicicleta, tricotar) quando estamos muito emocionais. Novamente, o objetivo desse exercício é ganhar experiência com uma qualidade de atenção plena para que você possa aplicá-la quando estiver vivenciando uma emoção intensa.

Instruções para aprender a meditação da atenção plena às emoções

- Leia todo o roteiro da meditação, bem como as dicas nas caixas de destaque,

antes de realizar a meditação pela primeira vez.

- Muitas pessoas preferem ouvir uma gravação de áudio dessa prática para que possam focar a atenção mais plenamente na meditação. Uma versão em áudio (em inglês) está disponível na página do livro em loja.grupoa.com.br. Como alternativa, você pode considerar usar um aplicativo no telefone para se gravar lendo a meditação e tê-la sempre à mão.
- Pratique a meditação de cinco minutos pelo menos uma vez por dia, durante uma semana, usando o **Formulário de Atenção Plena às Emoções**, localizado no final deste capítulo, para registrar sua experiência.

Objetivo

Definir o tom focado no presente para a prática, conectando-se ao aqui e agora (o ambiente).

Feche os olhos e acomode-se na cadeira. Comece voltando a atenção para si mesmo no ambiente. Visualize-se neste espaço e comece a perceber os pontos de contato com ele. Observe como é estar sentado na cadeira, as sensações do chão sob os pés ou a pressão das mãos no colo. Dedique um momento para se conectar ao aqui e agora, ancorando-se no ambiente.

Objetivo

Perceber que focar na respiração (que está sempre com você) pode rapidamente trazer a atenção para o momento presente.

Agora, leve o foco para a experiência da própria respiração. Note como a respiração é sentida no peito ou no diafragma, na boca e no nariz. Concentre-se na respiração enquanto ela ocorre agora, usando-a como âncora para o presente. Sua respiração está sempre com você, então pode usá-la como lembrete para prestar atenção ao que está acontecendo agora. Faça uma pausa e permita-se apenas observar a respiração.

Objetivo

Descrever as sensações de forma objetiva, sem julgamento (“Sinto peso nos ombros” em vez de “Estou tão deprimido”). Focar no que está sentindo agora (cansado) em vez de no que pode sentir no futuro (“Isso vai durar uma eternidade”).

Agora, amplie a atenção para observar qualquer sensação física que esteja experimentando. Faça uma pausa e apenas permita-se observar as sensações presentes no corpo, sem julgá-las como boas ou ruins ou tentar mudá-las de qualquer forma. Simplesmente observe o que está presente com abertura e curiosidade.

Objetivo

Compreender que os pensamentos não são fatos — só porque você pensa algo, isso não o torna verdade. Praticar a observação dos pensamentos sem reagir a eles como se fossem verdadeiros.

Em seguida, leve a atenção para os próprios pensamentos. Observe como eles podem mudar de um tópico a outro. Alguns pensamentos podem passar rapidamente, outros podem distrair, e alguns podem ser muito difíceis de abandonar. Simplesmente observe o que está pensando, sem forçar um tópico específico ou afastar outro. Tente não julgar a experiência como boa ou ruim. Se perceber que está se envolvendo ou se deixando levar por um pensamento, apenas reconheça isso e traga a atenção de volta gentilmente para observar os pensamentos enquanto surgem. Permita-se observar os pensamentos por alguns momentos.

Objetivo

Perceber como a intensidade das emoções oscila naturalmente. Você pode notar que sente tristeza ao pensar em um velho amigo, mas que essa sensação diminui ao se distrair com o que pode preparar para o jantar hoje.

Agora, comece a mudar o foco para explorar como você se sente. As emoções, assim como os pensamentos, podem flutuar. Em um curto período, você pode se sentir ansioso e depois calmo, com raiva e depois amoroso, triste e depois alegre. As emoções vêm em ondas, subindo em intensidade para depois voltarem ao normal. Simplesmente reconheça como se sente neste momento, sem tentar mudar a experiência de qualquer maneira. Permita-se observar as emoções, sem julgamento. Note como elas oscilam.

Continue a observar toda a sua experiência — como seu corpo se sente, o que está pensando, as emoções que surgem. Se perceber que está tentando mudar a experiência de alguma forma, observe isso e traga-se gentilmente de volta para simplesmente observar. Se for pego em uma sensação, pensamento ou emoção específica, use a respiração como âncora para trazê-lo de volta ao momento

presente e retome o processo de observação da experiência.

Quando estiver pronto, comece a se reconectar com o ambiente. Visualize-se sentado neste espaço e torne-se consciente dos pontos de contato. Comece a mexer os dedos das mãos e dos pés e, quando estiver pronto, abra os olhos.

Há várias reações comuns ao realizar esse exercício pela primeira vez. Algumas pessoas acham essa prática desconfortável. Pode ser difícil ficar parado e observar as emoções, mesmo por um curto período, se estamos acostumados a fazer algo rapidamente para nos distrair delas. Se essa foi sua reação, continue a praticar o exercício — com o tempo, ficará mais fácil observar sua experiência de maneira não julgadora. Às vezes, as pessoas se perguntam se estão realizando os exercícios corretamente. Lembre-se de que o objetivo não é fazê-lo perfeitamente. Se você perceber que está julgando ou que sua mente se desviou para o passado ou o futuro — bom trabalho! Notar esses padrões é o primeiro passo para mudá-los. Finalmente, algumas pessoas acham esse exercício muito relaxante. Lembre-se de que o objetivo da *atenção plena às emoções* não é necessariamente relaxar, mas ensiná-lo a observar o que surge de maneira não julgadora e focada no presente. Se estiver realizando o exercício em um estado de humor neutro, pode ser relaxante. Mas, se estiver observando uma experiência emocional, pode não ser tão calmante.

INDUÇÃO DE HUMOR CONSCIENTE

Assim que você começar a se sentir mais confortável em observar a experiência de maneira não julgadora e focada no presente, o próximo passo é aplicar a atenção plena quando estiver em um estado emocional. Lembre-se de que desenvolver a atenção plena é como construir um músculo — você precisa aumentar a resistência para continuar progredindo. É mais difícil manter-se não julgador e focado no presente ao sentir uma emoção intensa.

Para praticar a atenção plena no contexto emocional, usamos um método simples para trazer emoções intensas — ouvir música. Escolha músicas que sejam particularmente significativas para você e experimente uma variedade de canções que despertem diferentes emoções. Se tiver dificuldade em escolher, pode tentar algumas das sugestões da lista disponível para *download* em www.oup.com/us/ttw (em inglês). Ao ouvir cada música, pratique não julgamento ("faz sentido que eu pense no meu ex ao ouvir essa música") e tente não se deixar levar pelo passado ou pelo futuro ("isso foi há muito tempo — já fiz mudanças em minha vida desde então"). Você pode usar o mesmo **Formulário de Atenção Plena às Emoções** que usou na meditação para registrar sua experiência neste exercício.

ANCORAGEM NO PRESENTE

Depois de praticar formalmente a *atenção plena às emoções* por pelo menos uma

semana, o próximo passo é incorporar a habilidade em sua vida diária. Você vem fortalecendo o "músculo da atenção plena" com os exercícios anteriores, então agora é hora de utilizá-lo em situações emocionais. Chamamos essa habilidade de *ancoragem no presente*. O objetivo aqui é pressionar o "botão de pausa" sempre que perceber uma emoção começando a se intensificar, para que possa escolher deliberadamente uma resposta que esteja de acordo com o momento presente, em vez de ser impulsionado pelo passado ou pelo futuro.

O primeiro passo é escolher uma pista que possa usar para se ancorar no presente ao sentir uma emoção. Como mencionado anteriormente, uma das melhores pistas é a própria respiração, pois ela está sempre com você, mas qualquer sensação concreta pode funcionar (p. ex., a sensação dos pés no chão). Ao focar-se na sua pista por alguns momentos, você se afastará da experiência emocional e se trará de volta ao presente. Depois de usar a pista para sair da emoção que está sentindo, o próximo passo é observar a resposta de maneira não julgadora. Isso é chamado de "checagem dos três pontos" para lembrá-lo de avaliar os pensamentos, as sensações físicas e os comportamentos. Uma vez consciente da resposta, pergunte-se se ela está de acordo com o que o momento presente exige. Em outras palavras, a emoção é compatível com o que está acontecendo agora? Se perceber que a intensidade da emoção é impulsionada pelo passado ou pelo futuro, o último passo é tentar ajustar a resposta para que esteja mais alinhada com o que acontece aqui e agora.

Passos para a ancoragem no presente

Siga esses passos sempre que perceber que uma emoção começa a se intensificar:

1. Use a pista (respiração, sensação dos pés no chão) para se ancorar no momento presente.
2. Faça a checagem dos três pontos:
   a. O que está pensando agora?
   b. O que está sentindo no corpo nesse momento?
   c. O que está fazendo? O que sente vontade de fazer?
3. Pergunte a si mesmo:
   a. Minha resposta (pensamentos, sensações físicas, comportamentos) é consistente com o que acontece no momento?
   b. Estou reagindo a algo do passado ou a uma previsão sobre o futuro?
4. Alinhe a resposta com as exigências do momento presente.

Aqui está um exemplo de como essa habilidade funciona: imagine que você

esteja almoçando com um amigo. Enquanto ele fala sobre sua semana, você percebe que fica cada vez mais irritado ao se distrair com pensamentos sobre um prazo impossível que seu chefe estipulou para um projeto. Seus pensamentos estão acelerados, mas você consegue focar-se na respiração por alguns segundos. Em seguida, faz um checagem dos três pontos (pensamentos: "Nunca vou terminar a tempo"; sensações físicas: suor, tensão muscular; comportamentos: imagina-se discutindo com o chefe). Você consegue lembrar-se de que, *naquele momento*, não está interagindo com o chefe e que não há muito o que possa fazer em relação ao projeto enquanto está no restaurante. Então, você redireciona a atenção ao amigo, dizendo a si mesmo que vai dedicar tempo para resolver a situação de trabalho depois do almoço.

Lembre-se de que a *ancoragem no presente* exige muita prática. Pode ser que você precise trazer a atenção de volta ao presente várias vezes em um curto período. Lembre-se, também, de que a *atenção plena às emoções* é como um músculo — é como se você estivesse fazendo um exercício para fortalecer a atenção cada vez que se traz de volta ao presente. Com o tempo, você será capaz de manter a consciência no presente por mais tempo e perceber mais rápido quando se deixar levar pelo passado ou pelo futuro.

Para ajudá-lo a aprender essa habilidade, pratique ancorar-se no presente sempre que começar a sentir uma emoção. Registre o que notar no **Formulário de Atenção Plena às Emoções** que vem usando. Exemplos de formulários preenchidos estão disponíveis no Apêndice B.

Checagem dos objetivos do tratamento
Use o espaço a seguir para refletir sobre como o uso da *atenção plena às emoções* pode aproximá-lo dos objetivos estabelecidos no Capítulo 4. Além disso, observe qualquer progresso que tenha feito em direção aos objetivos.

RESUMO

Neste capítulo, discutimos a importância de observar as emoções de forma não julgadora e focada no presente. Observamos como julgar as experiências emocionais geralmente as torna mais intensas. Também discutimos como as emoções muitas vezes estão enraizadas no que aconteceu no passado ou no que poderia acontecer no futuro. Em seguida, praticamos três exercícios projetados

para promover consciência plena (não julgadora e focada no presente) em relação às nossas emoções. O primeiro exercício foi uma meditação para desenvolver uma noção de como é a *atenção plena às emoções*. O segundo exercício envolveu praticar a atenção não julgadora e focada no presente no contexto de uma emoção intensa — usamos a indução de humor musical para evocar emoções fortes de maneira controlada. Finalmente, a habilidade de *ancoragem no presente* é a aplicação prática da *atenção plena às emoções* no dia a dia. Discutimos quatro passos que podem ser usados para aplicar a atenção não julgadora e focada no presente ao surgirem emoções intensas em nossa vida cotidiana.

Nos próximos quatro capítulos, vamos examinar mais de perto cada parte da resposta emocional: pensamentos, comportamentos e sensações físicas. A essa altura, você provavelmente já tem uma boa ideia de como cada parte da experiência intensifica sua resposta emocional. Vamos ensinar habilidades específicas relativas a cada componente para que você possa responder às emoções de forma que, no final, reduza os sintomas.

TAREFAS

Primeira semana

- Reserve um tempo para praticar a *meditação da atenção plena às emoções* pelo menos uma vez ao dia durante uma semana. Use o **Formulário de Atenção Plena às Emoções** para registrar sua experiência. Novamente, você pode fazer cópias do formulário ou fazer o *download* de cópias em branco na página do livro em loja.grupoa.com.br.
- Continue monitorando suas experiências semanais usando as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver usando).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para anotar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).

Segunda semana

- Complete a *indução de humor consciente* pelo menos três vezes, ouvindo músicas que despertem uma resposta emocional. Use o **Formulário de Atenção Plena às Emoções** para registrar a experiência.
- Além disso, use o **Formulário de Atenção Plena às Emoções** para praticar a *ancoragem no presente* — trazendo a atenção de volta ao momento presente sempre que notar que uma resposta emocional está começando a se intensificar.

- Continue monitorando as experiências semanais usando as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver usando).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para registrar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes afirmações com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. Neste tratamento, *atenção plena às emoções* significa focar em como as emoções podem ser ruins.
   V F
2. Neste tratamento, *atenção plena às emoções* significa aprender a abordar as emoções de maneira não julgadora e focada no presente.
   V F
3. Aceitar as emoções significa resignar-se a "aguentar firme e suportar".
   V F
4. Na maior parte do tempo, estamos focados no momento presente, em vez de pensar no passado ou nos preocupar com o futuro.
   V F
5. Aprender a ser atento é fácil e não exige muita prática.
   V F

FORMULÁRIO 7.1 Atenção Plena às Emoções

Use este formulário para registrar sua experiência após completar a *meditação de atenção plena às emoções*, a *indução de humor consciente* ou a *ancoragem no presente*.

- ☐ **Meditação de atenção plena às emoções:** ouça a gravação de áudio de cinco minutos (em inglês) disponível na página do livro em loja.grupoa.com.br e registre a experiência.
- ☐ **Indução de humor consciente:** escolha uma música que você sabe que evocará emoções e pratique observar a experiência no momento presente de forma não julgadora. Registre sua experiência.
- ☐ **Ancoragem no presente:** quando notar que uma resposta emocional está se intensificando, complete os quatro passos a seguir: (1) use a pista (p. ex., respiração) para ancorar-se no momento presente, (2) faça uma checagem dos três pontos (pensamentos, sensações físicas, comportamentos), (3) pergunte-

se se a resposta é consistente com o que está acontecendo agora e (4) alinhe sua resposta às exigências do momento presente.

		O que você percebeu			Quão eficaz você foi em não julgar sua experiência?	Quão eficaz você foi em ancorar-se no presente?
Data	<u>Prática</u> Meditação, indução de humor ou ancoragem?	Pensamentos	Sensações físicas	Comportamentos	0 – 10 (nada – extremo)	0 – 10 (nada – extremo)

8

Flexibilidade cognitiva

OBJETIVOS

- Compreender como os pensamentos influenciam o que você sente.
- Identificar padrões de pensamento negativo.
- Aprender a ser mais flexível em sua maneira de pensar.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso tenha optado por completá-las) na semana passada? Já anotou suas pontuações no **Registro de Progresso**? No último capítulo, discutimos a importância de observar as emoções de maneira não julgadora e focada no presente. Você foi apresentado a três exercícios projetados para promover a *atenção plena às emoções*: *meditação, indução de humor consciente* e *ancoragem no presente*. Foi solicitado que utilizasse o **Formulário de Atenção Plena às Emoções** para registrar suas experiências com esses exercícios. Você tem continuado a fortalecer o "músculo da *atenção plena às emoções*" por meio desses exercícios? Lembre-se de que isso exige muita prática — não acontece da noite para o dia. É importante continuar praticando a *atenção plena às emoções*, especialmente ao começar a notar emoções intensas surgindo

em sua vida. Pode ser útil lembrar-se de que completar os exercícios deste programa é essencial para o sucesso.

CONCEITOS-CHAVE

Até agora, você aprendeu a acompanhar cuidadosamente as interações entre os pensamentos, as sensações físicas e os comportamentos. No capítulo anterior, foi introduzida a habilidade chamada *atenção plena às emoções*. Você praticou prestar atenção nas três partes da resposta emocional de maneira não julgadora e focada no presente. Agora subimos ao terceiro piso da casa, em que cada cômodo fornece uma habilidade de enfrentamento correspondente a cada um dos três componentes da emoção — pensamentos, sensações físicas e comportamentos. Neste capítulo, focamos em um componente específico (e muito importante) de toda experiência emocional — os pensamentos (veja a Figura 8.1).

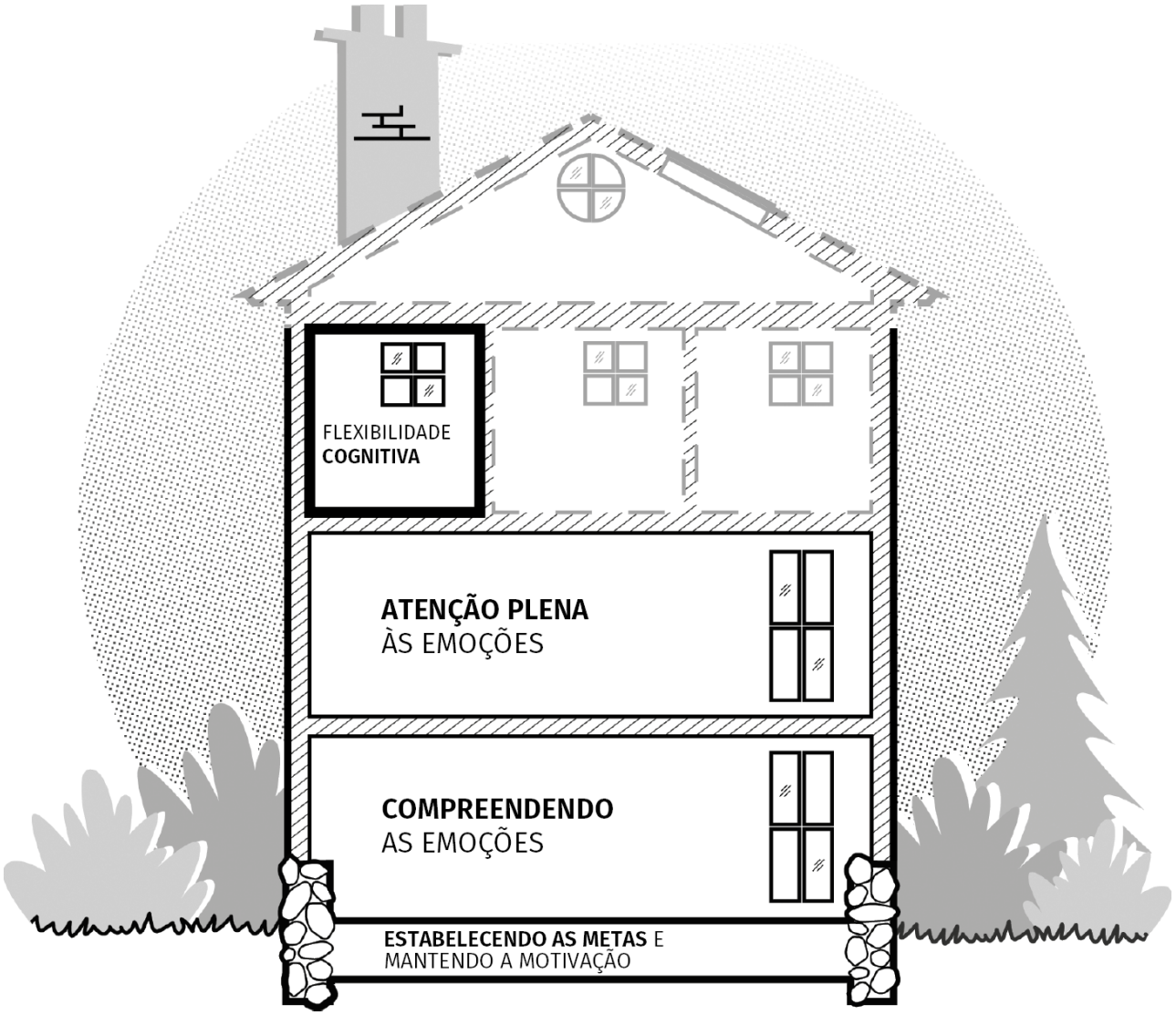


FIGURA 8.1

Primeiro, você se tornará mais consciente de como os pensamentos influenciam o que você sente. Em seguida, aprenderá a identificar quando pode estar interpretando automaticamente situações emocionais de maneira negativa.

Por fim, aprenderá a ser mais flexível na maneira de pensar, o que chamamos de *flexibilidade cognitiva*. Essa habilidade envolve encontrar outras formas de ver as situações que possam ser mais úteis para você. A *flexibilidade cognitiva* o ajudará a responder de maneiras úteis e adaptativas em situações que provocam emoção. Ao focar no que você pensa, tente usar a *atenção plena às emoções* para observar os pensamentos sem julgá-los. Isso o ajudará a aproveitar ao máximo a habilidade discutida neste capítulo.

POR QUE OS PENSAMENTOS SÃO IMPORTANTES?

Os pensamentos são parte importante de toda experiência emocional, pois a maneira como pensamos sobre o mundo realmente influencia o que sentimos. A maioria das situações em nossa vida pode ser interpretada de mais de uma forma. Por exemplo, imagine que esteja trocando mensagens ao longo do dia com alguém com quem está saindo, mas, agora, já faz algumas horas que você não recebe uma resposta. Como você se sentiria se pensasse: "Ele não deve estar mais interessado em mim"? Talvez se sentisse triste, envergonhado ou até mesmo irritado. E se, em vez disso, você pensasse: "Provavelmente está distraído com o trabalho"? Você poderia se sentir mais neutro ou até animado para saber o que essa pessoa esteve fazendo. Como se pode ver nesse exemplo, a forma como você interpreta a situação (não receber uma resposta) realmente afeta *o que você sente*.

Além disso, como você se sente pode influenciar o que pensa. Quando você está de mau humor, é mais provável que tenha pensamentos negativos. Por exemplo, se estiver se sentindo frustrado após um dia difícil de trabalho, é mais provável que faça uma suposição negativa ao não receber resposta da pessoa com quem está saindo. Em contrapartida, se tivesse acabado de ser promovido, provavelmente tenderia a uma interpretação mais neutra.

Você consegue pensar em um momento em que tenha se sentido muito ansioso porque *pensou* que algo ruim fosse acontecer (mas não aconteceu)? E em uma ocasião em que tenha ficado frustrado porque *pensou* que alguém estava chateado com você (mas não estava)? Ou se lembra de um momento em que ficou irritado porque *pensou* que alguém tivesse feito algo para magoá-lo de propósito (mas não fez)? Use o espaço a seguir para registrar um exemplo de como seus pensamentos sobre uma situação influenciaram o que você sentiu em relação a ela.

_____

_____

_____

_____

_____

O QUE SÃO PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS?

Outra coisa a se lembrar sobre os pensamentos é que tendem a surgir em nossa mente de forma rápida e automática. Vamos fazer um exercício para ilustrar esse ponto. Tire um momento para observar a imagem na Figura 8.2.



FIGURA 8.2 Imagem ambígua.

Qual foi sua *primeira interpretação* sobre o que está acontecendo na imagem? Certifique-se de registrar a primeira coisa que veio à mente.

O que pode ter levado você a essa primeira interpretação? Por exemplo, você se concentrou em partes específicas da imagem, como um objeto ou a expressão no rosto de alguém? Alguma memória ou experiência passada influenciou sua primeira interpretação?

Tente encontrar *pelo menos três* outras interpretações do que pode estar acontecendo na imagem. Se a primeira interpretação foi negativa, veja se consegue pensar em uma mais positiva. Se a primeira interpretação foi positiva, veja se consegue imaginar algo mais negativo. Não há problema se as outras interpretações parecerem menos convincentes do que a primeira.

Durante esse exercício, você pode ter notado que a primeira interpretação veio muito rapidamente — talvez em apenas alguns segundos. Também pode ter notado que, uma vez formada a primeira impressão, foi difícil pensar em outras possibilidades do que estava acontecendo. Talvez tenha focado em partes-chave da imagem, o que dificultou a visualização de outros detalhes importantes.

Todos nós tendemos a interpretar situações de forma rápida e automática. Às vezes, esses *pensamentos automáticos* são úteis. Imagine uma situação de perigo imediato, como um carro acelerando na rua em sua direção. Provavelmente, você se concentraria em apenas algumas informações importantes, como a velocidade do carro e a distância. Você talvez não percebesse a cor ou o modelo do carro. Nessa situação, focar em apenas algumas coisas é útil. Isso permite que você reaja rapidamente, saltando para fora do caminho!

No entanto, quando tendemos a focar sempre nas partes negativas de certas situações, isso não é tão útil. Ficar preso em padrões nos quais nossos pensamentos automáticos são frequentemente negativos é comum em pessoas com transtornos emocionais. Como a maneira como pensamos afeta o que sentimos, é importante perceber quando estamos presos em padrões negativos de pensamento.

O QUE SÃO ARMADILHAS DO PENSAMENTO?

Quando nos encontramos presos nesses padrões mentais, nos quais nossas primeiras impressões são geralmente negativas, podemos estar caindo em uma *armadilha do pensamento*. Para mostrar o que queremos dizer, vejamos um exemplo. Imagine que você tenha feito uma apresentação no trabalho ou na aula. Mais tarde, você se encontra com o chefe ou professor para discutir seu desempenho. Eles começam elogiando seu desempenho. Em seguida, falam sobre algo que você poderia melhorar, como manter mais contato visual. Nessa situação, seria útil focar no *feedback* crítico para melhorar seu desempenho no futuro. No entanto, seria problemático ignorar *todos os outros possíveis pensamentos* sobre a situação, como todas as coisas que você fez bem. Isso poderia levar a emoções negativas mais intensas e a pensamentos críticos, como "Nunca farei nada certo" ou "Não adianta tentar". Também poderia levar a respostas inadequadas, como evitar apresentações no futuro ou enviar *e-mails* de reclamação sobre o chefe ou professor, dos quais se arrependeria mais tarde.

Pessoas com transtornos emocionais tendem a experimentar dois tipos de armadilhas do pensamento: *tirar conclusões precipitadas* e *pensar no pior*. Essas armadilhas podem realmente atrapalhar a visualização de outras possibilidades. Vamos falar mais sobre elas.

Conclusões precipitadas

Essa armadilha ocorre quando você conclui que o pensamento automático (p. ex., que algo ruim vai acontecer ou que você é um fracasso) é verdadeiro, mesmo com pouca ou nenhuma evidência. Você também pode ignorar evidências que sugerem uma possibilidade diferente. Por exemplo, imagine alguém que tenha ataques de pânico frequentes. Quando começa a notar os sintomas de um ataque (como coração acelerado, falta de ar), fica aterrorizado com a ideia de ter um infarto e morrer, embora isso nunca tenha acontecido. A pessoa está tirando a conclusão de que o resultado negativo acontecerá. Também está focando em apenas um possível resultado e ignorando outras possibilidades, como o ataque de pânico passar rapidamente. Além disso, está ignorando a evidência de que ter um ataque de pânico dificilmente resultará em um infarto ou morte.

Imagine outra pessoa que se encontra com dificuldades para realizar as atividades habituais porque tem se sentido deprimida. Ela sabe que "deveria" se levantar, tomar banho e sair de casa. Mas tem se sentido muito desanimada ultimamente, mesmo ao fazer coisas que costumava gostar. Essa pessoa pode pensar que se sentirá mal o dia inteiro, independentemente do que fizer. Nesse caso, ela está chegando à conclusão de que não terá sentimentos positivos (ou até mesmo neutros) naquele dia. Também ignora outras possibilidades, como a probabilidade de o humor melhorar se decidir passar tempo com alguém de quem gosta. Essa armadilha do pensamento também torna mais provável que ela

permaneça na cama, o que tende a agravar a depressão.

Conclusões precipitadas podem ocorrer no contexto de várias emoções. Por exemplo, pensar que um amigo a magoou de propósito pode rapidamente levar a sentimentos de raiva. Da mesma forma, o pensamento "Sempre estrago tudo" pode levá-lo a se sentir envergonhado e sem valor.

Pensar no pior

Essa armadilha ocorre quando você automaticamente prevê que o pior cenário possível vai acontecer. Além disso, acredita que, quando acontecer, não conseguirá lidar com a situação. Imagine alguém que esteja preocupado com a possibilidade de não ter nada interessante para dizer em uma festa e ser rejeitado pelas pessoas. Também prevê que, se for rejeitado, isso será devastador. Aqui, essa pessoa está presumindo que o resultado de não ter nada a dizer será muito ruim — será *rejeitada*. Ela também está assumindo que, se for rejeitada, ficará absolutamente *arrasada*. Essa pessoa está focando em uma única possibilidade negativa, o que a impede de ver outras opções do que pode acontecer. Por exemplo, outras pessoas podem não rejeitá-la. Ela também pode estar ignorando o fato de que já foi rejeitada antes e superou. Cair nessa armadilha provavelmente fará a pessoa se sentir mais ansiosa e talvez triste. Também pode levá-la a evitar conversar com novas pessoas na festa ou até a não ir.

Agora considere outra pessoa que teme voltar para casa nas férias, pois pode encontrar gatilhos (como uma pessoa ou lugar específico) que tragam lembranças e *flashbacks* angustiantes. Essa pessoa pode automaticamente assumir que não conseguirá lidar com a situação ("Não vou conseguir lidar com isso" ou "Vou ficar tão mal novamente que nunca me sentirei melhor"). Essa armadilha dificultará a visualização de outras possibilidades do que pode acontecer ao se deparar com esses gatilhos. Também pode levar a respostas inadequadas, como afastar-se de amigos ou familiares ou recorrer ao álcool para lidar com os sentimentos negativos.

IDENTIFICANDO ARMADILHAS DO PENSAMENTO

O problema com as armadilhas do pensamento é que tornam nosso pensamento menos flexível. Ao ver apenas o lado negativo da situação, é mais provável que respondamos de maneiras pouco úteis — como fazer algo para evitar ou afastar os sentimentos. Como discutimos, isso pode nos manter presos em ciclos de emoções negativas. O primeiro passo para mudar esse padrão é notar quando você estiver caindo em uma armadilha do pensamento em sua vida diária. Busque os **Formulários Seguindo seu ARC** que você completou anteriormente. Examine os pensamentos que registrou e veja se consegue identificar se algum deles cai nessas armadilhas.

Lembre-se de que os pensamentos automáticos negativos muitas vezes podem cair nas duas armadilhas do pensamento ao mesmo tempo — conclusões precipitadas *e* pensar no pior. Não se preocupe em determinar se o pensamento é uma ou outra armadilha. Em vez disso, o objetivo é reconhecer *quando* você está caindo na armadilha. Reconhecer isso pode estimulá-lo a questionar as interpretações iniciais e intuitivas.

Você pode se sentir desanimado ao perceber com que frequência cai em uma armadilha. Lembre-se de usar a habilidade da *atenção plena às emoções* para observar as armadilhas do pensamento sem julgamentos. Por exemplo, você pode lembrar-se de que faz sentido ter uma impressão negativa inicial, considerando o que já viveu. Além disso, o pensamento automático negativo nem sempre será incorreto, mas é importante adquirir o hábito de considerar outras perspectivas. Isso o ajudará na próxima etapa: aumentar a flexibilidade na maneira de pensar.

COMO NOS TORNARMOS MAIS FLEXÍVEIS EM NOSSA MANEIRA DE PENSAR?

Uma forma de escapar das armadilhas do pensamento é considerar os pensamentos automáticos negativos não como "verdades", mas como possíveis interpretações. *Flexibilidade cognitiva* envolve encontrar outras interpretações de situações que despertam emoções fortes em você. Aprender a ser mais flexível na forma de pensar pode ajudá-lo a responder de maneiras mais úteis às emoções intensas. Quando perceber que está caindo em uma armadilha do pensamento, faça a si mesmo as seguintes perguntas para gerar outras formas de pensar sobre as situações emocionais.

Perguntas para os pensamentos automáticos negativos

Use essas perguntas quando perceber que está caindo em uma armadilha do pensamento:

- Tenho certeza de que _____ vai acontecer ou é verdade?
- Quais são as evidências a favor e contra esse pensamento ou crença?
- Poderia haver outras explicações?
- Até que ponto *parece* que _____ é verdade? Qual é a chance mais *realista* de que _____ seja verdade?
- Meu pensamento automático negativo é impulsionado pelas emoções intensas que estou sentindo?
- Se _____ fosse verdade, eu conseguiria lidar com a situação? Como eu lidaria com isso?
- Mesmo que _____ fosse verdade, eu conseguiria viver com isso?

Essas perguntas são projetadas para ajudá-lo a desbloquear o pensamento. As respostas a essas perguntas facilitam a criação de outras possíveis interpretações. Lembre-se, suas primeiras impressões automáticas acontecem muito rapidamente, então talvez seja útil anotar as perguntas no celular ou tirar uma foto delas para facilitar o uso no futuro. Vejamos um exemplo de como usar essas perguntas. Lembra-se da pessoa preocupada em não ter nada interessante para dizer na festa, achando que seria rejeitada? E se isso acontecesse, ela também esperaria que fosse devastador para ela. Veja como ela poderia responder a algumas das perguntas anteriores.

- Tenho certeza de que vão me rejeitar se eu não tiver nada interessante para dizer? *Não, não tenho certeza disso*.
- Em que medida *parece* que vão me rejeitar? *Muito, especialmente quando estou ansiosa*. Qual é a chance mais realista de que eu seja rejeitada? *Provavelmente, a chance é menor do que penso — parece que há 90% de chance, mas talvez 40% seja mais realista*.
- Mesmo que me rejeitem, eu consigo viver com isso? *Acho que sim. Já fui rejeitada antes, como quando alguém não me ligou depois do primeiro encontro. Embora não tenha sido bom na época, eu não penso mais nisso.*

Agora pense na pessoa que temia voltar para casa nas férias. Os pensamentos automáticos giravam em torno de não conseguir lidar com possíveis gatilhos para lembranças perturbadoras. A pessoa poderia tentar perguntar a si mesma:

- Quais são as evidências a favor e contra esse pensamento ou crença? *No passado, houve momentos em que ir para casa foi extremamente difícil. Mas isso não aconteceu em todas as vezes.*
- Meu pensamento negativo é impulsionado pelas emoções intensas que estou sentindo? *Provavelmente — eu tendo a ter mais pensamentos assim quando estou muito ansioso.*
- Se meu pensamento negativo fosse verdadeiro (e eu ficasse deprimido novamente depois de voltar para casa), eu conseguiria lidar com isso? *Talvez... já estive deprimido antes — algumas vezes lidei melhor do que outras. Como eu lidaria? Eu poderia conversar com amigos e certificar-me de continuar fazendo as coisas que gosto.*

As respostas a essas perguntas podem ajudá-lo a encontrar outras interpretações para as situações que provocam a emoção. Por exemplo, a pessoa que vai para casa nas férias poderia pensar: “É possível que não seja tão terrível quanto estou imaginando” e “Talvez eu me sinta mal por um tempo, mas isso não vai se transformar em uma completa depressão”. Também pode criar outros pensamentos sobre sua capacidade de lidar com a situação. Por exemplo, “Mesmo que eu fique deprimido, tenho maneiras de lidar com isso — como conversar com

amigos e um terapeuta". Essas outras interpretações podem ajudá-la a planejar maneiras de tornar a viagem mais administrável, como estar com pessoas de apoio e ter um plano para o que fazer se começar a se sentir insegura. Lembre-se, entretanto, que o objetivo não é eliminar os pensamentos automáticos negativos, mas permitir que existam várias interpretações possíveis.

Agora tente usar a habilidade de *flexibilidade cognitiva* com as armadilhas do pensamento que identificou nos Formulários Seguindo seu ARC. Use o **Formulário de Prática de Flexibilidade Cognitiva** no final do capítulo para guiá-lo. Você verá que as perguntas para fazer a si mesmo quando tiver pensamentos automáticos negativos estão listadas no topo do formulário, e você pode usá-las para encontrar outras interpretações sobre situações emocionais. Isso o ajudará a ganhar mais perspectiva sobre os pensamentos automáticos negativos. Ao fazer essas perguntas, use a habilidade de *atenção plena às emoções* para prestar atenção ao que realmente está acontecendo no presente. Por exemplo, se seu primeiro pensamento for "Ele está terminando comigo", você pode considerar se a pessoa está realmente terminando com você agora. Isso o ajudará a criar interpretações mais consistentes com a situação presente. Um exemplo preenchido do **Formulário de Prática de Flexibilidade Cognitiva** pode ser encontrado no Apêndice B.

Ao praticar a *flexibilidade cognitiva*, lembre-se de que o objetivo não é eliminar os pensamentos automáticos negativos. Em vez disso, a meta é permitir que existam outras interpretações e pensamentos possíveis. Além disso, você pode sentir que está respondendo às perguntas somente por obrigação, pois não acredita totalmente nos novos pensamentos que está criando. Lembre-se de que você teve muita prática em fazer automaticamente interpretações negativas, então levará tempo e repetição até que os novos pensamentos pareçam verdadeiros. Contanto que você continue gerando novas interpretações um pouco mais equilibradas e realistas (não apenas os pensamentos mais positivos que conseguir imaginar só para "pensar positivamente"), com o tempo começará a acreditar mais nelas.

PENSAMENTOS SOBRE AS EMOÇÕES

Também é importante tentar ser flexível na maneira de pensar sobre as emoções. Por exemplo, pessoas com transtornos emocionais frequentemente têm pensamentos automáticos negativos sobre a *experiência das emoções*. Você pode pensar: "Não deveria sentir ansiedade" ou "Detesto estar triste". Pratique gerar outras maneiras de pensar sobre as emoções, como "A ansiedade pode ajudar a me preparar para coisas importantes" e "Às vezes, a ansiedade é útil". O mesmo vale para emoções como raiva e tristeza. Pensamentos úteis sobre essas emoções poderiam ser: "Faz sentido eu estar com raiva pela forma injusta como meu chefe me trata" ou "Sentir tristeza depois dessa perda é normal; sentir isso agora me ajudará a seguir em frente mais tarde". Criar outras interpretações sobre o que

significa experimentar uma gama de emoções ajudará você a se aproximar das emoções e não afastá-las, que é o objetivo deste programa.

AUMENTANDO A FLEXIBILIDADE COGNITIVA COM PENSAMENTOS INTRUSIVOS E INDESEJADOS

Algumas pessoas têm pensamentos que parecem "surgir do nada" e não fazem sentido. Exemplos comuns são pensamentos sobre machucar alguém que amam ou sobre a possibilidade de que um resultado terrível, mas muito improvável, aconteça (como contrair HIV ao tocar em um corrimão). Se isso se aplica a você, pode ser útil primeiro perguntar a si mesmo: "Como esse pensamento me faz sentir? O que esse pensamento significa sobre mim?". Em seguida, use as "perguntas para pensamentos automáticos negativos" mencionadas anteriormente a fim de encontrar outras interpretações sobre o que eles podem significar sobre você.

Por exemplo, alguém pode pensar que é um "monstro" ou uma pessoa terrível por ter tais pensamentos intrusivos e indesejados. Especificamente, ter um pensamento intrusivo sobre sua mãe sofrendo um acidente de carro pode fazer alguém questionar se o pensamento significa que ele deseja que isso aconteça. Trabalhar a flexibilidade cognitiva neste caso poderia envolver perguntar a si mesmo se há outras explicações além de "Ter esses pensamentos significa que sou uma pessoa horrível". A pessoa também poderia perguntar quais são as evidências de que seja uma pessoa terrível. As perguntas podem ajudá-la a considerar que nunca agiu de acordo com esses pensamentos e que considera a ideia de agir de acordo com eles extremamente ofensiva. Isso pode ajudar a criar outras interpretações sobre o significado dos pensamentos indesejados, como: "Só porque tenho esses pensamentos, não significa que sou um monstro ou que vou agir de acordo com eles".

E SE A FLEXIBILIDADE COGNITIVA NÃO ESTIVER FUNCIONANDO?

Você pode ter notado que questionar os pensamentos automáticos em certas situações não está funcionando muito bem. Talvez você consiga encontrar outras interpretações para situações emocionais, mas tem dificuldade em acreditar nelas. Pode ser que perceba que é especialmente difícil considerar outras perspectivas quando sente uma emoção intensa. Isso pode ocorrer devido a *pensamentos automáticos* ***nucleares*** ativados por uma situação específica.

Os *pensamentos automáticos nucleares* não se limitam a uma situação ou evento específico. Frequentemente, esses pensamentos dizem respeito a você mesmo, como: "Sou incompetente", "Sou um fracasso", "Sou incapaz de ser amado", "Sou mau", "Não tenho valor" ou "Estarei sozinho para sempre".

Também podem ser crenças gerais sobre o mundo ao redor: “O mundo é um lugar perigoso” ou “No fim das contas, não tenho controle sobre o que acontece comigo”. Esses pensamentos automáticos nucleares costumam ficar abaixo da superfície, como uma contusão dolorida sob a pele, que não é facilmente visível. Quando esses pensamentos são ativados, como se alguém pressionasse a contusão, as emoções se tornam muito mais intensas. Isso pode dificultar bastante o pensamento flexível.

Para muitas pessoas, é necessário um pouco de investigação para descobrir quais são os pensamentos automáticos nucleares. A estratégia da *seta descendente* pode ajudá-lo com isso. Comece selecionando um pensamento automático negativo que tenha tido durante uma situação emocional recente. Em seguida, faça a si mesmo as perguntas no **Formulário da Seta Descendente** ao final do capítulo: “O que aconteceria se [o pensamento automático] fosse verdade?”, “O que aconteceria em seguida?” e “Se [o pensamento automático] for verdade, o que isso significa sobre mim?”. Continue até chegar ao pensamento automático nuclear que esteja intensificando suas emoções e dificultando o pensamento flexível. Dois exemplos de **Formulários da Seta Descendente** preenchidos estão apresentados no Apêndice B.

A boa notícia é que você também pode se tornar mais flexível em relação aos pensamentos automáticos nucleares, questionando-os da mesma forma que vem praticando com os pensamentos automáticos negativos. Use as perguntas para ajudar a elaborar uma alternativa mais equilibrada ou neutra ao pensamento automático nuclear. Exemplos poderiam ser: “Estou bem”, “Sou bom o suficiente”, “Tenho valor” ou “Às vezes sou bem-sucedido”. Esses novos pensamentos nucleares não devem ser excessivamente positivos (p. ex., “Nunca faço nada errado”), pois é inútil tentar se forçar a acreditar em pensamentos positivos demais para serem realistas. Lembre-se de que você não precisa se limitar a desafiar o pensamento automático nuclear que tenha identificado na parte final do **Formulário da Flecha Descendente**. Qualquer pensamento gerado por esse exercício vale.

Depois de criar algumas alternativas aos pensamentos automáticos nucleares, comece a procurar evidências que sustentem o novo pensamento nuclear diariamente. Isso pode incluir coisas que acontecem com você ou coisas que você faz bem. Por exemplo, alguém com o novo pensamento nuclear “Sou bom o suficiente” pode perceber que um amigo o elogiou. Alguém com o pensamento “Às vezes, posso ser bem-sucedido” pode perceber que conseguiu tomar banho e se vestir mesmo deprimido. É aí que entra o pensamento flexível. Você ainda notará eventos negativos, mas tente também observar coisas positivas que possam apoiar o novo pensamento nuclear. Pode ser útil anotar duas ou três coisas diariamente.

Checagem dos objetivos do tratamento

Use o espaço abaixo para refletir sobre como o uso da *flexibilidade cognitiva* pode aproximá-lo dos objetivos estabelecidos no Capítulo 4. Além disso, observe qualquer progresso que tenha feito em direção aos objetivos.

RESUMO

Neste capítulo, examinamos mais de perto uma parte das experiências emocionais — os pensamentos. Vimos como os pensamentos influenciam o que sentimos. Discutimos como os pensamentos podem se tornar automáticos e levar a armadilhas do pensamento. Por fim, aprendemos a questionar essas armadilhas para criar outras maneiras de pensar sobre situações emocionais. Com o uso da habilidade de *flexibilidade cognitiva*, você estará mais capacitado a responder às emoções de maneira mais útil e sem evitá-las. No próximo capítulo, focaremos em outra parte muito importante das experiências emocionais — os comportamentos.

TAREFAS

- Use o **Formulário de Prática de Flexibilidade Cognitiva** para registrar quando você pode estar entrando em uma armadilha do pensamento e para criar outras interpretações de situações emocionais. Lembre-se de que as "perguntas para os pensamentos automáticos negativos" podem ser úteis para criar outras interpretações. Tente fazer isso pelo menos uma vez ao dia. Se precisar de mais espaço para praticar essa habilidade, considere fazer cópias deste formulário ou baixá-lo na página do livro em loja.grupoa.com.br.
- Continue monitorando as experiências semanais usando as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver usando).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para registrar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).
- *Opcional:* se estiver com dificuldades com a *flexibilidade cognitiva*, use o **Formulário da Seta Descendente** para identificar pensamentos automáticos nucleares que possam dificultar o questionamento de seus primeiros

pensamentos automáticos em algumas situações. Em seguida, use o **Formulário de Prática de Flexibilidade Cognitiva** para criar interpretações alternativas de seus pensamentos automáticos nucleares.

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes afirmações com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. Os pensamentos afetam o que sentimos, mas nossas emoções não afetam como interpretamos as situações.
   V F
2. Temos sempre controle completo e consciente sobre nossos pensamentos automáticos.
   V F
3. Neste tratamento, não é tão importante determinar em qual das duas armadilhas do pensamento (conclusões precipitadas e pensar no pior) você está caindo.
   V F
4. Neste tratamento, o objetivo da flexibilidade cognitiva é eliminar todas as maneiras incorretas de pensar.
   V F

FORMULÁRIO 8.1 Prática de Flexibilidade Cognitiva

Use este formulário para ajudá-lo a superar suas primeiras impressões, identificando se você está caindo em uma armadilha de pensamento negativa e criando formas alternativas de pensar sobre a situação. Use as perguntas abaixo para avaliar seus pensamentos automáticos.

- ☐ Tenho certeza de que _____ vai acontecer ou é verdade?
- ☐ Quais são as evidências para esse pensamento ou crença?
- ☐ Poderia haver outras explicações?
- ☐ Mesmo que _____ fosse verdade, eu conseguiria viver com isso?
- ☐ O quanto parece que _____ é verdade? Qual seria uma chance mais *realista* de que _____ seja verdade?
- ☐ Meu pensamento automático negativo é impulsionado pelas emoções intensas que estou sentindo?
- ☐ Se _____ fosse verdade, eu conseguiria lidar com isso? Como eu lidaria com isso?

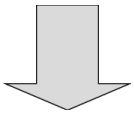
Situação/	Pensamento(s)	Isso é uma	Outras interpretações

gatilho	automático(s)	armadilha de pensamento? *SIM/NÃO*	*Frequentemente incluem "o pensamento automático pode não ser verdadeiro" e "mesmo que seja, eu conseguiria lidar"*

FORMULÁRIO 8.2 Seta Descendente: Identificando Pensamentos Automáticos Nucleares

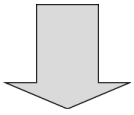
Às vezes, os pensamentos alternativos que você cria podem não parecer muito convincentes. Isso pode ocorrer porque há pensamentos automáticos nucleares impulsionando seus pensamentos negativos iniciais. Use este formulário para explorar os pensamentos que possam estar sob a superfície de seu primeiro pensamento automático.

Primeiro pensamento automático:



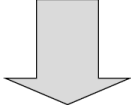
Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear:



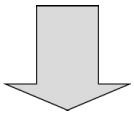
Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear:



Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear:



Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear:

9

Combatendo os comportamentos emocionais

OBJETIVOS

- Aprender sobre os comportamentos associados a emoções intensas.
- Compreender como os comportamentos influenciam as experiências emocionais.
- Identificar e combater diferentes tipos de comportamentos emocionais.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso tenha optado por completá-las) na última semana? Marcou suas pontuações no **Registro de Progresso**? Além disso, notou algum pensamento automático negativo na última semana? Em caso afirmativo, conseguiu usar o **Formulário de Prática de Flexibilidade Cognitiva** para gerar maneiras alternativas de interpretar situações geradoras de emoções? Lembre-se de que podemos ficar presos em padrões de pensamentos nos quais confiamos em nossas primeiras impressões (frequentemente negativas). O objetivo de avaliar os pensamentos automáticos negativos não é corrigi-los, mas sim sermos

mais flexíveis, permitindo outras interpretações mais equilibradas. Caso ainda não o tenha feito, passe a próxima semana monitorando e questionando atentamente os pensamentos automáticos negativos.

CONCEITOS-CHAVE

A próxima sala no terceiro piso da casa oferece habilidades para identificar e avaliar os comportamentos emocionais — os comportamentos utilizados para lidar com emoções intensas (veja a Figura 9.1). Os comportamentos emocionais podem ser úteis (p. ex., fugir de um cachorro bravo ao sentir medo ou formular um *feedback* negativo de maneira cuidadosa para evitar sentir culpa sobre a forma como lidou com a situação), mas, em alguns casos, esses comportamentos não são coerentes com a situação em questão (p. ex., evitar uma reunião por ter ansiedade ao apresentar algo). Como discutimos no Capítulo 5, os comportamentos emocionais servem para evitar emoções desconfortáveis em curto prazo, mas podem limitar nossa vida em longo prazo. Neste capítulo, você aprenderá primeiro a identificar os comportamentos que utiliza no contexto de uma emoção intensa. Em seguida, trabalhará para desenvolver novas maneiras de agir que não interfiram em sua vida em longo prazo.

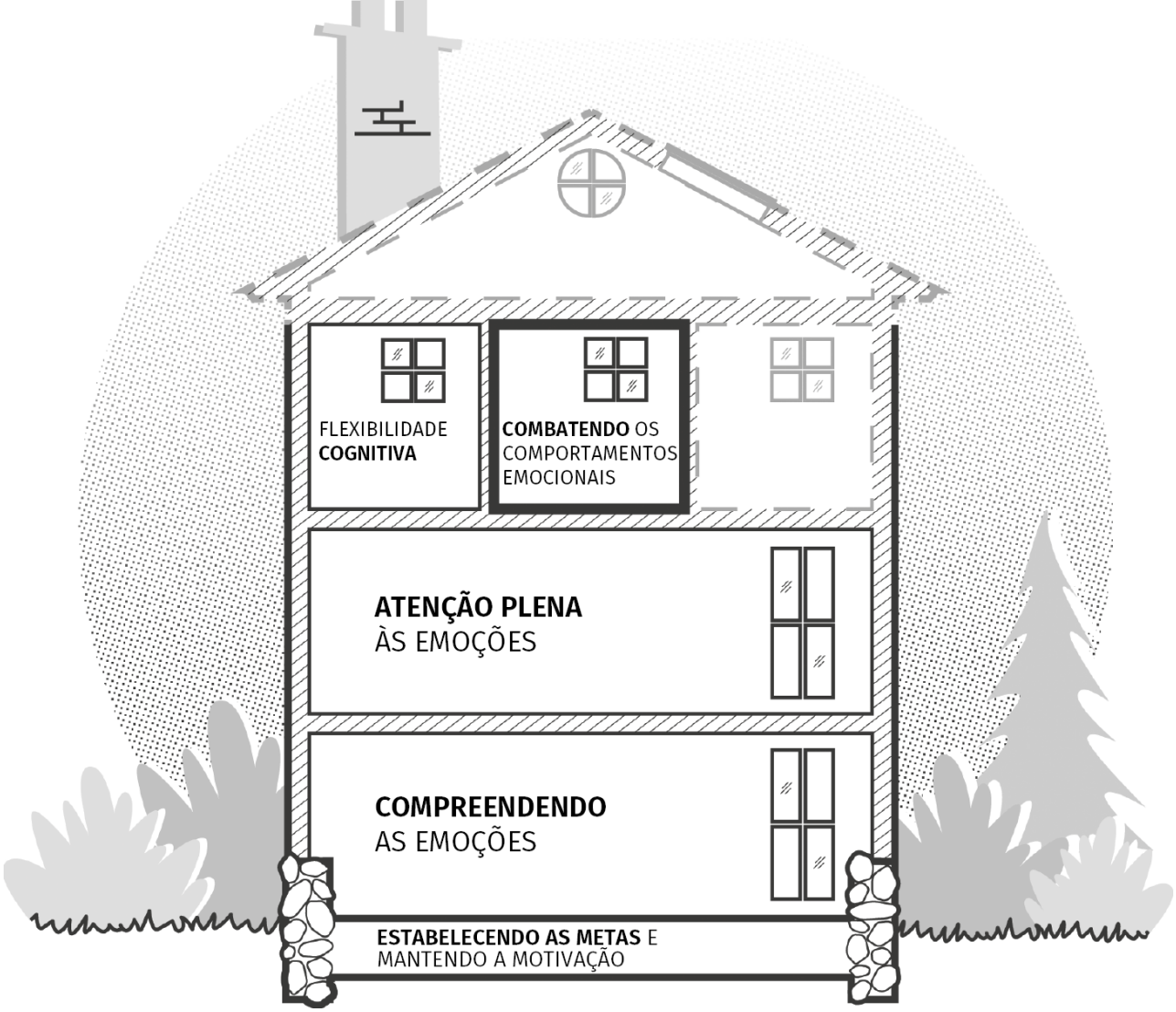


FIGURA 9.1

O QUE SÃO COMPORTAMENTOS EMOCIONAIS?

O termo "comportamentos emocionais" refere-se às ações que *realizamos* para lidar com as emoções. As emoções podem afetar as ações de várias maneiras. Primeiro, cada emoção está naturalmente associada a ações específicas, conhecidas como *comportamentos impulsionados pela emoção*. No Capítulo 5, discutimos como os comportamentos naturais vinculados a cada emoção podem ser úteis. Por exemplo, a tristeza nos leva a nos afastar para processar uma perda ou revés; a raiva nos motiva a nos defender quando sentimos que fomos injustiçados. Reserve um momento agora para lembrar-se dos comportamentos úteis associados a outras emoções comuns, preenchendo a Figura 9.2.

Emoção	Comportamentos associados
Ansiedade	
Culpa	
Felicidade	
Outras emoções:	

FIGURA 9.2 Tendências de ações impulsionadas pela emoção.

Como você deve se lembrar, a ansiedade nos ajuda a nos preparar para eventos importantes no futuro (p. ex., estudar para uma prova que se aproxima, poupar para a aposentadoria). A culpa pode nos motivar a fazer as pazes após magoarmos alguém. A felicidade nos mostra o que valorizamos, para que possamos continuar lutando por isso. Em todos esses casos, as emoções comunicam informações importantes sobre o mundo ao nosso redor, para que possamos agir de maneiras que nos beneficiem.

No entanto, às vezes, os comportamentos que adotamos quando sentimos uma emoção intensa não são tão úteis. Por exemplo, imagine que você se irrita com seu parceiro porque teve um dia ruim no trabalho. Todos podemos nos identificar com o impulso de descontar em alguém que amamos quando estamos estressados com outra coisa, mesmo sabendo que isso não resolverá o problema. Então, por que fazemos isso? Muitas vezes, agimos de maneiras que reduzem o desconforto em curto prazo. Ou seja, descontar em alguém pode nos fazer sentir um pouco melhor enquanto o fazemos — como coçar quando há prurido. Esse comportamento pode parecer um alívio para a tensão que você está sentindo. Mas o alívio costuma ser passageiro, pois esses comportamentos podem produzir consequências de longo prazo que fazem você se sentir pior mais tarde (p. ex., mais discussões com o parceiro, culpa por ter descontado sua irritação).

Além disso, no Capítulo 6, discutimos como a capacidade humana de pensar sobre o futuro também pode gerar comportamentos emocionais pouco úteis. Podemos imaginar se certas situações *possivelmente* trarão emoções intensas e mudar nosso comportamento para evitar *potenciais* sentimentos desconfortáveis. Por exemplo, evitar festas pode impedir que você experimente sentimentos de ansiedade em curto prazo. No entanto, em longo prazo, isso pode ter consequências negativas para os relacionamentos, caso você nunca consiga sair com os amigos. Mais importante ainda, evitar festas transmite a mensagem de que situações sociais *são realmente* perigosas (afinal, por que você as evitaria?), tornando ainda mais difícil enfrentá-las no futuro. Evitar totalmente certas

situações, eventos ou atividades é chamado de *evitação manifesta*.

Além de evitar completamente determinadas situações para não sentir uma emoção desconfortável, também podemos adotar formas menos óbvias de evitação. *Evitação comportamental sutil* refere-se a comportamentos que o impedem de experimentar o efeito completo de uma emoção. Por exemplo, você pode ir a uma festa, mas ficar jogando no celular ou consumir alguma bebida antes de conversar com alguém que não conhece muito bem. Além disso, a *evitação cognitiva* envolve manter a mente ocupada para desviar a atenção das emoções; isso pode se manifestar ao navegar na Internet para se distrair quando se sente irritado em uma reunião. Por fim, os *sinais de segurança* são itens que as pessoas carregam para se sentirem mais confortáveis em situações emocionais. Podem ser objetos supersticiosos, como amuletos de sorte, itens práticos, como celulares ou garrafas de água, e até mesmo pessoas que levamos para locais desconfortáveis. À primeira vista, os sinais de segurança talvez não pareçam um grande problema. No entanto, a dependência deles pode impedir que você aprenda que é capaz de lidar com a situação por conta própria. Utilizar evitação comportamental sutil, evitação cognitiva ou sinais de segurança é problemático porque transmite a mensagem de que você não conseguiria lidar com o impacto completo de uma experiência emocional, mantendo-o preso no ciclo de evitação e reforçando crenças negativas sobre as emoções.

Em geral, todas essas categorias de comportamentos emocionais *pouco úteis* fazem você se sentir melhor (ao menos um pouco) em curto prazo, mas levam a mais emoções negativas em longo prazo. Cada pessoa pode adotar comportamentos emocionais únicos e idiossincráticos que se relacionam com sua vida. Veja o Quadro 9.1 para alguns exemplos e observe como cada um serve para evitar emoções negativas em curto prazo, mas pode aumentá-las em longo prazo.

QUADRO 9.1 Consequências de curto e longo prazos dos comportamentos emocionais

Comportamentos impulsionados pela emoção Comportamentos motivados por fortes emoções e projetados para reduzirem a intensidade dessas emoções	
Comportamento	Consequências
Sair de uma situação ao sentir-se ansioso	Curto prazo: Reduz a ansiedade Longo prazo: Começa a evitar mais situações porque parece que elas provocariam muita ansiedade; confirma para si mesmo que essas situações são “perigosas” e continua sentindo ansiedade ao enfrentá-las
Explodir com alguém que o tenha deixado com raiva	Curto prazo: Libera a tensão, como se tivesse “ensinado uma lição” Longo prazo: Prejudica relações; sentimento de culpa

Pedir desculpas excessivamente	Curto prazo: Sente-se melhor; pode receber reasseguramento de que a outra pessoa não está chateada Longo prazo: As pessoas ficam frustradas com a necessidade constante de reasseguramento; confirma que você fez algo “errado”
Ligar repetidamente para um parente para verificar sua segurança	Curto prazo: Traz a sensação de alívio ao ouvir sua voz Longo prazo: Parentes ficam irritados com as ligações constantes; você continua ansioso sempre que pensa que eles podem não estar seguros
Ter comportamentos autolesivos (p. ex., se cortar)	Curto prazo: Distrai da dor emocional; sensação de alívio Longo prazo: Deixa cicatrizes; estigma social; reforça a crença de que as emoções são mais perigosas do que a dor física
Usar álcool ou substâncias	Curto prazo: Distrai da dor emocional; sensação de alívio Longo prazo: Pode levar a comportamentos dos quais você vai se arrepender mais tarde; reforça a crença de que não pode lidar com as emoções sem a ajuda de substâncias
Evitação manifesta Evitação completa de situações, pessoas, etc., que trazem emoções fortes	
Comportamento	Consequências
Não comparecer a uma festa para evitar ansiedade em situações sociais	Curto prazo: Evita ansiedade na festa Longo prazo: Amigos ficam frustrados e o convidam menos; confirma que a festa é “perigosa” e você continua sentindo ansiedade e evitando festas no futuro
Evitar transporte público por medo de ter um ataque de pânico	Curto prazo: Possivelmente evita um ataque de pânico Longo prazo: Gasta dinheiro com táxis; pode demorar mais para se locomover; reforça a crença de que não consegue lidar com ataques de pânico
Evitar situações ou lugares que lembram momentos melhores	Curto prazo: Não precisa pensar em como se sente deprimido agora Longo prazo: Confirma a crença de que pensar no passado o manterá deprimido por muito tempo
Evitação comportamental sutil Comportamentos que impedem experimentar plenamente uma emoção quando a evitação total não é uma opção	
Comportamento	Consequências
Enviar mensagens pelo celular em uma festa para evitar conversas triviais	Curto prazo: Tem menos sensação de constrangimento e ansiedade Longo prazo: Não conhece novas pessoas nem faz

	novos amigos; confirma a crença de que os outros o julgariam se não parecesse “ocupado”
Não consumir cafeína	Curto prazo: Evita sensações físicas desconfortáveis como taquicardia Longo prazo: Limita opções de alimentos e bebidas
Envolver-se em uma toalha na piscina para ninguém ver seu corpo	Curto prazo: Sente alívio por ninguém ver Longo prazo: Confirma a crença de que deve se envergonhar do seu corpo
Buscar o perfeccionismo	Curto prazo: Sente-se estressado, mas evita a incerteza desconfortável sobre o desempenho Longo prazo: Continua a sentir pressão para ser “perfeito”; alimenta a preocupação com a percepção dos outros sobre erros
Restringir a ingestão de alimentos	Curto prazo: Evita a preocupação com ganho de peso Longo prazo: Reforça a crença de que é necessário manter um certo peso; aumenta a ansiedade ao consumir algo “ruim”
Evitação cognitiva Qualquer coisa que você possa fazer para manter a mente longe de algo angustiante	
Comportamento	Consequências
Distrair-se (ler, ouvir música, ver televisão)	Curto prazo: Mantém a mente longe de uma situação difícil Longo prazo: Mantém a crença de que não consegue lidar com a situação
Dissociar	Curto prazo: Evita sentimentos associados a uma situação difícil Longo prazo: Perde elementos importantes da situação (p. ex., perguntas dirigidas a você, instruções)
Preocupar-se/Ruminar	Curto prazo: Tem a sensação de que está trabalhando para resolver o problema Longo prazo: Não resolve o problema; consome tempo; aumenta emoções negativas ao longo do tempo
Tentar afastar “pensamentos ruins” (supressão de pensamentos)	Curto prazo: Sente alívio por não ter que pensar nesses pensamentos Longo prazo: Pensamentos voltam com mais intensidade; os pensamentos parecem mais perigosos
Sinais de segurança Itens que as pessoas carregam consigo para se sentirem mais confortáveis ou para evitar uma emoção muito intensa	
Comportamento	Consequências

Carregar amuletos para se sentir confortável em um avião	Curto prazo: Sente menos ansiedade durante o voo Longo prazo: Acredita que só pode voar com esses itens; se recusa a entrar no avião se os esquecer
Levar itens como garrafas de água, medicamentos ou celular “para garantir”	Curto prazo: Tem a sensação de estar preparado para qualquer coisa Longo prazo: A bolsa fica pesada; acredita que não pode funcionar sem esses itens
Levar uma “pessoa de segurança” para situações desconfortáveis	Curto prazo: Nunca se sente entediado Longo prazo: Desengaja-se das situações; parece antipático; não conhece novas pessoas
Carregar itens de autodefesa	Curto prazo: Tem a sensação de estar preparado Longo prazo: Reforça a ideia de que o mundo é perigoso e de que não consegue lidar com ele sozinho

Se os comportamentos emocionais improdutivos têm consequências negativas, por que continuamos a praticá-los?

Como mencionado anteriormente, os comportamentos emocionais improdutivos oferecem alívio temporário do desconforto. Quando um comportamento nos faz sentir melhor, mesmo que apenas por um breve momento, ele é reforçado. Em outras palavras, o alívio que você sente é um motivador muito poderoso para que continue a praticar esse comportamento. Imagine que você esteja sentindo muita dor e, ao apertar um botão, é administrado um analgésico que faz você se sentir melhor; é provável que continue apertando esse botão. O reforço imediato, como o alívio que se sente ao praticar um comportamento emocional, é realmente difícil de romper — mesmo sabendo que, em longo prazo, isso terá efeitos prejudiciais.

Quando você entra em uma situação que desperta emoção intensa, o impulso de fazer algo que “funcionou” anteriormente (reduziu rapidamente as emoções negativas) pode ser muito forte. Por exemplo, se você costuma sair de espaços lotados ao começar a sentir pânico, provavelmente sentirá o impulso de repetir esse comportamento na próxima vez em que se encontrar em uma situação semelhante. Embora sair do local faça você se sentir melhor imediatamente, você também está confirmando para si mesmo que multidões são realmente perigosas e que o único motivo de não ter entrado em pânico foi porque saiu. É provável que, na próxima vez que estiver em uma multidão, sinta ainda mais ansiedade e o desejo de sair novamente. Além disso, continuar a evitar emoções intensas mantém você preso em um ciclo no qual reafirma para si mesmo (por meio das ações) que as emoções são “ruins”, tornando-as mais insuportáveis a cada vez que ocorrem.

Vamos fazer um exercício que destaca ainda mais os efeitos de curto e longo prazos de evitar as emoções.

Pense em um momento em que você tenha ficado realmente envergonhado.

Escreva a situação nas linhas a seguir. O que aconteceu? O que estava fazendo? Pensando? Sentindo? Tente ser bem descritivo.

Para o próximo minuto, mantenha essa memória em mente. Foque intensamente nela.

Quão bem-sucedido foi ao pensar nessa memória (anote uma opção)?

Muito Parcialmente Um pouco Nem um pouco

Agora, durante o próximo minuto, *não* pense em absoluto na memória constrangedora. Você pode pensar em qualquer outra coisa, menos nessa memória.

Novamente, quão bem-sucedido foi em não pensar na memória (anote uma opção)?

Muito Parcialmente Um pouco Nem um pouco

Você achou difícil evitar pensar na memória? Muitas pessoas acham essa tarefa quase impossível! Você pode ter conseguido afastar os pensamentos sobre a memória por um tempo, mas provavelmente isso exigiu muito esforço para se distrair (p. ex., cantar uma música para si mesmo). Em geral, quando baixamos a guarda, os pensamentos retornam com força. Ao dizer para si mesmo que precisa afastar um pensamento específico, você basicamente confirma que ele é ruim e que merece ser evitado. Em outras palavras, evitar esses pensamentos faz parecer que eles são tão terríveis e que a única maneira de lidar com eles é forçá-los para longe. Quando algo é realmente perigoso, tende a chamar a atenção para que possamos lidar com isso — e é essa a razão porque suprimir pensamentos os faz voltar ainda mais intensamente.

Como quebrar o ciclo dos comportamentos emocionais pouco úteis?

Uma das melhores maneiras de romper o ciclo de emoções intensas e perturbadoras é substituir o *comportamento* emocional atual por um *comportamento* alternativo novo. Por exemplo, quando você se sente triste, pode

optar por se exercitar ou enviar mensagens aos amigos em vez de tirar um cochilo. Denominamos *ação alternativa* essa habilidade de escolher — ou seja, realizar uma ação diferente da que costumamos adotar ao experimentar emoções intensas. Veja o Quadro 9.2 para exemplos de ações alternativas.

QUADRO 9.2 Ações alternativas para os comportamentos emocionais

Emoção	Comportamento(s) emocional(is)	Ação(ões) alternativa(s)
Medo	Fugir/evitar pessoas ou lugares Arrumar brigas Fazer ameaças	Permanecer na situação, se aproximar Falar calmamente Fazer elogios
Tristeza	Afastar-se dos amigos Tirar um cochilo Evitar atividades agradáveis Ouvir música triste Mover-se lentamente Não fazer contato visual	Ligar para amigos, fazer planos para sair Agendar atividades Planejar algo divertido Ouvir música animada Ser ativo: caminhar rápido, fazer flexões, alongar-se Fazer contato visual direto
Ansiedade	Preparar-se excessivamente Evitar Buscar reasseguramento Preocupar-se/ruminar Prestar atenção extra às sensações físicas Bater os pés ou as mãos	Estabelecer um limite de tempo para se preparar, engajar-se em uma atividade prazerosa Enfrentar a situação Resistir ao impulso de buscar reasseguramento falando sobre outro assunto Praticar atenção plena ou resolver o problema (p. ex., fazer uma lista passo a passo de como resolver o problema) Manter ambos os pés firmes no chão, manter as mãos juntas no colo Relaxar as mãos, esticar os dedos para evitar cerrar os punhos
Raiva	Brigar Gritar Quebrar coisas Fechar os punhos Contrair o maxilar Fazer comentários sarcásticos Desabafar Andar de um lado para o outro Chegar muito perto das pessoas	Dar um tempo antes de responder, dar uma volta Falar em tom moderado Mover-se devagar, colocar objetos gentilmente Relaxar as mãos, abrir os dedos para tornar impossível fechar o punho Fazer um elogio Contar uma história engraçada, considerar a perspectiva do outro Alongar-se suavemente Dar um passo grande para trás

Culpa/ vergonha	Afastar-se Evitar contato visual Falar suavemente Ruminar Manter postura curvada Pedir desculpas excessivamente Negar-se algo como forma de compensação	Contatar outras pessoas Fazer contato visual Usar uma voz firme Ancorar-se no presente Sentar-se/ficar de pé ereto Pedir desculpas apenas uma vez (se for necessário), falar sobre outro assunto Envolver-se em uma atividade prazerosa (enviar mensagens aos amigos, comer algo que gosta, ouvir música, etc.)

Abordar as emoções em vez de evitá-las é uma forma importante de *ação alternativa*. "Abordar" significa engajar-se em atividades que despertam as emoções que você evita. Fazer isso o ajudará a obter mais informações sobre sua capacidade de lidar com determinada situação. Usando um exemplo anterior, se você sempre evita multidões por medo de ter um ataque de pânico, presume que não pode lidar com a situação. Mas, se você enfrentá-la, poderá aprender mais sobre sua capacidade de lidar com ela.

Com o tempo, mudar como você se comporta pode também mudar como você se sente. Como discutimos no Capítulo 5, pensamentos, sensações físicas e comportamentos interagem para produzir experiências emocionais. Assim, mudar a forma como respondemos a um desses componentes pode transformar a experiência como um todo. Você pode ter notado isso no Capítulo 8 ao aprender estratégias de *flexibilidade cognitiva*. Naqueles exemplos, mudar a maneira como você respondia ao pensamento automático pode ter afetado os pensamentos, sentimentos ou comportamentos subsequentes. Vamos examinar um exemplo de como alterar o comportamento pode afetar a experiência emocional.

Se você fica com raiva no trânsito, pode gritar com outros motoristas. Ao gritar, sua frequência cardíaca aumenta, você começa a pensar sobre como os outros motoristas o prejudicaram e, provavelmente, continua a sentir raiva, correndo o risco de iniciar uma discussão com outro motorista. Além disso, depois de gritar, pode se sentir mal consigo mesmo. No entanto, se você se abstiver de gritar e, em vez disso, cantar junto com o rádio (uma ação alternativa), seu comportamento é menos propenso a alimentar sentimentos de raiva. Se você praticar a *ação alternativa*, evita o potencial de uma briga com outro motorista e pode até sentir orgulho de si mesmo pela maneira como respondeu à situação.

Como esse exemplo ilustra, *ações alternativas* têm diferentes consequências de curto e longo prazos em comparação com comportamentos emocionais. Em curto prazo, pode ser difícil realizar essas ações, especialmente se elas diferirem do que você está acostumado a fazer. Mas, em longo prazo, praticar ações alternativas pode ajudar a reduzir a intensidade da experiência emocional e ainda fazer você se sentir orgulhoso de sua capacidade de lidar com situações difíceis.

Agora que discutimos a justificativa para adotar *ações alternativas*, vamos

revisar algumas maneiras de encontrar ações que funcionem para você. Uma *ação alternativa* não significa necessariamente fazer algo grande, como enfrentar uma situação temida. Pode ser algo tão simples quanto sentar-se ereto em vez de ficar com a postura curvada.

Outro ponto importante é que a *ação alternativa* requer que você *faça* algo. Pode ser tentador decidir que o oposto de um comportamento é não fazer nada. Por exemplo, alguém pode ser tentado a dizer que, em vez de buscar reasseguramento, simplesmente não dirá nada. Mas descobrimos que é muito difícil passar de fazer *algo* para não fazer *nada*. É mais fácil passar de fazer *algo* para fazer *algo diferente*. Assim, em vez de tentar eliminar um comportamento, focamos em substituí-lo.

Às vezes, pode ser realmente difícil pensar em uma *ação alternativa*. Se você tiver dificuldades, pode começar pensando na ação oposta mais extrema que conseguir. Por exemplo, se o comportamento emocional de uma pessoa ao se sentir triste é passar o tempo sozinha, a ação oposta mais extrema pode ser ir a um grande *show* ou conversar com todos os estranhos que vir. Talvez esses comportamentos não sejam viáveis, mas, então, o indivíduo pode começar a reduzir a escala para chegar a uma *ação alternativa* que funcione. Quem sabe converse com dois estranhos ou ligue para um amigo e sugira fazerem algo juntos. Pensar na ação oposta mais extrema pode ajudar você a iniciar o processo de geração de ideias.

Nesse ponto, tente identificar alguns de seus comportamentos emocionais típicos e trabalhar no desenvolvimento de comportamentos alternativos. Você pode usar o **Formulário da Lista de Comportamentos Emocionais** ao final do capítulo para anotar comportamentos emocionais que você adota em sua vida. Tudo bem se tiver dificuldades em identificar todos nesse momento — este formulário é para gerar ideias. Em seguida, use o **Formulário Combatendo os Comportamentos Emocionais** ao final do capítulo para criar *ações alternativas* aos comportamentos emocionais que identificou. Você pode continuar trabalhando nisso ao longo da semana. Por enquanto, apenas anote alguns dos comportamentos que gostaria de mudar como parte do tratamento e desenvolva algumas *ações alternativas* claras que acredita serem mais úteis em longo prazo. Exemplos de versões preenchidas de ambos os formulários podem ser encontrados no Apêndice B.

Checagem dos objetivos do tratamento
Use o espaço abaixo para refletir sobre como o uso do *enfrentamento dos comportamentos emocionais* pode aproximá-lo dos objetivos estabelecidos no Capítulo 4. Além disso, observe qualquer progresso que tenha feito em direção aos objetivos.

RESUMO

Neste capítulo, discutimos os comportamentos emocionais — ações que tomamos para lidar com emoções intensas. Os comportamentos emocionais podem ser usados para reduzir rapidamente a intensidade de uma experiência emocional (comportamentos impulsionados pela emoção) ou para prevenir sentimentos de desconforto (evitação manifesta, evitação comportamental sutil, evitação cognitiva e sinais de segurança). Essas estratégias frequentemente aliviam o desconforto em curto prazo, mas tendem a piorar as coisas em longo prazo (p. ex., evitar uma reunião na qual precisa fazer uma apresentação pode trazer alívio no momento, mas pode gerar problemas com o chefe mais tarde). No entanto, como esses comportamentos reduzem o desconforto (ainda que momentaneamente), é provável que continuemos a adotá-los sempre que enfrentamos uma emoção desconfortável. Além disso, o uso de comportamentos emocionais perpetua a ideia de que não somos capazes de lidar com determinada situação, tornando-nos mais propensos a depender deles novamente no futuro. Também discutimos como mudar comportamentos emocionais improdutivos por meio de *ações alternativas*, como se engajar e vivenciar uma emoção que normalmente se evita, o que pode ajudar a romper esse ciclo, reduzindo a intensidade da emoção. Isso pode também aumentar a confiança de ser capaz de lidar com a situação/emoção.

TAREFAS

- Comece a identificar os comportamentos emocionais que se aplicam a você, usando o **Formulário da Lista de Comportamentos Emocionais**.
- Utilize o **Formulário Combatendo os Comportamentos Emocionais** a fim de considerar novas respostas comportamentais para as emoções intensas. Se desejar mais espaço para praticar a habilidade, considere fazer cópias do formulário ou baixá-lo na página do livro em loja.grupoa.com.br.
- Continue monitorando suas experiências semanais usando as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e também as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso esteja usando-as).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para anotar as pontuações totais

das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das perguntas a seguir com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. Toda emoção tem comportamentos emocionais associados a ela.
   V F
2. Todos os comportamentos emocionais são ruins.
   V F
3. Exemplos de comportamentos emocionais incluem evitação manifesta, evitação comportamental sutil, evitação cognitiva e comportamentos impulsionados pela emoção.
   V F
4. Uma maneira de combater os comportamentos emocionais é abordar situações que você normalmente evita.
   V F

FORMULÁRIO 9.1 Lista de Comportamentos Emocionais

O propósito desta lista é ajudá-lo a identificar alguns dos comportamentos emocionais que utiliza para lidar com as emoções. Voltaremos a essa lista mais adiante no tratamento, quando pediremos que você enfrente algumas das situações e atividades que vem evitando por elas poderem gerar emoções intensas. Se tiver dificuldade em decidir em qual coluna inserir uma estratégia, tudo bem. A parte mais importante é que você comece a registrar a variedade de comportamentos emocionais que adota.

Evitação manifesta	Evitação comportamental sutil	Evitação cognitiva	Sinais de segurança	Comportamentos impulsionados por emoções

FORMULÁRIO 9.2 Combatendo os Comportamentos Emocionais

Use este formulário para ajudá-lo a pensar em *ações alternativas* para os comportamentos emocionais que deseja mudar. Utilize a primeira coluna para identificar situações que despertam emoções intensas, e a segunda coluna para anotar as emoções que normalmente surgem nessas situações. Na terceira coluna, escreva o(s) comportamento(s) emocional(is) que você costuma adotar. Por fim, utilize as duas últimas colunas para elaborar *ações alternativas* e considerar as consequências de curto e longo prazos ao adotar um novo comportamento.

Situação/ gatilho	Emoção(ões)	Comportamento emocional	Ação(ões) alternativa(a)	Consequências das ações alternativas
				Curto prazo: Longo prazo:
				Curto prazo: Longo prazo:
				Curto prazo: Longo prazo:

10

Reconhecimento e enfrentamento das sensações físicas

OBJETIVOS

- Identificar as sensações físicas associadas às emoções.
- Compreender como as sensações físicas influenciam a experiência emocional.
- Enfrentar sensações físicas desconfortáveis por meio de exercícios físicos.

REVISÃO DAS TAREFAS

Antes de começar este capítulo, vamos revisar as tarefas do Capítulo 9. Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso tenha escolhido preenchê-las) da semana anterior? Você anotou as pontuações no **Registro de Progresso**? Conseguiu utilizar algumas *ações alternativas* na última semana? Notou algum efeito que a mudança de comportamento teve sobre sua experiência emocional? Encontrou oportunidades para aplicar as habilidades dos capítulos anteriores, como *ancoragem no presente* ou *prática da flexibilidade cognitiva*? O ideal é continuar a usar as habilidades de cada capítulo deste manual, pois elas trabalham em conjunto

para abordar todos os aspectos da experiência emocional. Caso tenha parado de fazer as tarefas entre os capítulos, lembre-se de que a prática é extremamente importante para este programa. Realizar as tarefas permite acompanhar o progresso e contribui para uma melhora mais rápida.

CONCEITOS-CHAVE

O último cômodo do terceiro piso da casa que estamos construindo explora o papel das sensações físicas nas experiências emocionais (veja a Figura 10.1). Sensações físicas referem-se a quaisquer sintomas físicos que você possa experimentar durante emoções intensas (p. ex., coração acelerado, sudorese ou náusea). Revise um dos **Formulários do Modelo de Três Componentes das Emoções** que você preencheu quando aprendeu sobre a compreensão das emoções no Capítulo 5. Considere como a parte das "sensações físicas" de suas emoções contribuiu para toda a experiência emocional. Assim como as maneiras *como pensamos* e *como nos comportamos* em uma situação podem influenciar a experiência emocional, o modo *como nos sentimos fisicamente* também pode. De fato, sensações físicas incômodas são, muitas vezes, uma grande razão pela qual as pessoas querem evitar as emoções. No entanto, como você aprenderá neste capítulo, tentar se afastar das sensações físicas não funciona realmente — isso apenas aumenta os sintomas físicos ao longo do tempo. A solução é se sentir mais confortável ao ter *mais* sensações físicas. Fazemos isso praticando exercícios que o acostumam a sentir as sensações físicas associadas às emoções, de forma que comecem a parecer mais manejáveis.

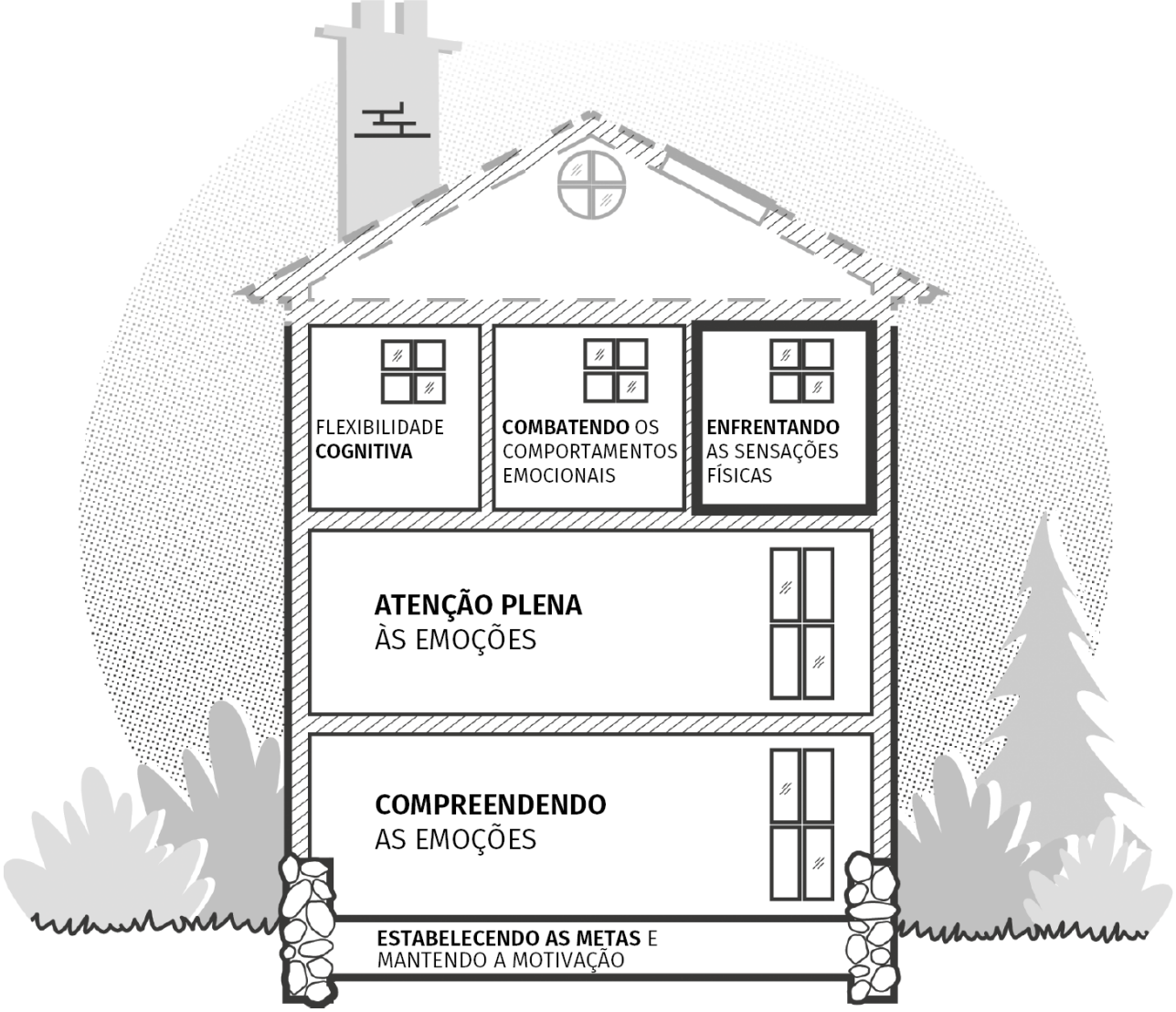


FIGURA 10.1

POR QUE AS SENSAÇÕES FÍSICAS SÃO TÃO IMPORTANTES PARA AS EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS?

Até agora, o tratamento esteve focado em duas partes da experiência emocional — pensamentos e comportamentos. Como você sabe desde o Capítulo 5, há mais um componente a ser explorado — como você se sente fisicamente. A maioria das emoções também traz sensações físicas associadas. Por exemplo, a ansiedade pode vir acompanhada de coração acelerado, falta de ar, sensação de tontura ou desorientação, tensão muscular, aperto no peito e sudorese. Sentir-se para baixo ou desanimado está associado a cansaço extremo, sensação de "nó na garganta" ou peso nos membros. A raiva pode levar a tensão muscular e sensação de calor. Culpa ou vergonha podem provocar desconforto no estômago ou rubor facial. Essas respostas físicas são uma parte normal de sentir essas emoções — a experiência das sensações nos alerta sobre o que as emoções tentam comunicar, além de nos motivarem à ação.

As sensações físicas podem intensificar as experiências emocionais de várias

maneiras. Primeiro, podem fazer você sentir que não consegue lidar com a situação que enfrenta. Por exemplo, pode achar que não conseguirá trabalhar enquanto estiver tenso ou que não conseguirá passar por uma apresentação se estiver com falta de ar. Além disso, sensações físicas intensas podem fazê-lo pensar que algo ruim está prestes a acontecer. Algumas pessoas, por exemplo, temem que um batimento cardíaco acelerado evolua para um ataque de pânico completo. Outras se preocupam que suas reações físicas sejam perceptíveis para os outros — que os indivíduos perceberão que elas estão nervosas se corarem ou suarem. Às vezes, as pessoas acreditam que, se elas se sentem tensas ou quentes quando estão com raiva, é mais provável que percam o controle. Outras veem o desconforto estomacal como um sinal de que os medos são válidos — pensamentos de que um ente querido possa sofrer um acidente *parecem* mais verdadeiros quando acompanhados de náusea.

Dado que as sensações físicas podem intensificar as experiências emocionais, não é surpresa que contribuam para o impulso de evitar emoções, como discutido no capítulo anterior. Mas lembre-se de que tentar escapar de emoções fortes tende a ter o efeito contrário em longo prazo. O mesmo acontece com as sensações físicas. Se você tentar evitar certas sensações físicas (ou as situações que fazem você sentir essas sensações), elas parecerão mais assustadoras com o tempo. Mais uma vez, isso acontece porque evitar algo ensina que você não consegue lidar com isso.

O CONTEXTO AFETA COMO INTERPRETAMOS AS SENSAÇÕES FÍSICAS

O contexto no qual as sensações físicas ocorrem é muito importante para a forma como as interpretamos. Para ilustrar esse ponto, considere o exemplo de crianças brincando em um parque. Quando uma delas desce em um escorregador, pode sentir o estômago "virar", bem como leve tontura ao chegar ao final. E os carrosséis nos parques? Seu propósito é deixar as crianças tão tontas que elas não consigam ficar em pé ao saírem (para uma criança, essa é a "melhor" parte). E a brincadeira de pega-pega? Ela pode causar coração acelerado, suor e falta de ar, tudo em razão de correr muito. Quando essas sensações físicas ocorrem em uma criança no parque, elas são consideradas sensações *boas* — algo que as crianças buscam de propósito!

Mas considere o seguinte: essas são as *mesmas* sensações que podem parecer assustadoras e ameaçadoras em outro contexto — como, para um adulto, ao fazer um discurso ou entrar em uma situação que o amedronta. Isso significa que as próprias sensações físicas não são o problema — é a sua *interpretação* dessas sensações que as torna tão intimidadoras e desconfortáveis. Tendemos a interpretá-las como evidências de que algo ruim vai acontecer. Assim, se você é alguém que tem ataques de pânico, pode entender o aumento dos batimentos cardíacos como

um sinal de que um ataque de pânico completo está a caminho. Ou, se fica nervoso em situações sociais, sentir calor e suar podem significar que outras pessoas perceberão que você está ansioso e o julgarão por isso. Portanto, o contexto colore sua interpretação das sensações físicas. Ao mesmo tempo, isoladamente, as sensações físicas não *precisam* ser negativas ou ameaçadoras. Como mencionamos, sensações físicas são uma parte normal e integral das experiências emocionais. Em vez disso, é a sua *interpretação* dessas sensações que as torna desconfortáveis.

ENFRENTAR AS SENSAÇÕES FÍSICAS TORNA MAIS FÁCIL TOLERÁ-LAS

Aqui está uma boa notícia: sua interpretação das sensações físicas é algo que pode ser mudado. Na verdade, você pode se tornar mais confortável com essas sensações ao longo do tempo. Faremos isso usando exercícios físicos projetados para trazer à tona as mesmas sensações que surgem quando você sente emoções intensas. Pediremos que você pratique vivenciar essas sensações repetidamente, sem fazer nada para fazê-las desaparecer. Assim como você praticou a consciência presente e sem julgamento no Capítulo 7, você praticará usar essa mesma *atenção plena às emoções* para observar suas sensações físicas sem julgamento.

Faremos isso por várias razões:

- Primeiro, para que você possa notar como a sensação física é sentida por si só, sem qualquer interpretação sobre o que ela pode significar. Com frequência, quando as pessoas exploram as sensações sem julgamentos e focam no que realmente estão sentindo no momento presente (em vez de no que podem sentir no futuro), as sensações não parecem tão ruins.
- Em seguida, ao provocar as sensações repetidamente, você aprenderá sobre sua capacidade de lidar com elas, mesmo sem fazer nada para controlá-las.
- E, por fim, quanto mais você praticar ter essas sensações, mais vai se acostumar com elas. Podem até começar a parecer rotineiras para você — até mesmo entediantes!

A ideia é que, quando as sensações aparecerem com uma emoção forte na vida real, você saberá que elas são seguras e toleráveis, mesmo que desconfortáveis. Dessa forma, ter sensações físicas durante uma experiência emocional não fará as emoções parecerem ainda mais difíceis de lidar. Você pode pensar nos exercícios deste capítulo como tomar uma vacina. Para que seu corpo saiba como lidar com uma doença, seu sistema imunológico precisa ter alguma exposição a ela. Isso é o que constitui uma vacina — uma pequena dose da doença que seu corpo precisa aprender a manejar. Esses exercícios funcionam de forma semelhante: ao se expor às sensações físicas que causam desconforto, você aprenderá que pode lidar com

esses sentimentos, e eles parecerão mais toleráveis na próxima vez que surgirem inesperadamente.

Se você não percebe as sensações físicas, elas não o incomodam

Algumas pessoas não se incomodam com as sensações físicas que acompanham as experiências emocionais. Elas podem até ter dificuldade em descrever qualquer sensação física. Mesmo que você não esteja ciente das próprias sensações físicas que ocorrem durante emoções intensas, elas ainda contribuem para a intensidade de suas experiências emocionais. Você pode pensar nas sensações físicas como "preparando o terreno" para a forma como você pensa e age em situações emocionais. É menos provável que você caia em armadilhas do pensamento se estiver calmo, mas poderá pensar de maneira completamente diferente sobre a mesma situação se estiver se sentindo trêmulo, pesado ou agitado. Além disso, as sensações físicas podem contribuir para a urgência que você sente de se envolver em comportamentos para afastar rapidamente as emoções. Assim, é importante estar ciente das sensações físicas de forma atenta (sem julgamentos e com foco no presente), assim como fez com os pensamentos e comportamentos.

INDUÇÃO DE SENSAÇÕES FÍSICAS

Como mencionado, projetamos uma série de exercícios físicos para produzir sensações físicas consistentes com as que você sente quando experimenta emoções intensas. Sua primeira tarefa é descobrir quais desses exercícios produzem sensações físicas mais parecidas com as que você sente quando está ansioso, triste, com raiva, e assim por diante. Os melhores exercícios para praticar são os que mais se assemelham às emoções e que sejam, ao menos, um pouco incômodos para você. É importante observar que os exercícios listados aqui são seguros para a maioria das pessoas; no entanto, alguns podem não ser apropriados para indivíduos com determinadas condições médicas (p. ex., hiperventilação não é recomendada para pessoas com asma, correr no lugar pode não ser adequado logo após uma cirurgia no joelho). Felizmente, quase todos podem encontrar pelo menos um exercício que seja seguro e útil (p. ex., respiração com canudo é frequentemente usada por pessoas com asma). Se tiver dúvidas sobre algum dos exercícios, consulte seu terapeuta ou médico antes de continuar.

O Formulário 10.1 contém uma lista de quatro exercícios que provocam sensações comumente associadas a emoções intensas. Para realizá-los, você precisará de um cronômetro e de um canudo fino (um misturador de café serve). Tente fazer cada exercício por *60 segundos sem parar*. Após cada exercício, use o **Teste de Sensações Físicas** (no final do Formulário 10.1) para registrar as sensações físicas que experimentou. Você também será solicitado a avaliar o nível de desconforto que sentiu durante o exercício em uma escala de 0 a 10 (0 =

nenhum desconforto, 5 = *desconforto moderado*, 10 = *desconforto extremo*). Por fim, avalie a semelhança com os sintomas que experimenta durante emoções intensas, também em uma escala de 0 a 10 (0 = *nada parecido com minhas emoções*, 5 = *moderadamente parecido*, 10 = *extremamente parecido*). Aguarde até que os sintomas tenham diminuído consideravelmente antes de iniciar o próximo exercício. Use os outros espaços fornecidos para ser criativo e elaborar exercícios adicionais específicos para você.

Enquanto realiza esses exercícios, observe como os pensamentos influenciam a intensidade da experiência. Note também como você se comporta em resposta ao exercício. Está sentado de forma relaxada? Está inclinado para a frente na cadeira, segurando os apoios de braço? Está inquieto? Observe como diferentes pensamentos e comportamentos influenciam a intensidade das sensações físicas que experimenta ao praticar as atividades.

FORMULÁRIO 10.1 Exercícios do Teste de Sensações Físicas

1. **Hiperventilação**
   Respire rápida e profundamente pela boca, usando bastante força, como se estivesse enchendo um balão. Este exercício provavelmente causará tontura, vertigem e sensações de irrealidade.
2. **Respire através de um canudo fino**
   Respire usando um canudo fino ou misturador de café, bloqueando o ar do nariz. Certifique-se de que está inalando apenas pelo canudo, sem respirar ao redor dele. Este exercício fará parecer que não está conseguindo ar suficiente e foi projetado para gerar ansiedade. Você terá mais benefícios se persistir por um minuto inteiro.
3. **Gire em círculos**
   Levante- se e gire rapidamente (aproximadamente uma rotação completa a cada três segundos). Você pode fazer isso de olhos abertos ou fechados. Como alternativa, pode rodar em uma cadeira giratória. Se realizar o exercício em pé, considere fazer próximo a uma cadeira ou sofá para se sentar em seguida. Este exercício é projetado para causar tontura, vertigem e desorientação.
4. **Corra no lugar**
   Corra no lugar enquanto eleva os joelhos o mais alto que puder. Este exercício foi projetado para causar batimentos cardíacos acelerados, falta de ar, rubor nas bochechas e aumento da temperatura corporal.

Teste de sensações físicas

Procedimento	Sintomas experimentados	Desconforto	Semelhança
Hiperventilação (60 segundos)			

Respire através de um canudo fino (60 segundos)			
Gire enquanto estiver em pé (60 segundos)			
Corra no lugar (60 segundos)			
Outro: (____ segundos)			
Outro: (____ segundos)			
Outro: (____ segundos)			

Quando terminar os exercícios, insira uma estrela ao lado daqueles que tiveram uma avaliação de desconforto e semelhança de pelo menos 5. Se nenhum dos exercícios trouxe sensações semelhantes e desconfortáveis, tente repeti-los, mas por dois minutos completos dessa vez. Você também pode tentar combinar dois exercícios, como girar em uma cadeira por um minuto e imediatamente respirar por um canudo por outro minuto. Finalmente, experimente outros exercícios para tentar reproduzir as sensações físicas que sente durante emoções intensas. Tente cada um por, no mínimo, 60 segundos e registre a experiência na seção "Outro" do formulário.

Outros exercícios físicos para experimentar:

- **Para aumentar o ritmo cardíaco:** agachamentos, flexões, subir e descer escadas.
- **Para sentir calor e suor:** "*burpees*" ou flexões com salto (comece fazendo uma flexão, depois pule com os pés entre as mãos e dê um salto até ficar em pé. Em seguida, leve as mãos de volta ao lado dos pés e salte para a posição de flexão novamente. Repita). Sente-se em frente a um aquecedor ou coloque um casaco pesado em ambientes fechados.
- **Para sentir tontura:** gire a cabeça de um lado para o outro ou sente-se com a cabeça entre as pernas e, em seguida, levante a cabeça rapidamente.
- **Para sentir desorientação:** olhe para um espelho com o rosto bem próximo ou fixe o olhar em uma lâmpada ou padrão (p. ex., persianas) e depois olhe para longe rapidamente.
- **Para sentir tremores:** segure livros ou pesos estendidos para os lados do corpo até que seus braços comecem a tremer, ou mantenha a posição de prancha até o corpo começar a tremer.
- **Para sentir peso ou cansaço:** use pesos nos pulsos ou nos tornozelos ou uma mochila pesada enquanto realiza atividades diárias por cinco minutos.
- **Para sentir náusea ou sensação de estômago cheio:** beba uma

quantidade grande de água e use um cinto apertado.

ENFRENTANDO REPETIDAMENTE AS SENSAÇÕES FÍSICAS

Depois de encontrar um ou mais exercícios que reproduzam as sensações físicas associadas às *suas* emoções intensas, o próximo passo é praticá-los repetidamente, por pelo menos 60 segundos de cada vez. Você pode usar o **Formulário 10.2 – Prática de Sensações Físicas** para isso. Com a prática, perceberá que as sensações começam a parecer menos desconfortáveis à medida que se acostuma a elas. Veja o Apêndice B para um exemplo de como esse formulário pode ser preenchido.

Lembre-se de que o objetivo desses exercícios é provocar sensações físicas, então mergulhe de cabeça neles. Fazê-los de forma hesitante ou com "um pé atrás" por meio de comportamentos emocionais não será útil — na verdade, isso apenas ensina que os exercícios são assustadores! Em vez disso, apenas observe o que acontece com as sensações físicas ao longo do tempo, mesmo sem fazer nada para eliminá-las. Você perceberá que as sensações eventualmente diminuem ou se tornam menos desconfortáveis por si próprias.

Enquanto faz cada exercício, considere o que está causando a ansiedade ou angústia durante a prática. Muitas vezes, o que torna esses exercícios difíceis são nossas expectativas sobre o que acontecerá se experimentarmos sensações que estamos acostumados a evitar. Por exemplo, algumas pessoas temem que vão desmaiar, enlouquecer ou ter um ataque de pânico completo se tentarem provocar sensações físicas de propósito. Pense sobre qual desfecho específico está lhe causando preocupação. Então, ao fazer o exercício, observe se esse desfecho realmente acontece. Depois de repetir o exercício várias vezes, tente reavaliar suas previsões sobre o que ocorre quando você sente sensações físicas intensas. Você pode usar a habilidade de *praticar a flexibilidade cognitiva* para gerar novos padrões de pensamento mais flexíveis sobre sua experiência com as sensações físicas. Por exemplo, você pode inicialmente pensar "Vou desmaiar se hiperventilar de propósito" e, após tentar esse exercício repetidamente, pode gerar um pensamento alternativo, como "Sinto ansiedade ao hiperventilar de propósito, mas é improvável que eu desmaie".

Repita os exercícios várias vezes, sem fazer pausas — apenas pare o suficiente para registrar suas avaliações no Formulário 10.2 – **Prática de Sensações Físicas**. Continue fazendo os exercícios até que não sinta mais tanta preocupação de que eles possam gerar as consequências negativas que você inicialmente temia. É provável que, ao repeti-los, suas avaliações de desconforto também diminuam. Outra regra prática é continuar com os exercícios até que seu nível de desconforto atinja 3 ou menos. Isso pode não acontecer na primeira vez que fizer uma série de exercícios, então retorne a eles em outro dia para praticar mais.

O que fazer se não achar esses exercícios desconfortáveis?

Para garantir o benefício completo dos exercícios, faça-os por um minuto completo — ou mais — se ainda não estiver desconfortável. Você pode ter o impulso de parar antes de experimentar sensações significativas, possivelmente porque o exercício o deixa desconfortável. Este é exatamente o momento em que é importante continuá-lo! Sentir-se desconfortável e continuar ensina que você é capaz de lidar com experiências evitadas no passado. Se o desconforto nunca ultrapassar 3, faça o possível para tornar o exercício mais difícil. Isso pode incluir combinar dois exercícios, realizá-los na presença de outras pessoas ou fazê-los quando já estiver ansioso ou chateado.

Algumas pessoas não sentem desconforto ao fazer os exercícios em um ambiente "seguro", como em casa ou com um amigo ou familiar por perto. Tente fazer os exercícios sozinho, fora de casa ou pouco antes de sair de casa. Mesmo que você não se sinta desconfortável com nenhum dos exercícios físicos, algumas pessoas acham útil usar isso como uma oportunidade para praticar a *atenção plena às emoções*. Pratique "observar" as sensações físicas mudarem ao longo do exercício e rotular essas mudanças sem julgamentos (p. ex., "Percebo meu coração acelerando"). Você também pode praticar observar os pensamentos que surgem durante os exercícios, possivelmente como resultado das mudanças em seu corpo (p. ex., "Estou com a preocupação de que não terei oxigênio suficiente se continuar respirando por esse canudo"). Pratique também observar comportamentos, ou impulsos para fazer algo, e rotulá-los sem julgamentos também (p. ex., "Olho para o relógio o tempo todo" ou "Percebo o impulso de parar o exercício").

Checagem dos objetivos do tratamento
Use o espaço abaixo para refletir sobre como o *enfrentamento das sensações físicas* pode aproximá-lo dos objetivos estabelecidos no Capítulo 4. Além disso, observe qualquer progresso que tenha feito em direção aos objetivos.

RESUMO

Neste capítulo, exploramos o papel das sensações físicas nas emoções. Destacamos como as sensações físicas são frequentemente uma grande parte do motivo pelo qual as emoções são desconfortáveis. Também discutimos como a *interpretação*

das sensações físicas determina o quão angustiantes elas são. Assim como evitar as emoções faz com que persistam em longo prazo, evitar as sensações físicas garante que você continue achando-as angustiantes. A solução é praticar mais o enfrentamento daquelas que mais lhe causam desconforto, sem tentar controlá-las ou escapar delas. Ao experimentar repetidamente essas sensações físicas, você começa a se acostumar e, eventualmente, as considera menos angustiantes (até mesmo entediantes).

Agora você possui todas as principais habilidades para começar a abordar, aceitar e tolerar experiências emocionais desconfortáveis. Você aprendeu a observar as emoções, a ser mais flexível no pensamento, a enfrentar comportamentos emocionais e, agora, a se acostumar com sensações físicas desconfortáveis. No próximo capítulo, todas essas habilidades serão reunidas, e você terá a oportunidade de aplicá-las nas experiências cotidianas.

TAREFAS

- Continue realizando os exercícios físicos diariamente e registrando o progresso no **Formulário 10.2 – Prática de Sensações Físicas** ao final do capítulo. Se necessário, pode fazer cópias ou o *download* de cópias em branco na página do livro em loja.grupoa.com.br.
- Continue monitorando suas experiências semanais usando as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso esteja utilizando-as).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para anotar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (assim como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes questões com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. As sensações físicas podem fazer você sentir que as emoções, ou situações emocionais, são mais ameaçadoras do que realmente são.
   V F
2. É importante estar consciente de como nos sentimos *fisicamente* durante uma experiência emocional, assim como é importante reconhecer o que *pensamos* e o que *fazemos*.
   V F
3. Ao experimentar sensações físicas durante uma experiência emocional, você deve tentar reduzir sua intensidade para controlar as emoções.

V F

4. Enfrentar repetidamente as sensações físicas pode ajudá-lo a aprender que não são perigosas e que diminuem por conta própria.
   V F

FORMULÁRIO 10.2 Prática de Sensações Físicas

Use este formulário para registrar a prática dos exercícios físicos que considera mais desconfortáveis e mais semelhantes às suas próprias experiências de emoções intensas (p. ex., a forma como você se sente fisicamente quando está ansioso, deprimido, etc.).

"Tentativa" é a maneira de acompanhar quantas vezes você realizou o exercício; "Desconforto" é onde você pode registrar o nível de desconforto em uma escala de 0 a 10 (0 = nenhum desconforto e 10 = desconforto extremo); e "Semelhança" é onde você pode registrar o quanto o exercício se parece com suas emoções intensas.

Repita cada exercício pelo menos cinco vezes seguidas em uma única sessão.

EXERCÍCIO: _____

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

EXERCÍCIO: _____

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

EXERCÍCIO: _____

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

EXERCÍCIO: _____

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

EXERCÍCIO: _____

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

EXERCÍCIO: _____

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

11

Colocando em prática — exposições emocionais

OBJETIVOS

- Compreender o propósito das *exposições emocionais*.
- Aprender a planejar exercícios eficazes de *exposições emocionais*.
- Desenvolver uma hierarquia de *exposições emocionais*.
- Praticar repetidamente o enfrentamento de emoções intensas por meio dos exercícios de *exposições emocionais*.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se escolheu completá-las) da semana anterior? Você anotou as pontuações no **Registro de Progresso**? Percebeu alguma mudança nas respostas? No capítulo anterior, praticamos a experiência das sensações físicas que mais o incomodam. Você repetiu esses exercícios várias vezes? Se não, incentivamos você a dedicar os próximos dias para tentar. É importante realizar os exercícios repetidamente para que possa se acostumar com eles.

CONCEITOS-CHAVE

O foco principal deste capítulo é iniciar a prática das *exposições emocionais*. Nessa parte do tratamento, você será convidado a enfrentar situações e atividades específicas que despertam emoções desconfortáveis. Há duas razões importantes para realizar *exposições emocionais*. Primeiro, a maneira mais direta de testar as crenças negativas sobre as emoções (e as situações que as provocam) é enfrentá-las e observar o que acontece. Se você evita participar de reuniões sociais porque acredita que não terá nada para falar, esta é uma oportunidade de testar essa suposição.

Em segundo lugar, as *exposições emocionais* oferecem a chance de colocar em prática as habilidades que você aprendeu e de ganhar confiança de que pode tolerar qualquer emoção intensa que surja. Deliberadamente trazer emoções intensas à tona pode parecer assustador, mas você pode fazer isso no seu próprio ritmo — e daremos um passo de cada vez. Essa é, de fato, a etapa mais alta do tratamento, na qual unimos todos os elementos aprendidos; por isso, colocamos essa prática no piso mais alto da casa (veja a Figura 11.1). É muito importante que você se comprometa a dedicar tempo e esforço nessa última parte do tratamento, pois esta é a chance de ocorrer a maior mudança.



FIGURA 11.1

INTRODUÇÃO ÀS EXPOSIÇÕES EMOCIONAIS

Até agora, você aprendeu a prestar atenção aos três componentes da emoção usando a *atenção plena às emoções*. Você também aprendeu habilidades para responder de maneira diferente a cada um desses componentes — pensamentos (*praticando a flexibilidade cognitiva*), comportamentos (*combatendo os comportamentos emocionais*) e sensações físicas (*enfrentando as sensações físicas*). Essa próxima fase do tratamento é o passo mais importante para construir as habilidades que você tem trabalhado. Durante as *exposições emocionais*, pediremos que você enfrente repetidamente situações ou atividades que despertam emoções intensas. Isso lhe proporcionará a oportunidade de praticar as habilidades no contexto que mais importa — quando você realmente estiver sentindo uma emoção intensa. Pense assim: você consegue imaginar aprender a andar de bicicleta apenas lendo um livro ou ouvindo alguém lhe explicar como fazer? Isso seria muito difícil. A menos que você reúna todas as partes enquanto está de fato *na* bicicleta, nunca saberá realmente como andar. O mesmo se aplica aqui. Para aprender a usar as habilidades de forma eficaz, é necessário praticá-las em resposta a emoções fortes.

A forma como "colocamos você na bicicleta" no tratamento é por meio das *exposições emocionais*. Como descrevemos, as *exposições emocionais* são exercícios especificamente projetados (por você) para provocar respostas emocionais intensas — as mesmas emoções que você tem evitado. Já fornecemos todas as habilidades necessárias para enfrentar as emoções; o ingrediente final vem de você — a disposição para sair da zona de conforto.

Além de fornecer uma maneira valiosa de praticar as habilidades que você vem aprendendo, as *exposições emocionais* também permitem que você confronte as reações negativas às emoções de frente. Para avaliar qualquer crença negativa que tenha sobre as emoções (p. ex., de que durarão para sempre, de que perderá o controle), é necessário enfrentá-las para ver o que acontece. Por exemplo, se você tem medo de enlouquecer ao ter um ataque de pânico e evita situações que possam desencadear um ataque, nunca poderá ver que o desfecho temido não ocorre. Como resultado, continuará acreditando que perderá o controle se entrar em pânico. De forma semelhante, se você sempre verifica o fogão antes de sair de casa porque acha que ficará preocupado o dia todo com a possibilidade de a casa pegar fogo, não poderá testar se essa preocupação constante realmente acontece (ou se a casa realmente pega fogo). As *exposições emocionais* podem ajudá-lo a testar suas crenças sobre as emoções. Enfrentar emoções intensas lhe dará a oportunidade de aprender:

1. que quaisquer emoções desconfortáveis que você sinta são temporárias. Mesmo sem recorrer a evitação, as emoções negativas eventualmente diminuirão.
2. que você consegue lidar com as emoções negativas melhor do que imaginava.
3. que você consegue realizar tarefas e atividades que são importantes para você, mesmo quando está experimentando emoções fortes.

TIPOS DE EXPOSIÇÕES EMOCIONAIS

Existem várias formas de realizar *exposições emocionais*. Na verdade, qualquer situação ou atividade que provoque emoções intensas permitirá que você pratique as habilidades e teste suas crenças sobre as emoções. Lembre-se de que uma *exposição emocional* eficaz depende da pessoa que a realiza — você precisa enfrentar as situações que despertam emoções fortes. A seguir, descrevemos os diferentes tipos de exercícios de exposição.

Exposições emocionais baseadas na situação

Como o nome sugere, as *exposições emocionais* baseadas na situação envolvem colocar-se em situações que despertam emoções intensas. Dependendo dos

sintomas, as situações podem incluir revisitar o local de uma experiência traumática, ficar em um local fechado por algum tempo ou conversar com um estranho. Outras ideias incluem cometer um erro, iniciar uma tarefa mesmo sem motivação, tocar algo sujo ou fazer uma apresentação. Você também pode enfrentar situações que despertam emoções positivas, como reunir-se com amigos ou fazer exercícios. A exposição a emoções positivas é particularmente importante se você evita essas situações por medo de sentir-se ainda pior após a experiência ou por se angustiar com a ideia de que não sente as emoções positivas tão intensamente quanto gostaria. Relembre seu **Formulário da Lista de Comportamentos Emocionais** do Capítulo 9 para ajudar a gerar ideias para as *exposições emocionais* baseadas na situação.

Exposições emocionais imaginárias

Também é possível realizar *exposições emocionais* imaginando situações difíceis. As *exposições emocionais* imaginárias são particularmente úteis em três circunstâncias:

1. quando há barreiras práticas para realizar repetidamente *exposições emocionais* situacionais (p. ex., fazer múltiplos voos).
2. quando se acredita que apenas pensar em determinado tema (p. ex., lembranças, preocupações) fará a emoção sair do controle.
3. quando se acredita que pensar em um tema específico (p. ex., um ente querido sofrendo um acidente) torna esse evento mais provável de ocorrer.

As *exposições emocionais* imaginárias são mais bem realizadas em um ambiente tranquilo, com os olhos fechados. Visualize a cena (a lembrança ou o medo do futuro) com o máximo de detalhes possível, notando quaisquer pensamentos ou sensações físicas que o exercício desperte. Às vezes, pode ser útil escrever o cenário primeiro e, em seguida, gravar-se lendo-o para que você possa se concentrar em imaginar o cenário com clareza. Lembre-se de que o objetivo é provocar emoções intensas, então tente experimentar plenamente o que surgir quando imaginar a situação.

Exposições emocionais às sensações físicas

Você também pode optar por continuar realizando as exposições às sensações físicas que completou no capítulo anterior. Pode adicionar os exercícios que provocam sensações corporais tanto às exposições situacionais quanto às imaginárias para *realmente* mostrar a si mesmo que consegue tolerar as emoções. Por exemplo, se você fica nervoso ao participar de grupos, pode correr no lugar para elevar a frequência cardíaca antes de falar em uma reunião no trabalho.

PRATICANDO AS EXPOSIÇÕES EMOCIONAIS

Você pode começar a sentir um pouco de nervosismo ao pensar em realizar *exposições emocionais*. Isso é completamente normal, já que estamos pedindo que você enfrente situações que talvez tenha evitado por muito tempo. Como sabemos que as *exposições emocionais* podem ser difíceis, começaremos lentamente, pedindo que você crie uma **Hierarquia de Exposições Emocionais**. A hierarquia é uma lista de situações/atividades que você enfrentará, classificadas pela quantidade de desconforto e evitamento que produzem. Em seguida, você trabalhará com cada uma dessas tarefas. Não é necessário seguir uma ordem do mais fácil para o mais difícil — na verdade, recomendamos que varie a ordem. Lembre-se de que o objetivo desses exercícios é evocar emoções fortes e desconfortáveis. Tente começar com a exposição que você acredita que evocará pelo menos um nível moderado de emoção. Além disso, se surgir a oportunidade de realizar uma tarefa que você não havia planejado completar até mais tarde, vá em frente! Por exemplo, mesmo que participar de uma festa fosse algo planejado para depois de praticar outras interações sociais, faça um esforço para ir a qualquer festa para a qual for convidado. Veja o Apêndice B para exemplos da Hierarquia de Exposições Emocionais preenchida.

Dicas para construir sua Hierarquia de Exposições Emocionais

- Se possível, planeje exposições que ocorram em uma variedade de situações diferentes (p. ex., em casa, no trabalho, em público, sozinho e com outras pessoas). Isso pode ajudar a consolidar o aprendizado sobre como lidar com as emoções.
- Experimente combinar mais de uma *exposição emocional* na mesma tarefa. Por exemplo, se sentir-se agitado e conversar com estranhos o deixam ansioso, você pode incluir "tomar uma grande xícara de café e, em seguida, apresentar-se a um novo colega de trabalho". Antes de realizar combinações de exposição como essa, pode ser útil praticar cada parte da tarefa separadamente — então, você pode se acostumar a tomar café e também praticar conhecer estranhos antes de combinar as duas atividades.
- Você pode tornar a hierarquia mais longa do que oito itens ou criar uma nova hierarquia após completar as tarefas da hierarquia inicial. Você pode fazer cópias deste formulário ou baixá-las na página do livro em loja.grupoa.com.br.

Use o **Formulário do Registro da Prática de Exposições Emocionais** ao final do capítulo para registrar suas *exposições emocionais*. Novamente, pode ser útil fazer várias cópias deste formulário (ou baixá-lo na página do livro em loja.grupoa.com.br.) para preencher um novo a cada exposição que completar. Esse formulário o guiará no uso de todas as habilidades apresentadas durante o

tratamento enquanto realiza as exposições. Você consegue usar a respiração para se ancorar no presente? Pode fazer uma checagem rápida de três pontos sobre os pensamentos, sentimentos e comportamentos? Tente apenas nomear as emoções sem tentar mudá-las. Você consegue identificar pensamentos automáticos? Faça uma previsão sobre o que pode acontecer como resultado da exposição (para que você possa ver se ela se concretiza). Está notando alguma tendência de esquiva? Consegue substituir comportamentos de esquiva por ações alternativas? Após cada exposição, reflita sobre o que aprendeu. Duas amostras de **Formulários do Registro da Prática de Exposições Emocionais** podem ser vistas no Apêndice B.

PONTOS IMPORTANTES PARA LEMBRAR SOBRE A PRÁTICA DE EXPOSIÇÃO

1. **Pratique, pratique, pratique!** Tente planejar várias exposições por semana. Quanto mais você fizer, melhor. Pode ser necessário enfrentar a mesma situação algumas vezes antes de começar a se sentir mais confortável. Afinal, você provavelmente está enfrentando um histórico de experiências em que *evitou* as situações — faz sentido que leve um tempo para desenvolver o hábito de enfrentar essas situações e se sentir à vontade ao fazê-lo.
2. **Você pode ter um revés.** Às vezes, ao realizar uma exposição, você pode achar as emoções muito difíceis de enfrentar e interromper a prática antes do final. Tente não se desanimar — a autocompaixão é fundamental aqui. Você tem muita prática em evitar as emoções, e pode levar tempo para quebrar o padrão. Se sair da situação, dê um momento a si mesmo e depois retorne. Se precisar descer um degrau na hierarquia ou modificar a exposição para torná-la um pouco mais fácil, vá em frente.

   Também é possível que as coisas que você teme aconteçam durante a exposição — você pode ter um ataque de pânico, sentir-se muito desconfortável em um ambiente social, e assim por diante. Não consideramos isso algo negativo. Na verdade, ter experiências ocasionais em que a exposição não sai exatamente como você gostaria pode levar a um progresso mais duradouro em longo prazo.
3. **Faça disso parte de sua rotina.** Como as exposições podem ser difíceis de organizar e, se bem planejadas, devem evocar emoções desconfortáveis, é comum adiá-las. Agendar as exposições e anotá-las na agenda (*planner*) é uma boa forma de ajudá-lo a realizar os exercícios.
4. **Evite a evitação.** Ao realizar *exposições emocionais*, é importante tentar se conectar com a emoção e "evitar a evitação". Pode ser útil pensar com antecedência sobre os comportamentos emocionais mais prováveis que você terá vontade de praticar e planejar que fará. Até mesmo a atitude com que você encara a tarefa é importante. Você está realizando suas exposições com

relutância, suportando a experiência e desejando que acabe logo? Ou está acolhendo seu próprio desconforto com coragem e aceitação? Trate cada exposição como oportunidade de aprender que as emoções não são tão desconfortáveis ou problemáticas quanto você imaginava anteriormente.

Nota

Uma nota sobre motivação: no Capítulo 4, discutimos a importância de manter-se motivado para completar o programa. Iniciar as exposições emocionais significa que você está na reta final agora, e é muito importante concluir com afinco. Contudo, lembre-se de que a exposição emocional pode ser realmente difícil — estamos pedindo que você enfrente situações, atividades e memórias que pode estar evitando há muito tempo. Se estiver com sentimentos mistos quanto a mergulhar nessas práticas, consulte o ***Formulário da Balança Decisória*** *no Capítulo 4. Relembre todas as razões que o levaram a iniciar o tratamento e que os prós da mudança superaram os contras (como enfrentar as emoções). Use as razões para mudar como motivação para completar os exercícios.*

Verificação dos objetivos do tratamento
Use o espaço abaixo para refletir sobre como o uso das *exposições emocionais* pode aproximá-lo dos objetivos estabelecidos no Capítulo 4. Além disso, observe qualquer progresso que tenha feito em direção aos objetivos.

RESUMO

Neste capítulo, você teve a oportunidade de aplicar todas as habilidades aprendidas no programa em situações reais. Esta é a melhor forma de aprender qualquer nova habilidade. A melhor abordagem é *aprender fazendo*, e as *exposições emocionais* permitem exatamente isso.

TAREFAS

- Complete a **Hierarquia de Exposições Emocionais**. Gere uma lista de pelo menos oito situações desconfortáveis. Escolha situações que o ajudem a alcançar as metas do tratamento.
- Pratique o engajamento nas *exposições emocionais*. Registre as experiências no **Formulário do Registro da Prática de Exposições Emocionais**.
- Continue monitorando as experiências semanais usando as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, se estiver utilizando-as).
- Lembre-se de usar o **Registro de Progresso** para anotar as pontuações totais das **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como das **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**).

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das afirmações abaixo com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. As *exposições emocionais* são exercícios especificamente projetados para provocar respostas emocionais intensas.
   V F
2. É improvável que os pensamentos automáticos negativos sobre as emoções sejam modificados como resultado das *exposições emocionais*.
   V F
3. Durante uma *exposição emocional*, é importante identificar comportamentos emocionais para que tais comportamentos possam ser modificados.
   V F
4. Manter o controle sobre as emoções durante as exposições é uma boa estratégia para entrar gradualmente e de forma sistemática em situações emocionalmente provocadoras.
   V F

FORMULÁRIO 11.1 Hierarquia de Exposições Emocionais

Descreva as situações que você atualmente evita para prevenir o surgimento de emoções desconfortáveis. Pense neste formulário como uma escada, com situações menos desafiadoras na base, subindo até situações mais desafiadoras no topo. Avalie o grau em que você evita cada uma das situações descritas e o nível de desconforto que elas causam. Para cada uma, anote o número aplicável. ■

Não evita	Hesita enfrentar, mas raramente evita	Evita às vezes	Geralmente evita	Sempre evita
0		**5**		**10**
Sem desconforto	Desconforto leve	Desconforto notável	Desconforto intenso	Desconforto extremo

	Descrição	Evitação	Desconforto
1 PIOR			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

FORMULÁRIO 11.2 Registro da Prática de Exposições Emocionais

Data:	
Tarefa de exposição (Descreva brevemente a atividade que escolheu para provocar uma resposta emocional)	
Preparação prévia à exposição	
Pensamentos automáticos negativos (Liste os pensamentos que você tem sobre realizar esta exposição)	**Outras interpretações** (Há maneiras de pensar de forma mais flexível sobre esta exposição?)

Comportamentos emocionais (Liste os comportamentos emocionais que podem impedi-lo de experimentar plenamente as emoções provocadas pela exposição.)	**Ação alternativa** (Identifique outros comportamentos que permitam que você se envolva completamente com as emoções provocadas pela exposição.)

Atenção plena às emoções

Lembre-se de adotar uma postura de aceitação e não julgamento em relação às emoções geradas pela exposição.

Lembre-se de permanecer ancorado no presente durante a exposição.

Avaliação após a exposição

Que emoções você experimentou? _____
Divida a experiência emocional em três partes

Pensamentos

Sensações físicas

Comportamentos

Atenção plena às emoções
Quão disposto você estava para experimentar suas emoções?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) _____
Quão eficaz você foi em se ancorar no presente?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) _____

Flexibilidade cognitiva
Quão eficaz você foi ao pensar de forma flexível durante a exposição?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) _____

Combatendo comportamentos emocionais
Quão eficaz você foi ao adotar ações alternativas durante a exposição?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) _____

O que você aprendeu ao se envolver nesta exposição?

O que você aprendeu sobre a tarefa/situação que enfrentou? O que você aprendeu sobre suas emoções? Suas previsões negativas ocorreram? O que você aprendeu sobre sua capacidade de lidar?

O que você pode fazer de diferente na próxima exposição? Como você pode usar suas

habilidades para se aproximar plenamente das emoções evocadas por esses exercícios?

12

O papel dos medicamentos no tratamento dos transtornos emocionais

OBJETIVOS

- Aprender sobre os medicamentos comumente prescritos para os transtornos emocionais.
- Responder às perguntas frequentes sobre os medicamentos.
- Fornecer recomendações sobre como descontinuar os medicamentos sob supervisão médica.

VISÃO GERAL

Os medicamentos podem desempenhar um papel importante no tratamento, e muitas pessoas com transtornos emocionais recebem prescrições para ajudar a gerenciar os sintomas. A decisão de tomar ou parar de tomar medicamentos é, muitas vezes, uma escolha pessoal. Algumas pessoas podem sentir que a medicação é o melhor tratamento para seus sintomas, enquanto outras prefeririam não tomá-la, se possível. Há muitos fatores a serem considerados ao tomar

decisões sobre medicamentos, incluindo as necessidades individuais e evidências de ensaios clínicos. Por exemplo, em alguns casos, a psicoterapia isolada demonstrou ser mais eficaz do que a medicação, e, em outros, uma combinação de medicação e psicoterapia é a mais efetiva. Um fator a considerar é que a maioria dos medicamentos não é efetiva em longo prazo, a menos que você continue tomando-os. Às vezes, as pessoas percebem que os medicamentos se tornam menos eficazes com o tempo. Outras percebem que fazer uso de medicamentos já não se ajusta às suas necessidades, como mulheres que querem engravidar ou pessoas que enfrentam efeitos colaterais graves.

O objetivo deste capítulo é ajudá-lo a tomar uma decisão informada sobre como os medicamentos podem ser usados para alcançar seus objetivos. Vamos revisar alguns dos medicamentos mais comumente prescritos para os transtornos emocionais. Em seguida, abordaremos algumas perguntas frequentes sobre medicamentos e outros tratamentos. Se você estiver interessado em parar de tomá-los, também forneceremos algumas recomendações gerais sobre como fazê-lo com segurança. No entanto, é importante lembrar que quaisquer mudanças no plano de medicação devem sempre ser feitas sob a supervisão direta do médico prescritor.

MEDICAMENTOS ANSIOLÍTICOS

Existem vários ansiolíticos usados para ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade. Esses medicamentos também são ocasionalmente usados para dificuldades com o sono.

O que são ansiolíticos?

Os ansiolíticos mais comumente prescritos são os benzodiazepínicos, que também são conhecidos como sedativos. Os benzodiazepínicos atuam desacelerando o sistema nervoso, o que ajuda as pessoas a se sentirem mais relaxadas, tanto emocional quanto fisicamente. Costumam ser prescritos para alívio de curto prazo da ansiedade porque funcionam muito mais rápido do que outros medicamentos, em geral em menos de uma hora e, às vezes, tão rapidamente quanto em 20 minutos. Por essa razão, são frequentemente prescritos para serem usados “quando necessário” nos casos de ataques de pânico ou episódios de ansiedade intensa.

Os betabloqueadores são um tipo de medicamento tradicionalmente usado para tratar dor cardíaca e hipertensão arterial, mas às vezes são prescritos para a ansiedade. Eles funcionam bloqueando os hormônios do estresse envolvidos na resposta de luta ou fuga. Como resultado, ajudam a diminuir os sintomas físicos da ansiedade, como batimentos cardíacos rápidos, mãos trêmulas e suor. Como os betabloqueadores ajudam apenas com os sintomas físicos da ansiedade, são mais frequentemente prescritos para uso em situações específicas, como falar em público.

Assim como os benzodiazepínicos, os betabloqueadores são tomados “quando necessário”. A buspirona é um ansiolítico menos comumente usado, tomado diariamente em vez de “quando necessário”, e pode levar até duas semanas para começar a fazer efeito.

O **Quadro 12.1** fornece exemplos de cada um desses tipos de medicamentos. Listamos o nome genérico, bem como alguns dos efeitos colaterais mais comumente relatados para cada tipo.

QUADRO 12.1 Medicamentos ansiolíticos

Tipos de medicamentos	Exemplos	Efeitos colaterais comuns	Condições tratadas
Benzodiazepínicos	Lorazepam, diazepam, alprazolam, clonazepam	Os efeitos colaterais mais comuns são sonolência e tontura, mas algumas pessoas também apresentam confusão, dor de cabeça, visão embaçada ou náusea.	Tratamento de curto prazo para sintomas de ansiedade ou insônia
Betabloqueadores	Atenolol, propranolol	Comparados aos benzodiazepínicos, os betabloqueadores têm menos efeitos colaterais adversos, mas algumas pessoas relatam sentir sonolência, tontura ou a sensação de cabeça leve.	Ansiedade de desempenho
Outros	Buspirona	Menos efeitos colaterais e sintomas de abstinência menos graves em comparação com os benzodiazepínicos, mas algumas pessoas relatam náusea, tontura, dor de cabeça, sonolência ou sensação de leveza na cabeça.	Transtorno de ansiedade generalizada

Como as pessoas respondem aos ansiolíticos?

Diferentemente de muitos medicamentos, os benzodiazepínicos e os betabloqueadores podem proporcionar alívio quase imediato dos sintomas de ansiedade. No entanto, muitas vezes há efeitos colaterais desagradáveis associados a eles (veja o Quadro 12.1), sobretudo quando tomados em doses mais altas. Uma preocupação importante com os benzodiazepínicos é que as pessoas frequentemente desenvolvem tolerância, o que significa que precisam de doses maiores para obter o mesmo efeito que tinham quando começaram a tomar o medicamento. Além disso, as pessoas podem desenvolver dependência física, o

que significa que experimentam sintomas de abstinência quando param de tomar a medicação. A tolerância e a dependência física ocorrem rapidamente com os benzodiazepínicos, normalmente em poucos meses, o que significa que devem ser usados apenas por um curto período. É também importante lembrar que a combinação de benzodiazepínicos com álcool é muito perigosa, pois cada substância potencializa o efeito da outra, o que pode resultar em perda de consciência ou morte.

Os betabloqueadores têm menos probabilidade de causar dependência física porque são, em geral, usados apenas em situações de desempenho. Embora possam ser úteis na redução dos sintomas físicos da ansiedade, não afetam os sintomas psicológicos. Isso significa que os betabloqueadores podem minimizar sintomas como suor e taquicardia antes de um discurso, mas não ajudarão com os pensamentos ansiosos sobre esquecer o material ou ser capaz de responder às perguntas da audiência. Alguns estudos sugeriram que o estado emocional tem impacto mais forte na qualidade do desempenho do que os sintomas físicos, e outros mostraram que algumas pessoas se saem melhor com níveis moderados a altos de ansiedade.

A buspirona é considerada mais segura do que os benzodiazepínicos porque atua mais lentamente, o que significa que as pessoas têm menos probabilidade de desenvolverem tolerância ou dependência física. Os estudos sugerem que a buspirona é um tratamento eficaz para a ansiedade generalizada, mas parece não ajudar em outros sintomas de ansiedade.

MEDICAMENTOS ANTIDEPRESSIVOS

Os antidepressivos são usados para tratar depressão e outros transtornos emocionais. Um resumo pode ser visto no **Quadro 12.2**. Existem várias classes de antidepressivos, incluindo os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRSs), os inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSNs), os antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos (ATCs), os inibidores da monoaminoxidase (IMAOs) e os antidepressivos atípicos.

QUADRO 12.2 Medicamentos antidepressivos

Tipos de medicamentos	Exemplos	Efeitos colaterais comuns	Condições tratadas
Inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRSs)	Fluoxetina, sertralina, paroxetina, escitalopram, citalopram, fluvoxamina	Os efeitos colaterais mais frequentemente relatados dos ISRSs são ganho de peso, náusea e vômito, diarreia, fadiga e problemas sexuais (dificuldade em manter a	Depressão, transtornos de ansiedade, alguns transtornos alimentares

		ereção ou alcançar o orgasmo, redução da libido)	
Inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSNs)	Venlafaxina, duloxetina	Semelhantes aos dos ISRSs	Depressão, transtornos de ansiedade, dor crônica
Antidepressivos tricíclicos e tetracíclicos (ATCs)	Imipramina, clomipramina, desipramina, nortriptilina, amitriptilina, mirtazapina	Os efeitos colaterais comuns incluem constipação, sonolência, boca seca, visão turva, retenção urinária, ganho de peso e sensação de tontura	Depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, insônia e ataques de pânico
Inibidores da monoaminoxidase (IMAOs)	Tranilcipromina	Os efeitos colaterais mais comuns são boca seca, tontura, sensação de cabeça leve, sonolência, insônia, náusea, constipação	Depressão
Atípicos	Bupropiona	Os efeitos colaterais comumente relatados incluem boca seca, insônia, agitação, dor de cabeça, constipação, náusea, tontura, zumbido, dor de estômago, perda de interesse sexual, problemas de visão, dores musculares, suor excessivo, micção frequente, dor de garganta	Depressão, transtorno afetivo sazonal, cessação do tabagismo; ocasionalmente usado para transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade
	Trazodona	Os efeitos colaterais comuns incluem dores musculares, dores de cabeça, náusea, vômito, constipação ou diarreia, boca seca, tontura ou perda de equilíbrio, perda de interesse sexual	Depressão; ocasionalmente usado para insônia, esquizofrenia e sintomas de ansiedade

O que são medicamentos antidepressivos?

Os ISRSs são os antidepressivos mais comumente prescritos porque tendem a ter menos efeitos colaterais do que as gerações anteriores de antidepressivos (ou seja, IMAOs e ATCs). Os ISRSs aumentam a quantidade do neurotransmissor serotonina no cérebro ao bloquearem sua recaptação, mas ainda não se sabe exatamente como o aumento dos níveis de serotonina melhora a depressão. Os IRSNs funcionam de maneira muito semelhante aos ISRSs. Eles aumentam a quantidade de serotonina e noradrenalina no cérebro. Existem também outros antidepressivos considerados "atípicos" porque a estrutura química é diferente daquela dos ISRSs e IRSNs.

Os ATCs foram a primeira geração de antidepressivos desenvolvidos. Também aumentam os níveis de serotonina e noradrenalina no cérebro, mas tendem a ter efeitos colaterais mais graves do que os antidepressivos mais novos, como os ISRSs e IRSNs. Os IMAOs são outro tipo de antidepressivos de primeira geração que aumentam os níveis de serotonina, noradrenalina e dopamina no cérebro. Eles exigem restrições alimentares rigorosas para prevenir níveis perigosos de pressão arterial. Por exemplo, não se pode comer queijo ou chocolate, nem fazer uso de bebidas alcoólicas. Devido a essas restrições e aos efeitos colaterais, os IMAOs são usados com pouca frequência.

Como as pessoas respondem aos antidepressivos?

Comparados aos ansiolíticos, os antidepressivos demoram mais para fazer efeito, em geral entre quatro e seis semanas. Pesquisas mostram que todos os antidepressivos produzem efeitos semelhantes. Em outras palavras, não parece que um tipo de antidepressivo seja mais eficaz do que outro. No entanto, estudos mostram que esses medicamentos funcionam melhor para depressão moderada a grave. Para algumas pessoas, é necessário experimentar vários medicamentos até encontrar um que funcione bem e tenha poucos efeitos colaterais. Outras pessoas descobrem que seu medicamento funciona por um período, mas depois os sintomas retornam.

OUTROS MEDICAMENTOS COMUMENTE PRESCRITOS PARA OS TRANSTORNOS EMOCIONAIS

Estabilizadores do humor

Os estabilizadores do humor são medicamentos usados com mais frequência para gerenciar os sintomas do transtorno bipolar e prevenir episódios de mania e humor elevado. Às vezes, também são prescritos para potencializar o efeito de um antidepressivo. O lítio é o estabilizador do humor mais comumente prescrito. É

receitado para tratar os sintomas da mania, e muitas pessoas continuam tomando-o após os sintomas maníacos cessarem para prevenir episódios futuros. Os efeitos colaterais comuns do lítio incluem dor de estômago, ganho de peso, sede aumentada, micção mais frequente, boca seca, diarreia e tremores leves nas mãos. Os anticonvulsivantes também são usados às vezes como estabilizadores do humor, como a lamotrigina, carbamazepina e oxcarbazepina.

Medicamentos antipsicóticos

Os antipsicóticos são usados principalmente para tratar os sintomas da psicose, mas também podem ser prescritos para mania, transtornos de ansiedade, transtornos alimentares e depressão severa. Os antipsicóticos comumente prescritos para transtornos emocionais incluem quetiapina, aripiprazol e lurasidona. Os efeitos colaterais comuns incluem ganho de peso, sonolência, tontura, boca seca, náusea, vômito e inquietação.

Outros sedativos

Já discutimos o uso dos benzodiazepínicos, um tipo de sedativo prescrito para gerenciar os sintomas de ansiedade. Existem outros tipos, chamados de hipnóticos ou "drogas Z", que são comumente prescritos para insônia. Os exemplos incluem zolpidem, zaleplona e eszopiclona. Esses sedativos produzem um efeito semelhante ao dos benzodiazepínicos, mas, como se ligam a um receptor diferente no cérebro, têm menos efeitos colaterais e são menos propensos a causarem alterações nos estágios do sono.[NRT] Os efeitos colaterais mais comumente relatados com as drogas Z são dores de cabeça, sonolência diurna e dificuldade de concentração. No entanto, muitos estudos mostraram que o uso das drogas Z está associado a comportamentos anormais durante o sono, como sonambulismo e dificuldades de concentração no dia seguinte. As drogas Z são frequentemente consideradas mais seguras do que os benzodiazepínicos devido ao menor risco percebido de dependência física, mas pesquisas sugerem que isso pode não ser o caso. Por essas razões, recomenda-se que as drogas Z sejam usadas apenas para o manejo de curto prazo da insônia (duas a quatro semanas).

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE MEDICAMENTOS

Os medicamentos são mais eficazes do que a psicoterapia?

O objetivo deste capítulo não é argumentar se os medicamentos são mais ou menos eficazes do que a psicoterapia. Embora existam ensaios clínicos que comparam a eficácia de um tratamento com outro, esses estudos relatam qual tratamento, *em média*, funcionou melhor. Portanto, não podemos saber com certeza qual

tratamento será necessariamente melhor para você como indivíduo, embora os pesquisadores estejam trabalhando em formas de fazer recomendações de tratamento mais personalizadas.

Existem muitos benefícios nas medicações, incluindo o fato de que a maioria começa a ajudar com os sintomas em um período relativamente curto, enquanto um tratamento psicológico pode demorar mais. Isso é especialmente verdadeiro para os benzodiazepínicos, que com frequência reduzem os sintomas de ansiedade em uma hora. No entanto, também há desvantagens nas medicações, como efeitos colaterais desagradáveis e a necessidade de continuar tomando-as para controlar os sintomas. De modo geral, as medicações podem ser úteis no controle dos sintomas de transtornos emocionais, mas não os "curam".

Uma exceção notável são os benzodiazepínicos e outros sedativos, devido ao perigo associado ao uso prolongado. Esses medicamentos devem ser considerados apenas como estratégia de curto prazo para lidar com a ansiedade ou a insônia e não são eficazes para o controle de sintomas em longo prazo.

As medicações corrigem um desequilíbrio químico no cérebro?

Costuma-se sugerir que os transtornos emocionais, especialmente a depressão, são causados por um desequilíbrio químico no cérebro. Embora os antidepressivos aumentem os níveis de certos neurotransmissores no cérebro, não há evidências de que a depressão seja causada por uma falta deles. Isso também é válido para dores de cabeça — um comprimido de ácido acetilsalicílico pode ajudar com os sintomas da dor de cabeça, mas a dor não é causada por falta dessa substância no cérebro. A verdade é que ainda não sabemos exatamente como os antidepressivos reduzem os sintomas da depressão.

As causas da depressão (e de outros transtornos emocionais) são complexas, e há muitos fatores que contribuem para ela. Nossos genes desempenham um pequeno papel em nossa vulnerabilidade para desenvolver um transtorno emocional, mas os estudos mostram que a maior parte de nossa vulnerabilidade está relacionada à forma como interpretamos e respondemos aos eventos.

Preciso parar de tomar minha medicação antes de começar este programa de tratamento?

Como mencionamos no Capítulo 2, não é necessário parar de tomar a medicação antes de iniciar este programa, e, na verdade não recomendamos que você faça isso. Uma razão é que pode ser difícil parar de usar a medicação antes de aprender habilidades para lidar com os sintomas. Para algumas pessoas, pode ser necessário o uso de medicação para participar das sessões ou para ter energia suficiente para participar ativamente do tratamento. Dependendo da medicação, você pode experimentar alguns sintomas de abstinência temporários que são desagradáveis e

podem se assemelhar à ansiedade quando começar a diminuir gradualmente o uso. Por essas razões, é útil esperar até que você se sinta mais confiante em sua capacidade de lidar com esses sintomas físicos desconfortáveis.

As pessoas que usam medicações de ação rápida para controlar a ansiedade, como benzodiazepínicos ou betabloqueadores, muitas vezes acabam parando de tomá-las até o final deste programa de tratamento. Outras decidem começar o processo de desmame dos antidepressivos após concluírem o programa, enquanto algumas optam por continuar usando-os.

Minha medicação interferirá neste programa de tratamento?

Existem algumas situações em que o uso de medicação pode interferir no tratamento. Uma delas é o uso de benzodiazepínicos ou outras medicações antiansiedade de ação rápida durante as exposições. Se você tomar o ansiolítico antes da exposição, poderá impedir-se de experimentar todos os benefícios do exercício. Especificamente, os estudos mostraram que as pessoas que usam benzodiazepínicos durante as exposições têm resultados piores em longo prazo. Em outras palavras, as pessoas que usam benzodiazepínicos durante exposições apresentam os mesmos resultados que aquelas que não usam, mas, ao final do tratamento, os efeitos positivos não duram tanto. Mesmo que você não tome o ansiolítico, mas o leve consigo, pode estar minimizando a eficácia da exposição. Levar a medicação "só por precaução" durante uma exposição é um comportamento impulsionado pela emoção que impede você de aprender que as emoções intensas diminuem naturalmente.

Serei capaz de parar de tomar as medicações após completar este programa?

Algumas pessoas descobrem que conseguem controlar os sintomas com sucesso após dominarem as habilidades ensinadas neste manual, mas outras podem querer ou precisar continuar tomando as medicações. Pode ser muito difícil lidar com os efeitos da interrupção do medicamento, e pode haver necessidade de várias tentativas até que algumas pessoas consigam parar completamente. Existem também alguns transtornos, como o transtorno bipolar, que têm mais probabilidade de se beneficiar com o uso prolongado das medicações para prevenir futuros episódios. É importante lembrar que o objetivo deste programa não é fazer você parar de tomar as medicações. O objetivo é ajudá-lo a aprender maneiras mais úteis de responder a emoções intensas para que elas se tornem menos perturbadoras e impeditivas.

Recomendações para descontinuar as medicações

Como mencionamos no início deste capítulo, quaisquer alterações em sua medicação devem sempre ser feitas em consulta com o médico prescritor. A seguir, algumas recomendações para descontinuar a medicação de forma segura, caso você opte por fazê-lo.

- **Vá devagar.** Parar a medicação de repente pode produzir sintomas de abstinência significativos e ser muito perigoso. Isso é especialmente importante ao descontinuar benzodiazepínicos, que podem resultar em sintomas de abstinência tão fortes que as pessoas decidem retomar a medicação para se livrar dos sintomas. O médico prescritor poderá fornecer um cronograma seguro para reduzir a medicação gradualmente. O processo pode levar vários meses, dependendo do tipo de medicação e da dose atual, então seja paciente.
- **Lembre-se de que os sintomas de abstinência podem imitar outros sintomas.** Algumas pessoas interpretam erroneamente os sintomas de abstinência como retorno dos sintomas originais e pensam ser necessário reiniciar a medicação ou aumentar a dose. Embora diminuir gradualmente o uso da medicação ajude a minimizar os sintomas de abstinência, você ainda pode experimentar um aumento temporário dos sintomas físicos, da ansiedade ou do humor deprimido. Isso é uma experiência normal e significa que o corpo está passando por um período de ajuste.
- **Planeje um momento adequado para você.** Para algumas pessoas, descontinuar as medicações é um dos objetivos principais do tratamento, e elas estão ansiosas para começarem imediatamente após concluírem este programa. No entanto, é útil escolher um momento em que você não esteja passando por muito estresse ou por uma grande mudança de vida.
- **Use as habilidades que aprendeu neste manual para lidar com os sintomas de abstinência.** Nesse ponto, você já aprendeu habilidades para mudar a maneira como se relaciona com as emoções. Se você experimentar aumento das emoções ou sintomas desagradáveis enquanto reduz gradualmente a medicação, pode aplicar essas habilidades para lidar de forma mais eficaz com os sintomas.

RESUMO

É muito comum que as pessoas com transtornos emocionais tomem medicações para ajudar a gerenciar os sintomas. O objetivo deste programa de tratamento é ensinar-lhes novas maneiras mais úteis de lidar com as emoções. Algumas pessoas têm interesse em descontinuar as medicações após concluírem este programa. Se estiver tomando medicamentos e deseja interrompê-los, é importante que o faça apenas sob a supervisão direta de seu médico prescritor. Muitas pessoas que descontinuam as medicações experimentam aumentos temporários dos sintomas

físicos ou dos sintomas de ansiedade e humor deprimido. Esse aumento temporário é normal enquanto o corpo se ajusta às mudanças. Você pode aplicar as habilidades que aprendeu neste manual para ajudar a gerenciar esses sintomas desconfortáveis.

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes afirmações com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. As medicações são necessárias para corrigir um desequilíbrio químico no cérebro.
   V F
2. Se você decidir descontinuar a medicação, é essencial que faça isso gradualmente e sob a supervisão direta do médico prescritor.
   V F
3. Se você experimentar aumento nos sintomas ao reduzir a medicação, isso é um sinal de que precisa voltar a tomá-la.
   V F
4. É útil usar ansiolíticos durante as exposições para gerenciar a intensidade das emoções.
   V F
5. Se você decidir continuar tomando a medicação após completar este programa, isso significa que o tratamento falhou.
   V F

[estágios do sono] N. de R. T. Essas informações têm sido contestadas mais recentemente, e, no Brasil, a Anvisa passou a exigir receituário do tipo B (azul) para esse grupo de medicamentos.

13

Progredindo no Protocolo Unificado — reconhecimento de conquistas e olhar para o futuro

OBJETIVOS

- Revisar os pontos importantes a serem lembrados.
- Avaliar o progresso.
- Revisitar os objetivos do tratamento.
- Desenvolver um plano de prática.

REVISÃO DAS TAREFAS

Você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (e as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**, caso tenha escolhido completá-las) na última semana? Você anotou as pontuações no **Registro de Progresso**? Agora que chegamos ao fim deste programa, usaremos esses registros para avaliar como suas classificações nessas escalas mudaram ao longo do tratamento. No último capítulo, discutimos a importância de realizar as *exposições emocionais*. Você criou uma hierarquia de situações/atividades que produzem emoções? Tem enfrentado essas

situações/atividades e registrado suas experiências no **Formulário do Registro da Prática de Exposições Emocionais**? Se sim, ótimo! O objetivo desses exercícios é aprender que você pode tolerar emoções intensas e praticar as habilidades em resposta a elas. Se você não tem completado as *exposições emocionais*, é recomendável retornar ao Capítulo 11 para se familiarizar com a importância dessa habilidade para uma melhora duradoura.

CONCEITOS-CHAVE

O principal objetivo deste capítulo é revisar os conceitos-chave deste programa e prepará-lo para o que vem a seguir. Vamos revisar estratégias que ajudarão você a continuar fortalecendo as habilidades que tem praticado. Você chegou ao ponto em que aprendeu uma nova maneira de se relacionar com as emoções quando surgem. Sem gastar tanta energia julgando as experiências emocionais e/ou tentando afastá-las, você pode ser capaz de seguir novas direções em sua vida. Você alcançou o piso superior da casa que construiu para criar um relacionamento saudável com as emoções (veja a Figura 13.1).

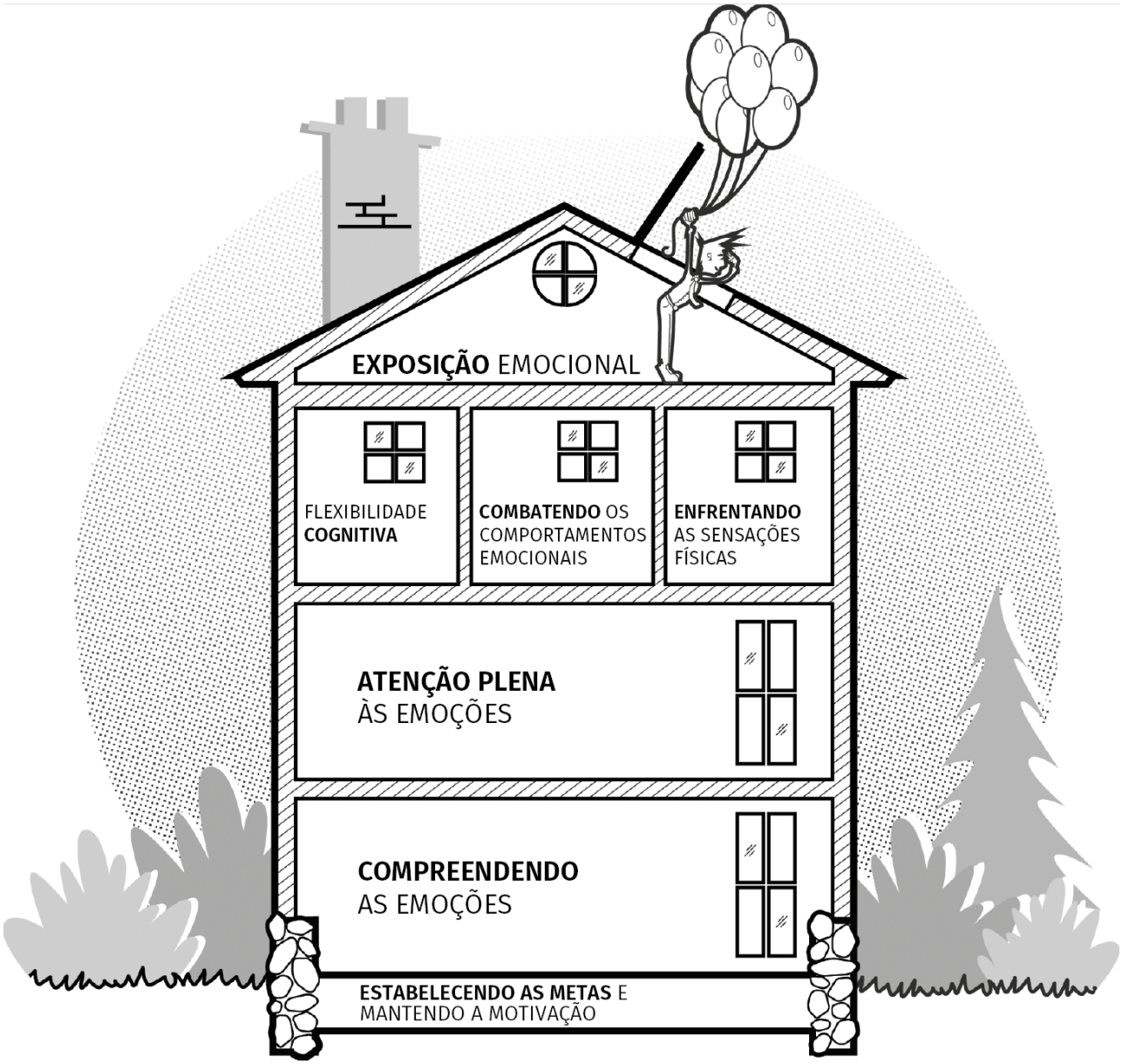


FIGURA 13.1

PRINCIPAIS PONTOS DESTE PROGRAMA A SEREM LEMBRADOS

Este programa de tratamento contém grande quantidade de informações sobre como desenvolver uma atitude mais acolhedora em relação às emoções. Aqui estão algumas das principais mensagens que você deve levar:

- Todas as emoções, até mesmo aquelas que parecem negativas ou desconfortáveis, fornecem informações importantes que podem motivá-lo a agir de maneiras úteis.
- Permanecer presente no momento e adotar uma postura sem julgamentos em relação às emoções pode ajudar a evitar que aumentem de intensidade.
- A maneira como você pensa sobre uma situação influencia como você se

sente, e como você se sente afeta a maneira como interpreta a situação.

- Embora evitar experiências emocionais desconfortáveis possa funcionar bem em curto prazo, não é uma estratégia eficaz de enfrentamento em longo prazo.

Para ajudá-lo a se lembrar de todas as habilidades contidas neste programa, nós as resumimos no *Plano de Ação das Habilidades do PU*, que você pode usar sempre que perceber uma emoção começando a se intensificar (veja o *Box* 13.1). Ele está fundamentado nos três componentes da emoção com o fim de ajudá-lo a se lembrar.

BOX 13.1 Plano de Ação das Habilidades do Protocolo Unificado

Faça uma verificação rápida de três pontos. Use a respiração ou outra pista escolhida como âncora para ajudá-lo a sair da sua cabeça e se ancorar no momento presente.

O que você está pensando agora? Que pensamentos automáticos negativos você tem nesse momento? Você está tirando conclusões precipitadas ou pensando no pior? Está respondendo a uma preocupação do passado ou a um medo do futuro? Pergunte-se se há outras maneiras de interpretar a situação que possam ser mais úteis e quais são algumas maneiras de enfrentá-la.

O que você está sentindo no corpo agora? Quais sensações físicas você percebe? Está cansado, com fome ou esgotado? Suas sensações físicas estão intensificando as emoções ou vice-versa? Tente permanecer no momento presente com as sensações físicas sem tentar controlá-las ou se distrair.

O que você está fazendo ou sente vontade de fazer agora? Você está evitando uma situação que pode desencadear uma emoção desconfortável? Lembre-se de que confrontar um comportamento emocional envolve provocar emoções e engajar-se em *ações alternativas* úteis.

Para manter o *Plano de Ação das Habilidades do PU* à mão, você pode fazer uma cópia dessas etapas ou baixar uma versão para impressão na página do livro em loja.grupoa.com.br. Como alternativa, algumas pessoas acham útil fazer uma foto com o celular para que fique facilmente acessível sempre que estiverem enfrentando emoções desconfortáveis.

AVALIANDO O PROGRESSO

À medida que você se aproxima do fim deste programa, pode sentir-se empolgado por ver melhoras nos sintomas. Também pode estar decepcionado por não ter visto tantas melhoras quanto esperava. É importante lembrar que o objetivo de concluir este programa é ensinar habilidades para responder às emoções de maneiras mais úteis. Embora seja muito comum as pessoas perceberem algum progresso em

relação aos sintomas, muitas vezes ainda há espaço para melhoras após este tratamento de curto prazo. Isso ocorre porque leva tempo, depois de aprender as habilidades, para ver o efeito completo. Como mencionamos no Capítulo 2, usamos este tratamento com centenas de pacientes, e mais de 70% deles apresentaram melhoras significativas dos sintomas. Nossos estudos também mostraram que os pacientes continuam a ver melhoras adicionais nos sintomas até um ano após a conclusão do tratamento. É útil manter isso em mente ao refletir sobre como os sintomas mudaram ao longo do programa.

Há várias maneiras de avaliar o progresso desde o início do tratamento. Uma opção é verificar o **Registro de Progresso**. Se você completou as **Escalas de Ansiedade** e **de Depressão** (bem como as **Escalas de Outras Emoções** e **de Emoções Positivas**) semana após semana e anotou os dados no **Registro de Progresso**, isso pode ser uma representação visual útil de como alguns dos sintomas mudaram. Se você é como a maioria das pessoas que completam o programa, provavelmente houve alguns altos e baixos de uma semana para a outra. No entanto, se você comparar as pontuações no início do programa com as de agora, houve alguma diminuição nos níveis gerais de ansiedade e de depressão? Você notou diminuição na emoção relevante que acompanhou? Houve aumento nas experiências de emoções positivas? Talvez algumas dessas mudanças (p. ex., sentir-se menos ansioso) tenham impactado os principais problemas que você identificou no início do tratamento.

Você pode usar o **Formulário de Avaliação do Progresso** para refletir sobre o avanço que fez em direção ao aprendizado de novas maneiras de lidar com emoções intensas e desconfortáveis. É importante reservar um tempo para completar essa avaliação de maneira reflexiva. Ao gerar exemplos específicos de como cada habilidade tem sido útil, você estará reforçando a conexão em seu cérebro entre o uso das habilidades e as mudanças positivas em sua vida. Também pediremos que analise onde há oportunidades de melhora contínua para cada habilidade, o que será útil para criar o **Plano de Prática** mais adiante neste capítulo. Veja o Apêndice B para um exemplo preenchido do **Formulário de Avaliação do Progresso**.

COMO MANTER O PROGRESSO E O RITMO

À medida que você se aproxima do fim deste programa de tratamento, pode estar ansioso para fazer uma pausa. Afinal, o tratamento exige esforço! No entanto, considere a primeira lei do movimento de Newton: um objeto em repouso permanece em repouso, e um objeto em movimento permanece em movimento. Agora, você é um objeto em movimento! Em outras palavras, é muito mais fácil manter todo o impulso positivo que você trabalhou tanto para acumular nos últimos meses do que voltar aos trilhos após uma pausa. A seguir, recomendamos estratégias para manter o progresso e continuar a se beneficiar do tratamento.

Revisite suas metas

No Capítulo 4, você definiu alguns objetivos para o tratamento. Estabelecer metas é uma parte fundamental de fazer mudanças na vida e manter a motivação. Dê uma olhada no **Formulário de Metas do Tratamento** que você preencheu no início deste programa. Após ter concluído o tratamento, talvez tenha feito progressos significativos em algumas das metas que definiu. Para manter a motivação, pode ser útil tirar um momento para revisitá-las e atualizá-las, se necessário. Agora que você se sente melhor, mais possibilidades podem parecer abertas para você (p. ex., começar a namorar, voltar a estudar, procurar um novo emprego).

Ao atualizar as metas, lembre-se de que as pessoas tendem a se sentir mais motivadas quando trabalham em direção a algo importante para elas. Portanto, escolha metas que sejam pessoalmente significativas para você. Uma vez que as tenha atualizadas em mente, pergunte-se o seguinte:

- Minhas metas são específicas e concretas o suficiente para que eu possa medir o progresso com facilidade?
- Minhas metas são administráveis e realistas? Lembre-se de que o objetivo das metas é motivá-lo. Se você definir metas que não sejam realistas, provavelmente acabará se sentindo derrotado.
- A capacidade de alcançar as metas está sob meu controle, ou existe a possibilidade de falhar por razões externas? Por exemplo, se você estabelecer a meta de fazer duas entrevistas de emprego no próximo mês, existem muitos motivos pelos quais você pode não conseguir alcançá-la que estão fora do seu controle. No entanto, se você revisar a meta para submeter duas candidaturas de emprego por semana, você pode controlar se atingirá esse objetivo ou não.

Crie um plano de prática

A maneira mais eficaz de manter o progresso neste programa e continuar melhorando é seguir praticando as habilidades que aprendeu. Lembre-se de que, mesmo que tenha feito um progresso significativo até agora, esses são comportamentos recém-aprendidos que exigirão tempo e esforço para se consolidarem.

O **Formulário do Plano de Prática** foi criado para ajudá-lo a elaborar estratégias específicas para praticar cada uma das habilidades centrais. Estudos mostram que as pessoas têm mais probabilidade de agir quando planejam com antecedência. Primeiro, o **Formulário do Plano de Prática** pede que se reflita sobre como cada uma das habilidades de tratamento se relaciona com as metas de tratamento em longo prazo. Por exemplo, se a meta em longo prazo for melhorar os relacionamentos com amigos, praticar a *flexibilidade cognitiva* pode evitar que você tire conclusões precipitadas quando um amigo não responder a uma

mensagem de texto.

O formulário também pede que se crie um plano sobre como praticar cada habilidade. Mesmo com as melhores intenções, é difícil seguir um plano de prática a menos que você especifique exatamente como e quando vai praticar. Por exemplo, alguém pode planejar trabalhar no enfrentamento da evitação emocional ao não usar distrações como estratégia de enfrentamento durante o trajeto para o trabalho. No entanto, esse plano de prática não especifica quando ou como a pessoa deixará de usar distrações. Um melhor plano seria: "Quando eu pegar o metrô para ir e voltar do trabalho, não vou ouvir música nem ler no celular para me distrair. Em cada parada do metrô, vou respirar fundo para me ancorar no momento presente, além de fazer uma checagem de três pontos".

Por fim, o **Formulário do Plano de Prática** pede que você encontre uma maneira de se responsabilizar pelo cumprimento do plano. Existem várias maneiras de fazer isso. Você pode pedir a ajuda de um amigo ou membro da família — às vezes, saber que alguém vai perguntar se você seguiu o plano de prática pode motivá-lo a cumpri-lo. Você também pode vincular o plano de prática a outros comportamentos diários. Por exemplo, você pode decidir que não vai escovar os dentes pela manhã até completar os exercícios de respiração com canudo. Também pode considerar se há passos que possa tomar para facilitar o cumprimento do plano. Por exemplo, para a pessoa que planeja não ouvir música ou ler no celular, pode ser útil deixar os fones de ouvido em casa e manter o celular desligado durante o trajeto. Um exemplo preenchido do **Formulário do Plano de Prática** pode ser visto no Apêndice B. Se precisar de mais espaço para desenvolver o plano de prática, pode fazer cópias desse formulário ou baixá-lo na página do livro em loja.grupoa.com.br.

Seja seu próprio terapeuta

Quer você tenha completado o programa de tratamento por conta própria ou com a ajuda de um terapeuta, é importante que assuma a responsabilidade por seu progresso contínuo. Muitas pessoas acham útil dedicar um tempo para revisar o progresso e o plano de prática semanalmente. Recomendamos reservar esse tempo no calendário da mesma forma que faria para uma consulta médica ou uma reunião de trabalho. Se você usa um calendário eletrônico no telefone ou no computador, pode até definir lembretes automáticos.

Muitas vezes se diz que o melhor ataque é uma boa defesa, e o mesmo é verdade quando se trata de monitorar os sintomas. Muitas pessoas esperam até que os sintomas comecem a atrapalhar sua vida novamente antes de dedicarem tempo para enfrentá-los. No entanto, se você estabelecer a rotina de se avaliar semanalmente, poderá perceber qualquer mudança nos sintomas antes que saiam do controle. Por exemplo, se notar que está começando a evitar situações que desencadeiam emoções intensas, poderá agir de forma proativa usando o plano de prática.

Também pode ser interessante considerar se há alguma situação futura que possa ser particularmente desafiadora. Você pode antecipar alguns dos pensamentos automáticos negativos que provavelmente surgirão e gerar interpretações mais flexíveis com antecedência. Pode até revisar essas novas interpretações antes de enfrentar a situação desafiadora. Além disso, você pode prever quais comportamentos emocionais poderá sentir vontade de usar para reduzir a intensidade das emoções e planejar quais *ações alternativas* usar em vez disso. Quando as emoções estiverem especialmente intensas ou perturbadoras, ter planejado a estratégia de enfrentamento com antecedência pode tornar mais fácil utilizá-la no momento.

ANTECIPANDO DIFICULDADES E GERENCIANDO RECAÍDAS

Independentemente dos ganhos que tenha feito durante o tratamento, é muito provável que, em algum momento no futuro, você experimente emoções intensas ou desconfortáveis. Altos e baixos emocionais fazem parte da vida cotidiana. Você pode notar que, quando está sob estresse, os sintomas tendem a piorar. Isso é muito normal e semelhante à maneira como o estresse pode afetar o sistema imunológico. Da mesma forma que você tem mais probabilidade de adoecer quando está sob muito estresse, também é mais provável que volte a padrões antigos de evitar as emoções. No entanto, às vezes os sintomas podem piorar mesmo sem aumento no estresse. Embora isso possa ser muito desconfortável, as oscilações dos sintomas são perfeitamente naturais e normais — não significam necessariamente que você tenha uma recaída.

As habilidades que aprendeu para gerenciar as emoções de maneiras mais úteis também se aplicam ao enfrentamento dos inevitáveis altos e baixos que ocorrerão com o tempo. Por exemplo, responder a um aumento dos sintomas com críticas e julgamentos apenas os intensificará. É muito fácil começar a tirar conclusões precipitadas e pensar no pior quando os sintomas se agravam. Você pode se flagrar pensando que o tratamento falhou ou que nunca será capaz de lidar com emoções intensas. As habilidades de *atenção plena às emoções e flexibilidade cognitiva* podem ser muito úteis nesses momentos.

RESUMO

Leva tempo e esforço para mudar a maneira como se responde às emoções, e isso exige trabalho árduo! É importante lembrar que você não aprendeu essas formas pouco úteis de lidar com as emoções intensas da noite para o dia. Não é realista esperar que esses comportamentos aprendidos sejam completamente eliminados em poucos meses. No entanto, com prática consistente, você será capaz de substituir estratégias de enfrentamento improdutivas por outras mais eficazes e

mudar a maneira como responde às emoções. O fim do tratamento é apenas o começo de mudanças mais substanciais na vida. Para citar Michelangelo: “Todo bloco de pedra tem uma estátua dentro dele e é tarefa do escultor descobri-la”. Você é o escultor e agora tem as ferramentas — tudo o que resta é esculpir a pedra.

QUESTIONÁRIO DE AUTOAVALIAÇÃO

Responda a cada uma das seguintes perguntas com verdadeiro (V) ou falso (F). As respostas podem ser encontradas no Apêndice A.

1. Se você ainda enfrenta sintomas ao final do tratamento, isso significa que o tratamento não funcionou para você.
   V F
2. É natural e normal experimentar oscilações nos sintomas; isso não significa necessariamente que você teve uma recaída.
   V F
3. Quando terminar o tratamento, você não precisa mais praticar as habilidades regularmente.
   V F

Formulário 13.1 Avaliação do Progresso

Use este formulário para identificar as maneiras específicas em que cada habilidade foi útil para você.

Atenção plena às emoções

Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de permanecer no momento presente em vez de ficar preso ao passado ou preocupado com o futuro? Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de observar as emoções e suas reações a elas de forma não julgadora? De que maneiras você achou essa habilidade útil?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem situações em que você

acha mais difícil permanecer no momento presente ou evitar julgar suas experiências emocionais?

Flexibilidade cognitiva

Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de ser mais flexível na maneira como pensa sobre as situações? Você tem tirado menos conclusões precipitadas ou exagerado as situações com menos frequência? Como essa habilidade foi útil?

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem situações em que você acha mais difícil ser flexível no pensamento?

Enfrentando sensações físicas

Quais são algumas melhoras específicas que você notou na maneira como responde às sensações físicas associadas às emoções intensas? Você faz atividades que antes evitava devido a sensações físicas desconfortáveis? Como

essa habilidade foi útil?

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem certas sensações físicas que você ainda acha altamente perturbadoras?

Combatendo a evitação emocional

Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de identificar os comportamentos emocionais improdutivos e substituí-los por ações alternativas? Como essa habilidade foi útil?

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem comportamentos emocionais específicos mais difíceis de substituir por ações alternativas ou certas situações em que você acha mais desafiador usar uma ação alternativa?

Formulário 13.2 Plano de Prática

Use este formulário para gerar um plano de continuidade para praticar essas habilidades após a conclusão do programa.

	Atenção plena às emoções	Flexibilidade cognitiva	Enfrentando as sensações físicas	Combatendo os comportamentos emocionais
Como praticar esta habilidade ajudará você a alcançar as metas de longo prazo?				
Qual é o seu plano específico de prática para esta habilidade?				
Como você pode se responsabilizar pelo plano de prática?				

Apêndice A

Respostas aos questionários de autoavaliação

Capítulo 3: V, F, F, V
Capítulo 4: V, F, V, F
Capítulo 5: F, V, F, V
Capítulo 6: V, F, V, F
Capítulo 7: F, V, F, F, F
Capítulo 8: F, F, V, F
Capítulo 9: V, F, V, V
Capítulo 10: V, V, F, V
Capítulo 11: V, F, V, F
Capítulo 12: F, V, F, F, F
Capítulo 13: F, V, F

Apêndice B

Exemplos de Formulários

Exemplo do Formulário 3.5: Registro de Progresso

Exemplo do Formulário 4.1: Metas do Tratamento

Exemplo do Formulário 4.2: Balança Decisória

Exemplo do Formulário 5.1a: Modelo de Três Componentes

Exemplo de Formulário 5.1b: Modelo de Três Componentes

Exemplo do Formulário 6.1: Seguindo seu ARC

Exemplo do Formulário 7.1: Atenção Plena às Emoções

Exemplo do Formulário 8.1: Prática de Flexibilidade Cognitiva

Exemplo do Formulário 8.2a: Seta Descendente: Identificando Pensamentos Auto máticos Nucleares

Exemplo de Formulário 8.2b: Seta Descendente: Identificando Pensamentos Auto máticos Nucleares

Exemplo de Formulário 9.1a: Lista de Comportamentos Emocionais

Exemplo de Formulário 9.1b: Lista de Comportamentos Emocionais

Exemplo do Formulário 9.2a: Combatendo os Comportamentos Emocionais

Exemplo do Formulário 9.2b: Combatendo os Comportamentos Emocionais

Exemplo do Formulário 10.2: Prática de Sensações Físicas

Exemplo do Formulário 11.1a: Hierarquia de Exposições Emocionais

Exemplo do Formulário 11.1b: Hierarquia de Exposições Emocionais

Exemplo do Formulário 11.2a: Registro da Prática de Exposições Emocionais

Exemplo do Formulário 11.2b: Registro da Prática de Exposições Emocionais

Exemplo do Formulário 13.1: Avaliação do Progresso

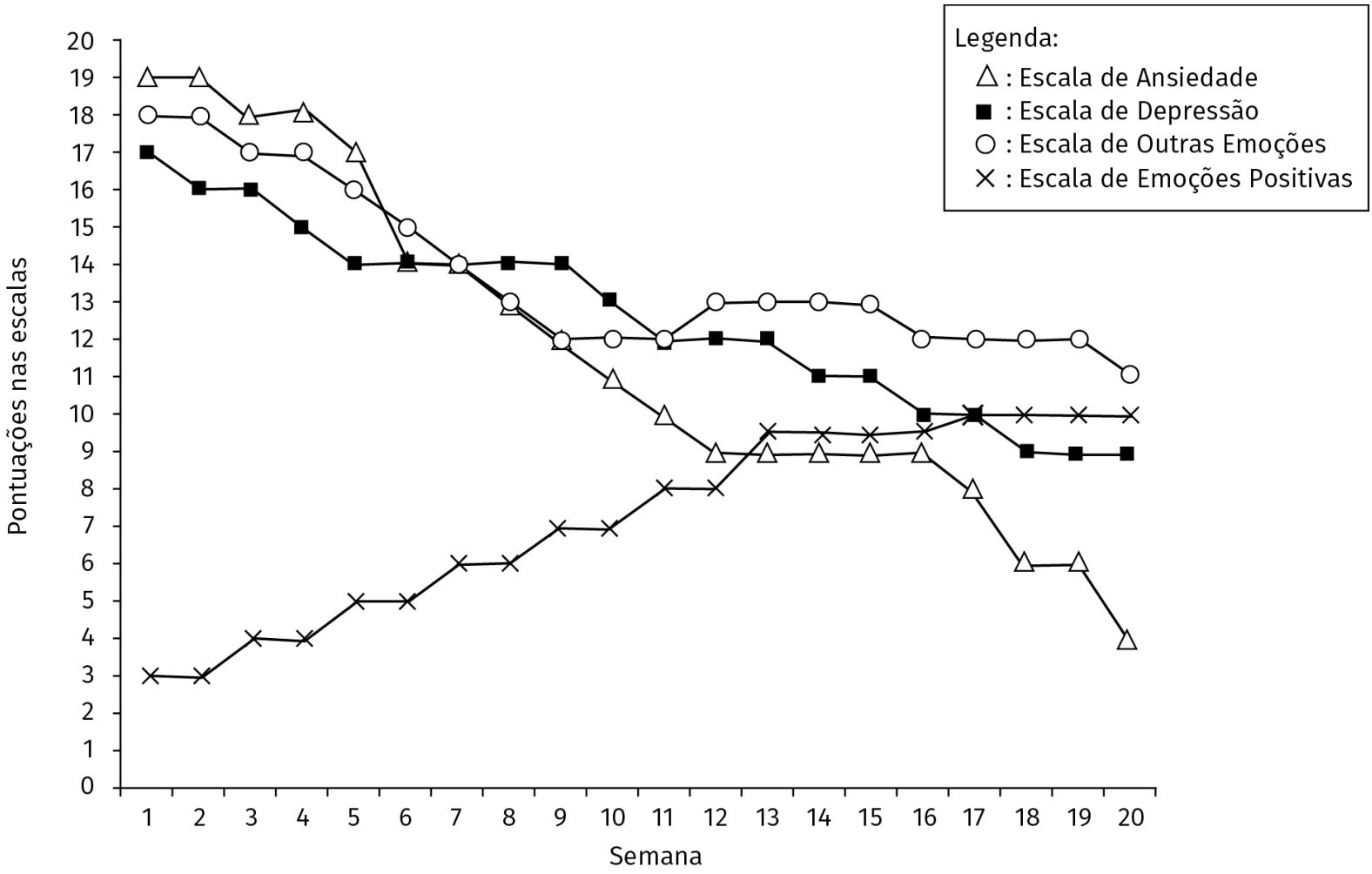
Exemplo do Formulário 13.2: Plano de Prática

Acesso aos formulários e folhas de exercícios deste livro

Todos os formulários e folhas de exercícios deste manual estão disponíveis *on-line*. Você pode baixá-los, imprimi-los, salvá-los e preenchê-los digitalmente. Para acessar, visite a página do livro em loja.grupoa.com.br.

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 3.5 Registro de Progresso **Voltar para o início**

Use este formulário para registrar suas pontuações nas Escalas de Ansiedade e de Depressão (assim como nas Escalas de Outras Emoções e de Emoções Positivas, se estiver utilizando).



EXEMPLO DO FORMULÁRIO 4.1 Metas do Tratamento **Voltar para o início**

Esclarecendo os principais problemas	Estabelecendo metas concretas	Tomando as medidas necessárias
De que maneira suas emoções (p. ex., sentir-se triste, ansioso,	*Quais são algumas metas concretas para lidar com seu problema principal? O que você estaria fazendo ou deixando de fazer*	*Divida as metas em várias etapas menores para ter uma ideia melhor de como começar a avançar em direção*

culpado) causaram problemas em sua vida?	*se alcançasse a meta?*	*a elas.*
Problema principal Eu me tornei socialmente isolado	Meta concreta 1 Fazer novos amigos	Passo 1. Procurar na internet por clubes ou aulas
		Passo 2. Inscrever-me e frequentar novas aulas
		Passo 3. Iniciar pequenas conversas com alguém
		Passo 4. Convidar alguém para tomar um café após a aula
	Meta concreta 2 Conhecer melhor meus colegas de trabalho	Passo 1. Começar a comer no refeitório
		Passo 2. Iniciar pequenas conversas com colegas de trabalho
		Passo 3. Ter conversas mais longas com colegas
		Passo 4. Participar do happy hour do trabalho
Problema principal Não consigo realizar nada produtivo	Meta concreta 1 Completar tarefas antes do prazo	Passo 1. Organizar as etapas para completar a tarefa quando ela for atribuída
		Passo 2. Trabalhar na tarefa um pouco todos os dias
		Passo 3. Tentar trabalhar na tarefa mesmo quando não estiver motivado
		Passo 4. Considerar a tarefa concluída quando estiver “boa o suficiente”, mesmo que não esteja perfeita
	Meta concreta 2 Delegar tarefas a outras	Passo 1. Identificar tarefas no trabalho e em casa que meus colegas/família possam

	pessoas	ajudar
		Passo 2. Evitar verificar o trabalho deles
		Passo 3. Focar em outras prioridades
		Passo 4. Permitir que completem a tarefa da maneira deles

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 4.2 Balança Decisória **Voltar para o início**

Use este formulário para explorar todos os prós e contras que possa imaginar, tanto para mudar (ou se engajar com o tratamento) quanto para permanecer igual.

	Prós/benefícios	Contras/custos
Mudar	Serei capaz de avançar em direção às minhas metas Ficarei mais feliz Conseguirei dormir melhor Conseguirei fazer mais coisas Melhorarei meu relacionamento com meu esposo	Consome tempo As consultas com o terapeuta são caras Isso será difícil – pensar em enfrentar minhas emoções me deixa nervosa Se eu falhar, estou realmente sem esperança
Permanecer como estou	Seria mais fácil se eu não tivesse que lidar com isso Minha vida é previsível – pelo menos eu sei o que esperar Não sei se enfrentar minhas emoções tornará as coisas melhores em longo prazo	Continuarei me sentindo assim – posso até me sentir pior Não terei o tipo de vida social que quero Não avançarei em minha carreira

Estou funcionando	

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 5.1a Modelo de Três Componentes **Voltar para o início**

Use este formulário sempre que estiver sentindo uma emoção forte para ajudá-lo a dividi-la em três partes. Você também pode usar o formulário após uma experiência emocional para revisar como sua emoção progrediu.

Situação: Atrasado para o ônibus

Emoção(ões): Ansiedade

Sensações físicas
(O que você está sentindo no corpo)

Respiração pesada
Batimento cardíaco acelerado
Tontura

Pensamentos
(O que você está pensando)

Isso é muito desconfortável
Se eu pegar o ônibus, vou ter um ataque de pânico
Está acontecendo - definitivamente vou entrar em pânico

Comportamentos
(O que você está fazendo, o que sente vontade de fazer)

Ir a pé para o trabalho em vez de pegar o ônibus

EXEMPLO DE FORMULÁRIO 5.1b Modelo de Três Componentes **Voltar para o início**

Use este formulário sempre que estiver sentindo uma emoção forte para ajudá-lo a dividi-la em três partes. Você também pode usar este formulário após uma experiência emocional para revisar como sua emoção progrediu.

Situação: Amiga cancela os planos

Emoção(ões): Tristeza, vergonha

Sensações físicas
(O que você está sentindo no corpo)

Nó na garganta
Fadiga

Pensamentos
(O que você está pensando)

Claro que ela não quer sair comigo – sou tão desinteressante
Acho melhor ir para a cama cedo

Comportamentos
(O que você está fazendo, o que sente vontade de fazer)

Ruminar a respeito do que fiz para chatear minha amiga
Ir para a cama às 20h

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 6.1 Seguindo seu ARC Voltar para o início

Data/ hora	**Antecedente** O que desencadeou a resposta emocional?	**Resposta** Sensações físicas / Pensamentos / Comportamentos	**Consequência** Curto prazo: Como essa resposta funciona para você?	**Consequência** Longo prazo: Como essa resposta pode levar a mais emoções negativas no futuro?
15/11 7:30	Ultrapassagem no trânsito	Sentindo calor e suor, mandíbula tensa Foi de propósito, vou me atrasar agora Grito com o outro motorista, colo na traseira, aperto as mãos no volante	Liberar a tensão, sentir-me "no direito"	Continuar acreditando que as pessoas estão contra mim
20/11 16:00	Sentindo muito cansaço	Peso na cabeça Estou ficando deprimido de novo, não vou ter disposição para meus planos hoje à noite Cancelar planos, tirar um cochilo	Sentir alívio ao cancelar, não sentir nada enquanto durmo	Sentir culpa por não fazer nada e por cancelar com os amigos
21/11 18:15	Olhando no espelho antes de um grande evento	Nó no estômago, suor Eu pareço tão gordo, as pessoas vão me julgar por ter ganhado peso Experimentar várias roupas, pedir reasseguramento ao parceiro, vontade de passar o dia sem comer	Liberar tensão, sentir-me "no direito"	Reforçar a crença de que minha aparência afetará a opinião dos outros sobre mim

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 7.1 Atenção Plena às Emoções **Voltar para o início**

Use este formulário para registrar sua experiência após completar a *meditação de atenção plena às emoções*, a *indução de humor consciente* ou a *ancoragem no presente*.

- ☐ **Meditação de atenção plena às emoções:** ouça a gravação de áudio de cinco minutos (em inglês) disponível na página do livro em loja.grupoa.com.br e registre a experiência.
- ☐ **Indução de humor consciente:** escolha uma música que você sabe que evocará emoções e pratique observar a experiência no momento presente de forma não julgadora. Registre sua experiência.
- ☐ **Ancoragem no presente:** quando notar que uma resposta emocional está se intensificando, complete os quatro passos a seguir: (1) use a pista (p. ex., respiração) para ancorar-se no momento presente, (2) faça uma checagem dos três pontos (pensamentos, sensações físicas, comportamentos), (3) pergunte-se se a resposta é consistente com o que está acontecendo agora e (4) alinhe sua resposta com as exigências do momento presente.

		O que você percebeu			Quão eficaz você foi em não julgar sua experiência?	Quão eficaz você foi em ancorar-se no presente?
Data	Prática Meditação, indução de humor ou ancoragem?	Pensamentos	Sensações físicas	Comportamentos	0 – 10 (nada – extremo)	0 – 10 (nada – extremo)
1 de out.	Meditação	É difícil relaxar, estou respirando devagar o suficiente? O que devo comprar para o aniversário de minha mãe?	Aperto no peito	Vontade de me distrair da respiração	5	7
2 de out.	Meditação	Não tenho tempo para isso, tenho uma lista longa de coisas a fazer	Ansiedade, tensão	Vontade de parar, reposicionando na cadeira	6	4

				repetidamente		
3 de out.	Indução de humor	Lembrei do meu ex – tivemos bons momentos juntos. Não acredito que ainda fico chateada quando penso nisso	Cabeça pesada, nó na garganta	Vontade de procurar o perfil dele no Facebook após a prática	4	4
4 de out.	Ancoragem	Estou atrasada para o trabalho. Nunca encontro estacionamento. Meu chefe vai ficar irritado	Batimento cardíaco acelerado, suor	Dirigir mais rápido, olhar o relógio constantemente, baixar o volume do rádio	5	8
4 de out.	Indução de humor	Qual o propósito de ouvir uma música feliz se vou continuar me sentindo miserável depois	Cansaço, quanto mais ouço a música mais minha frequência cardíaca sobe	Batendo os pés, leve vontade de dançar	7	9
5 de out.	Ancoragem	Vou estragar um novo relacionamento como fiz com o anterior. Não tenho um encontro há 15 anos – não sei o que dizer	Peso, cansaço, nó no estômago	Vontade de cancelar, ouvir música triste, listar tópicos de conversa	7	8
6 de out.	Ancoragem	Vou ser reprovada no teste amanhã. Foi realmente uma ideia burra sair com amigos	Aumento da tensão muscular, frequência cardíaca acelerada,	Vontade de ficar acordado até tarde estudando, cancelar planos de jantar	8	6

		no fim de semana – eu deveria ter estudado	nó na garganta			

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 8.1 Prática de Flexibilidade Cognitiva **Voltar para o início**

Use este formulário para ajudá-lo a superar suas primeiras impressões, identificando se você está caindo em uma armadilha de pensamento negativa e criando formas alternativas de pensar sobre a situação. Use as perguntas abaixo para avaliar seus pensamentos automáticos.

- ☐ Tenho certeza de que _____ vai acontecer ou é verdade?
- ☐ Quais são as evidências para esse pensamento ou crença?
- ☐ Poderia haver outras explicações?
- ☐ Mesmo que _____ fosse verdade, eu conseguiria viver com isso?
- ☐ O quanto parece que _____ é verdade? Qual seria uma chance mais *realista* de que _____ seja verdade?
- ☐ Meu pensamento automático negativo é impulsionado pelas emoções intensas que estou sentindo?
- ☐ Se _____ fosse verdade, eu conseguiria lidar com isso? Como eu lidaria com isso?

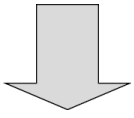
Situação/gatilho	Pensamento(s) automático(s)	Isso é uma armadilha de pensamento? *SIM/NÃO*	Outras interpretações *Frequentemente incluem "o pensamento automático pode não ser verdadeiro" e "mesmo que seja, eu conseguiria lidar"*
Em casa sozinho em um sábado à noite	Sou um perdedor Nunca vou encontrar um parceiro	Sim	Só porque não estou com outras pessoas agora não significa que sou um perdedor Posso ficar mais esperançoso sobre encontrar alguém amanhã – quando eu estiver menos deprimido

Meu chefe não concordou com um ponto que fiz em uma reunião	Minhas contribuições não são valorizadas Sou ruim no meu trabalho Vou ser demitido	Sim	Meus colegas discordam muito, isso não significa que não sou valorizado ou que serei demitido Não é o fim do mundo se meu chefe não concordar com tudo que digo
Percebendo meu coração batendo rápido e suando antes de uma apresentação	Vou ter um ataque de pânico Não vou conseguir fazer isso Todos vão notar o quanto estou ansioso	Sim	Já me senti assim antes de apresentações e não tive um ataque completo Ainda posso fazer a apresentação mesmo me sentindo desconfortável Mesmo se precisar de uma pausa durante a apresentação, posso conviver com isso

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 8.2a Seta Descendente: Identificando Pensamentos Automáticos Nucleares **Voltar para o início**

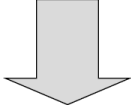
Às vezes, os pensamentos alternativos que você cria podem não parecer muito convincentes. Isso pode ocorrer porque há pensamentos automáticos nucleares impulsionando seus pensamentos negativos iniciais. Use este formulário para explorar os pensamentos que possam estar sob a superfície de seu primeiro pensamento automático.

Primeiro pensamento automático: Meu chefe vai encontrar o erro que cometi e ficar chateado comigo



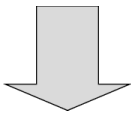
Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Vou ser demitido



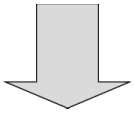
Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Sou ruim no meu trabalho



Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Nunca terei sucesso



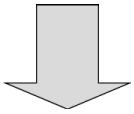
Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Sou incompetente

EXEMPLO DE FORMULÁRIO 8.2b Seta Descendente: Identificando Pensamentos Automáticos Nucleares **Voltar para o início**

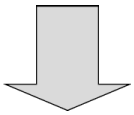
Às vezes, os pensamentos alternativos que você cria podem não parecer muito convincentes. Isso pode ocorrer porque há pensamentos automáticos nucleares impulsionando seus pensamentos negativos iniciais. Use este formulário para explorar os pensamentos que possam estar sob a superfície de seu primeiro pensamento automático.

Primeiro pensamento automático: Meu parceiro esqueceu nosso aniversário; devo me importar mais com nosso relacionamento do que ele



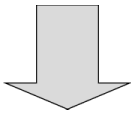
Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Ele não me ama mais



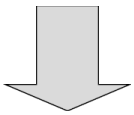
Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Não vamos durar



Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Vou acabar sozinha



Se isso fosse verdade, o que significaria sobre mim? Por que isso é importante para mim? O que aconteceria se isso fosse verdade? O que aconteceria em seguida?

Pensamento automático nuclear: Eu sou incapaz de ser amada

EXEMPLO DE FORMULÁRIO 9.1a Lista de Comportamentos Emocionais **Voltar para o início**

O propósito desta lista é ajudá-lo a identificar alguns dos comportamentos emocionais que utiliza para lidar com as emoções. Voltaremos a essa lista mais adiante no tratamento, quando pediremos que você enfrente algumas das situações e atividades que vem evitando por elas poderem gerar emoções intensas. Se tiver dificuldade em decidir em qual coluna inserir uma estratégia, tudo bem. A parte mais importante é que você comece a registrar a variedade de comportamentos emocionais que adota.

Evitação manifesta	Evitação comportamental sutil	Evitação cognitiva	Sinais de segurança	Comportamentos impulsionados por emoções
Evitar usar transporte público Não abordar tópicos difíceis com a namorada	Evitar contato visual em situações difíceis Dizer “não sei” quando alguém pergunta minha opinião	Ouvir música ao me deslocar Assistir à TV quando me sinto estressado	Levar sempre o celular e o carregador Usar um colar da sorte antes de grandes apresentações no trabalho	Pedir desculpas excessivamente quando incomodo minha namorada

EXEMPLO DE FORMULÁRIO 9.1b Lista de Comportamentos Emocionais **Voltar para o início**

O propósito desta lista é ajudá-lo a identificar alguns dos comportamentos emocionais que utiliza para lidar com as emoções. Voltaremos a essa lista mais adiante no tratamento, quando pediremos que você enfrente algumas das situações e atividades que vem evitando por elas poderem gerar emoções intensas. Se tiver dificuldade em decidir em qual coluna inserir uma estratégia, tudo bem. A parte mais importante é que você comece a registrar a variedade de comportamentos emocionais que adota.

Evitação manifesta	Evitação comportamental sutil	Evitação cognitiva	Sinais de segurança	Comportamentos impulsionados por emoções
Loja de alimentos Dirigir em horários de pico Dirigir em pontes Multidões	Garantir que meu trabalho esteja perfeito antes de entregá-lo	Ler para adormecer Assistir à TV Fazer limpeza quando deveria estar trabalhando Dizer a mim mesmo para não pensar “coisas ruins”	Medicação Livro	Segurar o volante com força Insultar estranhos ao dirigir Empurrar pessoas que chegam muito perto de mim

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 9.2a Combatendo os Comportamentos Emocionais

Voltar para o início

Use este formulário para ajudá-lo a pensar em *ações alternativas* para os comportamentos emocionais que deseja mudar. Utilize a primeira coluna para identificar situações que despertam emoções intensas, e a segunda coluna para anotar as emoções que normalmente surgem nessas situações. Na terceira coluna, escreva o(s) comportamento(s) emocional(is) que você costuma adotar. Por fim, utilize as duas últimas colunas para elaborar *ações alternativas* e considerar as consequências de curto e longo prazos ao adotar um novo comportamento.

Situação/gatilho	Emoção(ões)	Comportamento emocional	Ação(ões) alternativa(a)	Consequências das ações alternativas
Conversa difícil com meus pais	Culpa, ansiedade, raiva	Evitar contato visual, pedir desculpas excessivamente	Manter contato visual, pedir desculpas uma vez (se necessário) e manter posição	Curto prazo: Sentir-se desconfortável e preocupado em chateá-los Longo prazo: Melhorar o relacionamento com os pais ao defender a si mesmo
Conversando com um amigo mais bem-sucedido	Ciúmes	Fazer comentários depreciativos sobre a conquista dele e sobre mim mesmo	Elogiá-lo genuinamente	Curto prazo: Continuar a conversa, mesmo que seja difícil Longo prazo: Fortalecer a amizade
Andando em um supermercado lotado	Raiva	Esbarrar em pessoas, suspirar alto para indicar frustração	Andar devagar, sorrir para as pessoas, cumprimentá-las	Curto prazo: Sentir-se frustrado Longo prazo: Sentir-se orgulhoso por não “perder a calma” na loja

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 9.2b Combatendo os Comportamentos Emocionais
Voltar para o início

Use este formulário para ajudá-lo a pensar em *ações alternativas* para os comportamentos emocionais que deseja mudar. Utilize a primeira coluna para identificar situações que despertam emoções intensas, e a segunda coluna para anotar as emoções que normalmente surgem nessas situações. Na terceira coluna, escreva o(s) comportamento(s) emocional(is) que você costuma adotar. Por fim, utilize as duas últimas colunas para elaborar *ações alternativas* e considerar as consequências de curto e longo prazos ao adotar um novo comportamento.

Situação/ gatilho	Emoção(ões)	Comportamento emocional	Ação(ões) alternativa(a)	Consequências das ações alternativas
Indo para a aula	Ansiedade	Ouvir música, preocupar-me com a aula	Prestar atenção plena às coisas que vejo no caminho	Curto prazo: Continuar sentindo ansiedade Longo prazo: Sentir menos ansiedade, aproveitar o dia
Pensar que deixei o fogão ligado	Ansiedade	Voltar para casa e verificar	Voltar à minha tarefa no trabalho	Curto prazo: Sentir-me desconfortável Longo prazo: Ser mais produtivo no trabalho
Ouvir uma música que me lembra do meu ex	Tristeza	Ouvir a música repetidamente, ruminar sobre o que deu errado	Ouvir uma música nova, com atenção plena	Curto prazo: Difícil resistir à tentação de me lamentar Longo prazo: Não me lamentar o dia todo, fazer outras coisas, sentir orgulho de mim mesmo

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 10.2 Prática de Sensações Físicas Voltar para o início

Use este formulário para registrar a prática dos exercícios físicos que considera mais desconfortáveis e mais semelhantes às suas próprias experiências de emoções intensas (p. ex., a forma como você se sente fisicamente quando está ansioso,

deprimido, etc.).

"Tentativa" é a maneira de acompanhar quantas vezes você realizou o exercício; "Desconforto" é onde você pode registrar o nível de desconforto em uma escala de 0 a 10 (0 = nenhum desconforto e 10 = desconforto extremo); e "Semelhança" é onde você pode registrar o quanto o exercício se parece com suas emoções intensas.

Repita cada exercício pelo menos cinco vezes seguidas em uma única sessão.

EXERCÍCIO: Respirar pelo canudo

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.	7	8
2.	7	8
3.	6	8
4.	6	8
5.	5	8

EXERCÍCIO: Respirar pelo canudo

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.	6	8
2.	5	8
3.	4	8
4.	4	8
5.	4	8

EXERCÍCIO: Respirar pelo canudo

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.	4	8
2.	5	8
3.	3	8
4.	3	8
5.	2	8

EXERCÍCIO: Hiperventilação

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.	9	7
2.	9	7
3.	9	7
4.	8	7
5.	8	7

EXERCÍCIO: Hiperventilação

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.	9	7
2.	8	7
3.	8	7
4.	7	7
5.	8	7

EXERCÍCIO: Hiperventilação

Tentativa	Desconforto	Semelhança
1.	7	7
2.	6	7
3.	6	7
4.	5	7
5.	5	7

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 11.1a Hierarquia de Exposições Emocionais **Voltar para o início**

Descreva as situações que você atualmente evita para prevenir o surgimento de emoções desconfortáveis. Pense neste formulário como uma escada, com situações menos desafiadoras na base, subindo até situações mais desafiadoras no topo. Avalie o grau em que você evita cada uma das situações descritas e o nível de desconforto que elas causam. Para cada uma, escreva o número aplicável no espaço fornecido.

Não evita	Hesita enfrentar, mas raramente evita	Evita às vezes	Geralmente evita	Sempre evita
0		**5**		**10**
Sem desconforto	Desconforto leve	Desconforto notável	Desconforto intenso	Desconforto extremo

	Descrição	Evitação	Desconforto
1 PIOR	Apresentação no trabalho	8	8
2	Entrevista de emprego/dizer coisas boas sobre si	8	8
3	Me candidatar para novos empregos	8	7
4	Fazer lista de tarefas e iniciar a primeira tarefa imediatamente	7	7
5	Discordar de um colega de trabalho	7	6
6	Estar em um cinema lotado	5	5
7	Falar com pessoas em posições de autoridade	5	5
8	Iniciar uma conversa com alguém que não conheço bem	5	4

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 11.1b Hierarquia de Exposições Emocionais **Voltar para o início**

Descreva as situações que você atualmente evita para prevenir o surgimento de emoções desconfortáveis. Pense neste formulário como uma escada, com situações menos desafiadoras na base, subindo até situações mais desafiadoras no topo. Avalie o grau em que você evita cada uma das situações descritas e o nível de desconforto que elas causam. Para cada uma, escreva o número aplicável no espaço fornecido.

Não evita	Hesita enfrentar, mas raramente evita	Evita às vezes	Geralmente evita	Sempre evita
0		**5**		**10**
Sem desconforto	Desconforto leve	Desconforto notável	Desconforto intenso	Desconforto extremo

	Descrição	Evitação	Desconforto
1 PIOR	Deixar minha casa destrancada enquanto estou no trabalho	8	8

2	Conversar com meus amigos sobre como tenho me sentido	8	7
3	Participar de atividades que eu costumava achar divertidas	8	6
4	Levantar um assunto polêmico com minha esposa	7	6
5	Escrever sobre minha depressão	6	5
6	Dirigir no trânsito	5	5
7	Tomar uma decisão sem pedir reasseguramento	5	5
8	Sair de casa sem verificar o fogão	5	4

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 11.2a Registro da Prática de Exposições Emocionais
Voltar para o início

Data:	
Tarefa de exposição (Descreva brevemente a atividade que escolheu para provocar uma resposta emocional) Apresentar-me a novas pessoas em um bar	
Preparação prévia à exposição	
Pensamentos automáticos negativos (Liste os pensamentos que você tem sobre realizar esta exposição) Não vou ter nada para dizer. As pessoas já têm amigos suficientes. As pessoas vão pensar que sou irritante ou estranho por ficar rondando.	**Outras interpretações** (Há maneiras de pensar de forma mais flexível sobre esta exposição?) Tenho muitos interesses, então podemos encontrar um ponto em comum. Mesmo que eu não consiga pensar em algo para falar, a outra pessoa pode conseguir. Já ter amigos não significa que eles não queiram mais. As pessoas vão a bares para

	socializar. Eu não posso saber com certeza o que elas pensam de mim.
Comportamentos emocionais (Liste os comportamentos emocionais que podem impedi-lo de experimentar plenamente as emoções provocadas pela exposição.) Só me aproximar de pessoas pelas quais não me sinto atraído. Tomar algumas bebidas rapidamente. Manter a conversa breve.	**Ação alternativa** (Identifique outros comportamentos que permitam que você se envolva completamente com as emoções provocadas pela exposição.) Esforçar-me para abordar pessoas que me interessam. Manter a sobriedade ou tomar apenas uma bebida. Tentar continuar perguntando algo à outra pessoa/permanecer mesmo que eu fique sem assunto.

Atenção plena às emoções

Lembre-se de adotar uma postura de aceitação e não julgamento em relação às emoções geradas pela exposição.

Lembre-se de permanecer ancorado no presente durante a exposição.

Avaliação após a exposição

Que emoções você experimentou? Ansiedade

Divida a experiência emocional em três partes

Pensamentos

Isso é tão constrangedor. Alguém realmente se aproxima de pessoas que não conhece? Eles devem pensar que sou um derrotado. Eles podem ver que estou nervoso.

Sensações físicas

Coração acelerado, suor, um pouco de falta de ar

Comportamentos

Demorei muito para me aproximar da primeira pessoa (tive que me motivar).
Pedi desculpas por interromper.

Atenção plena às emoções

Quão disposto você estava para experimentar suas emoções?

(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) 8

Quão eficaz você foi em se ancorar no presente?

(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) 7

Flexibilidade cognitiva
Quão eficaz você foi ao pensar de forma flexível durante a exposição?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) __9__

Combatendo comportamentos emocionais
Quão eficaz você foi ao adotar ações alternativas durante a exposição?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) __9__

O que você aprendeu ao se envolver nesta exposição?

O que você aprendeu sobre a tarefa/situação que enfrentou? O que você aprendeu sobre suas emoções? Suas previsões negativas ocorreram? O que você aprendeu sobre sua capacidade de lidar?

Aprendi que posso falar com pessoas mesmo quando estou muito ansioso e que as pessoas geralmente são bem amigáveis. Perdi a linha de raciocínio, mas me recuperei e ninguém pareceu notar.

O que você pode fazer de diferente na próxima exposição? Como você pode usar suas habilidades para se aproximar plenamente das emoções evocadas por esses exercícios?

Eu poderia agir de forma mais confiante ao me aproximar das pessoas, em vez de pedir desculpas. Posso simplesmente agir como se não tivesse nada a perder – em vez de esperar e criar expectativa. Posso compartilhar informações mais pessoais.

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 11.2b Registro da Prática de Exposições Emocionais
Voltar para o início

Data:

Tarefa de exposição (Descreva brevemente a atividade que escolheu para provocar uma resposta emocional)

Ir caminhando até uma cafeteria

Preparação prévia à exposição

Pensamentos automáticos negativos (Liste os pensamentos que você tem sobre realizar esta exposição)	**Outras interpretações** (Há maneiras de pensar de forma mais flexível sobre esta exposição?)
Não vou ter energia. Simplesmente não estou disposto a	Posso me sentir mais enérgico depois de começar. Só porque não

isso. Ver pessoas conversando na cafeteria só vai me lembrar de como estou deprimido. É muito frustrante fazer coisas que eu costumava gostar e não me sentir mais bem..	estou com vontade, não significa que eu não consiga. Não sei como vou me sentir quando chegar à cafeteria, mas sei que vou me sentir deprimido se ficar em casa. Posso lidar com esses sentimentos focando no presente — o cheiro do café, a sensação do pavimento sob meus pés.
Comportamentos emocionais (Liste os comportamentos emocionais que podem impedi-lo de experimentar plenamente as emoções provocadas pela exposição.) Encerrar a caminhada rapidamente. Ruminar sobre como eu costumava gostar mais desse tipo de atividade.	**Ação alternativa** (Identifique outros comportamentos que permitam que você se envolva completamente com as emoções provocadas pela exposição.) Comprometer-me com o objetivo de chegar até a cafeteria. Prestar atenção plena ao meu entorno enquanto caminho.

Atenção plena às emoções

Lembre-se de adotar uma postura de aceitação e não julgamento em relação às emoções geradas pela exposição.

Lembre-se de permanecer ancorado no presente durante a exposição.

Avaliação após a exposição

Que emoções você experimentou? Ansiedade

Divida a experiência emocional em três partes

Pensamentos

Tudo é um esforço para mim. É tão constrangedor que eu tenha que me forçar a ir tomar café.

Sensações físicas

Fadiga, nó na garganta

Comportamentos

Ouvi música durante a caminhada, comprei apenas um café comum em vez do *latte* sofisticado que eu realmente queria.

Atenção plena às emoções
Quão disposto você estava para experimentar suas emoções?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) __5__
Quão eficaz você foi em se ancorar no presente?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) __7__

Flexibilidade cognitiva
Quão eficaz você foi ao pensar de forma flexível durante a exposição?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) __7__

Combatendo comportamentos emocionais
Quão eficaz você foi ao adotar ações alternativas durante a exposição?
(0 [nem um pouco] – 10 [extremamente]) __4__

O que você aprendeu ao se envolver nesta exposição?

O que você aprendeu sobre a tarefa/situação que enfrentou? O que você aprendeu sobre suas emoções? Suas previsões negativas ocorreram? O que você aprendeu sobre sua capacidade de lidar?
Aprendi que posso fazer coisas de que costumava gostar, mesmo que não esteja realmente sentindo prazer agora. Eu não estava focado na minha depressão o tempo todo — consegui notar como o clima estava agradável.

O que você pode fazer de diferente na próxima exposição? Como você pode usar suas habilidades para se aproximar plenamente das emoções evocadas por esses exercícios?
Posso tentar fazer a caminhada sem meus fones de ouvido e me recompensar com um café especial.

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 13.1 Avaliação do Progresso **Voltar para o início**

Use este formulário para identificar as maneiras específicas em que cada habilidade foi útil para você.

Atenção plena às emoções

Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de permanecer no momento presente em vez de ficar preso ao passado ou preocupado com o futuro? Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de observar as emoções e suas reações a elas de forma não julgadora? De que maneiras você achou essa habilidade útil?

Estou melhor em não me criticar tanto quando estou me sentindo para baixo. Normalmente, eu ficaria com raiva de mim

mesmo porque muitas pessoas têm problemas piores do que os meus, mas agora estou tentando apenas perceber a maneira como estou me sentindo, sem julgar. Quando consigo ser menos crítico comigo mesmo por sentir algo, não fico tão preso a isso e consigo seguir em frente mais rapidamente.

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem situações em que você acha mais difícil permanecer no momento presente ou evitar julgar suas experiências emocionais?

Quando chego em casa do trabalho, é muito difícil para mim estar presente com minha família. Às vezes, meus filhos estão me contando uma história sobre algo que aconteceu na escola, e percebo que estou completamente desligado — muitas vezes, estou preocupado com como vou dar conta de tudo.

Flexibilidade cognitiva

Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de ser mais flexível na maneira como pensa sobre as situações? Você tem tirado menos conclusões precipitadas ou exagerado as situações com menos frequência? Como essa habilidade foi útil?

Ainda tiro conclusões precipitadas ou exagero nas coisas, mas agora sou melhor em perceber quando estou fazendo isso. Assim que percebo, consigo pensar em outras explicações possíveis para a situação (como quando meu chefe pareceu seco comigo durante a reunião). Percebi que, quando me forço a pensar nas coisas de diferentes perspectivas, a ansiedade ainda está lá, mas não parece tão avassaladora ou intensa.

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem situações em que você acha mais difícil ser flexível no pensamento?

Por algum motivo, é muito mais difícil para mim ser flexível em como interpreto as coisas que são ditas em e-mails ou mensagens de texto. Eu me pego pensando que alguém está chateado comigo porque me respondeu com uma palavra ou apenas disse “certo”.

Enfrentando sensações físicas

Quais são algumas melhoras específicas que você notou na maneira como responde às sensações físicas associadas às emoções intensas? Você faz atividades que antes evitava devido a sensações físicas desconfortáveis? Como essa habilidade foi útil?

Estou melhor em não achar que é o fim do mundo quando me sinto muito cansado e sobrecarregado. Quando estou deprimido, parece que não consigo fazer as coisas — apenas não tenho energia. Agora, consigo me lembrar de que essas sensações físicas não significam nada e não vão durar para sempre, o que me ajuda a me forçar a fazer coisas (como não cancelar compromissos de última hora com um amigo) mesmo quando parece que não consigo no momento.

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem certas sensações físicas que você ainda acha altamente perturbadoras?

Embora eu saiba que não é perigoso, ainda me incomoda muito quando meu coração começa a disparar, especialmente em situações em que já estou sentindo alguma ansiedade (como antes de apresentar um novo cliente para nossa equipe de gerenciamento). Assim que percebo meu coração acelerado, minha ansiedade aumenta e começo a me preocupar se serei capaz de me apresentar bem quando estou tão ansioso.

Combatendo a evitação emocional

Quais são algumas melhoras específicas que você notou em sua capacidade de identificar os comportamentos emocionais improdutivos e substituí-los por ações alternativas? Como essa habilidade foi útil?

Estou melhor em não me fechar completamente quando estou chateado. Normalmente, eu fingiria que tudo estava bem, mas agora estou trabalhando para dizer às pessoas como estou me sentindo, mesmo que isso me deixe muito ansioso. Estou aprendendo que a resposta geralmente é positiva, e mesmo quando as pessoas discordam de mim, isso não é o fim do mundo.

Onde você vê espaço para melhoras contínuas? Existem comportamentos emocionais específicos mais difíceis de substituir por ações alternativas ou certas situações em que você acha mais desafiador usar uma ação alternativa?

Quando não posso fazer algo e sei que vou desapontar alguém, ainda é muito difícil para mim dizer “não”. Acabo evitando a situação ao não responder, mas, com o passar do tempo, me sinto pior, porque a outra pessoa provavelmente está pensando que eu não me importo o suficiente para responder.

EXEMPLO DO FORMULÁRIO 13.2 Plano de Prática **Voltar para o início**

Use este formulário para gerar um plano de continuidade para praticar essas habilidades após a conclusão do programa.

	Atenção plena às emoções	Flexibilidade cognitiva	Enfrentando as sensações físicas	Combatendo os comportamentos emocionais
Como praticar esta habilidade ajudará você a alcançar as metas de longo prazo?	Ao trabalhar em estar mais presente no momento, poderei aproveitar mais meu tempo com amigos e familiares	Ao não tirar conclusões precipitadas e presumir que alguém está chateado comigo, não vou gastar tanto tempo ruminando	Se eu me assustar menos com meu coração acelerado, isso não me distrairá tanto quando eu estiver fazendo apresentações	Ser menos “agradador de pessoas” me ajudará a dizer “não” e a passar mais tempo com minha família
Qual é o seu plano específico de prática para esta habilidade?	Quando chegar em casa do trabalho no final do dia, antes de sair do carro, passarei alguns minutos checando comigo mesmo e me ancorando no momento presente	Toda vez que me sentir ansioso por achar que alguém está chateado comigo por causa de um texto ou e-mail, escreverei cinco outras possibilidades (como se estavam com pressa ou tendo um dia ruim)	Quando eu estiver voltando para o escritório após o almoço, subirei as escadas em vez de pegar o elevador	Quando alguém me pedir para fazer algo e eu não puder, responderei no mesmo dia

Como você pode se responsabilizar pelo plano de prática?	Vou colocar um adesivo ao lado do botão de ignição do meu carro para me lembrar do meu plano de prática antes de desligá-lo	Enviarei para minha melhor amiga uma captura de tela de um e-mail perguntando o que ela acha, e ela me perguntará se escrevi minha lista de outras possibilidades primeiro	Vou mandar uma mensagem para meu marido com uma foto minha na escada todos os dias	Não sairei do trabalho até que eu avise a pessoa que não posso fazer

Apêndice C

Definições de termos-chave

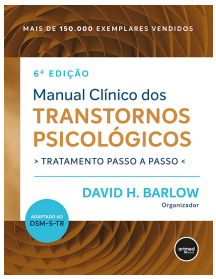
- **Ancoragem no presente:** o ato de pausar para observar a experiência no presente de forma não julgadora e escolher deliberadamente uma resposta consistente com as necessidades, os objetivos ou os valores atuais.
- **ARCs das emoções: a**ntecedentes – **r**esposta – **c**onsequências de uma experiência emocional.
  - **Antecedentes** são gatilhos, condições ou situações que evocam certas emoções, podendo ser *proximais* (imediatos) ou *distais* (no passado).
  - **Consequências** são os efeitos resultantes da resposta emocional, que podem ser de curto ou longo prazo.
  - **Resposta** refere-se aos três componentes da emoção – pensamentos, sensações físicas e comportamentos.
- **Armadilhas do pensamento:** hábitos de pensamento nos quais as pessoas repetidamente interpretam ou preveem situações de forma negativa, incluindo tirar conclusões precipitadas e pensamento catastrófico.
- **Atenção focada no presente de maneira não julgadora:** também conhecida como *mindfulness*. Forma de interagir com experiências emocionais observando componentes da experiência sem tentar afastar ou modificar as emoções, e sem se julgar por elas.
- **Atenção plena às emoções:** forma de prestar atenção às experiências emocionais, focando no presente e de forma não julgadora.
- **Comportamentos emocionais:** inclui a evitação emocional e os comportamentos orientados pela emoção. São comportamentos usados para controlar emoções fortes, que podem ser adaptativos ou não.
- **Comportamentos motivados pela emoção (CMEs):** comportamentos que ocorrem em resposta a emoções, podendo ser adaptativos (p. ex., pular para evitar ser atropelado por um carro devido ao medo) ou desadaptativos (p. ex., deixar uma festa cedo por ansiedade).

- **Conclusões precipitadas:** também conhecidas como *superestimação da probabilidade*. Superestimar a chance de um resultado negativo.
- **Desafio cognitivo:** exercício para aumentar a flexibilidade dos hábitos de pensamento, examinando se pensamentos são realistas e úteis, gerando avaliações mais produtivas.
- **Escala de Ansiedade:** Escala Global de Gravidade e Comprometimento da Ansiedade (OASIS). Instrumento semanal para monitoramento da ansiedade.
- **Escala de Depressão:** Escala Global de Gravidade e Comprometimento da Depressão. Instrumento semanal para monitoramento da depressão.
- **Escala de Emoções Positivas:** ferramenta semanal para monitoramento das emoções positivas.
- **Escala de Outras Emoções:** ferramenta semanal para monitoramento de outras emoções que o paciente possa estar enfrentando, como raiva, vergonha ou ciúme.
- **Evitação emocional:** ações para evitar que emoções desconfortáveis surjam ou se intensifiquem, incluindo:
  - **Evitação cognitiva –** evitar pensar em coisas que geram emoções desconfortáveis (p. ex., distrair-se em uma situação que provoca ansiedade).
  - **Evitação comportamental sutil –** em situações desconfortáveis, realizar ações para evitar enfrentar emoções fortes (p. ex., evitar contato visual).
  - **Evitação situacional (aberta) –** evitar situações que desencadeiam emoções fortes.
  - **Sinais de segurança –** talismãs, pessoas ou outros elementos que fazem a pessoa se sentir "mais segura" em situações desconfortáveis (p. ex., carregar medicação, falar com estranhos só na presença de um amigo).
- **Exposição emocional:** exercício para aumentar a tolerância a emoções desconfortáveis, expondo-se a situações que provavelmente gerarão emoções sem envolvimento em esquiva ou fuga.
- **Flexibilidade cognitiva:** prática de considerar múltiplas interpretações ou previsões sobre uma situação, em vez de assumir que o primeiro pensamento está correto.
- **Interoceptivo:** refere-se às sensações físicas.
- **Modelo de três componentes da emoção:** três partes de qualquer experiência emocional: pensamentos (o que se pensa), sensações físicas (o que se sente) e comportamentos (o que se faz).
- **Monitoramento objetivo:** observar "apenas os fatos" de uma experiência, sem avaliação ou julgamento.
- **Monitoramento subjetivo:** observar as experiências de forma que inclua

avaliação ou julgamento (p. ex., focar em como se sente mal ou se criticar por se sentir de determinada maneira).

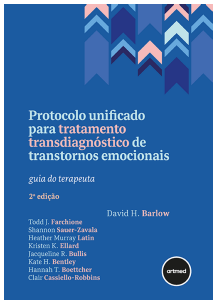
- **Pensamento catastrófico:** também chamado de *catastrofização*. Pensar que, se um resultado negativo ocorrer, ele será extremamente ruim ou a pessoa será incapaz de lidar com ele.
- **Pensamentos automáticos:** pensamentos que ocorrem de maneira imediata e involuntária em resposta a uma situação.
- **Pensamentos automáticos nucleares:** também conhecidos como crenças centrais. Crenças centrais que um indivíduo mantém sobre si mesmo, os outros e o mundo, que surgem involuntariamente e não são específicas para uma única situação.
- **Registro de Progresso:** gráfico para representação visual das pontuações das Escalas de Ansiedade, de Depressão, de Outras Emoções e de Emoções Positivas.
- **Transtornos emocionais:** transtornos psicológicos, como ansiedade ou depressão, caracterizados por (1) emoções frequentes e intensas, (2) reações negativas a essas emoções e (3) evitação de experiências emocionais, causando interferência em áreas importantes do funcionamento.
- **SUDS:** Escala de Unidade Subjetiva de Desconforto. Escala para medir emoção desconfortável variando de 0 (nenhum desconforto) a 8 (desconforto extremo).

Conheça Também



BARLOW, D. H. (Org.)

Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo – 6.ed.



BARLOW, FARCHIONE, SAUER-ZAVALA, LATIN, ELLARD, BULLIS, BENTLEY, BOETTCHER, CASSIELLO-ROBBINS

Protocolo unificado para tratamento transdiagnóstico de transtornos emocionais: guia do terapeuta – 2.ed.

Sobre o Grupo A

O Grupo A está preparado para ajudar pessoas e instituições a encontrarem respostas para os desafios da educação. Estudantes, professores, médicos, engenheiros, psicólogos. Profissionais das carreiras que ainda não têm nome. Universidades, escolas, hospitais e empresas das mais diferentes áreas. O Grupo A está ao lado de cada um. E também está nas suas mãos. Nos seus conteúdos virtuais. E no lugar mais importante: nas suas mentes.

Acesse

0800 703 3444
sac@grupoa.com.br
Rua Ernesto Alves, 150
Floresta • Porto Alegre / RS
CEP: 90040-340

grupo a+