

KIT SOS EMOCIONAL • CADERNO 1 DE 7

SOS PARA O CORPO ACELERADO

6 técnicas para reduzir tensão, agitação e dificuldade de desacelerar.

Abra diretamente no ponto em que você está.

Bianca Rocha

Psicóloga • CRP 22/04813

Como usar este caderno

Use este caderno quando a ativação aparecer primeiro no corpo: respiração apressada, tensão, inquietação ou sensação de urgência.

01

OBSERVE O ESTADO PRESENTE

Perceba se este é o estado que mais está ocupando espaço agora.

02

ESCOLHA APENAS UMA TÉCNICA

Comece pela prática que parece possível, não pela que parece perfeita.

03

REAVALIE DEPOIS

Marque sua intensidade antes e depois. Se necessário, escolha outra prática.

LEMBRETE

Se observar a respiração aumentar o desconforto, escolha uma técnica de grounding pelos sentidos ou pelos pontos de apoio.

Material educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento individual.

ESCOLHA UMA TÉCNICA. NÃO
PRECISA FAZER TODAS.

MEU CORPO ESTÁ ACELERADO

Para tensão, agitação, respiração apressada e dificuldade de desacelerar.

01. Respiração que desacelera

Respiração lenta e ritmada com expiração prolongada

02. Respiração pelo diafragma

Respiração diafragmática

03. Soltando a tensão

Relaxamento muscular progressivo breve

04. Voltando pelos sentidos

Grounding sensorial 5-4-3-2-1

05. Onde meu corpo encontra apoio

Grounding proprioceptivo pelos pontos de apoio

06. Movimento com direção

Movimento consciente (mindful movement)

TÉCNICA 01

PARTE 1 DE 2

Respiração que desacelera

NOME TÉCNICO • Respiração lenta
e ritmada com expiração
prolongada

Base clínica: Regulação fisiológica em intervenções cognitivo-comportamentais

O que esta técnica faz

Reduzir o ritmo respiratório sem forçar grandes inspirações.

Use quando

Respiração apressada, sensação de urgência ou tensão antes de uma decisão.

Adapte ou escolha outra quando

Se observar a respiração aumentar muito o desconforto, escolha um grounding externo.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Respiração que desacelera

PASSO 1

Apoie o corpo e mantenha os olhos abertos, se preferir.

PASSO 2

Deixe o ar entrar suavemente por cerca de 3 tempos.

PASSO 3

Solte o ar sem força por 4 ou 5 tempos.

PASSO 4

Repita de 5 a 8 vezes. Abandone a contagem se ela virar cobrança.

Erro comum

Atenção

Respirar fundo demais. O objetivo é menos pressa, não mais ar.

Eu não preciso respirar perfeitamente. Preciso apenas diminuir um pouco o ritmo.

Depois da prática

Minha intensidade agora: ____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 02

PARTE 1 DE 2

Respiração pelo diafragma

NOME TÉCNICO • Respiração
diafragmática

Base clínica: Intervenções comportamentais e cognitivo-comportamentais

O que esta técnica faz

Diminuir esforço excessivo de peito e ombros durante a respiração.

Use quando

Tensão nos ombros, respiração curta ou treino preventivo fora do pico.

Adapte ou escolha outra quando

Se focar em sensações internas piorar o estado, use orientação sensorial.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Respiração pelo diafragma

PASSO 1

Coloque uma mão no peito e outra no abdômen.

PASSO 2

Observe a respiração natural antes de mudá-la.

PASSO 3

Permita que o abdômen se mova suavemente quando o ar entra.

PASSO 4

Solte o ar sem empurrar e pratique por 2 a 3 minutos.

Erro comum

Atenção

Empurrar a barriga ou tentar impedir todo movimento do peito.

Não é colocar mais ar. É reduzir o esforço para respirar.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 03

PARTE 1 DE 2

Soltando a tensão

NOME TÉCNICO • Relaxamento
muscular progressivo breve

Base clínica: Terapia comportamental; método de Edmund Jacobson, em versão adaptada

O que esta técnica faz

Perceber e reduzir contrações musculares mantidas sem necessidade.

Use quando

Mandíbula presa, ombros elevados, mãos fechadas ou corpo rígido.

Adapte ou escolha outra quando

Não contraia áreas doloridas, lesionadas ou com recomendação médica de repouso.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Soltando a tensão

PASSO 1

Escolha três grupos: mãos, ombros e rosto.

PASSO 2

Contraia levemente as mãos por 5 segundos e solte por 10.

PASSO 3

Eleve suavemente os ombros por 5 segundos e solte por 10.

PASSO 4

Aperte levemente olhos e mandíbula, solte e note a diferença.

Erro comum

Atenção

Contrair com força. A comparação entre tensão leve e soltura já é suficiente.

Relaxar começa quando eu percebo o que estava segurando.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 04

PARTE 1 DE 2

Voltando pelos sentidos

NOME TÉCNICO • Grounding
sensorial 5-4-3-2-1

Base clínica: Orientação sensorial e atenção ao presente; formato clínico difundido

O que esta técnica faz

Ampliar a atenção para sinais concretos do ambiente.

Use quando

Mente presa em previsões, sensação de distância do presente ou muita auto-observação.

Adapte ou escolha outra quando

Adapte quantidades se a busca por itens estiver virando uma prova.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: ____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Voltando pelos sentidos

PASSO 1

Nomeie 5 coisas que você vê.

PASSO 2

Perceba 4 sensações de contato.

PASSO 3

Identifique 3 sons.

PASSO 4

Note 2 cheiros e 1 sabor ou uma sensação neutra na boca.

Erro comum

Atenção

Procurar respostas especiais. Objetos comuns já cumprem a função.

O presente não precisa ser perfeito para ser percebido.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 05

PARTE 1 DE 2

Onde meu corpo encontra apoio

NOME TÉCNICO • Grounding
proprioceptivo pelos pontos de
apoio

Base clínica: Atenção plena ao corpo e orientação ao presente

O que esta técnica faz

Usar pressão, peso e contato para recuperar localização e estabilidade.

Use quando

Quando controlar a respiração não ajuda ou você precisa de uma instrução simples.

Adapte ou escolha outra quando

Evite pressionar áreas doloridas; escolha apoios confortáveis.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: ____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Onde meu corpo encontra apoio

PASSO 1

Sinta os pés tocando o chão.

PASSO 2

Perceba o peso do corpo na cadeira ou na cama.

PASSO 3

Empurre os pés suavemente contra o chão por 5 segundos.

PASSO 4

Nomeie em voz baixa: chão, cadeira, costas, mãos.

Erro comum

Atenção

Buscar uma sensação intensa. Contato discreto já oferece orientação.

Eu posso começar sentindo onde estou apoiado.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____

TÉCNICA 06

PARTE 1 DE 2

Movimento com direção

NOME TÉCNICO • Movimento
consciente (mindful movement)

Base clínica: Intervenções baseadas em mindfulness e regulação comportamental

O que esta técnica faz

Dar uma saída organizada à inquietação sem transformar movimento em fuga.

Use quando

Agitação, pernas inquietas ou dificuldade de permanecer parado.

Adapte ou escolha outra quando

Escolha movimentos compatíveis com sua mobilidade e condição física.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Movimento com direção

PASSO 1

Fique em pé ou mova apenas braços e mãos, se necessário.

PASSO 2

Caminhe lentamente por 1 minuto, percebendo cada apoio.

PASSO 3

Alongue braços e ombros sem buscar intensidade.

PASSO 4

Pare e observe se o corpo pede continuidade ou repouso.

Erro comum

Atenção

Acelerar para cansar o corpo. O foco é direção e consciência.

Meu corpo pode se mover sem ser comandado pela urgência.

Depois da prática

Minha intensidade agora: _____ / 10

- ☐ Ajudou de forma clara.
- ☐ Ajudou um pouco, e isso já foi útil.
- ☐ Não percebi diferença.
- ☐ Aumentou o desconforto; vou escolher outra técnica.

O que percebi: _____