

KIT SOS EMOCIONAL • CADERNO 3 DE 7

SOS PARA ATRAVESSAR EMOÇÕES DIFÍCEIS

7 técnicas para reduzir a luta interna e agir com mais direção.

Abra diretamente no ponto em que você está.

Bianca Rocha

Psicóloga • CRP 22/04813

Como usar este caderno

Use este caderno quando o esforço para expulsar, controlar ou negar uma emoção estiver ampliando o sofrimento.

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

O objetivo não é gostar do que você sente. É abrir espaço suficiente para escolher o próximo passo sem se abandonar.

Material educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento individual.

ESCOLHA UMA TÉCNICA. NÃO
PRECISA FAZER TODAS.

ESTOU LUTANDO CONTRA O QUE SINTO

Para quando tentar controlar ou expulsar a emoção está ampliando o sofrimento.

14. Estou percebendo o pensamento de que...

Desfusão cognitiva por rotulação

15. Folhas no riacho

Exercício de desfusão cognitiva

16. Abrir espaço por 90 segundos

Disponibilidade emocional (willingness)

17. Dor ou luta contra a dor?

Análise da agenda de controle experiencial

18. Nomear sem julgar

Mindfulness da emoção e postura não julgadora

19. A bússola de valores

Clarificação de valores

20. Uma ação pequena e comprometida

Ação comprometida

TÉCNICA 14

PARTE 1 DE 2

Estou percebendo o pensamento de que...

NOME TÉCNICO • Desfusão cognitiva por rotulação

Base clínica: Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

O que esta técnica faz

Criar distância entre você e o conteúdo mental.

Use quando

Quando um pensamento está sendo tratado como ordem ou descrição absoluta.

Adapte ou escolha outra quando

Não use para negar fatos; use para mudar sua relação com a narrativa.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Estou percebendo o pensamento de que...

PASSO 1

Escolha o pensamento mais forte.

PASSO 2

Repita: 'estou tendo o pensamento de que...'.

PASSO 3

Depois diga: 'estou percebendo que estou tendo o pensamento de que...'.

PASSO 4

Observe se surgiu espaço para escolher uma ação.

Erro comum

Atenção

Usar a frase para fazer o pensamento desaparecer.

Pensamentos podem estar presentes sem assumir o comando.

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 15

PARTE 1 DE 2

Folhas no riacho

NOME TÉCNICO • Exercício de
desfusão cognitiva

Base clínica: Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

O que esta técnica faz

Observar o fluxo mental sem seguir cada conteúdo.

Use quando

Sequência de pensamentos, lembranças e imagens que pedem resposta imediata.

Adapte ou escolha outra quando

Se imagens mentais forem desconfortáveis, use palavras em cartões imaginários.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Folhas no riacho

PASSO 1

Imagine um riacho simples com folhas passando.

PASSO 2

Coloque cada pensamento sobre uma folha.

PASSO 3

Se a mente travar uma folha, apenas note e recomece.

PASSO 4

Pratique por 2 minutos, sem tentar esvaziar o riacho.

Erro comum

Atenção

Acelerar as folhas para se livrar dos pensamentos.

Eu posso notar o fluxo sem precisar entrar nele.

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 16

PARTE 1 DE 2

Abrir espaço por 90 segundos

NOME TÉCNICO • Disponibilidade emocional (willingness)

Base clínica: Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

O que esta técnica faz

Reduzir a luta imediata contra uma emoção manejável.

Use quando

Quando o esforço para não sentir está ampliando o sofrimento.

Adapte ou escolha outra quando

Se a intensidade estiver muito alta, estabilize primeiro com grounding.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Abrir espaço por 90 segundos

PASSO 1

Nomeie a emoção sem explicar sua história.

PASSO 2

Localize onde ela aparece no corpo.

PASSO 3

Por 90 segundos, permita que a sensação exista sem ampliá-la.

PASSO 4

Pergunte: o que quero escolher enquanto ela está aqui?

Erro comum

Atenção

Transformar aceitação em resignação. Aceitar a presença não é aprovar a situação.

Eu não preciso gostar desta emoção para parar de lutar com sua existência.

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 17

PARTE 1 DE 2

Dor ou luta contra a dor?

NOME TÉCNICO • Análise da agenda de controle experiencial

Base clínica: ACT e Terapia Baseada em Processos

O que esta técnica faz

Distinguir sofrimento inicial das estratégias que o prolongam.

Use quando

Quando evitar, controlar ou buscar certeza está custando mais do que ajudando.

Adapte ou escolha outra quando

Não use para tolerar desrespeito ou deixar de resolver riscos concretos.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Dor ou luta contra a dor?

PASSO 1

Qual é a dor que já está presente?

PASSO 2

O que estou fazendo para não senti-la?

PASSO 3

Essa estratégia ajuda por minutos ou também ajuda amanhã?

PASSO 4

Qual resposta reduziria o custo sem negar a dor?

Erro comum

Atenção

Concluir que toda tentativa de mudança é luta. Algumas ações são cuidado.

Nem toda dor pode ser retirada agora, mas o custo da luta pode ser revisto.

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 18

PARTE 1 DE 2

Nomear sem julgar

NOME TÉCNICO • Mindfulness da
emoção e postura não julgadora

Base clínica: MBCT e DBT

O que esta técnica faz

Descrever a experiência sem adicionar ataque ou dramatização.

Use quando

Emoção acompanhada de 'não deveria', 'sou fraco' ou 'isso é insuportável'.

Adapte ou escolha outra quando

Descrição não substitui ação quando existe problema concreto.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Nomear sem julgar

PASSO 1

Troque 'estou péssimo' por uma descrição específica.

PASSO 2

Nomeie emoção, intensidade e sensação corporal.

PASSO 3

Retire adjetivos sobre caráter.

PASSO 4

Complete: 'neste momento, percebo...'.

Erro comum

Atenção

Usar uma descrição fria para se desconectar do que sente.

Descrever com precisão é diferente de julgar com crueldade.

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 19

PARTE 1 DE 2

A bússola de valores

NOME TÉCNICO • Clarificação de valores

Base clínica: Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

O que esta técnica faz

Recuperar direção quando a emoção está pedindo apenas alívio.

Use quando

Dúvida sobre como agir em relações, trabalho ou cuidado pessoal.

Adapte ou escolha outra quando

Valores não são regras rígidas nem metas que precisam ser concluídas.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

A bússola de valores

PASSO 1

Pergunte: que tipo de pessoa quero ser nesta situação?

PASSO 2

Escolha uma qualidade: respeito, coragem, cuidado, honestidade.

PASSO 3

Diferencie valor de resultado.

PASSO 4

Defina uma ação pequena que expresse essa qualidade hoje.

Erro comum

Atenção

Escolher o que parece bonito, mas não orienta comportamento.

A emoção fala da urgência. O valor ajuda a escolher a direção.

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 20

PARTE 1 DE 2

Uma ação pequena e comprometida

NOME TÉCNICO • Ação comprometida

Base clínica: ACT e Ativação Comportamental

O que esta técnica faz

Agir em direção ao que importa sem esperar disposição perfeita.

Use quando

Paralisia, procrastinação emocional ou espera pela vontade ideal.

Adapte ou escolha outra quando

A ação deve ser segura, possível e compatível com sua energia atual.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Uma ação pequena e comprometida

PASSO 1

Escolha uma área importante.

PASSO 2

Reduza a ação até caber em 5 a 10 minutos.

PASSO 3

Defina início e fim.

PASSO 4

Execute e registre o que aconteceu, sem avaliar sua identidade.

Erro comum

Atenção

Escolher uma tarefa grande para provar capacidade.

Pequeno o suficiente para começar, importante o suficiente para contar.

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: _____