

KIT SOS EMOCIONAL • CADERNO 4 DE 7

SOS PARA NÃO AGIR NO IMPULSO

6 técnicas para criar uma pausa antes de responder, procurar ou decidir.

Abra diretamente no ponto em que você está.

Bianca Rocha

Psicóloga • CRP 22/04813

Como usar este caderno

Use este caderno quando surgir urgência para responder, procurar alguém, tomar uma decisão ou fazer algo apenas para aliviar o momento.

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

Adiar uma ação não é fugir. É esperar a intensidade diminuir para decidir com mais clareza.

Material educativo. Não substitui avaliação ou acompanhamento individual.

ESCOLHA UMA TÉCNICA. NÃO
PRECISA FAZER TODAS.

QUERO AGIR POR IMPULSO

Para urgência emocional, decisões precipitadas e busca imediata por alívio.

21. Pare antes de piorar

Habilidade STOP

22. Surfar a onda do impulso

Urge surfing

23. Prós e contras de agir agora

Habilidade de prós e contras

24. Aceitar o que já aconteceu

Aceitação radical

25. Acalmar pelos sentidos

Autocuidado sensorial (self-soothing)

26. O acordo dos 20 minutos

Atraso de resposta com plano de implementação

TÉCNICA 21

PARTE 1 DE 2

Pare antes de piorar

NOME TÉCNICO • Habilidade STOP

Base clínica: Terapia Comportamental Dialética (DBT)

O que esta técnica faz

Interromper a passagem automática entre emoção e ação.

Use quando

Urgência para enviar, responder, decidir, cobrar ou abandonar algo.

Adapte ou escolha outra quando

Em situações que exigem resposta imediata de segurança, busque ajuda adequada.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Pare antes de piorar

PASSO 1

S: pare. Não faça o primeiro impulso.

PASSO 2

T: dê um passo para trás, física ou mentalmente.

PASSO 3

O: observe corpo, pensamentos, emoção e contexto.

PASSO 4

P: prossiga com consciência e escolha a próxima ação.

Erro comum

Atenção

Usar STOP apenas depois de agir. Treine nos primeiros sinais.

Pausa não é fraqueza. É espaço entre sentir e decidir.

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 22

PARTE 1 DE 2

Surfar a onda do impulso

NOME TÉCNICO • Urge surfing

Base clínica: Prevenção de recaída baseada em mindfulness e intervenções comportamentais

O que esta técnica faz

Observar o impulso como evento variável, sem obedecer nem lutar.

Use quando

Vontade intensa que sobe, muda e pede alívio imediato.

Adapte ou escolha outra quando

Se houver risco ou perda de controle, não permaneça sozinho com a estratégia; busque apoio.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Surfar a onda do impulso

PASSO 1

Dê uma nota de 0 a 10 para o impulso.

PASSO 2

Localize onde ele aparece no corpo.

PASSO 3

Observe por 2 minutos como intensidade e forma mudam.

PASSO 4

Adie a ação e repita a nota.

Erro comum

Atenção

Esperar que a onda desapareça completamente. Redução parcial já cria escolha.

O impulso é uma experiência. Não é uma ordem.

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 23

PARTE 1 DE 2

Prós e contras de agir agora

NOME TÉCNICO • Habilidade de
prós e contras

Base clínica: Terapia Comportamental Dialética (DBT)

O que esta técnica faz

Incluir consequências futuras numa decisão dominada pelo presente.

Use quando

Quando o alívio imediato está escondendo um custo conhecido.

Adapte ou escolha outra quando

Não faça listas intermináveis. Quatro quadrantes são suficientes.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Prós e contras de agir agora

PASSO 1

Prós de agir agora.

PASSO 2

Contras de agir agora.

PASSO 3

Prós de não agir por enquanto.

PASSO 4

Contras de não agir por enquanto. Circule o custo mais importante.

Erro comum

Atenção

Listar apenas o que confirma a ação desejada.

O alívio de agora também precisa ser comparado com o custo de depois.

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 24

PARTE 1 DE 2

Aceitar o que já aconteceu

NOME TÉCNICO • Aceitação radical

Base clínica: Terapia Comportamental Dialética (DBT)

O que esta técnica faz

Parar de discutir mentalmente com um fato que já existe.

Use quando

Quando a frase 'isso não poderia ter acontecido' mantém você preso ao mesmo ponto.

Adapte ou escolha outra quando

Aceitar um fato não significa concordar, perdoar, permanecer ou desistir de mudança.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: ____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Aceitar o que já aconteceu

PASSO 1

Diga o fato sem justificativas.

PASSO 2

Note a frase de recusa: 'não deveria ser assim'.

PASSO 3

Substitua por: 'eu não gosto, e isto é o que existe agora'.

PASSO 4

Pergunte qual ação é possível a partir da realidade.

Erro comum

Atenção

Confundir aceitação com passividade.

Só consigo escolher o próximo passo a partir do lugar que realmente existe.

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 25

PARTE 1 DE 2

Acalmar pelos sentidos

NOME TÉCNICO • Autocuidado sensorial (self-soothing)

Base clínica: Terapia Comportamental Dialética (DBT)

O que esta técnica faz

Oferecer estímulos seguros e moderados enquanto a intensidade diminui.

Use quando

Sobrecarga, inquietação e necessidade de atravessar alguns minutos sem agir.

Adapte ou escolha outra quando

Escolha estímulos neutros e seguros; evite excessos que virem nova fuga.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: _____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

Acalmar pelos sentidos

PASSO 1

Visão: encontre uma cor ou luz confortável.

PASSO 2

Audição: escolha um som estável.

PASSO 3

Tato: use tecido, água morna ou objeto de textura agradável.

PASSO 4

Olfato e paladar: note algo suave, se estiver disponível.

Erro comum

Atenção

Tentar criar uma experiência perfeita com todos os sentidos.

Conforto não resolve tudo, mas pode ajudar a atravessar o agora.

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 26

PARTE 1 DE 2

O acordo dos 20 minutos

NOME TÉCNICO • Atraso de
resposta com plano de
implementação

Base clínica: Adaptação comportamental informada por DBT e prevenção de recaída

O que esta técnica faz

Criar tempo entre urgência e comportamento.

Use quando

Mensagens, compras, cobranças ou decisões que podem esperar.

Adapte ou escolha outra quando

Não use para adiar cuidados médicos, segurança ou responsabilidades urgentes.

Antes de praticar

Minha intensidade agora: ____ / 10

O que mais preciso neste momento? _____

CONTINUE NA PRÓXIMA PÁGINA • PASSO A PASSO

O acordo dos 20 minutos

PASSO 1

Escreva qual ação quer fazer.

PASSO 2

Programe 20 minutos e afaste o gatilho.

PASSO 3

Escolha uma atividade incompatível e simples.

PASSO 4

Ao final, reavalie o impulso e decida conscientemente.

Erro comum

Atenção

Passar 20 minutos ensaiando a mesma ação mentalmente.

Adiar não decide por mim. Adiar devolve a decisão para mim.

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: _____