

Psicólogo Jandré Lopes
CRP 06/215909

KIT DE SOBREVIVÊNCIA
EMOCIONAL
PARA PESSOAS TPB

TÉCNICAS PRÁTICAS PARA LIDAR COM AS
EMOÇÕES INTENSAS NO DIA A DIA

MANUAL PARA PACIENTE



Sou Jandré, psicólogo, e preparei este material para acompanhar você ao longo do seu processo terapêutico.

O objetivo deste e-book é oferecer técnicas simples e práticas, baseadas principalmente na Terapia Comportamental Dialética (DBT/TCD), para ajudar você a lidar melhor com emoções intensas, momentos de crise e desafios nos relacionamentos.

Lembre-se: aprender novas habilidades leva tempo e exige prática. Utilize este guia sempre que precisar e converse comigo sobre suas dúvidas durante as sessões.

Espero que este material seja um apoio na construção de uma vida mais equilibrada e com menos sofrimento.

Psicólogo Jandré



**Este material possui finalidade
psicoeducativa e não substitui avaliação
psicológica ou psiquiátrica
individualizada.**





QUANDO USAR?

Use este material quando perceber que suas emoções estão muito intensas, antes de agir por impulso ou quando quiser revisar as habilidades aprendidas na terapia.

Ele não substitui o acompanhamento psicológico, mas pode ajudá-la a lembrar das estratégias discutidas durante as sessões.



ÍNDICE

1. Respiração Diafragmática	4
2. Atenção Plena (Mindfulness).....	5
3. Regulação Emocional	6
4. Tolerância ao Mal-Estar.....	7
5. Técnica STOP	8
6. Ação Oposta	9
7. Efetividade Interpessoal	10
8. Verificando os Fatos	11
9. Caixa de Primeiros Socorros Emocionais.....	12
10. Meu Plano para Momentos Difíceis	13

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Acalmando o corpo para acalmar a mente

Quando sentimos **emoções muito intensas**, nosso corpo entra em estado de alerta. O coração acelera, a respiração fica curta e a sensação de perda de controle pode aumentar. A **respiração diafragmática** ajuda a desacelerar esse processo, enviando ao cérebro a mensagem de que você está em

Como fazer

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Coloque uma mão no peito e outra sobre a barriga.
3. Inspire lentamente pelo nariz por 4 segundos, deixando a barriga subir.
4. Solte o ar pela boca por 6 segundos, lentamente.
5. Repita por 3 a 5 minutos.

Quando utilizar

- Durante crises de ansiedade.
- Antes de responder uma mensagem por impulso.
- Após uma discussão.
- Antes de dormir.
- Sempre que perceber que seu corpo está muito tenso.

ATENÇÃO PLENA (MINDFULNESS)

Trazendo a mente para o presente

Quando estamos **emocionalmente abalados**, nossa mente **costuma reviver situações do passado** ou **imaginar problemas** que ainda nem aconteceram. O mindfulness ajuda a interromper esse ciclo e direcionar sua atenção para o momento presente. O objetivo não é “esvaziar a mente”, mas **perceber o que está acontecendo sem julgar**.

Exercício 5-4-3-2-1

Observe:

- **5** coisas que você consegue ver.
- **4** coisas que consegue tocar.
- **3** sons que consegue ouvir.
- **2** cheiros que consegue perceber.
- **1** sabor presente na boca.

Respire lentamente enquanto faz esse exercício.

Quando utilizar

- Durante momentos de ansiedade.
- Quando sentir que está “preso” nos pensamentos.
- Antes de tomar decisões importantes.
- Quando perceber que está perdendo o controle emocional.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Conhecer suas emoções ajuda a lidar melhor com elas

Todas as emoções têm uma função. O problema não é sentir tristeza, raiva ou medo, mas **agir impulsivamente** por causa delas. Antes de reagir, **tente entender** o que está acontecendo.

Pergunte-se:

- O que estou sentindo?
- Qual a intensidade dessa emoção (0 a 10)?
- O que aconteceu antes disso?
- O que essa emoção está tentando me comunicar?

Nomear uma emoção ajuda o cérebro a organizá-la e reduz sua intensidade.

Dica

Ter um diário emocional pode ajudar. Anote situações importantes, a emoção sentida e como você reagiu. Com o tempo, será mais fácil identificar padrões e desenvolver novas formas de lidar com eles.

Nenhuma emoção é errada. Todas carregam uma informação importante. O objetivo não é eliminar emoções, mas aprender a responder a elas de maneira mais eficaz.

TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

Aprendendo a atravessar a crise

Existem momentos em que a **emoção é tão intensa** que parece **impossível suportá-la**. Nessas horas, o objetivo dessa habilidade não é fazer a dor desaparecer, mas impedir que ela aumente.

Pergunte a si mesmo:

“O que posso fazer nos próximos 10 minutos que não aumente meu sofrimento?”

Algumas estratégias úteis:

- Caminhar por alguns minutos.
- Tomar um banho morno ou frio, conforme for mais confortável.
- Ouvir uma música que ajude a se acalmar.
- Abraçar um travesseiro.
- Respirar profundamente.
- Conversar com alguém de confiança.

Quando a emoção diminuir, será muito mais fácil pensar em soluções.

Lembre-se: sentimentos são passageiros. Decisões impulsivas podem ter consequências duradouras.

TÉCNICA STOP

Criando um espaço entre a emoção e a ação

Quando estamos muito **ativados emocionalmente**, tendemos a agir sem pensar. A técnica **STOP** ajuda a interromper esse ciclo.

S – Stop (Pare)

Interrompa o que estiver fazendo por alguns segundos.

T – Take a breath (Respire)

Faça uma respiração lenta e profunda.

O – Observe (Observe)

Pergunte-se:

- O que estou pensando?
- O que estou sentindo?
- O que meu corpo está mostrando?

P – Proceed mindfully (Prossiga com consciência)

Escolha uma atitude que esteja de acordo com seus objetivos, e não apenas com a emoção do momento.

Pergunte-se: ‘Qual atitude me aproxima da vida que quero construir?’

Essa pequena pausa pode evitar muitos arrependimentos.

AÇÃO OPOSTA

Nem sempre precisamos agir conforme sentimos

As **emoções influenciam nossos comportamentos**. Em alguns momentos, **seguir esse impulso apenas aumenta o sofrimento**. A ação oposta consiste em escolher um comportamento diferente daquele que a emoção está pedindo.

Na DBT usamos ação oposta **quando: a emoção não corresponde aos fatos ou quando agir pela emoção piora a situação**.

Exemplos:

- **Tristeza:** vontade de se isolar.

Ação oposta: mandar mensagem para alguém de confiança ou sair para uma caminhada.

- **Raiva:** vontade de discutir.

Ação oposta: fazer uma pausa antes de conversar.

- **Medo:** vontade de evitar uma situação importante.

Ação oposta: enfrentá-la aos poucos, dentro dos seus limites.

Quanto mais você pratica, mais seu cérebro aprende novas formas de responder às emoções.

EFETIVIDADE INTERPESSOAL

Melhorando a comunicação

Relacionamentos podem ser uma fonte importante de apoio, mas também de sofrimento. Muitas vezes, **conflitos acontecem porque não conseguimos expressar nossas necessidades de maneira clara.**

Antes de conversar, pergunte:

- O que eu realmente preciso?
- O que quero alcançar com essa conversa?

Durante o diálogo:

- Fale sobre os fatos, evitando acusações.
- Explique como você se sente.
- Faça um pedido claro.
- Ouça a outra pessoa com atenção.

Por exemplo:

“Quando você cancelou nosso encontro em cima da hora, eu fiquei triste. Gostaria que me avisasse antes da próxima vez.”

Esse tipo de comunicação reduz conflitos e aumenta as chances de ser compreendido.

VERIFICANDO OS FATOS

Nem tudo o que pensamos é verdade

Quando estamos emocionalmente abalados, **nosso cérebro tende a tirar conclusões rápidas. Às vezes nossos sentimentos são verdadeiros, mas nossa interpretação da situação pode não ser.**

Antes de acreditar totalmente em um pensamento, pergunte-se:

- Tenho provas de que isso é verdade?
- Existe outra explicação possível?
- Estou interpretando ou observando fatos?

Por exemplo:

- Pensamento: “Ela demorou para responder porque não gosta mais de mim.”

Outras possibilidades:

- Está trabalhando.
- Está dirigindo.
- Ainda não viu a mensagem.

Questionar seus pensamentos ***não significa ignorar seus sentimentos***, mas evitar conclusões precipitadas.

CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS EMOCIONAIS

Prepare-se antes da crise

Durante uma crise, **pensar em estratégias pode ser difícil**. Por isso, é importante montar sua caixa de primeiros socorros emocionais quando estiver calmo. Ela pode ser uma caixa física ou uma pasta no celular.

Inclua coisas que tragam conforto, como:

- Fotos de pessoas importantes.
- Lista de músicas.
- Frases motivadoras.
- Aromas agradáveis.
- Objetos que transmitam segurança.
- Lista de contatos de pessoas de confiança.
- Uma lista das técnicas deste e-book.
- Perfume favorito.
- Chá.
- Objeto macio.
- Carta escrita para si mesmo.
- Foto de um animal de estimação.

Quando perceber que a emoção está aumentando, utilize sua caixa antes de agir impulsivamente.

PLANO PARA MOMENTOS DIFÍCEIS

Quando estamos muito abalados emocionalmente, fica mais difícil pensar com clareza. **Ter um plano pronto ajuda você a agir com mais segurança.** Complete este espaço ***durante um momento de tranquilidade.***

Meus sinais de alerta

O que costuma piorar minha crise

O que costuma me ajudar

Pessoas com quem posso falar

Lugares onde me sinto seguro

As técnicas deste e-book que funcionam melhor para mim

Sempre que possível, ***compartilhe esse plano com seu psicólogo e com alguém de confiança.*** Assim, essas pessoas também poderão ajudá-lo nos momentos mais difíceis.

PLANO PARA MOMENTOS DIFÍCEIS

Telefones importantes

- psicólogo
- CAPS
- CVV (188)
- familiar

Parabéns por chegar até aqui.



O simples fato de dedicar um tempo para conhecer e praticar essas habilidades já é um passo importante no seu processo de cuidado.

Lembre-se de que mudanças não acontecem de um dia para o outro. Cada pequena atitude, como respirar antes de agir, identificar uma emoção ou pedir ajuda, representa um avanço na construção de uma vida mais equilibrada e com menos sofrimento.

É natural que existam dias difíceis. Nesses momentos, volte a este material, pratique as técnicas e lembre-se de que você não precisa enfrentar tudo sozinho. A terapia é um espaço seguro para aprender, crescer e desenvolver novas formas de lidar com os desafios.

Agradeço por permitir que eu faça parte da sua jornada. Espero que este e-book seja um recurso útil sempre que você precisar de um momento de pausa, reflexão e autocuidado.

Cuide-se com gentileza. Um passo de cada vez.

Com carinho,

Psicólogo Jandré

SOBRE O AUTOR



Jandré Gomes Lopes de Souza é psicólogo clínico (CRP 06/215909), especialista em Psicopatologia e em Terapias Cognitivo-Comportamentais. Atua no atendimento de adultos, com foco em transtornos do humor, Transtorno de Personalidade Borderline (TPB), ansiedade, depressão, desregulação emocional e prevenção do suicídio.

Sua prática clínica é pautada na Psicologia baseada em evidências, integrando conhecimentos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e do protocolo CAMS para avaliação e manejo do comportamento suicida. Acredita que um tratamento eficaz vai além da aplicação de técnicas, sendo construído a partir da união entre conhecimento científico, escuta qualificada, acolhimento e respeito à singularidade de cada indivíduo.

Além da atuação clínica, dedica-se à produção de conteúdos técnicos e psicoeducativos, desenvolvendo artigos, materiais educativos e projetos voltados à divulgação da Psicologia baseada em evidências. Seu propósito é tornar o conhecimento científico mais acessível, contribuindo para a promoção da saúde mental, a redução do estigma relacionado aos transtornos psicológicos e o fortalecimento de práticas de cuidado fundamentadas na ciência.

Este livro reflete esse compromisso com uma Psicologia ética, acessível e cientificamente embasada. Espero que este material amplie sua compreensão sobre a saúde mental e ofereça conhecimentos que possam contribuir para seu bem-estar, desenvolvimento pessoal e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.**
- 2. Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2018.**
- 3. Terapia do Esquema: Guia de Técnicas Cognitivo-Comportamentais Inovadoras. Porto Alegre: Artmed, 2008.**
- 4. Terapia de Aceitação e Compromisso: O Processo e a Prática da Mudança Consciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.**
- 5. Regulação Emocional em Psicoterapia. Porto Alegre: Artmed, 2013.**

ENTRE EM CONTATO COMIGO:





JANDRÉ LOPES