

TÉCNICAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

Manejo da Impulsividade e da Ansiedade

Objetivo

- Reduzir sintomas físicos, emocionais e cognitivos da ansiedade.
 - Melhorar foco, autocontrole e capacidade de enfrentar situações estressantes.
 - Fornecer ferramentas rápidas e práticas que podem ser aplicadas em qualquer lugar.
-

Respiração Diafragmática

Objetivo: Reduzir ativação fisiológica, aumentar relaxamento.

Passos:

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente, ombros relaxados.
 2. Coloque uma mão sobre o abdômen e outra sobre o peito.
 3. Inspire pelo nariz lentamente, contando 3 segundos, sentindo o abdômen expandir.
 4. Segure o ar por 3 segundos.
 5. Expire lentamente pela boca por 6 segundos, sentindo o abdômen contrair.
 6. Repetir 5–10 ciclos, mantendo atenção na sensação da respiração.
 7. Avaliar sensação de relaxamento e ritmo cardíaco mais lento.
-

Grounding 5-4-3-2-1 (Aterramento)

Objetivo: Redirecionar atenção do pensamento ansioso para o momento presente.

Passos:

1. Observar 5 coisas que você consegue ver ao redor.
 2. Tocar 4 coisas que você consegue sentir / tocar.
 3. Identificar 3 sons que você consegue ouvir.
 4. Reconhecer 2 cheiros que consegue sentir.
 5. Notar 1 gosto na boca.
 6. Respirar fundo e perceber a ansiedade diminuindo ao focar nos sentidos.
-

Respiração 4-7-8

Objetivo: Acalmar sistema nervoso, induzir relaxamento profundo.

Passos:

1. Sente-se com coluna ereta ou deite-se confortavelmente.
2. Inspire pelo nariz por 4 segundos.
3. Segure a respiração por 7 segundos.
4. Expire lentamente pela boca por 8 segundos, com som suave se desejar.
5. Repetir 4 ciclos iniciais; aumentar gradualmente até 8 ciclos conforme prática.
6. Avaliar redução de tensão e sensação de calma.



Psicólogo em São Paulo
CRP - 06/186.890

DR. OSVALDO MARCHESI JUNIOR

Psicólogo clínico e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, com atuação em Hipnoterapia, Psicometria, Terapia de Casal e Psicologia aplicada à Vara da Família. Fundador da clínica NeuroFlux Psicologia Direcionada, atende pacientes no Brasil e no exterior. Autor do Livro TCC sem Mistério: Psicologia Baseada em Evidências para Leigos.