GUIA 4 DE 4

As principais técnicas comportamentais da TCC

Ativação comportamental, exposição gradual, respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo, resolução de problemas e experimentos comportamentais: o que cada uma faz, quando usar e como praticar.

Por Carlos Queiroga, psicólogo 20 min de leitura

Respiração guiada, relaxamento guiado, escada de exposição e fichas

PARA COMEÇAR

Às vezes, a mudança começa pelo que você faz

Nos guias anteriores, o foco foi o pensamento: notar, nomear e examinar o que passa pela cabeça. Mas o modelo cognitivo tem outra porta de entrada, tão importante quanto a primeira: o **comportamento**. Mudar o que você faz muda o que você sente, e muitas vezes muda também o que você pensa, porque a experiência convence mais do que qualquer argumento.

> **Na TCC, não se espera a vontade chegar para agir. Age-se primeiro, em passos pequenos, e a vontade costuma vir depois.**

As técnicas deste guia são habilidades. Como aprender a nadar, funcionam melhor com prática regular, começando nos dias tranquilos, para estarem prontas nos dias difíceis. Veja qual delas costuma ajudar em cada situação:

Sem energia, sem vontade, tudo parado

Ativação comportamental

Medo que faz evitar lugares ou situações

Exposição gradual

Corpo acelerado, peito apertado

Respiração diafragmática

Tensão acumulada, dificuldade para relaxar

Relaxamento muscular progressivo

Um problema real que parece não ter saída

Resolução de problemas

Uma previsão ruim que você nunca testou

Experimentos comportamentais

TÉCNICA 1

Ativação comportamental: de fora para dentro

Quando o humor cai, é natural fazer menos: cancelar compromissos, ficar mais na cama, adiar o que dá trabalho, se afastar das pessoas. No curto prazo, isso poupa energia. No longo prazo, tira de cena justamente as coisas que traziam prazer, sensação de conquista e contato com os outros, e o humor cai ainda mais. Veja os dois caminhos:

ESPIRAL PARA BAIXO

1. **O humor cai**
   Cansaço, desânimo, "não estou com vontade".
2. **Você faz menos**
   Cancela o encontro, deixa a academia, adia a tarefa.
3. **O dia fica vazio**
   Menos prazer, menos conquistas, menos gente por perto.
4. **A culpa e o "não sirvo para nada" crescem**
   E o humor cai mais um degrau.

ESPIRAL PARA CIMA

1. **Você faz uma coisa pequena, mesmo sem vontade**
   Dez minutos de caminhada, um banho, mandar uma mensagem.
2. **Surge um pouco de prazer ou de conquista**
   Não precisa ser muito. "Pelo menos fiz" já conta.
3. **O humor sobe um pouco**
   E a próxima atividade fica um pouco menos pesada.
4. **O ritmo volta aos poucos**
   Uma coisa puxa a outra, e a vida volta a ter o que oferecer.

Os princípios

- **Agir pelo plano, não pelo humor.** A atividade é marcada com dia e hora, como um compromisso, em vez de depender da vontade na hora.
- **Começar menor do que parece necessário.** "Arrumar a casa" trava; "lavar a louça do almoço" começa.
- **Equilibrar prazer e domínio.** Prazer é o que é gostoso (ouvir música, tomar sol). Domínio é o que dá sensação de conquista (pagar uma conta, terminar uma tarefa). Os dois alimentam o humor.
- **Observar o efeito.** Anotar o humor antes e depois mostra, com dados seus, que fazer ajuda, mesmo quando a cabeça diz que não vai adiantar.
- **Trocar a evitação por uma alternativa.** Perceber o que dispara a vontade de se retirar e escolher, conscientemente, uma resposta diferente.

O que a pesquisa mostra. Uma meta-análise de 2007, com 16 estudos controlados, encontrou que a ativação comportamental reduz sintomas de depressão de forma importante e é pelo menos tão eficaz quanto a terapia cognitiva. É uma das técnicas mais simples da TCC, e uma das mais poderosas.

FICHA

Minha agenda de ativação

Escolha três atividades para esta semana. Toque numa sugestão para preencher o próximo campo vazio, ou escreva a sua. Antes de fazer, dê uma nota de 0 a 10 para o prazer que você imagina sentir; depois, anote o que aconteceu de verdade.

Atividade 1

Quando? Ex.: terça, 18h

Prazer que imagino _____ de 0 a 10 **Prazer que senti** _____ de 0 a 10

Atividade 2

Quando?

Prazer que imagino _____ de 0 a 10 **Prazer que senti** _____ de 0 a 10

Atividade 3

Quando?

Prazer que imagino _____ de 0 a 10 **Prazer que senti** _____ de 0 a 10

O que eu percebi

A previsão bateu com o que aconteceu? O humor mudou?

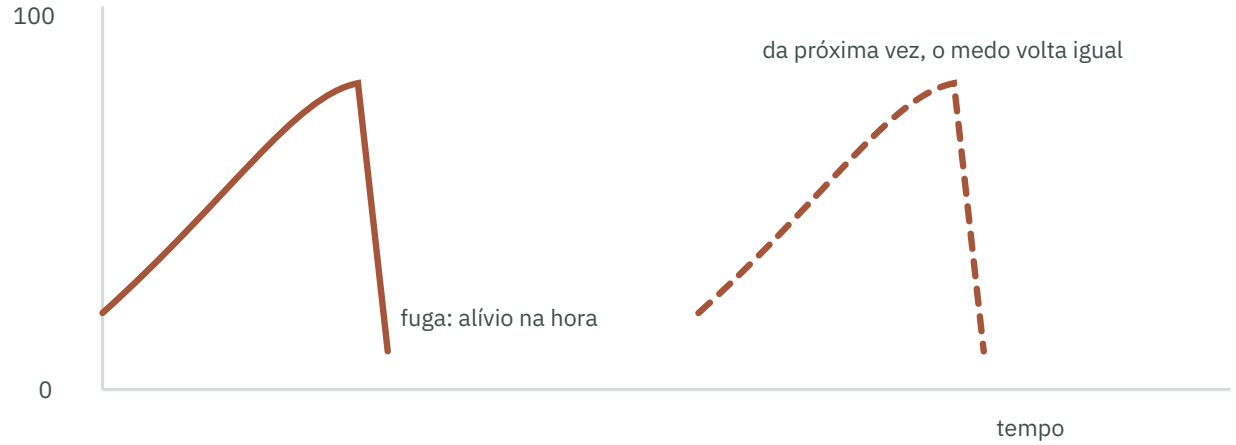
TÉCNICA 2

Exposição gradual: aprender, na prática, que dá para ficar

A evitação é o combustível da ansiedade. Cada vez que você foge de uma situação temida, o alívio vem na hora, e o cérebro registra a lição errada: "ainda bem que saí, senão teria sido terrível". Da próxima vez, o medo volta igual ou maior.

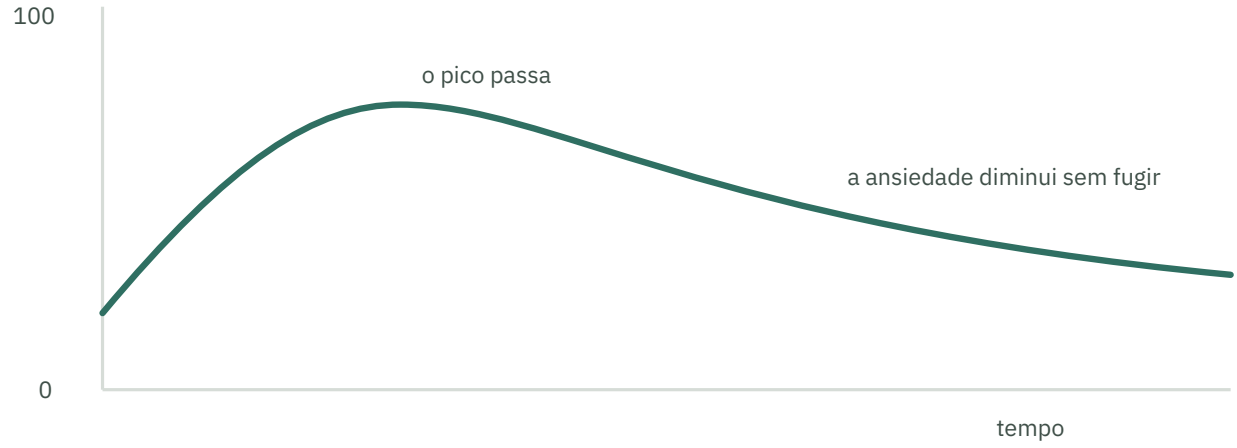
A exposição faz o caminho contrário: você se aproxima do que teme, de forma **planejada, gradual e repetida**, e fica o suficiente para o cérebro aprender algo novo. Veja o que acontece com a ansiedade em cada caso:

QUANDO EU FUJO



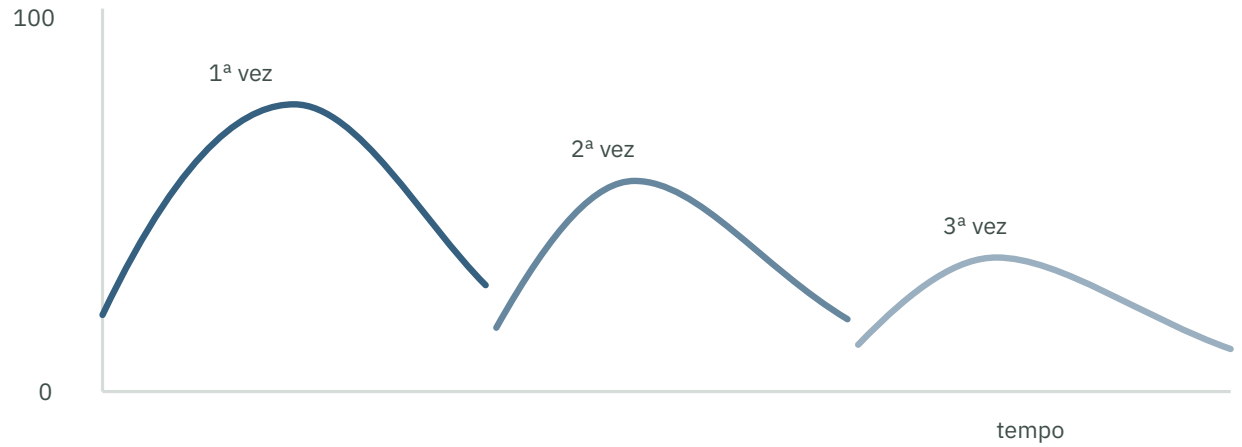
O alívio é rápido e verdadeiro. Mas a situação continua marcada como perigosa, e o medo da próxima vez não diminui.

QUANDO EU FICO



A ansiedade sobe, chega a um pico e começa a descer sozinha. E, mais importante do que ela descer, você descobre que aguentou e que o que temia não aconteceu, ou aconteceu e você deu conta.

QUANDO EU REPITO



Com a repetição, o pico fica menor e a situação vai perdendo o poder. É o degrau que parecia impossível virando só mais um degrau.

Como funciona, passo a passo

1. **Monte a escada**
   Liste situações que você evita, do mais fácil ao mais difícil, e dê uma nota de 0 a 100 para a ansiedade que cada uma provoca.

2. **Comece pelo meio de baixo**
   Um degrau com nota entre 30 e 50: desafiador, mas possível.

3. **Diga o que você espera que aconteça**
   "Vou desmaiar", "vão rir de mim". É essa previsão que a exposição vai testar.

4. **Fique**
   Permaneça na situação até perceber que a previsão não se confirmou, ou que você consegue lidar com ela. Não precisa esperar a ansiedade zerar.

5. **Largue as muletas**
   Comportamentos de segurança, como segurar o celular o tempo todo, sentar perto da porta ou levar alguém junto, impedem o aprendizado. Vá tirando um por um.

6. **Repita e suba**
   Repita o mesmo degrau até ele ficar mais fácil, e então passe para o próximo.

Faça com acompanhamento. A exposição é muito eficaz, e é justamente por isso que merece ser planejada com o terapeuta, principalmente em casos de pânico, trauma, TOC ou condições de saúde que exigem cuidado médico. Você não precisa encarar o degrau mais alto sozinho.

FICHA

Minha escada de exposição

Escreva até seis situações que você evita e dê uma nota para cada uma. A escada abaixo se organiza sozinha, do degrau mais fácil para o mais difícil.

Situação 1

Ansiedade: _____ de 0 a 100

Situação 2

Ansiedade: _____ de 0 a 100

Situação 3

Ansiedade: _____ de 0 a 100

Situação 4

Ansiedade: _____ de 0 a 100

Situação 5

Ansiedade: _____ de 0 a 100

Situação 6

Ansiedade: _____ de 0 a 100

- **Muletas que eu uso e vou largar aos poucos**

- **No primeiro degrau, o que eu espero que aconteça**

- **O que aconteceu de verdade**

TÉCNICA 3

Respiração diafragmática: acalmar o corpo pelo ritmo

Na ansiedade, a respiração fica curta, rápida e alta, no peito. Respirar devagar e com a barriga é um sinal para o corpo de que não há perigo imediato. Uma revisão sistemática de 2018, com 15 estudos, encontrou que respirar em ritmo lento, abaixo de dez respirações por minuto, se associa a mais sensação de relaxamento e conforto, a menos ansiedade e a sinais de um sistema nervoso mais flexível, como o aumento da variabilidade da frequência cardíaca.

Como fazer

1. **Mão no peito, mão na barriga**
   Sentado ou deitado, com o corpo apoiado.

2. **Inspire pelo nariz, devagar**
   Deixe a barriga subir. A mão do peito quase não se mexe.

3. **Solte o ar mais devagar do que puxou**
   Pela boca, como se soprasse uma vela sem apagar. A expiração longa é a parte que acalma.

4. **Repita por alguns minutos**
   Cerca de seis respirações por minuto. Use o guia abaixo para acertar o ritmo.

Dois cuidados. Se sentir tontura ou formigamento, volte a respirar normalmente: é sinal de que está puxando ar demais. E pratique primeiro nos momentos calmos. Na hora da crise, ela funciona melhor quando já é conhecida. Durante uma exposição, respire para conseguir ficar, e não para fazer a ansiedade sumir a qualquer custo.

TÉCNICA 4

Relaxamento muscular progressivo

Criado pelo médico Edmund Jacobson na década de 1930, o relaxamento muscular progressivo ensina a perceber a diferença entre um músculo tenso e um músculo relaxado. Muita gente vive tão tensa que não percebe mais: ombros encolhidos, mandíbula travada, mãos fechadas. Contrair de propósito e depois soltar deixa essa diferença clara, e o relaxamento vai ficando mais fácil com a prática.

O guia abaixo usa uma versão de sete grupos musculares: contraia cada grupo por cerca de 5 segundos e depois solte por 15 segundos, prestando atenção na sensação. A prática completa leva uns três minutos.

1. Braço direito
2. Braço esquerdo
3. Rosto
4. Pescoço
5. Ombros, peito e costas
6. Barriga
7. Pernas e pés

Cuidados. Contraia com firmeza, mas sem dor. Pule qualquer parte do corpo com lesão, dor crônica ou cirurgia recente. Se a técnica aumentar a ansiedade, o que acontece com algumas pessoas no começo, converse sobre isso na sessão.

TÉCNICA 5

Resolução de problemas: quando o problema é real

Nem todo sofrimento vem de um pensamento distorcido. Às vezes o problema é concreto: uma dívida, um conflito no trabalho, uma decisão difícil. A ansiedade costuma travar justamente aí, com a mente girando em círculos. A resolução de problemas, desenvolvida por Thomas D'Zurilla e Arthur Nezu, transforma esse círculo numa sequência de passos.

1. **Defina o problema de forma concreta**
   Não "minha vida financeira está um caos", e sim "tenho R$ 800 em contas atrasadas e recebo dia 5".

2. **Liste soluções sem julgar**
   Anote todas as ideias, até as que parecem ruins. Julgar agora bloqueia a criatividade.

3. **Pese prós e contras**
   Para cada ideia: o que ganho, o que perco, é possível agora?

4. **Escolha uma, ou uma combinação**
   Não precisa ser a solução perfeita. Precisa ser a melhor possível hoje.

5. **Divida em passos pequenos**
   Com dia e hora. "Ligar para o banco na segunda, às 9h" é um passo; "resolver as dívidas" não é.

6. **Faça e avalie**
   Funcionou? Em parte? Se não, volte à lista e tente a próxima ideia. Isso não é fracasso, é o método.

O problema, de forma concreta

Todas as soluções que consigo imaginar

A que eu escolhi, e por quê

Os passos, com dia e hora

Como foi

TÉCNICA 6

Experimentos comportamentais: testar em vez de acreditar

Discutir um pensamento ajuda. Testar ajuda mais. No experimento comportamental, você transforma uma previsão ("se eu disser não, ela vai ficar com raiva de mim") numa pergunta que a realidade pode responder, e planeja uma ação para descobrir. É a ponte entre os guias 2 e 3 e a prática: é assim que crenças antigas encontram dados novos.

O que faz um bom experimento

- Uma previsão clara, que dá para observar.
- Uma nota de quanto você acredita nela, antes.
- Um plano concreto: onde, quando, o quê.
- Nenhuma muleta que estrague o teste.

Não existe experimento que dá errado

Se a previsão não se confirmar, você aprendeu que ela era exagerada. Se se confirmar, você aprendeu que deu conta, e ganhou informação para a próxima conversa na sessão. Os dois resultados ensinam.

O pensamento que vou testar

- **Minha previsão: o que vai acontecer** _____ de 0 a 100

- **O experimento: o que vou fazer, quando e onde**

- **O que aconteceu**

- **O que eu aprendi, e quanto acredito na previsão agora** _____ de 0 a 100

CAIXA DE FERRAMENTAS

Outras técnicas que podem aparecer na terapia

Controle de estímulos para o sono ×

Usar a cama só para dormir; se não pegar no sono em cerca de 20 minutos, levantar e fazer algo calmo em outro cômodo até o sono voltar; acordar sempre no mesmo horário. É uma das bases da TCC para insônia.

Treino de assertividade ×

Aprender a pedir, recusar e discordar de forma direta e respeitosa, sem se anular e sem

atacar. Costuma ser treinado em sessão, com ensaio de situações reais.

Prevenção de resposta ×

Usada junto com a exposição, principalmente no TOC: enfrentar o gatilho sem realizar o ritual, a checagem ou a busca de garantia que alivia o medo e mantém o ciclo.

Técnica dos cinco minutos ×

Para a procrastinação: combinar consigo mesmo fazer só cinco minutos da tarefa, com permissão real para parar depois. Começar é a parte mais difícil, e muitas vezes os cinco minutos viram mais.

Aterramento pelos sentidos ×

Em momentos de muita ansiedade ou de sensação de desligamento, nomear cinco coisas que você vê, quatro que ouve, três que pode tocar, duas que sente o cheiro e uma que sente o gosto ajuda a trazer a atenção de volta ao presente.

Autorreforço ×

Reconhecer, de propósito, o esforço feito, e não só o resultado: anotar o que conseguiu, se permitir uma pequena recompensa. Quem vive em autocrítica costuma pular essa parte, e é ela que mantém o comportamento novo.



Carlos Queiroga

Psicólogo, CRP 13/12362. Terapia Cognitivo-Comportamental, avaliação neuropsicológica e psicologia baseada em evidências.

Este guia é material de psicoeducação. Ele ajuda a entender o que acontece em terapia, mas não substitui avaliação nem acompanhamento profissional. Em situação de crise, ligue 188 (CVV) ou procure o serviço de saúde mais próximo.

Referências

1. Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* (3ª ed.). Artmed.
2. Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. Guilford Press.
3. Cuijpers, P., van Straten, A., & Warmerdam, L. (2007). Behavioral activation treatments of depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 27*(3), 318–326.
4. Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy, 58*, 10–23.
5. Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. H. (2019). *Exposure therapy for anxiety: Principles and practice* (2nd ed.). Guilford Press.
6. Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience, 12*, 353.
7. Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
8. Bernstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training*. Praeger.
9. Nezu, A. M., Nezu, C. M., & D'Zurilla, T. J. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. Springer.
10. Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., Mueller, M., & Westbrook, D. (2004). *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. Oxford University Press.

© 2026 Carlos Queiroga, psicólogo, CRP 13/12362. Material psicoeducativo, livre para leitura; não substitui acompanhamento profissional.