



Meditação para ansiedade: o que ela faz no cérebro

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "O que a meditação faz no cérebro". Nele, a Alana mostra que a atenção plena não é misticismo nem coisa de quem tem tempo livre: é um treino que muda regiões do cérebro ligadas ao medo, à memória e ao controle de impulsos, e que entrou na psicologia pela clínica, para ajudar quem sente intensamente.

A regra que organiza tudo: o objetivo não é parar de pensar. É aprender a se relacionar com os pensamentos e as emoções de um jeito mais saudável. As páginas a seguir aplicam, uma a uma, as práticas que ela propôs no episódio.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 é o ponto de partida. As páginas 3 e 4 são os exercícios do episódio. A página 5 é um registro de sete dias. A página 6 fecha com uma revisão. Como a Alana lembra, é treino: o que conta é a repetição, não a perfeição.

O mindfulness não é para quem é calmo. É justamente o contrário: é para quem sente intensamente.

Uma observação importante: se, ao parar e observar, a ansiedade aumentar em vez de diminuir, ou se aparecerem lembranças difíceis demais, isso não é fracasso. É sinal de que o treino pede companhia, e é o tipo de coisa que se trabalha na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Ponto de partida

No episódio, a Alana desmonta a ideia de que meditar é esvaziar a mente. Antes de praticar, vale saber de onde você parte.

- 01** O que você acreditava que era meditação antes de ouvir o episódio? Escreva a frase que passava pela sua cabeça ("não consigo parar de pensar", "não tenho tempo", "isso é coisa de religião").

- 02** Em que momentos do dia a sua mente está mais longe do presente? No banho, no trânsito, nas refeições, antes de dormir? Liste dois ou três.

Quanto você se sente presente no seu dia a dia hoje? Marque de 0 (vivo no piloto automático) a 10 (percebo o que sinto e faço). Volte aqui em duas semanas e marque de novo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

O minuto de respiração

A primeira prática do episódio: parar por um minuto, fechar os olhos e apenas perceber a respiração, sem mudar nada. Faça agora, antes de responder.

01 O que você percebeu na respiração? Curta ou longa, no peito ou na barriga, rápida ou lenta. Descreva sem julgar.

02 Quantas vezes a mente foi embora nesse minuto? Para onde ela foi? (Lembre: notar que ela foi embora e voltar é o exercício, não o erro.)

03 Onde esse minuto cabe na sua rotina? Escolha um gatilho fixo, como a Alana sugere: antes de começar o trabalho, depois do almoço ou antes de dormir.

LEMBRETE

Não existe "esvaziar a mente" na definição de atenção plena. Ela é estar consciente do momento presente, com curiosidade e sem julgamento. Se você pensou, percebeu e voltou, você meditou.

Pensamentos como nuvens

A segunda prática: observar os pensamentos sem brigar com eles, como nuvens passando no céu. A Alana explica que é isso que a Marsha Linehan ensinava aos pacientes: reconhecer o pensamento, a emoção e o impulso sem ser dominada por eles.

- 01** Escolha um pensamento ansioso que voltou várias vezes nesta semana. Escreva-o entre aspas, como uma frase que passou, e não como um fato.

- 02** O que você costuma fazer quando esse pensamento aparece? Briga com ele, obedece, tenta distrair, checa o celular, come, evita alguém? Descreva a reação automática.

- 03** Agora, só observe: que emoção vem junto com ele e onde ela aparece no corpo? Nomeie sem tentar mudar. Depois, escreva o que aconteceu com a emoção depois de um minuto observando.

Sete dias de presença

A terceira prática do episódio é levar a atenção para tarefas simples: tomar banho com presença, lavar a louça, caminhar. Durante uma semana, escolha uma tarefa por dia para fazer cem por cento presente e registre.

Dia	Tarefa feita com presença	O que percebi (sentido, emoção, pensamento)	Presença (0 a 10)
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 Prática informal: a Alana senta na areia e olha o mar, não para esvaziar a mente, e sim para percebê-la. Qual é o seu lugar ou momento equivalente? Escreva onde e quando você vai praticar isso nesta semana.

Para fechar: paciência é parte do treino

A quinta prática é ser paciente com você. A Alana compara o cérebro à academia: ninguém fortalece o corpo em um treino, e a pesquisa mostra que as mudanças mensuráveis no cérebro aparecem depois de semanas de prática regular.

01 Depois de uma semana, o que ficou mais fácil e o que ainda é difícil? Em que momento você notou a mente voltando para o presente sozinha?

Se a ansiedade não cede com a prática, se a mente não desliga à noite ou se observar o que você sente parece insuportável, o próximo passo é a terapia. A meditação treina o cérebro; a terapia trata o que a meditação sozinha não alcança. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br). Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).