

Reconhecendo e Transformando Padrões de Vício Emocional



Apresentação

Estados emocionais repetidos tornam-se padrões neurobiológicos aprendidos. O cérebro se adapta à química frequente (como cortisol e adrenalina), criando uma sensação de familiaridade, mesmo quando o estado é disfuncional. A mudança desses padrões envolve consciência, regulação emocional, exposição gradual ao novo e neuroplasticidade, além do enfrentamento da chamada abstinência emocional.

Objetivo

- Desenvolver consciência sobre estados emocionais recorrentes
- Identificar padrões automáticos de pensamento, emoção e comportamento
- Compreender reações corporais associadas ao vício emocional
- Favorecer a construção gradual de novos hábitos emocionais
- Preparar o indivíduo para lidar com a abstinência emocional de forma segura

Público Indicado

- Adultos e adolescentes (com adaptações)
- Uso clínico, psicoeducativo ou como atividade de autocuidado orientado

Parte 1 – Reconhecendo o estado emocional habitual

Orientação ao participante:

Reserve um momento de calma. Não se trata de julgamento, mas de observação.

Perguntas reflexivas:

- Quais emoções eu percebo que aparecem com mais frequência no meu dia a dia?
- Em quais situações meu corpo entra rapidamente em alerta, tensão ou ansiedade?
- Esse estado emocional me é desconfortável... ou apenas conhecido?

Registro escrito:

“O estado emocional que mais reconheço em mim é...

Quando ele aparece, meu corpo reage assim..."

Parte 2 – Escuta do corpo e da química emocional

Psicoeducação breve:

Emoções não vivem apenas na mente. Elas ativam sistemas corporais inteiros. Aprender a escutar o corpo ajuda a interromper padrões automáticos.

Exercício guiado:

- Observe sua respiração por 1 minuto
- Perceba: tensão muscular, batimentos, temperatura corporal

Reflexão:

- O que meu corpo parece “pedir” quando estou nesse estado?
- Agitação? Controle? Evitar algo? Repetir um comportamento?

Registro:

“Quando estou nesse estado emocional, meu corpo costuma reagir com...”

Parte 3 – Identificando o ciclo do vício emocional

Exploração cognitivo comportamental:

Complete o ciclo abaixo:

- Situação gatilho: _____
- Pensamento automático: _____
- Emoção sentida: _____
- Reação corporal: _____
- Comportamento habitual: _____

Reflexão:

Esse ciclo me protege ou me mantém preso ao mesmo estado?

Parte 4 – Compreendendo a abstinência emocional

Psicoeducação breve:

Quando tentamos mudar um padrão emocional antigo, o corpo reage. Sensações como vazio, estranhamento, inquietação ou dúvida podem surgir. Isso não significa fracasso — é adaptação neurobiológica.

Perguntas orientadoras:

- O que sinto quando tento não reagir como sempre?
- Que pensamentos surgem tentando me levar de volta ao padrão antigo?
- O que preciso lembrar nesses momentos?

Frases âncoras:

“O desconforto que sinto agora pode ser parte do meu processo de mudança.”

Parte 5 – Construindo um novo hábito emocional (neuroplasticidade)

Exercício de micro-hábitos emocionais:

Escolha uma pequena resposta diferente, possível e repetível.

Exemplos:

- Respirar conscientemente por 2 minutos antes de reagir
- Nomear a emoção em voz baixa
- Escrever antes de agir
- Buscar apoio ao invés de isolar-se

Planejamento:

“Quando eu perceber o antigo estado emocional surgindo, eu vou tentar...”

Parte 6 – Integração e aprendizado

Reflexão final:

- O que aprendo sobre mim ao observar meus padrões emocionais?
- Que tipo de cuidado meu corpo parece precisar agora?
- O que significa, para mim, aprender a viver em um estado diferente?

Encerramento:

“Mudar hábitos emocionais é um processo. Posso respeitar meu ritmo sem desistir.”

Considerações

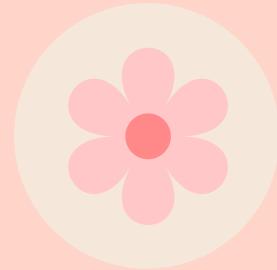
Esta atividade não substitui acompanhamento psicológico ou psiquiátrico. Pode ser utilizada como recurso complementar, favorecendo consciência emocional, autorregulação e construção gradual de novos padrões internos, sempre respeitando a individualidade e o tempo de cada pessoa.

Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.
<http://suzanneleapsi.com>
Instagram @suzanneleapsi
E-mail: suzanneleapsi@gmail.com
WhatsApp: (86) 998159394

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!

E-book interativo.



SUZANNE
LEAL

Obrigada!



Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional
Ansiedade
Autoconhecimento
Baralho Ansiedade Infantil
Baralho Conversas Profundas
Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes
Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes
Baralho Puxa Conversa para Adolescentes
Caderno de Reconexão Emocional para Mulheres
Cadernos Terapêuticos
Cartas Terapêuticas
Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos
Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes
Combo de Atividades para Saúde Emocional
Dependência Emocional
Distorções Cognitivas
Dor Crônica
Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes
Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto
Ferramentas para Mulheres com TEA
Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso
Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente
Ferramentas para Término de Relacionamento
Ferramentas para Trauma Emocional
Kit de Ferramentas para Regulação Emocional
Luto e Suicídio
Maternidade
Metáforas para Crianças
Metáforas para Sessões de Terapia
Modelo de Documentos Psicológicos
Planner da Autodescoberta
Procrastinação
Reestruturação Cognitiva
Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzanneleapsi.com



Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos

Materiais gratuitos para baixar.

