

Pés no chão, peso para baixo

60 SEGUNDOS • VERSÃO LONGA 3 MINUTOS

O paciente acelera: fala depressa, agita-se na cadeira, a respiração fica curta e rápida.

PASSOS

- 01 Os dois pés no chão, bem assentes.
- 02 Empurrar devagar os calcanhares contra o chão durante 5 segundos e depois soltar. Três vezes.
- 03 Notar o peso do corpo na cadeira: onde é que está mais pesado?
- 04 Se for confortável: uma expiração um pouco mais longa do que a inspiração.

COMO PROPOR

*«Podemos experimentar uma coisa simples, em conjunto?
Sinta apenas onde pousam os seus pés.»*

Online: pede-lhe que se afaste um pouco do ecrã, para veres também as pernas.

LER • RECONHECES PELOS SINAIS

RESPIRAÇÃO

curta e rápida

OLHAR

move-se, procura a porta

VOZ E POSTURA

voz rápida, pernas que se mexem

CORPO EM SESSÃO



Quando NÃO usar

- Dores ou lesões nos pés, nos joelhos ou nas ancas.
- Se o contacto com o corpo aumentar a agitação ou fizer surgir imagens intrusivas.
- Se o paciente parecer mais ausente e desligado do que agitado: relê os sinais no Mapa.

Verificar: se piorar

A respiração acelera ainda mais ou os olhos fecham-se?
Interrompe: olhos abertos na sala; fala devagar. Depois, a carta de reserva:

A-07 · Três sons, perto e longe

FONTE

Ogden P., Minton K., Pain C., *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*, 2006: a ancoragem como recurso somático.

LIMITE

Técnica de uso clínico corrente; as provas de eficácia da técnica isolada são limitadas. É um recurso para a sessão, não um tratamento.

Cinco coisas na sala

60 SEGUNDOS • VERSÃO LONGA 2 MINUTOS

O paciente apaga-se: voz baixa, olhar perdido, respostas lentas ou «não sei».

PASSOS

- 01 Olhos abertos. Deixar o olhar percorrer a sala, devagar.
- 02 Nomear em voz alta cinco coisas visíveis: uma cor, um objeto, uma luz.
- 03 Rodar devagar a cabeça para a direita e depois para a esquerda, com os olhos a seguir o movimento.
- 04 Pressionar as palmas das mãos uma contra a outra durante 5 segundos.

COMO PROPOR

«Podemos olhar à nossa volta, com calma? Vamos tentar nomear cinco coisas que estão nesta sala.»

Online: as cinco coisas estão na sala do paciente; tu escutas e repetes em voz alta o que ele nomear.

LER • RECONHECES PELOS SINAIS

RESPIRAÇÃO

superficial, quase parada

OLHAR

perdido, fixo no vazio

VOZ E POSTURA

voz baixa, ombros caídos



Quando NÃO usar

- Se o paciente estiver muito agitado: provavelmente está Ativado, relê os sinais no Mapa.
- Se a sala ou algum objeto recordar memórias traumáticas.
- Em caso de dores cervicais: salta o passo 3.

Verificar: se piorar

O olhar continua fixo ou a sonolência aumenta? Não insistas no olhar: passa ao movimento. A carta de reserva:

D-02 · De pé, um passo

FONTE

Dana D., *Anchored*, 2021: ancoragem e orientação. Ogden P. *et al.*, *Trauma and the Body*, 2006: a orientação.

LIMITE

A ideia de um estado «vagal dorsal» é discutida do ponto de vista científico: «Desligado» descreve o que observas, não é um diagnóstico fisiológico.

O ponto calmo

60 SEGUNDOS · IDEAL PARA FECHAR

O paciente está presente e regulado: é o momento de ancorar o recurso, ou de fechar uma sessão intensa.

PASSOS

- 01 Identificar um sítio do corpo que esteja «relativamente bem» neste momento.
- 02 O paciente pouisa aí a própria mão, se quiser.
- 03 Três respirações normais, sem as modificar, com a atenção nesse sítio.
- 04 Dar a essa sensação uma palavra ou uma imagem.

COMO PROPOR

«Antes de terminarmos, vamos parar um instante: há algum sítio do corpo que esteja relativamente bem neste momento?»

Online: mesma indicação; pede-lhe que diga em voz alta onde pouisa a mão.

LER · RECONHECES PELOS SINAIS

RESPIRAÇÃO

varia com o discurso

OLHAR

volta para ti

VOZ E POSTURA

voz modulada,
postura móvel



Quando NÃO usar

- Se não encontrar nenhum sítio «relativamente bem»: não insistas, volta ao Mapa.
- Se o contacto com o próprio corpo for sentido como intrusivo: fazer os passos 1, 3 e 4, sem a mão.
- Como «relaxamento» no início da sessão: serve para ancorar um estado que já está presente.

Verificar: se piorar

A atenção ao corpo faz subir a agitação? Olhos na sala, pés no chão. A carta de reserva:

D-05 · Cinco coisas na sala

FONTE

Ogden P., Minton K., Pain C., *Trauma and the Body*, 2006: os recursos somáticos e a janela de tolerância.

LIMITE

O trabalho com recursos é de uso corrente, mas não é uma técnica validada por si só: usa-o com o teu juízo clínico.

