

Caderno 4 — A lente da atenção: soltar o foco dos sintomas

Imagine que você carrega, sem perceber, uma lente de aumento apontada para o próprio corpo. Tudo o que passa por ela parece maior, mais nítido, mais ameaçador. Neste caderno, você vai entender por que essa lente amplia o que toca — e como aprender a movê-la com liberdade: para fora, para a vida, para o que importa. A atenção é treinável, e você pode voltar a decidir para onde ela aponta.

♦ O preço de vigiar o corpo o tempo todo

A atenção funciona como uma lente de aumento: aquilo que ela foca, cresce. Quando você passa o dia monitorando o corpo — conferindo o coração, testando a respiração, avaliando aquela dor —, você não está apenas “observando”. Está amplificando. Sensações que passariam despercebidas ganham volume e urgência porque receberam um holofote.

E há um segundo custo, mais silencioso: a atenção é um recurso limitado. Cada hora de vigilância é uma hora subtraída de outra coisa. A leitura que não rende. A conversa em que você esteve presente só pela metade. O trabalho que se arrasta porque parte da mente escaneava a garganta, o peito, a cabeça. A vigilância cobra caro — e paga pouco.

Exercício — A lente em ação (60 segundos): escolha uma parte do corpo que normalmente não chama sua atenção — a garganta enquanto você engole, ou os pés dentro do sapato. Durante 60 segundos, foque totalmente ali. Note pressão, temperatura, formigamento. Ao final, pergunte-se: essas sensações estavam lá antes, ou “apareceram” e cresceram quando a lente chegou? Se um minuto de foco produz tanto, imagine horas de vigilância diária.

♦ As crenças que mantêm a lente presa

Ninguém vigia o corpo por acaso. Por trás da vigilância há crenças que parecem razoáveis:

- **“Ficar atento me protege — se algo grave aparecer, vou pegar cedo.”**
- **“Me preocupar me prepara para o pior.”**
- **“Se eu relaxar a vigilância, é como dar azar; algo vai acontecer justamente quando eu não estiver olhando.”**

Vale examinar essas ideias com honestidade, como quem segura a lente contra a luz:

Isso cumpre mesmo o objetivo? A vigilância detecta doenças — ou detecta principalmente sensações normais que passam a parecer perigosas? Depois de tanto tempo vigiando, quantos alarmes se confirmaram?

A que custo? Some o que a vigilância consome: tempo, concentração, sono, presença com quem você ama. O saldo compensa?

Você recomendaria isso a alguém querido? Se seu filho ou seu melhor amigo vivesse assim, você diria “vigie ainda mais”? Curioso como enxergamos, para os outros, o que a lente nos impede de ver em nós.

Preocupação não é preparo — é ensaio de sofrimento. E atenção presa no corpo não é proteção — é amplificação.

♦ Atenção se treina como músculo

A boa notícia: a atenção não é um destino fixo, é uma habilidade que se fortalece com repetição.

Mas atenção ao ponto essencial, porque muita gente desiste do treino por entendê-lo errado: **a mente vagar é normal**. Ela vai fugir para o sintoma, para a preocupação — dezenas de vezes. Isso não é fracasso; é o funcionamento natural de qualquer mente. A habilidade que você treina **não é ter atenção perfeita**: é *perceber* que a mente fugiu e *trazê-la de volta*, com gentileza, sem se criticar.

A mente fugiu e você trouxe de volta? Isso não foi um erro no treino — isso *foi* o treino. Cada retorno é uma repetição na academia da atenção; quanto mais você repete o movimento de soltar e voltar, mais forte fica o músculo que move a lente.

♦ Treino A — Foco pleno nas tarefas do dia

Você não precisa de tempo extra para treinar: o dia já está cheio de oportunidades. Escolha uma tarefa cotidiana — lavar a louça, tomar banho, comer — e transforme-a em treino de atenção, ancorando-se nos cinco sentidos, um por um:

- **Visão:** observe cores, brilhos, reflexos — a espuma na água, o vapor no vidro.
- **Tato:** sinta a temperatura da água, a textura da esponja, o peso do talher.
- **Audição:** escute a água corrente, o tilintar da louça, os sons da mastigação.
- **Olfato:** perceba o cheiro do sabão, do xampu, do alimento.
- **Paladar** (quando couber): note o sabor mudando a cada garfada, mastigando devagar.

Quando a mente fugir para o corpo ou para uma preocupação — e ela vai —, apenas note (“fugiu”) e volte ao sentido em que estava. Sem bronca. Uma repetição a mais.

Exercício — Uma tarefa por dia: escolha uma única tarefa desta semana para fazer em foco pleno, do início ao fim, todos os dias. Ao terminar, dê uma nota de 0 a 10 para o quanto conseguiu estar presente — e observe a nota mudar ao longo dos dias.

♦ Treino B — Prática breve de atenção plena

Além do treino nas tarefas, reserve alguns minutos para uma prática mais formal, em três etapas:

1. **Acolher:** sente-se confortavelmente e apenas reconheça o que está presente — pensamentos, sons, sensações, emoções. Nada precisa mudar; você só constata, sem julgar: “é isso que está aqui agora”.
2. **Focar e soltar:** leve a atenção para a respiração. A cada expiração, imagine que solta um pouco — dos ombros, do maxilar, da urgência. Quando a mente vagar, perceba e volte ao ar. De novo. E de novo.
3. **Expandir:** abra o foco para o corpo inteiro, como quem troca a lente de aumento por uma lente panorâmica: o corpo todo presente, de uma vez, sem inspecionar nenhuma parte em especial.

Comece com poucos minutos — três ou cinco bastam — e cresça gradualmente até cerca de dez, todos os dias. Regularidade vale mais do que duração: dez minutos diários treinam mais do que uma hora por semana.

Exercício — Diário de prática: anote cada prática: dia, duração e uma palavra sobre como foi (“agitada”, “sonolenta”, “tranquila”). O registro sustenta a constância — e, olhando para trás, você verá o músculo crescendo.

♦ Adiar a preocupação (em vez de tentar apagá-la)

Faça um teste rápido: nos próximos dez segundos, *não pense em um urso branco*. Nada de urso. Nenhum pelo, nenhuma pata.

O urso apareceu, não foi? É a supressão em ação: quanto mais tentamos expulsar um pensamento, mais a mente o traz de volta para conferir se ele já foi. Com preocupações de saúde é igual — tentar “não pensar nisso” produz efeito rebote.

A alternativa não é suprimir, é **adiar**:

1. **Marque um horário fixo de preocupação:** todos os dias, no mesmo horário e local, um tempo limitado — no máximo uns 30 minutos — exclusivo para se preocupar. Longe da hora de dormir.

2. **Durante o dia, anote e adie:** quando uma preocupação surgir, escreva-a em poucas palavras (“dor de cabeça — e se for algo sério?”) e diga a si mesmo: “isso tem hora marcada; agora não”.
3. **Volte ao presente:** use as habilidades deste caderno — os cinco sentidos, a respiração — para trazer a lente de volta à tarefa em curso.
4. **No horário marcado, revise a lista:** boa parte das preocupações anotadas de manhã já terá perdido força à tarde. Preocupe-se apenas com o que ainda importar; o resto, risque.

Você não está proibindo a preocupação. Está tirando dela o controle da sua agenda.

Exercício — Semana do horário de preocupação: defina hoje seu horário e local fixos. Pratique o ciclo anotar–adiar–voltar por sete dias. Ao final, conte: de tudo o que anotou, quanto ainda parecia importante na hora marcada?

♦ E quando procurar o médico de verdade?

Soltar a lente não é negligenciar a saúde — é encontrar equilíbrio. Referências práticas:

- **Males comuns** (um resfriado, uma dor muscular depois do esforço): use os autocuidados habituais — repouso, hidratação, paciência.
- **Sintomas leves e novos:** experimente aguardar cerca de duas semanas. A grande maioria se resolve sozinha nesse período. Se persistir, aí sim: marque uma consulta, com calma, e siga a orientação recebida.
- **Procure atendimento imediato** diante de sinais claros: febre alta, dor intensa ou sinais de infecção piorando visivelmente.
- **Importante:** se você tem um diagnóstico estabelecido ou usa medicações contínuas, essas referências gerais não bastam. Combine com o seu próprio médico diretrizes personalizadas: o que observar, o que pode esperar e quando retornar.

O objetivo é ir ao médico quando faz sentido — e viver o resto do tempo com a lente apontada para a vida.

♦ Em resumo

- A atenção é uma lente de aumento: vigiar o corpo amplifica sensações e rouba concentração da vida.
- As crenças que sustentam a vigilância (“focar me protege”, “preocupar-me me prepara”) não resistem a um exame honesto de custo e benefício.
- Atenção se treina como músculo — e a mente vagar é normal: cada retorno gentil ao foco é uma repetição do treino, não um fracasso.

- Treine no cotidiano: escolha tarefas diárias e ancore-se nos cinco sentidos, um a um.
- Pratique atenção plena em três etapas — acolher, focar e soltar na respiração, expandir para o corpo — de poucos minutos até cerca de dez, todos os dias.
- Não suprima preocupações (efeito urso branco): adie-as para um horário fixo e limitado, anote em poucas palavras e volte ao presente.
- Equilíbrio, não negligência: autocuidado para males comuns, cerca de duas semanas de espera para sintomas leves e novos, atendimento imediato para sinais graves — e diretrizes personalizadas com o seu médico se você tem diagnóstico ou usa medicações.

No Observatório: este caderno corresponde à Ala IV da experiência interativa.

Material psicoeducativo original preparado pelo Dr. Fábio Martins Fonseca (CRM-SP 94694 · RQE 49916) — www.psiquiatricampinas.com. Baseado em Anderson, R., Saulsman, L., & Nathan, P. (2011), Centre for Clinical Interventions, Perth, Austrália Ocidental (cci.health.wa.gov.au). Este material é informativo e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento.