

Caderno 6 — Reduzindo a checagem e a busca de reasseguramento

Se você chegou até aqui, já conhece o mapa da ansiedade relacionada à saúde: pensamentos que ampliam sensações, atenção que funciona como lente de aumento, comportamentos que prometem alívio e entregam mais preocupação. Neste caderno, vamos olhar de perto para dois desses comportamentos — checar o corpo e buscar reasseguramento — e construir um plano prático para reduzi-los. Você não precisa fazer tudo de uma vez. Precisa apenas dar o primeiro degrau.

♦ Checar é humano

Antes de qualquer coisa, vale dizer com clareza: checar a própria saúde não é, em si, um problema. É um comportamento humano e — na medida certa — saudável. Fazer os autoexames que o seu médico recomenda, procurar uma consulta diante de uma mudança persistente no corpo, comparecer aos exames de rotina: tudo isso é cuidado legítimo.

O problema não está em checar. Está na frequência, na intensidade e, sobretudo, no efeito. Quando a checagem vira hábito repetido muitas vezes ao dia, algo curioso acontece: a tranquilidade que ela traz dura cada vez menos. No começo, uma resposta do médico acalmava por semanas. Depois, por dias. Depois, por horas. Até que o alívio evapora em minutos — e a mão já está voltando ao mesmo lugar do corpo, o dedo já está digitando a mesma pesquisa. Se você reconhece esse encurtamento do alívio, este caderno é para você.

♦ O ciclo do reasseguramento

Veja como o ciclo costuma funcionar:

1. Surge uma preocupação: “e se isso for algo grave?”
2. Você checa o corpo ou busca reasseguramento — pergunta, pesquisa, mede, apalpa.
3. Vem um alívio breve: “parece que está tudo bem.”
4. Mas nenhuma checagem oferece certeza absoluta. Não existe exame “para tudo”, nem resposta que elimine todo “e se”.
5. A dúvida volta — e, com ela, a necessidade de checar de novo.

Cada volta nesse ciclo tem um custo escondido: ela impede você de treinar a habilidade que realmente liberta, que é **tolerar a incerteza inevitável da vida**. Ninguém vive com garantia total sobre o próprio corpo. Quem convive bem com a saúde não é quem obteve certeza; é quem aprendeu a viver sem ela. Toda vez que você checa, entrega ao

comportamento a tarefa que o seu próprio sistema nervoso precisava aprender: acalmar-se diante do “não sei”.

♦ As muitas caras da checagem

A checagem e o reassseguramento se disfarçam de muitas formas. Veja se reconhece algumas destas:

- Examinar o corpo no espelho, procurando manchas ou alterações.
- Apalpar, apertar ou cutucar repetidamente uma região do corpo.
- Medir pulso ou pressão várias vezes ao dia, sem indicação médica.
- Examinar secreções em busca de sinais.
- Medir ou fotografar partes do corpo para comparar ao longo dos dias.
- Perguntar repetidamente a familiares: “você acha que isso é normal?”
- Pesquisar sintomas na internet por horas.
- Postar os próprios sintomas em fóruns e grupos.
- Acumular consultas, exames e segundas (terceiras, quartas) opiniões para a mesma queixa já investigada.

Exercício — Automonitoramento honesto. Durante três a cinco dias, anote cada vez que você checar ou buscar reassseguramento: o que fez, quanto tempo levou, a ansiedade antes (0–100) e quanto durou o alívio. Não tente mudar nada ainda — apenas observe. Muitas pessoas se surpreendem com a frequência real. Esse retrato é a base do seu plano.

♦ O contínuo: nem de mais, nem de menos

Checagem funciona como um contínuo. Numa ponta está o excesso, que você já conhece. Na outra está a escassez — nunca verificar nada, faltar aos exames de rotina, ignorar mudanças persistentes — e isso também é um problema, porque descuida da saúde real. O alvo não é zero: é a **faixa média recomendada pelos médicos**.

Um exemplo torna isso concreto. Na faixa saudável, uma pessoa observa a própria pele uma vez por mês, por alguns minutos, com boa luz, conforme a orientação do dermatologista — e procura o médico se notar uma mudança persistente. No excesso, outra pessoa examina a mesma pinta quatro, cinco vezes por dia, esticando e apertando a pele, fotografando de ângulos diferentes. Resultado paradoxal: a pele fica irritada pela manipulação, e a comparação obsessiva de fotos com luzes diferentes torna **mais difícil**, não mais fácil, perceber uma mudança real. Checar demais atrapalha exatamente aquilo que prometia garantir.

♦ O que o excesso custa

Vale nomear os custos, porque eles ajudam a sustentar a motivação para mudar:

- **No corpo:** dor, irritação e sensibilidade no local checado — depois interpretadas como novos sintomas, alimentando o ciclo.
- **No bolso e no relógio:** consultas, exames e horas de pesquisa que se acumulam.
- **Na vida:** cada hora dedicada à checagem é uma hora subtraída do trabalho, do lazer, das pessoas queridas.
- **Nas relações:** familiares que se cansam da mesma pergunta; uma relação com o médico que se desgasta quando a consulta vira busca de garantia, e não de cuidado.

♦ Como reduzir: três passos

Passo 1 — Avaliar com honestidade

Pegue um comportamento do seu registro e pergunte: qual é o objetivo dele? Quais as vantagens e desvantagens? E a pergunta decisiva: **ele cumpre o que promete?** Entregue tranquilidade duradoura — ou um alívio que encolhe a cada repetição?

Com as respostas em mãos, decida o destino do comportamento:

- **Diminuir ou adiar**, quando o comportamento é recomendado, mas está em excesso — como o autoexame que os médicos indicam em frequência bem menor que a sua atual.
- **Eliminar**, quando contraria a orientação médica ou só produz dano — como fóruns de sintomas ou apalpar uma região até machucá-la.

Passo 2 — Definir o novo comportamento

Seja específico: o que você fará, com que frequência, em quais condições. “Checar menos” é vago; “aferir a pressão apenas nas situações combinadas com o médico” é um alvo.

Se mudar de uma vez assustar, tudo bem — construa uma **escada de redução gradual**: degraus intermediários, cada um com nota de dificuldade de 0 a 100. Um exemplo:

Degrau	Comportamento	Dificuldade (0-100)
Ponto de partida	Aferir a pressão 8 vezes ao dia, sempre que sinto algo	—
1	Aferir no máximo 4 vezes ao dia, em horários fixos	35
2	Aferir 2 vezes ao dia, manhã e noite	55

Degrau	Comportamento	Dificuldade (0-100)
3	Aferir 1 vez ao dia	70
4	Aferir apenas na frequência combinada com o médico	85

Comece por um degrau desafiador, mas possível — em geral, algo em torno de 30 a 50 de dificuldade. Permaneça nele até que fique confortável antes de subir.

Passo 3 — Testar na prática

Agora, viva o novo combinado. E aqui vai um aviso: **espere desconforto no início**. A ansiedade vai subir quando você deixar de checar — isso não é sinal de que o plano falhou; é sinal de que está funcionando, porque você está finalmente treinando o músculo de tolerar a incerteza. Trate cada degrau como um experimento: o que você previu? O que de fato aconteceu? A ansiedade subiu até onde — e depois, fez o quê?

Exercício — Meu plano de redução. Escolha um comportamento do seu registro e escreva: (1) a avaliação honesta; (2) a decisão — diminuir, adiar ou eliminar; (3) o novo comportamento específico ou a escada de degraus com notas de dificuldade; (4) a data de início. Depois de uma semana, anote o que aprendeu.

♦ Atravessando a fissura de checar

Entre a vontade de checar e o momento em que ela passa, existe uma travessia. Algumas ferramentas ajudam:

- **Lembre-se: a onda passa.** A vontade de checar cresce, atinge um pico e desce sozinha, mesmo sem checagem. Cada onda atravessada sem ceder enfraquece a próxima.
- **Frases-âncora.** Tenha uma frase pronta para o momento difícil: “Checar de novo não vai me dar o que nenhuma checagem deu”; “Posso sentir dúvida e continuar meu dia”.
- **Redirecione a atenção.** Use os exercícios do Caderno 4: ancorar os sentidos no presente, mergulhar de corpo inteiro numa atividade que valha a pena.
- **Comemore os degraus.** Cada degrau vencido merece uma recompensa combinada de antemão — um filme, um passeio. Mudar hábito é trabalho; trabalho merece reconhecimento.

♦ Uma nota sobre a internet

Pesquisar sintomas na internet merece destaque: é uma das formas mais potentes — e mais traiçoeiras — de reassseguramento. A busca que começa “só para tirar uma dúvida” costuma terminar, horas depois, em páginas sobre doenças raras e mais medo do que havia no início. O tema é tão importante que ganhou material próprio: a Folha 3 aprofunda como lidar com informações de saúde na era digital.

♦ Em resumo

- Checar a saúde é normal na medida recomendada; o alerta soa quando o alívio dura cada vez menos.
- O ciclo do reassseguramento gira porque certeza absoluta não existe — e cada volta impede o treino de tolerar a incerteza.
- A checagem tem muitas formas: espelho, apalpação, medições, perguntas repetidas, pesquisas, fóruns, consultas em excesso. Um registro de alguns dias revela o seu padrão.
- O alvo não é nunca checar, e sim a faixa média orientada pelo seu médico — nem excesso, nem abandono.
- Reduzir segue três passos: avaliar com honestidade, definir o novo comportamento (com escada gradual, se preciso) e testar na prática, esperando desconforto inicial.
- Frases-âncora, redirecionamento da atenção e recompensas ajudam a atravessar a vontade de checar até a onda passar.
- Pesquisar sintomas na internet é reassseguramento potente que costuma terminar em mais medo — veja a Folha 3.

No Observatório: este caderno corresponde à Ala VI 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.