

Caderno 8 — Ajustando as regras e crenças sobre a saúde

Nos cadernos anteriores, você trabalhou a atenção, os pensamentos ansiosos, as checagens e as evitações. Agora chegamos a uma camada mais profunda: as regras silenciosas que sustentam tudo isso. Aqui, você vai aprender a identificá-las, entender de onde vieram e reescrevê-las em versões mais gentis e realistas.

♦ Chegando à raiz

Se a ansiedade relacionada à saúde fosse uma planta, os pensamentos catastróficos seriam as folhas, os comportamentos de segurança, os galhos — e as regras profundas sobre saúde, a raiz. Podar folhas e galhos ajuda, mas enquanto a raiz permanecer intacta, a planta tende a rebrotar.

Ninguém aprende essas regras numa aula. Elas se formam devagar: nas experiências que você viveu, nas doenças que presenciou, no jeito como as pessoas importantes da sua infância reagiam a uma febre ou a uma notícia de hospital. Essas aprendizagens viram frases internas que comandam suas reações — sem nunca terem sido ditas em voz alta e sem que você perceba que existem. E uma regra que opera no escuro não pode ser questionada: trazê-la para a luz é o primeiro passo para decidir se ela ainda merece o cargo.

♦ Regras úteis e regras problemáticas

Ter regras não é o problema — são atalhos que nos poupam de decidir tudo do zero a cada dia.

Uma regra útil é **realista e flexível**. Por exemplo: “Prefiro dormir bem, mas se uma noite for ruim, consigo funcionar e recupero depois.” Ela aponta uma direção e tolera exceções.

Uma regra problemática é **inflexível e inatingível**. Por exemplo: “Meu médico deve explicar toda e qualquer sensação do meu corpo — se não explica, algo grave está sendo perdido.” Essa regra exige uma certeza que a medicina não pode oferecer: o corpo produz sensações benignas e inexplicadas todos os dias. Quem vive sob ela sai de cada consulta frustrado ou assustado — não porque o médico falhou, mas porque a régua era impossível.

O critério não é se a regra “parece razoável”, e sim: ela é atingível? Deixa espaço para a vida real?

♦ Rastreado as suas regras

Regras profundas raramente se apresentam. Algumas perguntas-guia para ir atrás delas:

- Como as pessoas ao meu redor lidavam com doença e saúde? O que era dito — e o que era mostrado sem palavras?
- Que padrões eu exijo de mim em relação ao meu corpo? E do meu médico?
- Que sensações eu nunca me permito ter sem investigar?
- Que previsões eu repito (“se eu ignorar isso, então...”)?

As regras costumam aparecer em quatro formas típicas:

- **“Devo / tenho que sempre...”** — “Devo estar sempre atento a qualquer mudança no meu corpo.”
- **“Meu médico deveria...”** — “Meu médico deveria pedir todos os exames possíveis.”
- **“Nunca posso...”** — “Nunca posso sentir uma dor sem saber a causa.”
- **“Se..., então...”** — “Se eu não checar, algo grave vai passar despercebido.”

Exercício — Nesta semana, a cada pico de ansiedade ligado à saúde, pergunte-se: “Que regra acabou de ser ativada?” Anote a frase na forma mais crua, começando por “devo”, “nunca posso”, “meu médico deveria” ou “se... então...”. Ao final da semana, você terá o seu mapa de regras.

♦ A oficina de ajuste: seis passos

Escolha uma regra do seu mapa e leve-a para a bancada.

1. **Escolher a regra.** Uma de cada vez. Comece pela que mais atrapalha o seu dia a dia.
2. **Investigar a origem.** Ela fez sentido um dia — talvez tenha nascido de um susto real, de uma perda, do exemplo de alguém. O que ela tentava proteger? E o que tenta proteger hoje? Entender a origem gera compaixão: você aprendeu algo num contexto que já não é o atual.
3. **Mapear o impacto.** O que ela custa? Tempo, dinheiro, sono, consultas repetidas, tensão nos relacionamentos, prazer adiado.
4. **Examinar o realismo.** Ela é atingível? Alguém que você admira vive à altura dela? As desvantagens superam as vantagens? Regra que ninguém consegue cumprir não é padrão — é armadilha.
5. **Escrever a versão equilibrada.** Troque “devo sempre” por “prefiro”, “gostaria”, “às vezes”. Dê aos “se... então...” finais menos catastróficos e mais prováveis. A versão nova costuma ficar mais longa — e tudo bem: regras rígidas cabem num slogan; regras sábias pedem mais palavras.

6. **Colocar em prática.** Regra nova só se firma quando vira comportamento. Defina ações concretas do dia a dia que a expressem — pequenas, repetíveis, observáveis.

♦ Antes e depois: três exemplos

Exemplo 1 - *Regra rígida*: “Devo monitorar meu corpo o tempo todo; se eu relaxar, vou deixar passar uma doença grave.” - *Análise breve*: nasceu depois de um familiar adoecer “de repente”. Transforma cada formigamento em alarme. Irrealista: ninguém monitora o corpo continuamente — e a vigilância excessiva cria mais sensações, não menos doenças. - *Versão flexível*: “Prefiro cuidar da saúde com hábitos e consultas de rotina. Sensações passageiras são, quase sempre, parte normal de um corpo vivo. Se algo persistir ou piorar, procuro meu médico — fora disso, devolvo minha atenção à vida.” - *Prática diária*: ao notar uma sensação, nomeá-la uma vez (“formigamento no braço”) e voltar à atividade em curso, sem apalpar nem pesquisar.

Exemplo 2 - *Regra rígida*: “Meu médico deveria pedir exames para qualquer queixa; se não pede, está sendo negligente.” - *Análise breve*: confunde exame com cuidado. Custa consultas tensas, trocas de profissional e exames desnecessários que geram achados irrelevantes e nova ansiedade. Bons médicos pedem exames por critério clínico, não por demanda. - *Versão flexível*: “Gostaria de me sentir seguro, mas confio que meu médico avalia quando um exame é útil. Quando ele decide não pedir, isso costuma ser um sinal tranquilizador, não um descuido. Posso perguntar o raciocínio dele.” - *Prática diária*: na próxima consulta, levar as dúvidas por escrito e perguntar “o que o senhor avaliou para decidir?”, em vez de pedir um exame específico.

Exemplo 3 - *Regra rígida*: “Nunca posso sentir palpitações; se meu coração acelera sem motivo, há algo errado com ele.” - *Análise breve*: ignora que o coração responde a café, escada, emoção, calor e até a um pensamento assustador. Custa a evitação de exercício e de emoções fortes — o que só aumenta as palpitações. - *Versão flexível*: “Meu coração acelera muitas vezes por dia, sinal de que funciona. Posso sentir batimentos fortes e deixá-los passar. Se um sintoma novo persistir, procuro avaliação — uma vez, com calma.” - *Prática diária*: caminhar em ritmo acelerado três vezes por semana, permitindo que o coração bata forte, sem medir o pulso durante ou depois.

Exercício — Pegue a regra mais custosa do seu mapa e percorra os seis passos por escrito, no formato dos exemplos acima. Releia a versão nova em voz alta: ela deve soar como algo que um bom amigo diria a você.

♦ Quando a regra antiga bater à porta

As regras antigas não se despedem de uma vez. Elas voltam — num dia de cansaço, depois de uma notícia de doença, diante de uma sensação nova. Isso não é recaída: é o normal para hábitos mentais com anos de estrada.

Quando a regra velha reaparecer, não discuta do zero. Tenha a versão nova por perto — no celular, num cartão na carteira — e releia. Depois, aja de acordo com ela, mesmo sem convicção plena. Regras novas “amaciam” como sapatos novos: pelo uso, não pela espera.

E lembre-se do objetivo. Não se trata de abolir regras saudáveis — procurar o médico quando algo persiste ou piora continua valendo, sempre. Trata-se de aposentar as tiranas: as que exigem certeza absoluta, vigilância infinita e um corpo em silêncio permanente. Nenhum corpo vivo cumpre esse contrato. O seu também não precisa.

♦ Em resumo

- Sob os pensamentos e comportamentos ansiosos existem regras profundas sobre saúde, aprendidas ao longo da vida e ativadas sem que você perceba.
- Regras úteis são realistas e flexíveis; regras problemáticas são inflexíveis, inatingíveis e custam caro.
- Rastreie suas regras nos picos de ansiedade, procurando as formas típicas: “devo sempre...”, “meu médico deveria...”, “nunca posso...”, “se... então...”.
- O ajuste tem seis passos: escolher, investigar a origem, mapear o impacto, examinar o realismo, escrever a versão equilibrada e praticá-la.
- A versão nova costuma ser mais longa e usar “prefiro”, “gostaria”, “às vezes” — sinal de flexibilidade, não de fraqueza.
- Regras antigas voltam de tempos em tempos; manter a nova visível e agir de acordo com ela é o que a consolida.
- O objetivo não é abandonar o cuidado com a saúde, e sim trocar a tirania da certeza por um cuidado possível e sereno.

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

Material psicoeducativo original preparado pelo Dr. Fábio Martins Fonseca (CRM-SP 94694 · RQE 49916) — www.psiquiatriacampinas.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.