

Folha rápida 2 — O que são comportamentos de segurança?

Quando algo nos assusta, é natural buscar proteção. O problema é quando a proteção passa a trabalhar contra nós. Esta folha rápida explica o que são os chamados comportamentos de segurança, por que eles mantêm a ansiedade com a saúde funcionando — e qual é o caminho para se libertar deles.

♦ Uma definição simples

Comportamentos de segurança são precauções e pequenas formas de evitação que você usa para impedir que um medo se concretize — ou para conseguir suportar uma situação que teme. Podem ser ações visíveis (levar algo consigo, verificar, pedir opinião) ou estratégias mentais discretas (distrair-se, monitorar o corpo, repetir uma frase tranquilizadora por dentro). No curto prazo, aliviam. No longo prazo, aprisionam.

♦ O que importa é a função, não a forma

Nenhum comportamento é, em si, “de segurança”. O que define é o **papel** que ele cumpre para você. Beber água durante uma reunião pode ser só sede — ou pode ser um escudo contra o medo de sentir a garganta fechar. A mesma ação pode ser lazer para uma pessoa e colete salva-vidas para outra.

O teste é uma pergunta honesta: **“quão ansioso eu ficaria se não pudesse fazer isso?”** Se a resposta for “muito”, provavelmente você encontrou um comportamento de segurança.

♦ Alguns exemplos

Comportamento	Medo que tenta evitar
Só sair de casa com remédios na bolsa, “por via das dúvidas”	Passar mal na rua e não ter socorro
Pesquisar onde fica o hospital mais próximo antes de qualquer viagem	Ter uma emergência médica longe de ajuda
Medir a pulsação discretamente várias vezes ao dia	Um problema cardíaco passar despercebido
Sentar sempre perto da saída no cinema ou na igreja	Ficar preso se algo der errado

♦ Por que isso é um problema?

Quatro razões principais:

1. **Impedem o teste direto do medo.** Se você nunca enfrenta a situação sem o escudo, nunca descobre que o desastre não aconteceria de qualquer forma. O medo permanece intacto, guardado para a próxima vez.
2. **Podem provocar exatamente o que tentam evitar.** Quem monitora a pulsação o dia todo fica mais tenso — e o coração acelera. Quem engole devagar “para não engasgar” atrapalha o próprio ato de engolir. A precaução vira profecia.
3. **Roubam o mérito.** Quando nada de ruim acontece, a conclusão não é “eu estava seguro”, e sim “ainda bem que eu tomei a precaução”. A cada repetição, a dependência do escudo cresce um pouco mais.
4. **Aumentam o foco em si mesmo.** Vigiar o corpo, planejar rotas de fuga, ensaiar o que fazer “se acontecer” — tudo isso mantém sua atenção voltada para dentro, alimentando a sensação de perigo e a própria ansiedade.

♦ Um sinal de alerta

Você enfrenta a situação temida repetidas vezes, mas a ansiedade não diminui? Esse é um indício clássico de que existe uma segurança escondida em ação. Alguma precaução — talvez tão automática que você nem a percebe mais — está impedindo o teste real. O corpo comparece à prova, mas a mente leva cola.

♦ O caminho

O primeiro passo é **identificar** seus comportamentos de segurança com honestidade, incluindo os mais sutis e os puramente mentais. O segundo é **abandoná-los gradualmente** durante as exposições: enfrentar a situação temida, cada vez com menos escudo, até descobrir na prática que você não precisava dele. Não é preciso largar tudo de uma vez — é preciso, sim, ir soltando as muletas, uma a uma, para que as pernas voltem a confiar em si mesmas.

Para se aprofundar: Caderno 7 da série e Ala VII do Observatório.

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.