

EBOOK

# *Mindfulness e Regulação Emocional em DBT*

COMO OBSERVAR E DESCREVER PODEM  
TRANSFORMAR A SUA VIDA EMOCIONAL.



FPS

SMV



**Ficha Catalográfica**  
**Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde**

R196m Freitas, Silvana Maria Maia Vieira.

Mindfulness e regulação emocional em DBT: como observar e descrever podem transformar a sua vida emocional. / Silvana Maria Maia Vieira Freitas; orientador Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa. – Recife: Do Autor, 2025.

31 f. il.

Ebook.

ISBN: 978-65-6034-185-2

1. Mindfulness. 2. Terapia Cognitivo- Comportamental. 3. comportamento disfuncional. 4. habilidades comportamentais. I. Barbosa, Leopoldo Nelson Fernandes, orientador. II. Título.

CDU 159.9

Este guia é um recurso essencial para profissionais de saúde, treinadores de habilidades em DBT e pacientes, oferecendo uma análise cuidadosa sobre a prática de *Mindfulness*, que é uma habilidade central da Terapia Comportamental Dialética (DBT). A ideia é proporcionar uma compreensão dos benefícios de observar e descrever pensamentos, emoções e comportamentos, tanto internos quanto externos, como forma de promover a autorreflexão e a regulação emocional.

Entre as ideias abordadas, destaca-se a Mente Sábia, uma habilidade inerente à condição humana que é essencial e deve ser cultivada. Ela nos proporciona a capacidade de agir com sabedoria diante das situações, ajudando na resolução de problemas e na tomada de decisões em momentos de crise.

O guia também destaca as habilidades de saber "O que fazer" e "Como fazer". "O que fazer" visa promover um estilo de vida mais consciente e presente. Essas habilidades são divididas em três ações principais: observar, descrever e participar. Elas são desenvolvidas de forma independente e cada uma tem seu próprio foco e prática.

Uma vez adquiridas essas habilidades, segue-se para "como fazer", que inclui saber agir sem uma postura julgadora, focando em uma coisa de cada vez e sendo efetivo.

Implementar as práticas de *mindfulness* em sua vida diária permitirá enfrentar situações desafiadoras e crises intensas, que antes causariam desregulação emocional, com mais consciência, clareza e equilíbrio. Isso possibilitará viver uma vida com mais satisfação e plenitude. Não existe regulação emocional sem o aprendizado de *mindfulness*.



## SOBRE A AUTORA

# Silvana Maia Vieira

Mestranda em Psicologia da Saúde - FPS.  
Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC pela FACCT/RS.  
Formação em Terapia do Esquema - TE- Wainer Psicologia, com certificação: *New Jersey Institute for Schema Therapy*. Formação em Terapia do Esquema pela *International Alliance for Health Therapy Center* - IAHTC. Treinamento Internacional em Terapia Focada nas Emoções - EFT. Treino Internacional em Terapia Comportamental Dialética - DBT - *Marsha Linehan Institute*. Formação em Gestalt-Terapia. CCH. Psicologia Hospitalar e Jurídica - FAL.



## SOBRE O ORIENTADOR

# Leopoldo Nelson

Graduação em Psicologia pela Universidade Estadual da Paraíba. Especialização em Psicologia Hospitalar pela Santa Casa de SP. Mestrado em Psicologia Clínica pela Universidade Católica de Pernambuco e Doutorado em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal de Pernambuco. Pós-doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Atualmente é tutor da graduação e da pós-graduação da Faculdade Pernambucana de Saúde - FPS. Coordenador do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da FPS.





# MERGULHANDO NAS *Emoções*

Todo ser humano nasce com a capacidade de vivenciar emoções e responder a elas. A **experiência emocional** seria o nome dado a **resposta emocional**, ao passo que, a resposta emocional seria a **reação** que se tem diante da experiência emocional.

Vivemos em um mundo onde nos relacionamos com os outros. Os frutos dessas interações, em muitos momentos, são estímulos emocionais, e nem sempre estamos conscientes deles. E as emoções vão estabelecer o padrão dessas relações.



## CARACTERÍSTICAS DAS *Emoções*

Toda emoção tem suas características, que variam de intensidade e duração. Algumas são profundas ou sutis, agradáveis ou desagradáveis, breves ou duradouras. Algumas são claras e diretas, enquanto outras são complexas e vagas. Algumas paralisam ou impulsionam para a ação, outras dominam, ou são dominadas.

Essas **características** vão variar de pessoa para pessoa, de sua genética, de seu ambiente, do temperamento, da interpretação, do momento, do interesse.

# FUNÇÕES DAS *Emoções*

Todas as emoções desempenham **papeis importantes** em nossas vidas e estão presentes em nossos momentos diários. Sentimos e expressamos emoções constantemente, integrando-as ao nosso ser.

Muitas vezes, devido ao hábito de uma mente automática e inconsciente, vivenciamos emoções sem plena consciência delas. Em outras ocasiões, somos capazes de identificá-las claramente.

# Vamos conhecê-las?

EMOÇÕES	
ALEGRIA	Reforça comportamentos e experiências positivas, ajuda a promover atividades que são agradáveis e satisfatórias, e maximiza as nossas respostas comportamentais que geram bem-estar, e que fortalecem os vínculos sociais.
AMOR	Nos conecta com pessoas, animais e coisas, construindo um apego seguro que beneficia tanto a nós quanto aos outros. Ele melhora a qualidade de vida e facilita a realização de metas, promovendo bem-estar e apoio mútuo.
CIÚME	Nos mostrar quando existe uma ameaça de que em nossas vidas um relacionamento ou objeto valioso seja tirado, perdido ou danificado.
CULPA	Ajuda a reconhecer quando nossas respostas prejudicam os outros, impulsionando-nos a reparar comportamentos que violam nossos valores morais para evitar repeti-los.
MEDO	Ajuda a evitar situações arriscadas, a nos manter salvos e/ou longe de situações/pessoas que ameaçam nosso bem-estar ou das pessoas que amamos. Ele ativa a resposta de luta ou fuga e nos prepara para enfrentar ou fugir de ameaças.
NOJO	Tem a função de nos manter longe de contaminações físicas e sociais, a evitar substâncias e comportamentos que podem ser prejudiciais. Ajuda a manter o bem-estar físico e emocional.
RAIVA	Alerta para ameaças ou injustiças e nos motiva a defender nossos direitos ou corrigir situações prejudiciais. Ela pode ajudar a estabelecer limites e buscar mudanças.
TRISTEZA	Comunica a perda ou a decepção, que estamos introspectivos, nos levando a descobrir o que é importante. Ela encoraja o processo de recuperação e a busca de apoio social, além de nos levar a buscar lazeres que gerem emoções satisfatórias.
VERGONHA	Sinaliza que nossas ações ou características podem ser desaprovadas socialmente, incentivando mudanças comportamentais e a conformidade com normas sociais. Caso esses comportamentos sejam revelados, ela nos leva à retratação, evitando assim a rejeição.

# MINHA EMOÇÃO É UM *fato?*



Aprender a verificar os fatos é uma ferramenta essencial para a **regulação emocional**. Várias vezes as emoções dolorosas estão ligadas à interpretações feitas das experiências vividas, e não justificadas pelos fatos.

Os pensamentos gerados dessas interpretações podem provocar dor e sofrimento emocional.

# Minha Emoção é um Fato?

EMOÇÕES	
AMOR	Quando nos motiva a escolher e a nos conectar com outras pessoas e coisas, a focar e alcançar os objetivos, buscando o bem-estar e aumentando a qualidade de vida.
CIÚME	Quando nos sentimos ameaçados de perder relacionamentos ou coisas importantes.
CULPA	O comportamento viola o autorrespeito - seus valores, ética e código moral.
INVEJA	Nos motivar a trabalhar arduamente e conquistar coisas em áreas da vida onde sentimos falta ou onde há desejos não satisfeitos. É o ponto de partida para definir metas pessoais e tomar ações concretas.
MEDO	Quando há uma ameaça real a sua segurança física ou emocional ou das pessoas que você ama. Ele ajuda na manutenção da segurança impulsionando-nos a escapar do perigo.
NOJO	Quando existe uma exposição real de contaminação a estímulos físicos ou situacionais, que geram repulsa verdadeira como contaminação ou comportamentos moralmente ofensivos.
RAIVA	Surgem respostas a ameaças reais à nossa saúde, segurança, quando metas são bloqueadas, atividades interrompidas, alguém ou um grupo é insultado, ou sua integridade é ameaçada.
TRISTEZA	Surge após uma perda significativa, decepção ou fracasso, ou durante o processo de luto. Quando informa que nós não estamos bem, e nos leva a descobrir o que é realmente importante para nós.
VERGONHA	Resulta quando há uma percepção de que os nossos comportamentos ou características violaram normas pessoais, exposição social negativa ou sentimento real de inadequação.



# O que elas fazem por mim?



- 01** Elas nos **ajudam** a organizar preparar para agir, independentemente de serem satisfatórias ou dolorosas. As emoções não nos aprisionam, mas sim protegem.
- 02** Elas **facilitam** a comunicação e a conexão conosco e com os outros, alertando-nos sobre nossas necessidades, direitos e perdas. Elas têm um papel crucial na mensagem que transmitimos, tanto por meio da linguagem corporal quanto verbal.
- 03** Nos **sinalizam** o que está acontecendo dentro e fora de nós, oferecendo uma visão abrangente das nossas experiências.

# DESREGULAÇÃO

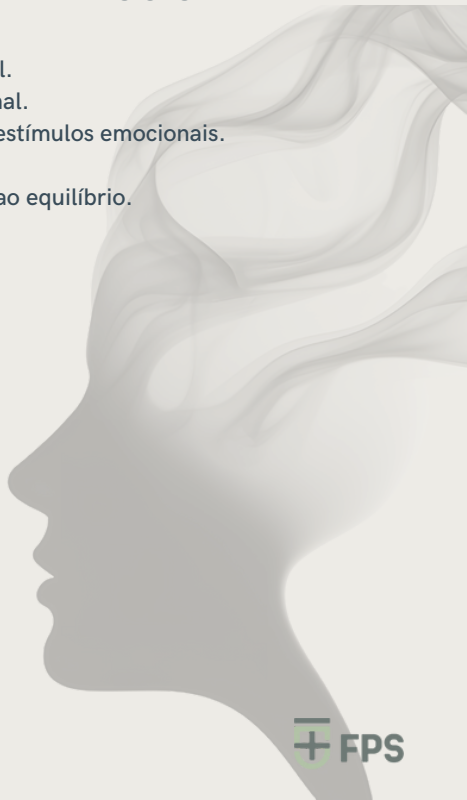
## EMOCIONAL

*Linehart* (2018) descreve a **desregulação emocional** como a dificuldade em regular ou modificar sinais emocionais, ações, e respostas verbais e não verbais em resposta a experiências normativas, mesmo quando se aplicam os melhores esforços para a autorregulação.

### DESREGULAÇÃO E VULNERABILIDADE EMOCIONAL

Intensidade emocional.  
Sensibilidade emocional.  
Resposta intensa aos estímulos emocionais.  
Duração emocional.  
Retorno lento a linha ao equilíbrio.

Não é fácil  
entender o que é  
desregulação  
emocional, sem  
antes entender o  
que as emoções  
são de fato.



## 05 Áreas Problemáticas da Desregulação Emocional - DE

- 01 Instabilidade do *self*.
- 02 Instabilidade Afetiva.
- 03 Instabilidade Cognitiva.
- 04 Instabilidade Comportamental.
- 05 Instabilidade Interpessoal.

# Características da Desregulação Emocional – DE

Linehan (2018) destaca:

- 01** Excesso de emoções dolorosas.
- 02** Incapacidade de regular as emoções seja satisfatória ou dolorosa.
- 03** Excitação emocional intensa.
- 04** Foco nos sinais emocionais quando percebidos.
- 05** Distorções cognitivas.
- 06** Erros cognitivos.
- 07** Descontrole comportamental.
- 08** Dificuldades para alcançar metas/objetivos.
- 09** Dissociação diante de estresse.
- 10** Excesso de controle emocional.
- 11** Dificuldade de manter uma comunicação efetiva.



# Mindfulness

*Mindfulness* é a habilidade central da DBT, servindo como base essencial para a aprendizagem de outras habilidades.

Entende-se por *mindfulness* a capacidade de **focar** intencionalmente a mente no **momento presente**, sem interpretações ou julgamentos, e sem se basear em hipóteses, mas sim em fatos.

Quando a mente não está consciente de todos os detalhes das situações vividas a cada momento, diversos conteúdos internos e externos passam despercebidos e são ignorados.

Nesta habilidade, *Linehan* propõe uma prática não formal: aprender a controlar a própria atenção como uma maneira de se tornar **mais consciente**.

**Praticar *Mindfulness* pode te levar a experiências altamente satisfatórias. Pratique em qualquer momento, independente do que você estiver fazendo.**



## 07 Habilidades de *Mindfulness*

### O QUE FAZER?

- 01 Observando
- 02 Descrevendo
- 03 Participando

### COMO FAZER?

- 04 Sem julgar
- 05 Atentamente
- 06 Efetivamente

### 07 Mente Sábia

# Mindfulness

Usar as habilidades de **atenção plena** diariamente pode ajudar qualquer pessoa a deixar para trás um comportamento caótico e movido pela emoção e entrar no momento presente, onde é possível sentir mais aceitação, paz e contentamento.

Cada habilidade isola uma etapa no processo de se tornar mais consciente. Quando usadas corretamente, as habilidades de **atenção plena** podem fazer a diferença entre uma vida caótica e movida pelas emoções e uma vida focada e intencional, aumentando nossa tolerância ao sofrimento, regulação emocional e capacidades interpessoais (*Linehan 1993a*).



# Estar em Mente DESFOCADA

- ⊗ Desregulação Emocional
- ⊗ Rebaixamento do Humor
- ⊗ Dificuldade em Regular Emoções
- ⊗ Aumento da Vulnerabilidade
- ⊗ Aumento do Estresse e Ansiedade
- ⊗ Emoções Desagradáveis
- ⊗ Desenvolvimento de Transtornos Depressivos e de Ansiedade
- ⊗ Problemas Interpessoais
- ⊗ Evitação de Pessoas e Situações
- ⊗ Dificuldade na Resolução de Problemas
- ⊗ Diminuição da Qualidade de Vida
- ⊗ Adiamento de Planos e Projetos

A intensidade emocional e a evitação emocional configuram-se os principais **obstáculos** à aprendizagem e utilização de competências de *mindfulness*.

A distração e a falta de foco **elevam** o risco de infelicidade. Portanto, cultivar uma mente focada é crucial para manter o bem-estar e a satisfação com a vida.



# Estar em Mente FOCADA

- ✓ Melhoria na regulação emocional
- ✓ Aumento do bem-estar geral
- ✓ Facilidade na gestão das emoções
- ✓ Redução da vulnerabilidade ao estresse
- ✓ Redução dos níveis de estresse e ansiedade
- ✓ Experiência de emoções positivas
- ✓ Prevenção de transtornos depressivos e de ansiedade
- ✓ Fortalecimento dos relacionamentos interpessoais
- ✓ Engajamento social e participação ativa
- ✓ Aumento da eficácia na resolução de problemas
- ✓ Melhoria da qualidade de vida
- ✓ Cumprimento de planos e projetos

**Manter a mente focada está diretamente ligado à felicidade, influenciando tanto quem já é feliz quanto quem busca essa felicidade.**

**Aumentar a capacidade de foco amplia as chances de vivenciar momentos felizes.**





# DICAS DE *Mindfulness*

Esta habilidade é útil:

1. Lidar com o sofrimento.
2. Dificuldade de tomar decisões.
3. Lidar problemas de regulação emocional.
4. Perceber quando as emoções não estão sob controle.
5. A prender a focar e no que focar.
6. Deixar comportamentos caóticos.
7. Sentir e praticar aceitação.
8. Gerir paz e prazer.
9. Lidar com a dor.
10. A não ser escravos das emoções e impulsos.
11. A não agir através das emoções.
12. A se sentir mais calmo e fortalecido.



# DICAS DE *Mindfulness*

Aplicar as habilidades de *mindfulness* nos ensina a observar e a descrever os nossos pensamentos, e perceber quando nossas emoções intensas estão sob controle, no que focar e não focar.



Nos ensina também que o **focar conscientemente** nos permite lembrar que podemos escolher qual habilidade utilizar diante de emoções intensas.

# Mindfulness e Regulação Emocional

Aprender a verificar os fatos e modificar as interpretações e pensamentos para que as respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas estejam apoiadas na realidade, são estratégias importantes para a regulação emocional.

## Características da Regulação Emocional - RE. *Linehan (2018)* destaca:

1. Observação e descrição dos fatos diante de pensamento e emoções.
2. Consciência das emoções satisfatórias e dolorosas.
3. Controle emocional diante de emoções satisfatórias e dolorosas.
4. Inibir o comportamento inapropriado e impulsivo relacionado a fortes emoções satisfatórias e dolorosas.
5. Alternar o foco atencional diante de estímulos a emoções intensas e dolorosas.
6. Controle dos comportamentos impulsivos.
7. Comportamentos não dependentes do humor.
8. Organização interna em prol de ações para atingir metas e objetivos.
9. Consciência e reestruturação de distorções cognitivas.
10. Ativação emocional para enfraquecer intensidade emocional diante de qualquer ativação fisiológica.
11. Respostas mais assertivas diante de estímulos estressantes.
12. Efetividade nas relações interpessoais.

Para que exista regulação emocional, é necessário aprender sobre as emoções e, para isso, a habilidade de *mindfulness* em observar e descrever é a base.

# Regulação Emocional é...

1. Controlada de modo automático.
2. Consciente.

Como podem as pessoas com dor intensa conseguirem permanecer no momento presente tempo suficiente para aprender habilidades complicadas?

As habilidades de *mindfulness* são simples e eficazes de serem aprendidas e vividas, mas torna-se bastante difícil para as pessoas que apresentam dificuldade para se autorregular. Isso ocorre, dentre outros aspectos, por não haver consciência do início das emoções intensas, e a evitação emocional de vivenciar o que as habilidades podem ajudar.



# Como aplicar?

1. Assumir o controle de sua consciência e atenção:  
Iniciar com as setes habilidades de *mindfulness*.
2. Aprender:  
O que são as emoções.  
Qual a função de cada emoção.  
Quando a emoção está apoiada em fatos.  
Quando usar ação oposta em cada emoção.  
Quando usar resolução de problema.
3. Quando validar.
4. Quando usar maestria.
5. Repetir as habilidades aprendidas.
6. Generalizar.

**Emoções dolorosas** geram fortes impulsos de ação. Entre o impulso e a ação podemos criar uma sala de reflexão. Nessa sala, focamos conscientemente, conectamos com nosso eu e exploramos outras possibilidades para agir.



# Ideias para praticar *Mindfulness*



## Mente Sábia

01

"Encontrar a mente sábia é como andar de bicicleta; você só consegue aprender com a experiência. Mantenha os olhos abertos, encontre um bom lugar para descansar os olhos...", conforme descrito anteriormente nos Exercícios 1 e 2. Então, diga:

"À medida que você inspira... em silêncio murmure a palavra 'mente'... e, ao expirar... em silêncio, murmure a palavra 'sábia'... Continue falando 'mente' ao tomar fôlego... e 'sábia' ao soltá-lo." Continue até sentir que se assentou na mente sábia.

02

Desregulou emocionalmente? Então, pare um pouco, perceba que existe pausas entre a inspiração e respiração. Observe que a emoção vai diminuindo a intensidade através dessa pratica:

- Ao inspirar, observe a pausa depois do ar entrar (topo da respiração).
- Ao expirar, observe a pausa depois do ar sair (base da respiração).
- Em cada pausa, permita-se "cair" no espaço central que ela cria.



# Ideias para praticar *Mindfulness*

## OBSERVE, apenas observe

...com os olhos, os sons, os cheiros e odores, os sabores, as sensações através de sua pele, os impulsos de ações, os pensamentos, sua respiração. Pratique:

- Deite-se no chão e observe as nuvens no céu;
- Escute música, observando cada uma das notas e os espaços entre elas;
- Ao inspirar, observe odores a seu redor. Coloque algo perto de seu nariz e sinta os cheiros;
- Coloque algo em sua boca, preste atenção ao sabor. Mantenha-o na boca e perceba todas as sensações do paladar;
- Observe algum impulso de ação de evitar alguém ou alguma coisa;
- Toque alguma coisa – a parede, um tecido, um animal, uma pessoa. Perceba a textura do que você sente, observe as sensações em sua pele;
- Perceba os pensamentos quando eles ocorrem em sua mente;
- Pergunte-se: "De onde vêm os pensamentos?"

## DESCREVA, coloque palavras no que você observou

- Descreva com a máxima precisão algo que uma pessoa acabou de lhe dizer. Confira para ver se você está certo;
- Deite-se no chão e observe as nuvens no céu. Identifique e descreva as figuras que você vê nelas;
- Descreva os sentimentos que aparecerem em você: "Um sentimento de raiva está aparecendo em mim";
- Descreva seus sentimentos depois que alguém disse ou fez alguma coisa: "Quando você faz X, eu sinto Y".



# Ideias para praticar *Mindfulness*

## **PARTICIPE, vivenciando com consciência e conectado no momento presente**

Nos tornamos consciente e conectados no que estamos fazendo, fluímos em compaixão e amor em nossas próprias vidas, e na vida dos outros.

- Se estiver dançando, apenas dance, fluindo com seu parceiro e música;
- O sorrir promove bem-estar a vida, e promove felicidade. Pratique: Em um grupo, oriente que todos comecem a sorrir com você por alguns minutos, até que que receba o sinal para parar.



# Ideias para praticar *Mindfulness*

## SER sem JULGAMENTOS

Nessa habilidade, a DBT, apresenta o julgamento que diferencia do julgamento que avalia. Destacando o benefício de diferenciar e o prejuízo de avaliar.

**DIFERENCIAR** é perceber sem atribuir valor moral ou emocional, se as duas coisas são iguais ou diferentes, se é fato.

Exemplos:

- Um ourives diferencia se um suposto diamante realmente é um diamante ou não;
- Uma pessoa diferencia se um alimento está bom ou estragado;
- Os efeitos da raiva diante do comportamento conciliador nas relações interpessoais.



**AVALIAR** é perceber as pessoas ou coisas, atribuindo um valor ou crítica como bom/ruim, certo/errado, útil/não útil.

Exemplos:

- Liberte-se de falar que você ou uma pessoa tem características, emoções, comportamentos ou eventos "ruim" ou "bom", "inútil" ou "útil".
- Pratique observar pensamentos e declarações julgadoras, dizendo mentalmente: "Um pensamento julgador surgiu em minha mente".
- Observe suas expressões faciais, posturas e tons de voz julgadores
- Escreva uma descrição não julgadora de um evento que provocou uma emoção.
- Substitua pensamentos e declarações julgadoras por pensamentos e declarações isentas de juízo.

# Atentamente

## em cada momento

Focar em cada momento, fazendo uma coisa por vez, entendendo que a mente multitarefas é ineficiente. Permanecendo presente no que está vivenciando no momento, sem distração, sem se apegar a ele, abrindo mão dos pensamentos do passado e do futuro.

Faça cada movimento tranquilamente, com consciência. Tenha consciência de cada detalhe de seus movimentos. **PRATIQUE** a consciência:



- Caminhando, caminhe.
- Tomando banho, tome banho.
- Estudando, estude.
- Conversando com uma pessoa, converse.
- Observando seus pensamentos e emoções, observe.
- Planejando, planeje.



# Efetivamente

## o melhor que pude fazer

Ser efetivo é agir de forma que funcione para alcançar objetivos. É concentrar-se no que realmente dá resultado, em vez de se prender ao que é "certo" ou "errado", "justo" ou "injusto". Agir efetivamente é usar meios hábeis diante da realidade como ela é, não como gostaríamos que fosse. Ser efetivo é fazer o que é possível e necessário, com foco no objetivo, sem deixar que a mente emocional desvie o caminho. É fazer o melhor que você pode. Não é quantidade, mas qualidade e a sensação de dever cumprido. **PRATIQUE:**

- Observe quando começar a ficar irritado ou agressivo com alguém. Pergunte a você: "*Isso é efetivo?*". Troque o "*ter razão*" e use a efetividade;
- Observe a evitação chegando. Pergunte a si mesmo: "*Isso é efetivo?*";
- Observe quando se sentir raivoso, zangado, perceber o impulso de ação e o que está prestes a fazer não é efetivo, pratique ação oposta (evitar gentilmente).




# DICAS DE *Linehan*

Linehan, M. M. (2018)

- ✔ As práticas de atenção plena também podem ajudar a pessoa a ficar mais calma e a se sentir mais fundamentada – exatamente o oposto de como nos sentimos quando estamos dominados pelas emoções.
- ✔ A atenção plena ajuda a nos acordar no meio de uma tempestade emocional.
- ✔ Ajuda-nos a ver o que está acontecendo e quais escolhas temos.
- ✔ Traz nossa atenção para o momento.
- ✔ Primeiro notamos as sensações que estamos sentindo. Mesmo que as sensações sejam intensamente desagradáveis, reconhecemos que são apenas sensações e que passarão em pouco tempo.
- ✔ Quando conseguimos tolerar as sensações das emoções e não nos sentimos compelidos a agir de acordo com elas ou a evitá-las, começamos a perceber algo importante: os impulsos são apenas impulsos, não imperativos.
- ✔ Podemos simplesmente perceber a emoção e aproveitá-la como uma onda, sabendo que eventualmente ela passará, mesmo que seja apenas para voltar.
- ✔ Temos que superar a barreira inicial das emoções intensas ou da evitação emocional para experimentar o que as habilidades podem nos oferecer.
- ✔ Temos que experimentar nossas emoções, pensamentos e sensações corporais, em vez de evitá-los.
- ✔ A princípio, isso pode parecer opressor, até mesmo errado. Podemos nos tornar mais conscientes de pensamentos negativos ou sentimentos de tristeza, raiva, medo e sentimentos desagradáveis.





As mudanças que experimentamos no início podem ser tão sutis que talvez não percebamos muita diferença imediatamente. Nossos pensamentos ainda vagarão; nossa atenção se desviará para o negativo... afinal, controlar a mente depois de anos deixando-a correr solta será lento. Mas com o tempo, nossa prática valerá a pena.  
*Linehan (2018).*



Este e-book, incluindo todo o seu conteúdo, é protegido por direitos autorais. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou distribuída sem permissão explícita da autora.



Design by CANVA, assinatura PRO.  
Design by FREEPIK. <https://br.freepik.com/>

# REFERÊNCIAS

Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495–510. Doi:10.1037/a0015616.

Galen, G., Aguirre, B. DBT (Terapia Comportamental Dialética) Para Leigos. Alta Books. Tradução: Carolina Gaio Palhares. 1ª Ed. Alta Books: 2022. ISBN: 9786555207385.

Linehan, M. M. Vencendo o Transtorno da Personalidade Borderline com a Terapia Cognitivo-Comportamental: Manual do Paciente. Tradução Ronaldo Cataldo Costa; revisão técnica: Melaine Ogliari Pereira. – Porto Alegre Artmed, 2010.

Linehan, M. M. Terapia Cognitivo-comportamental para Transtorno da Personalidade Borderline: Guia do Terapeuta. Tradução Ronaldo Cataldo Costa; revisão técnica Melaine Ogliari Pereira. – Porto Alegre Artmed, 2010.

Linehan, M. M. (2018). Treinamento de Habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Terapeuta. Tradução: Henrique de Oliveira Guerra.; revisão técnica: Vinícius Guimarães Dornelles. – 2ª ed. – Porto Alegre: Artmed, 2018.

Rathus, Jill H., Miller, Alec L. DBT Skills Manual for Adolescents. Foreword: Marsha M. Linehan. Guilford Press: 2014. ISBN (Hardcover): 9781462533633, ISBN (Paperback): 9781462515356.

Rathus, J.; Campbell, B.; Miller, A.; & Smith, H. (2015). Treatment Acceptability Study of Walking The Middle Path, a New DBT Skills Module for Adolescents and their Families. *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 163–178. Doi: 10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.2.163.

Swales, M. A., Heard, H. L. Dialectical Behaviour Therapy: Distinctive Features. Routledge, 2016. ISBN: 978-0415444576.

Swenson, Charles R. Princípios da Terapia Comportamental Dialética em Ação: Aceitação, Mudança e Dialética na DBT. Tradução: Patricia Alsima; Revisão técnica: Vinicius Guimarães Dornelles. Porto Alegre: Artmed, 2024. XVII, 438p. il.; cm.