

**Danilo de Freitas Araújo**

**Manual de Técnicas  
de Regulação  
Emocional em  
Psicoterapia**

**Teoria e Prática**

*Prefácio de Ana Claudia Ornelas*

Curitiba  
Juruá Editora  
2024

# **JURUÁ** EDITORA **PSICOLOGIA**

A presente obra foi aprovada pelo Conselho Editorial Científico da Juruá Editora, adotando-se o sistema *blind view* (avaliação às cegas). A avaliação inominada garante a isenção e imparcialidade do corpo de pareceristas e a autonomia do Conselho Editorial, consoante as exigências das agências e instituições de avaliação, atestando a excelência do material que ora publicamos e apresentamos à sociedade.

**Editora de Psicologia:** Ana Carolina de Carvalho Pacheco

**ISBN: 978-65-263-1062-5**



**Brasil** – R. Flávio Dallegrave, 7.665 – São Lourenço – Fone: (41) 4009-3900  
CEP: 82.210-310 – Curitiba – Paraná – Brasil

**Europa** – Rua General Torres, 1.220 – Lojas 15 e 16 – Fone: (351) 223 710 600 –  
Centro Comercial D'Ouro – 4400-096 – Vila Nova de Gaia/Porto – Portugal

**Editor:** Luiz Augusto de Oliveira Junior

---

Araújo, Danilo de Freitas.

A663 Manual de técnicas de regulação emocional em  
psicoterapia: teoria e prática./ Danilo de Freitas  
Araújo./ Curitiba: Juruá, 2024.

212p.; 21 cm

1. Terapia cognitivo-comportamental. 2. Relaxamento. 3. Emoções. 4 Comportamento humano.

I. Título.

CDD 158 (22.ed)

CDU 159.98

000067

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Bibliotecária: Maria Isabel Schiavon Kinasz, CRB9 / 626

Visite nossos sites na internet: [www.juruapsicologia.com.br](http://www.juruapsicologia.com.br) e [www.editorialjuru.com](http://www.editorialjuru.com)  
e-mail: [psicologia@juru.com.br](mailto:psicologia@juru.com.br)

# SUMÁRIO

---

<b>LISTA DE QUADROS</b> .....	17
<b>À GUIA DE UMA APRESENTAÇÃO</b> .....	19
PRIMEIRAS PALAVRAS.....	19
O QUE ESPERAR DA OBRA?.....	20
<b>Capítulo 1 – ENTENDENDO O QUE É A RESPOSTA DE RELAXAMENTO</b> .....	23
UMA INTRODUÇÃO.....	23
PRINCÍPIOS DA RESPOSTA DE RELAXAMENTO.....	24
RESPALDO CIENTÍFICO E EFETIVIDADE.....	29
PREPARANDO-SE PARA AS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO.....	32
<b>Capítulo 2 – TÉCNICAS DE RELAXAMENTO RESPIRATÓRIO</b> .....	35
RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA.....	35
CONTROLE RESPIRATÓRIO (3-3-3).....	40
PRÁTICA DE RESPIRAÇÃO DE IOGA ( <i>PRANAYAMA</i> ).....	44
RESPIRAÇÃO FRENOLABIAL.....	48
RESPIRAÇÃO DAS NARINAS ALTERNADAS ( <i>NADI SHODHAN PRANAYAMA</i> ).....	51
<b>Capítulo 3 – TÉCNICAS DE RELAXAMENTO/CONTRAÇÃO MUSCULAR</b> .....	57
ALONGAMENTO MUSCULAR.....	58
RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO DE JACOBSON.....	63
RELAXAMENTO MUSCULAR PASSIVO.....	68
RELAXAMENTO APLICADO.....	71
TENSÃO APLICADA.....	74
MÉTODO DE LEON MICHAUX.....	76

CALATONIA .....	79
MASSAGEM .....	82
ACUPRESSÃO .....	86
TÉCNICA ALEXANDER (OU REPOUSO SUPINO) .....	88
<b>Capítulo 4 – TÉCNICAS DE RELAXAMENTO COM USO DA ATENÇÃO .....</b>	<b>93</b>
RESPOSTA DE RELAXAMENTO DE BENSON .....	93
RELAXAMENTO AUTÓGENO .....	97
MEDITAÇÃO .....	100
IMAGINAÇÃO GUIADA .....	105
<i>GROUNDING</i> .....	110
<i>HO'OPONOPONO</i> .....	113
<b>Capítulo 5 – TÉCNICAS DE RELAXAMENTO BASEADAS EM <i>MINDFULNESS</i> ..</b>	<b>119</b>
<i>MINDFULNESS</i> .....	120
<i>MINDFULNESS</i> DE AUTOINVESTIGAÇÃO DA TERAPIA COMPORTAMEN- TAL DIALÉTICA RADICALMENTE ABERTA (RO-DBT) .....	125
<b>Capítulo 6 – HABILIDADES DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR DA TERA-     PIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA (DBT) .....</b>	<b>133</b>
HABILIDADES TIP .....	134
DISTRAÇÕES .....	138
AUTOTRANQUILIZAÇÃO ATRAVÉS DOS CINCO SENTIDOS .....	142
MELHORAR O MOMENTO .....	145
CONSCIÊNCIA SENSORIAL .....	149
MEIO SORRISO E MÃOS DISPOSTAS .....	151
<b>Capítulo 7 – ALGUMAS CONSIDERAÇÕES CRÍTICAS SOBRE AS TÉCNICAS     DE RELAXAMENTO .....</b>	<b>155</b>
RELEMBRANDO E REFLETINDO .....	155
ÚLTIMAS PALAVRAS (POR ORA) .....	161
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>163</b>
<b>APÊNDICE I: LISTA COM SUGESTÕES DE LEITURA .....</b>	<b>163</b>
Para Profissionais .....	163
Para Clientes .....	164

APÊNDICE II: MATERIAIS PSICOEDUCATIVOS COM INSTRUÇÕES PARA CLIENTES.....	165
Ficha Nº 1: Técnica de respiração diafragmática.....	165
Ficha Nº 2: Controle respiratório (3-3-3).....	165
Ficha Nº 3: Prática de respiração de ioga ( <i>pranayama</i> ).....	166
Ficha Nº 4: Exercício de respiração frenolabial.....	167
Ficha Nº 5: Respiração das narinas alternadas ( <i>nadi shodhan pranayama</i> ).....	167
Ficha Nº 6: Alongamento muscular.....	168
Ficha Nº 7: Relaxamento muscular progressivo de Jacobson.....	169
Ficha Nº 8: Técnica de relaxamento muscular passivo.....	171
Ficha Nº 9: Relaxamento aplicado.....	172
Ficha Nº 10: Tensão aplicada.....	174
Ficha Nº 11: Método de Leon Michaux.....	174
Ficha Nº 12: Calatonia.....	176
Ficha Nº 13: Massagem.....	177
Ficha Nº 14: Acupressão.....	178
Ficha Nº 15: Acupressão sobre as mãos.....	178
Ficha Nº 16: Técnica Alexander (repouso supino).....	179
Ficha Nº 17: Resposta de Relaxamento de Benson.....	179
Ficha Nº 18: Treinamento autógeno.....	180
Ficha Nº 19: Meditação.....	182
Ficha Nº 20: Imaginação guiada.....	183
Ficha Nº 21: <i>Grounding</i> .....	184
Ficha Nº 22: <i>Ho'oponopono</i> .....	185
Ficha Nº 23: <i>Mindfulness</i> .....	186
Ficha Nº 24: <i>Mindfulness</i> de autoinvestigação.....	187
Ficha Nº 25: Habilidades TIP.....	189
Ficha Nº 26: Distrações.....	190
Ficha Nº 27: Autotranquilização através dos cinco sentidos.....	191
Ficha Nº 28: Melhorar o momento.....	193
Ficha Nº 29: Consciência sensorial.....	194
Ficha Nº 30: Meio sorriso e mãos dispostas.....	195
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	197
<b>ÍNDICE REMISSIVO</b> .....	207