Psicologia e Coaching
Paola Vicente

Protocolo 5 Minutos:

Como Líderes de Alta Performance Desativam a Ansiedade Sem Parar de Produzir

POR DRA. PAOLA VICENTE, PSICÓLOGA
ESPECIALISTA EM ALTA PERFORMANCE

CRP: 06/109927

Psicologia e Coaching
Paola Vicente



Introdução

Se você ocupa uma posição de liderança, provavelmente já percebeu que a ansiedade nem sempre aparece como descontrole.

Muitas vezes, ela se manifesta como uma mente que não desacelera, dificuldade para delegar, necessidade de manter tudo sob controle e uma sensação constante de que sempre há mais uma decisão para tomar.

A boa notícia é que existem estratégias simples, rápidas e baseadas na psicologia que ajudam a reduzir a ativação da ansiedade nos momentos de maior pressão.

Nas próximas páginas, você encontrará três técnicas práticas que podem ser aplicadas em poucos minutos para recuperar foco, clareza mental e equilíbrio ao longo do dia.

Técnica 1 – Respiração 4-7-8

Para uso imediato em momentos de pico de ansiedade

- **O que é:** É uma técnica de respiração em que você inspira por 4 segundos, segura o ar por 7 segundos e expira lentamente por 8 segundos. Na TCC, ela ajuda a reduzir a ativação fisiológica da ansiedade, permitindo que o cérebro saia do estado de alerta. Para pessoas de alta performance, é uma forma rápida de recuperar clareza mental e tomar decisões com mais calma, em vez de reagir no impulso.

- **Como fazer:** passo a passo numerado (inspirar 4s → segurar 7s → expirar 8s → repetir 3x)

- **Quando usar:** antes de reunião difícil, após conflito, ao chegar em casa



Psicologia e Coaching
Paola Vicente



Técnica 2 – Ancoragem Cognitiva (Técnica 5-4-3-2-1) Para interromper ruminação e loop de pensamentos

- **O que é:** Consiste em direcionar a atenção para o que está acontecendo agora, usando os sentidos ou fatos concretos, em vez de ficar preso a preocupações sobre o futuro. Na TCC, essa técnica interrompe pensamentos automáticos e ajuda a diferenciar o que é real do que é apenas uma hipótese. Para quem tem alta performance, ela melhora o foco e evita o desgaste causado pela antecipação excessiva

- **Como fazer:** nomear 5 coisas que vê → 4 que toca → 3 que ouve → 2 que cheira → 1 que sente

- **Quando usar:** espiral de pensamentos à noite, ansiedade antes de dormir

Técnica 3 – Descarga de Decisões (Brain Dump Estruturado)

Para mente que não consegue desligar no fim do dia

- **O que é:** É o hábito de colocar no papel tudo o que está ocupando a mente, sem se preocupar com organização. Na TCC, isso reduz a sobrecarga cognitiva e facilita a identificação de pensamentos, prioridades e preocupações. Para pessoas de alta performance, essa prática libera espaço mental, melhora a concentração e diminui a sensação de estar tentando lembrar de tudo ao mesmo tempo.

- **Como fazer:** 10 minutos antes de dormir → anotar tudo que está "rodando" na cabeça em 3 colunas: O que precisa ser feito / O que não depende de mim / O que posso soltar agora

- **Quando usar:** rotina noturna, pré-reunião importante



Psicologia e Coaching
Paola Vicente

Essas técnicas aliviam o sintoma, mas o padrão que gera a ansiedade **precisa de acompanhamento.**

Gostaria de continuar otimizando sua performance? Entre em contato para saber mais sobre o **Desenvolvimento de Competência**

POR **PAOLA VICENTE,** PSICÓLOGA
ESPECIALISTA EM ALTA PERFORMANCE

CRP: 06/109927

Paola Vicente

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EM ALTA PERFORMANCE

RECONHECIMENTO DE MERCADO

Melhor Coach Pessoal (2022, 2023 e 2025)
Melhor Consultório Psicológico (2022, 2023 e 2025)

UM ACOMPANHAMENTO QUE RESPEITA A SUA AGENDA

O trabalho da Paola é feito de sessões estratégicas de alinhamento, pensadas para líderes e gestores que precisam de clareza e regulação, não de mais um compromisso fixo na semana. Cada encontro te ajuda a gerenciar a própria mente com autonomia, para que você opere no seu melhor nível sem depender do consultório para isso.

Entre em contato:

(19) 99968-1277

@psi.paolavicente