

GUIA PRÁTICO: MAPEANDO E TRANSFORMANDO COMPORTAMENTOS (Masturbação e pornografia)

Recurso **terapêutico** para ajudar pacientes no manejo do vício em pornografia e masturbação, com abordagem baseada em **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** e **Mindfulness**.

PARTE 1: AUTOANÁLISE DOS GATILHOS

Perguntas Reflexivas (Responda com honestidade):

1. "Quais situações, emoções ou pensamentos normalmente **desencadeiam** meu impulso?"
(Ex: Solidão × Tédio × Estresse × Horário específico)

2. "Como meu corpo **sinaliza** o desejo antes de eu agir?"
(Ex: Agitação × Batimento cardíaco acelerado × Pensamentos obsessivos)

TABELA DE GATILHOS

Situação	Emoção Associada	Hora do Dia	Alternativa Saudável
Ex: Ficar sozinho em casa	Ansiedade	Noite	Ler um livro

(Tente preencher durante a semana como um registro/diário)

● PARTE 2: ESTRATÉGIAS DE INTERRUPÇÃO

Técnica dos 5 Minutos (Para crise aguda):

1. **Pare:** Reconheça o impulso.
2. **Respire:** 4 segundos inspirando × 6 segundos expirando (3x).
3. **Questionar:** "O que eu realmente preciso agora?" (Conforto? Distração?)
4. **Agir:** Escolha uma alternativa da tabela acima.

Lista de "Distrações Imediatas":

- Lavar o rosto com água gelada
- Fazer 10 flexões
- Ligar para um amigo
- Jogar um jogo rápido no celular (não-relacionado)

💡 PARTE 3: REFRAMING COGNITIVO

Perguntas para Questionar Crenças:

- "O que o pornô **promete** me oferecer (alívio, prazer) vs. o que **realmente entrega** (culpa, frustração)?"

- "Como minha vida seria diferente sem esse padrão?"

📊 Gráfico de "Custo-Benefício"

Exemplo:

Benefícios Percebidos	Custos Reais
Alívio rápido	<ul style="list-style-type: none">• Vergonha pós-ato• Dificuldade em relacionamentos reais

Preencha a tabela abaixo conforme o exemplo:

Benefícios Percebidos	Custos Reais

 **PARTE 4: CONSTRUINDO NOVOS HÁBITOS**

Plano de 30 Dias (Substituição Progressiva):

1. **Semana 1:** Registrar frequência sem julgamento.
2. **Semana 2:** Reduzir 50% do tempo (ex: usar timer).
3. **Semana 3:** Substituir por atividade física ou hobby.
4. **Semana 4:** Reavaliar ganhos emocionais.

Tabela de Recompensas:

Meta Acançada	Auto-Recompensa
<i>Ex.: 3 dias sem recaída</i>	<i>Cinema no fim de semana</i>

 **VERSÃO DIGITAL (Para Acompanhamento):**

- **App Sugerido:** "Fortify" (gratuito, em português, com exercícios).
- **Planilha Online:** Modelo editável do recurso ([*exemplo aqui*]).

(Material baseado em evidências de Fisher et al. (2016) e CBT-Internet Addiction Protocol)