SUELEN MOREIRA
PSICÓLOGA
CRP 05/56341

GROUNDING

O exercício de *grounding* (ou ancoragem) é uma técnica eficaz para **reduzir a ansiedade**, trazendo a **atenção para o momento presente** e ajudando a interromper ciclos de preocupação ou pensamentos intrusivos. Ele funciona ao conectar a pessoa ao aqui e agora, utilizando os sentidos para se reconectar com o ambiente e com o próprio corpo.

Por que o grounding funciona para ansiedade?

- **Reduz a ativação do sistema nervoso simpático**, que está ligado à resposta de luta ou fuga.
- **Desvia a atenção dos pensamentos ansiosos** para o momento presente.
- **Ajuda a regular as emoções**, promovendo uma sensação de segurança e controle.
- **Pode ser feito em qualquer lugar e a qualquer momento**, sendo uma ferramenta prática para crises de ansiedade.

Passo a passo da técnica 5-4-3-2-1:

1. **Observe 5 coisas ao seu redor** → Olhe ao seu redor e nomeie cinco objetos que vê (exemplo: uma cadeira, uma caneca, uma planta, uma janela, um livro).
2. **Toque 4 coisas** → Perceba quatro sensações táteis, como o contato dos pés com o chão, a textura da roupa, o calor de uma xícara de chá ou a sensação do ar na pele.
3. **Escute 3 sons** → Concentre-se em três sons ao seu redor, como o barulho do trânsito, o som de um ventilador ou o canto de um pássaro.
4. **Sinta 2 cheiros** → Preste atenção em dois odores próximos, como um perfume, o cheiro do café ou o aroma do sabonete.
5. **Prove 1 sabor** → Se possível, coloque algo na boca e perceba seu sabor (como uma bala, um chá ou até a saliva).