

A clínica psicodramática da ansiedade

CONCEITOS, PRÁTICAS E EXPERIÊNCIAS

SABRINA REGINA DOMECIANO
DANIEL RUSSELL OLIVEIRA
(orgs.)



A CLÍNICA PSICODRAMÁTICA DA ANSIEDADE

Conceitos, práticas e experiências

Copyright © 2026 by autores

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Assistente editorial: **Marina Vitale**

Preparação: **César Carvalho**

Revisão: **Flora Mendes**

Capa: **Delfin [Studio DelRey]**

Projeto gráfico: **Crayon Editorial**

Diagramação: **Natalia Aranda**

Editora Ágora

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

<http://www.editoraagora.com.br>

e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	7
Um encontro entre inquietações, psicodrama e ansiedade	9

PARTE I — Ansiedade em cena: conceitos e caminhos psicodramáticos para o cuidado 13

1. Da proteção à paralisação: entendendo a ansiedade saudável e patológica	15
<i>Sabrina Regina Domeciano e Daniel Russell Oliveira</i>	
2. Embotamento da espontaneidade: a ansiedade na visão psicodramática	21
<i>Marieli Mezari Vitali</i>	
3. Tratando os transtornos de ansiedade com psicodrama	33
<i>Viviane Almeida</i>	
4. Preparando a cena: aquecimentos iniciais, <i>mindfulness</i> e estratégias de relaxamento na terapia	49
<i>Débora Alessandra de Souza</i>	

PARTE II — O tempo que aperta e a cena que liberta: psicodrama no manejo da ansiedade 61

5. Psicodrama e transtorno de ansiedade social: caminhos e possibilidades ..	63
<i>Gabriela Pereira Vidal e Marieli Mezari Vitali</i>	
6. O psicodrama bipessoal no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG)	75
<i>Daniel Russell Oliveira</i>	

7. Trabalho com cena nuclear para tratamento de transtorno de pânico: um estudo de caso87
Mariele Maciel da Silva e Sabrina Regina Domiciano
8. Psicodrama aplicado a um caso de estresse pós-traumático95
Sergio Luís de Moura Palha Athayde

**PARTE III — A ansiedade que não cabe no manual:
experiências humanas para além dos transtornos mentais 113**

9. O psicodrama com crianças: a espontaneidade e a arte de brincar115
Karla Aparecida Rosa Araújo e Amanda Castro
10. Utilizando o psicodrama para abordar a ansiedade com adolescentes125
Neuza Soares da Silva
11. O jogo do personagem na atuação psicodramática com a ansiedade em jovens adultos135
Leda Lacerda e Marieli Mezari Vitali
12. A obesidade em cena: um olhar psicodramático do comportamento alimentar143
Olga Cassal Viedo
13. Jogando a ansiedade para longe: propostas lúdicas para trabalhos em grupo159
Kim Ouakil Boscolo e Pettra Roque Araújo da Silva
14. Vamos acolher sua ansiedade? Relato de experiência de uma psicodramatista em Unidades Básicas de Saúde171
Claudia Maria Petri

**PARTE FINAL — Ansiedade em movimento:
horizontes terapêuticos no psicodrama contemporâneo 183**

15. Paralisia e fluidez: ansiedades de quem trabalha com ansiedades185
Gabriela Pereira Vidal

Prefácio

A ANSIEDADE ESTÁ EM todos os lugares. Nos consultórios, nas salas de aula, nas mesas de reunião. Ela atravessa barreiras e chega a pacientes, terapeutas, a mim e, provavelmente, a você. É uma presença que, silenciosa ou ruidosa, acelera o passo do pensamento, antecipa cenários que talvez nunca aconteçam e, tantas vezes, nos desconecta do presente.

Ela é parte da experiência humana. Está presente na vida da maioria das pessoas — para não dizer de todas — que a sentiram de alguma forma, inclusive patológica. Por isso, mais do que falar sobre ansiedade, é fundamental aprendermos a olhá-la, compreendê-la e tratá-la.

Escrever este prefácio é uma honra que me atravessa profundamente. Não apenas pelo valor do tema, mas pelo privilégio de conhecer de perto os rostos por trás das páginas que você está prestes a ler. São colegas de profissão, alunos e parceiros de jornada. Ler cada texto foi como transitar entre dois cenários igualmente enriquecedores: ora em uma aula expositiva, recebendo conteúdos significativos; ora em uma conversa informal em uma cafeteria, trocando ideias e aprendendo sobre o tema com a naturalidade de quem partilha experiências vividas.

Este livro é plural. Um território no qual teoria e prática se entrelaçam com fluidez. Ele apresenta fundamentos amplos sobre a ansiedade, a teoria específica do psicodrama e, ao mesmo tempo, transborda possibilidades interventivas que ultrapassam essa abordagem. Você encontrará técnicas, estratégias e caminhos,

além de estudos de caso riquíssimos que mostram, com clareza, como a teoria se desdobra na prática.

Ao avançar nas páginas, você vai deparar com capítulos teóricos, práticos e temáticos que exploram as nuances da ansiedade em diferentes contextos e fases da vida — da infância à idade adulta. Há estudos que conectam o fenômeno a questões complexas e desafiadoras. Alguns textos trazem um tom mais acadêmico; outros, mais próximos e quase íntimos, sem jamais perder a cientificidade. Todos carregam, de forma inequívoca, a marca da experiência, da dedicação e do profissionalismo de seus autores.

Ler este livro é como contemplar uma colcha de retalhos: cada pedaço costurado com cuidado, precisão e afeto. Ou como observar uma alquimia, em que saberes, experiências e olhares distintos se unem para criar algo potente no combate e no manejo da ansiedade. Cada capítulo, por si só, é valioso. Mas é no conjunto, na soma das partes, que a força se revela com profundidade.

Que esta leitura te provoque, te inspire e, sobretudo, te equipe. E que, ao final, você sinta o desejo de costurar mais alguns quadrados na sua colcha — no seu percurso profissional e no seu caminho pessoal. Porque, afinal, é no processo, e não no produto pronto, que reside a beleza do nosso trabalho e da vida.

Boa leitura.

ALEXANDRA SOMBRIO CARDOSO

Psicóloga clínica, psicodramatista e doutora em Psicologia
pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC)

Um encontro entre inquietações, psicodrama e ansiedade

ESTE LIVRO NASCEU DE uma inquietação comum: o desafio de iniciar a prática clínica com psicodrama diante de uma demanda cada vez mais frequente nos consultórios, a ansiedade. Em nossa trajetória, percebemos que, embora a formação nos tivesse oferecido sólidas bases teóricas, o encontro com a pessoa que está vivenciando quadros de ansiedade, em sua urgência, nos convocava a algo mais, à construção de uma escuta viva, de intervenções criativas e, sobretudo, de um lugar de segurança para o outro e para nós mesmos enquanto psicoterapeutas.

Foi nesse processo que percebemos como o início da prática clínica pode ser solitário. Faltavam referências mais próximas da realidade do *setting* terapêutico, com exemplos de aplicação do psicodrama na prática, sobretudo quando se trata do manejo clínico dos transtornos de ansiedade; muitas vezes, percebemos que os livros que nos acompanharam durante a formação pareciam estar distantes da vivência concreta do consultório.

Em meio a essa busca, encontramos o livro *Psicodrama bipes-soal — Sua técnica, seu terapeuta e seu paciente*, de Rosa Cukier, que nos apresentou uma fonte de possibilidades. A leitura dessa obra foi essencial para nos auxiliar na organização das ideias, na criação de estruturas e no desenho de caminhos que antes pareciam confusos. Encontrá-lo foi, de certa forma, um porto seguro. No entanto, ainda assim, sentíamos falta de um material que reunisse diferentes experiências clínicas contemporâneas com foco nos transtornos de ansiedade, um compilado de vozes

psicodramáticas que pudessem dialogar entre si, enriquecendo a prática de quem está começando e até mesmo de quem já trilha esse caminho há algum tempo.

Foi dessas conversas que surgiu a ideia deste livro. Decidimos então reunir pessoas que, assim como nós, encontraram na abordagem psicodramática formas singulares e potentes de acolher os casos de ansiedade e intervir neles. Cada capítulo traz um recorte clínico, uma vivência, uma metodologia, todos organizados com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento técnico, ético e criativo de quem atua com psicodrama na atualidade.

É fundamental ressaltar que, ao nos referirmos à clínica psicodramática, não a consideramos apenas um ambiente físico fixo, mas uma estrutura dinâmica relacionada à prática do psicodrama. Ao contrário da visão tradicional, que geralmente limita a clínica ao atendimento individual por profissionais de psicologia, no contexto psicodramático o conceito se expande, abrangendo um campo de atenção que contempla aspectos subjetivos, relacionais e sociais. Dessa ótica, o trabalho clínico vai além da interação entre duas pessoas, englobando também o trabalho em grupo, a atuação institucional e a dinâmica comunitária, estabelecendo um diálogo contínuo entre o indivíduo (micro) e a sociedade (macro).

Nosso desejo é que esta obra sirva de apoio, inspiração e provocação para os psicodramatistas, que ela a(o) ajude a atravessar os impasses do começo com mais confiança, escuta e criatividade. Que ele seja, assim como foi para nós o livro da Rosa, um recurso vivo, capaz de acompanhar o psicodramatista no exercício delicado e profundo de estar com o outro. Buscamos, assim, oferecer aos psicodramatistas novas possibilidades de compreensão e intervenção diante da ansiedade, contribuindo para a contínua atualização teórico-técnica do psicodrama como método psicoterapêutico e socioeducativo.

Nesta obra, a(o) leitora(or) encontrará capítulos que abordam os transtornos de ansiedade conforme descritos no *Manual*

diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5-TR), bem como discussões sobre a manifestação da ansiedade em públicos específicos e sua ocorrência concomitante com outros quadros que demandam atenção clínica especializada. Se, ao final da leitura, este livro conseguir acolher alguma angústia, oferecer uma nova perspectiva ou até mesmo despertar um olhar mais ampliado sobre o manejo da ansiedade no *setting* psicodramático, teremos cumprido nosso propósito.

Boa leitura.

SABRINA REGINA DOMECIANO
DANIEL RUSSELL OLIVEIRA

PARTE I

Ansiedade em cena: conceitos e caminhos
psicodramáticos para o cuidado

1. Da proteção à paralisação: entendendo a ansiedade saudável e patológica

Sabrina Regina Domeciano
Daniel Russell Oliveira

A ANSIEDADE NO MUNDO ATUAL

Em 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou o *Relatório mundial sobre saúde mental: transformar a saúde mental para todos*, que apresenta um panorama da situação da saúde mental global. O documento revela que, em 2019, cerca de 298 milhões de pessoas no mundo sofriam de algum tipo de ansiedade, número que saltou para 374 milhões após a pandemia de covid-19¹, representando um aumento de 26% nos diagnósticos. Os transtornos de ansiedade correspondem a 31% do total de transtornos mentais diagnosticados.

O relatório também destaca que os transtornos de ansiedade são mais frequentes em mulheres, jovens e adolescentes, sendo a principal categoria de transtorno mental nessa faixa etária. Além disso, fatores sociodemográficos e culturais têm forte influência nas questões relacionadas à ansiedade em diferentes partes do mundo.

Diante desse cenário, é importante compreendermos como as emoções, inclusive a ansiedade, podem influenciar nossa vida

1. Pandemia de infecção respiratória causada pelo coronavírus SARS-CoV-2. A primeira infecção foi identificada em dezembro de 2019, alastrando-se pelos anos seguintes. A doença é potencialmente grave e altamente transmissível. Ao se espalhar pelo mundo, provocou isolamento social, mortes e sequelas individuais e coletivas (Lana *et al.*, 2020).

e nossa rotina. Quando estamos na praia, podemos observar de longe as ondas ganhando forma, ficando cada vez maiores, “estourando”, formando uma espuma branca e se desfazendo, até que não restem mais resquícios delas. Uma onda atrás da outra, minuto após minuto. Assim também são as emoções. De acordo com Fonseca (2018, p. 239), “a emoção representa a resposta a um estímulo”, ou seja, reagimos emocionalmente aos acontecimentos ao nosso redor.

Os impactos da ansiedade vêm sendo amplamente discutidos na vida real e até mesmo na ficção. No filme *Divertida mente* (2015), por exemplo, a alegria, o medo, a tristeza, o nojo e a raiva são as emoções que comandam a central de controle dentro do cérebro de Riley, a protagonista. A história — que se passa na cabeça da criança — retrata as emoções como personagens que interagem entre si e comandam as decisões e os comportamentos de Riley, sendo impulsionados pelos acontecimentos da vida e os impulsionando na mesma medida, como na definição de Fonseca (2018).

No filme e no dia a dia, algumas emoções são ditas positivas, como a alegria; outras são vistas como negativas, como o medo e a tristeza. A verdade é que, como a emoção é uma resposta a um estímulo, somente quem sente poderá dizer se é boa ou ruim, pois cada um sente a emoção à sua maneira. A raiva é sentida de um modo por Maria, de outro modo por João e, assim como na história de Riley, todas as emoções são importantes para a história, os comportamentos, as escolhas e as relações das pessoas.

Na continuação do filme supracitado, *Divertida mente II* (2024), Riley agora é uma adolescente e surgem novas emoções em sua central de controle: tédio, inveja, vergonha e a temida ansiedade. Durante o decorrer do filme (sem *spoilers* para quem não assistiu ainda), o telespectador pode ficar com dúvidas: a ansiedade é uma emoção positiva ou é a vilã do filme? O que é e o que está fazendo ali? A seguir, entenderemos se a ansiedade é amiga ou inimiga. Vamos lá?