

**ACALMAR, MAPEAR, FORTALECER E RESOLVER (A.M.F.R): UM PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO BREVE PARA ANSIEDADE**

**CALM, MAP, STRENGTHEN AND RESOLVE (C.M.S.R): A BRIEF INTERVENTION PROTOCOL FOR ANXIETY**

**CALMAR, MAPEAR, FORTALECER Y RESOLVER (A.M.F.R): UN BREVE PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN PARA LA ANSIEDAD**

 <https://doi.org/10.56238/arev8n1-077>

**Data de submissão:** 12/12/2025

**Data de publicação:** 12/01/2026

**Paulo Zago Neto**  
Bacharel em Psicologia  
Instituição: Centro Universitário Unifafibe  
E-mail: netozagoneto@gmail.com

**RESUMO**

O tema ansiedade tem sido amplamente estudado no campo da ciência como uma resposta emocional complexa, envolvendo componentes fisiológicos, cognitivos e comportamentais (Barlow, 2002). A maior parte das abordagens terapêuticas tradicionais prioriza o manejo sintomático da ansiedade, onde se trata em sua maioria apenas os efeitos da ansiedade, mas não se aborda, de forma estruturada, a causa geradora, deixando assim de lado o pressuposto de que para existir um efeito, é necessário que exista uma causa. O presente artigo tem a intenção de apresentar um protocolo terapêutico original, denominado “Acalmar, Mapear, Fortalecer e Resolver” (A.M.F.R.), desenvolvido com base na literatura da área e a partir da prática clínica do autor deste texto. Este modelo de protocolo terapêutico de combate à ansiedade, parte do pressuposto de que a ansiedade não é causa, mas apenas um efeito — onde ela se apresenta como um sinal de que existem conflitos, reais ou imaginários, que precisam ser identificados e resolvidos. O protocolo A.M.F.R propõe quatro passos progressivos, onde o passo sucessor, depende do passo antecessor. Os quatro passos são: ACALMAR – MAPEAR – FORTALECER – RESOLVER. O texto foi estruturado de modo a explicitar o que é o referido Protocolo, em quais critérios ele se organiza e se desenvolve, além de apresentar alguns casos práticos que evidenciam a sua eficácia e funcionalidade. Em suma, espera-se contribuir para divulgar essa eficácia, evidenciando as vantagens da aplicação e réplica do Protocolo em outros contextos, uma vez que ele tem se mostrado um potente recurso para a superação da ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Psicologia. Protocolo. Terapêutico. Causa. Resolver.

**ABSTRACT**

The topic of anxiety has been widely studied in the field of science as a complex emotional response, involving physiological, cognitive and behavioral components (Barlow, 2002). Most traditional therapeutic approaches prioritize the symptomatic management of anxiety, where the majority only treat the effects of anxiety, but do not address, in a structured way, the generating cause, thus leaving aside the assumption that for there to be an effect, there must be a cause. This article intends to present an original therapeutic protocol, called “Calm, Map, Strengthen and Resolve” (A.M.F.R.), developed based on the literature in the area and based on the clinical practice of the author of this text. This therapeutic protocol model for combating anxiety is based on the assumption that anxiety is not a cause, but only an effect — where it presents itself as a sign that there are conflicts, real or imaginary,

that need to be identified and resolved. The A.M.F.R protocol proposes four progressive steps, where the successor step depends on the predecessor step. The four steps are: CALM – MAP – STRENGTHEN – RESOLVE. The text was structured in order to explain what the aforementioned Protocol is, on what criteria it is organized and developed, in addition to presenting some practical cases that demonstrate its effectiveness and functionality. In short, we hope to contribute to publicizing this effectiveness, highlighting the advantages of applying and replicating the Protocol in other contexts, as it has proven to be a powerful resource for overcoming anxiety.

**Keywords:** Anxiety. Psychology. Protocol. Therapeutic. Cause. Solve.

## RESUMEN

El tema de la ansiedad ha sido ampliamente estudiado en el campo de la ciencia como una respuesta emocional compleja, que involucra componentes fisiológicos, cognitivos y conductuales (Barlow, 2002). La mayoría de los enfoques terapéuticos tradicionales priorizan el manejo sintomático de la ansiedad, donde la mayoría solo trata los efectos de la ansiedad, pero no aborda, de manera estructurada, la causa generadora, dejando así de lado el supuesto de que para que haya un efecto debe haber una causa. Este artículo pretende presentar un protocolo terapéutico original, denominado “Calmar, Mapear, Fortalecer y Resolver” (A.M.F.R.), desarrollado con base en la literatura del área y con base en la práctica clínica del autor de este texto. Este modelo de protocolo terapéutico para combatir la ansiedad se basa en el supuesto de que la ansiedad no es una causa, sino sólo un efecto, donde se presenta como una señal de que hay conflictos, reales o imaginarios, que deben identificarse y resolverse. El protocolo A.M.F.R propone cuatro pasos progresivos, donde el paso sucesor depende del paso predecesor. Los cuatro pasos son: CALMA – MAPA – FORTALECER – RESOLVER. El texto se estructuró con el fin de explicar qué es el mencionado Protocolo, bajo qué criterios se organiza y desarrolla, además de presentar algunos casos prácticos que demuestran su efectividad y funcionalidad. En definitiva, esperamos contribuir a dar a conocer esta eficacia, resaltando las ventajas de aplicar y replicar el Protocolo en otros contextos, ya que ha demostrado ser un poderoso recurso para superar la ansiedad.

**Palabras clave:** Ansiedad. Psicología. Protocolo. Terapéutico. Causa. Resolver.

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção universal, frequentemente associada a percepções de ameaça e ativação do sistema nervoso autônomo (Beck & Clark, 1997; Barlow, 2002).

Os problemas relacionados à saúde mental têm sido relacionados a múltiplos fatores sociais, culturais, econômicos e ambientais. Os contextos social, educativo e de trabalho e o acesso aos serviços de saúde podem ser identificados como estressores psicossociais e ambientais. (COSTA et al., 2019, p.4)

O Brasil é frequentemente citado como o país com mais pessoas ansiosas no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), com 9,3% da população afetada (18,6 milhões) em dados de 2019. Segundo essa Organização, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25% no primeiro ano da COVID-19.

A pesquisa Covitel (junho, 2023) indicou 26,8% de prevalência de ansiedade no Brasil, maior entre mulheres (34,2%).

Outra pesquisa recente do Instituto Cactus e AtlasIntel (Instituto Cactus, junho de 2023) mostrou que 68% dos brasileiros relatam sentimentos de nervosismo, ansiedade e tensão, mas, mais da metade (55,8%) nunca procurou ajuda profissional.

Quando se torna crônica, as manifestações da [ansiedade](#) podem prejudicar a capacidade de realizar atividades diárias. Executar tarefas que antes eram simples, como sair de casa, ir para o trabalho ou interagir com outras pessoas, viram desafios. Baixa concentração, [procrastinação](#) e medo de cometer erros podem resultar em performances abaixo do esperado. Da mesma forma, a preocupação excessiva também pode levar ao isolamento social e prejudicar amizades e relações familiares. (Hospital Albert Einstein, 2025).

Dentro do estudo sobre a ansiedade, alguns modelos teóricos descrevem os mecanismos que mantêm estados ansiosos, incluindo distorções cognitivas, respostas de evitação e esquivas comportamentais (Ellis, 1962; Lazarus & Folkman, 1984). No entanto, infelizmente a maior parte dos protocolos clínicos existentes, tendem a focar apenas no controle sintomático da ansiedade, e não na resolução efetiva da sua causa. Seria muito equivocado e desonesto dizermos que o modelo tradicional não traz nenhuma melhora para a vida do paciente, e está bem claro que ele traz, afinal são décadas de pesquisas, onde profissionais da psicologia vem ajudando pessoas a lidarem com a ansiedade em suas vidas. Porém, como já foi dito anteriormente, na maior parte dos casos, essa melhora não tende a se tornar permanente no longo prazo pois, como a causa ainda não foi resolvida, ela tenderá a continuar trazendo ansiedade para a vida deste paciente.

Ao longo dos meus anos de prática clínica, já cheguei à marca de mais de sete mil e quinhentas horas de atendimento individual, onde pude perceber que a ansiedade não é causa — mas que ela é apenas um efeito e tenho concluído que, quando a pessoa descobre e enfrenta o que está gerando a ansiedade em sua vida, o sintoma perde a força e tende a desaparecer.

A minha intenção com este artigo é apresentar um novo modelo terapêutico alternativo e estruturado, o Protocolo contra a ansiedade que eu nomeei como Protocolo **A.M.F.R.**, modelo este que venho testando há anos dentro da prática clínica e que tem oferecido um caminho muito mais prático, breve e resolutivo na luta contra a ansiedade, modelo este, fundamentado tanto na literatura científica quanto na experiência clínica, através da aplicação com pacientes com as mais variadas queixas de ansiedade.

## 2 OBJETIVO

Meu objetivo com este artigo é demonstrar a eficácia do Protocolo A.M.F.R., desenvolvido por mim, o qual tem se revelado muito promissor diante dos quadros de ansiedade que tenho ajudado os meus pacientes a enfrentarem nas mais variadas áreas de suas vidas.

É possível perceber que o Protocolo A.M.F.R. é eficaz, tanto para o paciente que sofre com a ansiedade no dia a dia, causada por situações pontuais, quanto para pacientes que sofrem de T.A.G (Transtorno de Ansiedade Generalizada), crises de ansiedade e até mesmo pacientes que sofrem com a crise de pânico, pois o Protocolo A.M.F.R. se inicia com o paciente aprendendo a usar técnicas validadas para poder acalmar e vai até o ápice final que é quando este se sente pronto para enfrentar as causas da ansiedade em sua vida. Além disso, o Protocolo contribui para que o indivíduo se torne capaz de experimentar o alívio e a sensação de que é ele quem controla a sua vida e não é controlado pela ansiedade e os seus efeitos.

Tabela 1 - TABELA DO CRONOGRAMA ESPERADO DO PROTOCOLO A.M.F.R

ETAPA	NOME	OBJETIVO PRINCIPAL	RESULTADO ESPERADO
1º PASSO	Acalmar	Estabilizar emocionalmente o paciente e controlar a crise	Redução imediata da resposta ansiosa
2º PASSO	Mapear	Identificar as causas reais, sejam elas internas ou externas, reais ou irreais	Clareza sobre a origem do sintoma ansioso
3º PASSO	Fortalecer	Adquirir habilidades e recursos para lidar com a causa da ansiedade	Desenvolvimento de autonomia emocional e prática de novos recursos
4º PASSO	Resolver	Enfrentar e eliminar a raiz da ansiedade (resolver a causa)	Redução sustentada da ansiedade e quebra do ciclo ansioso

Fonte: Autores.

### 3 REFERENCIAL TEÓRICO

Estudos clássicos descrevem a ansiedade como uma resposta adaptativa a ameaças percebidas (Clark & Wells, 1995), com origem em interações entre fatores cognitivos, emocionais e ambientais (Lazarus & Folkman, 1984).

Na prática clínica, essa resposta muitas vezes se manifesta em crises intensas, sensação de falta de controle e padrões de evitação (Beck & Clark, 1997).

Abordagens tradicionais — como a TCC (teoria Cognitivo-Comportamental), a TREC (Terapia Racional Emotiva Comportamental) e técnicas de mindfulness — têm se mostrado eficazes para manejo sintomático e psicoeducação (Beck, Ellis, Kabat-Zinn), contudo, poucos protocolos estruturam um passo a passo que leve o paciente da regulação emocional até a resolução concreta da causa.

Neste cenário, o **Protocolo A.M.F.R.** surge como uma contribuição original, oferecendo um modelo prático onde integra estabilização emocional, identificação da causa, fortalecimento e enfrentamento da causa geradora da ansiedade, com foco na autonomia do paciente sobre a sua própria vida e na resolução do conflito.

### 4 METODOLOGIA: O PROTOCOLO A.M.F.R.

O Protocolo A.M.F.R. foi desenvolvido a partir da experiência clínica com mais de sete anos no atendimento dos mais variados tipos de pacientes e com diferentes graus de ansiedade. O protocolo tem como base teórica o entendimento de que a ansiedade não é causa, mas apenas um efeito, onde o cérebro humano, diante de uma possível ameaça percebida, acaba por reagir no modo fuga e esquiva para se livrar deste possível perigo, desencadeando assim todos os sintomas conhecidos, onde cada paciente os experimenta de formas e intensidades diferentes.

Independente da causa da ansiedade na vida do paciente, dos sintomas e até mesmo da intensidade dos mesmos, o Protocolo A.M.F.R. tem se mostrado uma ótima ferramenta no manejo contra a ansiedade, pois ele não se limita a tratar apenas os sintomas, mas sim cada uma das causas da ansiedade na vida do paciente. É claro que diante disso, cada paciente irá experimentar o Protocolo A.M.F.R de uma forma completamente diferente, pois precisamos levar em conta o nível dos sintomas da ansiedade por ele vivenciados, a sua capacidade de olhar para si mesmo e para a sua vida para que possa ser capaz de mapear as causas da sua ansiedade, o nível de preparação que ele tem, ou seja, os recursos, tanto internos quanto externos que ele carrega consigo, que foram construídos ao longo da sua vida (isso determina o nível de fortalecimento que este paciente irá precisar desenvolver para obter recursos e coragem para enfrentar as causas da sua ansiedade). Por fim, a depender da causa

geradora da sua ansiedade, será mais fácil ou mais difícil resolvê-la, levando mais tempo ou menos tempo para isso. Mesmo diante de todas estas variáveis, o Protocolo A.M.F.R. é eficaz, pois segue uma linha de raciocínio lógica que conduz o paciente dentro de um passo a passo totalmente possível de ser colocado em prática no âmbito do processo terapêutico.

**1º Passo – Acalmar:** neste passo, a busca é por estabilização emocional do paciente que se encontra em um estado de ansiedade, através de técnicas desenvolvidas para que este se torne capaz de se acalmar.

Quero descrever aqui uma das técnicas que eu mais costumo ensinar meus pacientes dentro do Protocolo A.M.F.R. para o manejo e a diminuição do sintoma ansioso, é a Técnica intitulada “5,4,3,2,1”, muito ensinada e difundida entre os profissionais da psicologia, técnica esta que consiste em ajudar o paciente a tirar a sua atenção do ponto de tensão que está provocando nele a ansiedade e coloca-la em outras coisas e lugares, usando os cinco órgãos do sentido, Visão, Tato, Audição, Olfato e Paladar. Nesta técnica eu o conduzo a observar e a descrever: 5 coisas que ele pode ver (visão); 4 coisas que ele pode sentir (tato); 3 coisas que ele pode escutar (audição); 2 coisas que ele pode sentir o cheiro (olfato); 1 coisa que ele pode sentir o gosto (paladar).

A depender da intensidade dos sintomas ansiosos experimentados por ele, o paciente pode repetir mais de uma vez esta sequência de ações usando os seus cinco órgãos do sentido, o que quase sempre traz resultados bem positivos e significativos no manejo dos sintomas ansiosos, pois quando ele começa a descrever o ambiente, ele tende a tirar a atenção do foco de tensão e começa a dispersar esta “energia” de luta e fuga, podendo assim se “Acalmar”.

**2º Passo – Mapear:** neste passo, a busca é por identificar a causa, descobrir qual ou quais são os elementos causadores da ansiedade na vida deste paciente. O interessante aqui é entendermos que o elemento que pode ser causa de ansiedade hoje, pode não ser daqui a um mês. Exemplo: Talvez a causa mapeada da ansiedade no paciente hoje seja um problema no relacionamento conjugal, problema este que pode ter sido solucionado com uma conversa, um pedido de perdão ou até mesmo uma mudança de comportamento por parte dos envolvidos, ocasionando assim o desaparecimento do fator causador da ansiedade.

**3º Passo – Fortalecer:** neste passo, a busca é pela aquisição de recursos, habilidades e conhecimentos que o paciente não tem hoje, para que ele possa ser capaz de cumprir o passo número 4, que é “Resolver” as causas da sua ansiedade. Exemplo: Talvez a causa da ansiedade na vida deste paciente sejam os problemas financeiros, então, para que ele possa combater esta ansiedade e ser livre da mesma, ele precisa aprender a lidar com a sua vida financeira, precisa aprender a lidar com o

dinheiro, negociar ou renegociar dívidas se for este o caso, ou até mesmo, aprender a como fazer o orçamento familiar se encaixar dentro dos ganhos.

**4º Passo – Resolver:** neste passo final, o intuito deve ser incentivar o paciente a enfrentar e resolver tudo aquilo que tem causado ansiedade em sua vida, já que agora as causas da ansiedade não estão mais ocultas aos seus olhos e ele também já adquiriu ferramentas que o fortaleceram para enfrentar tais causas. A ideia aqui é provocar e incentivar o enfrentamento com cautela, para que tal enfrentamento não seja causa de mais ansiedade para este indivíduo.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O A.M.F.R. difere de protocolos tradicionais por levar o paciente até o enfrentamento resolutivo da ansiedade. Abordagens como TCC e TREC oferecem instrumentos valiosos para compreensão cognitiva e manejo sintomático (Beck & Clark, 1997; Ellis, 1962), mas não estruturam de forma clara uma etapa de resolução prática. Essa lacuna, já reconhecida em parte da literatura (Barlow, 2002; Clark & Wells, 1995), é preenchida pelo A.M.F.R., que integra técnica psicológica com ação concreta, promovendo autonomia e mudanças que tendem a ser sustentáveis na vida do paciente.

Na prática clínica, pacientes que passam pelas quatro etapas relatam redução da frequência e intensidade das crises ansiosas, maior senso de controle, desenvolvimento de habilidades e diminuição de padrões de evitação.

Em minha experiência clínica, o que mais faz diferença dentro dos quatro passos do Protocolo A.M.F.R. é o passo onde o paciente é conduzido pelo profissional psicólogo a ter a coragem de “Resolver” (enfrentar) a causa da sua ansiedade, mas claro, isso somente depois de executado o passo de número três, que é Fortalecer o paciente para tal atuação. Diante da importância do paciente ter a coragem de enfrentar e “Resolver” a causa da sua ansiedade, vou trazer aqui dois relatos fidedignos que aconteceram com pacientes meus enquanto eu aplicava neles o Protocolo A.M.F.R. dentro do processo terapêutico em que foram atendidos por mim.

## 6 APLICAÇÃO DO PROTOCOLO EM CASOS CLÍNICOS

Neste caso de sucesso contra a ansiedade usando o Protocolo A.M.F.R., é possível perceber a importância do paciente não apenas aprender mecanismos e técnicas para apenas se “Acalmar”, mas sim o de “Resolver” as causas também:

Certa vez atendendo uma mulher que havia se tornado minha paciente por conta de uma *live* realizada em uma das minhas redes sociais, nada do que eu ensinava a ela, nada das técnicas que eu

apresentava se tornavam eficazes na luta contra a Ansiedade, e com o passar das sessões eu comecei a ficar incomodado, pois eu sei que o que eu ensino funciona, pois já funcionou e ajudou centenas de pessoas em vários lugares do mundo e em quase todos os estados do Brasil, ou seja, eram todos métodos validados ao longo de anos dentro da minha experiência de prática clínica.

Eu trabalho inicialmente com meus pacientes com pacotes, onde cada pacote tem a duração de 10 semanas, ou 10 sessões, e aquela mulher já estava no nosso sétimo encontro e nada parecia minimizar a ansiedade que ela sentia como mencionei acima, até que naquele dia, por acaso, enquanto eu a recebia para iniciarmos a nossa sessão, eu fiz uma pergunta sobre uma pessoa que eu e ela conhecíamos em comum, e naquele momento, quando ela ouviu aquele nome, imediatamente o semblante dela mudou, e ela disse que não aguentava mais e que precisava me contar algo que ainda não havia tido coragem de contar para ninguém sobre a referida pessoa.

Quando esta paciente me disse que precisava me relatar uma coisa que ainda não tinha tido a coragem para contar eu confesso que me animei, mas confesso também que fiquei receoso com o que poderia vir, e de fato veio algo complicado para qualquer profissional da psicologia ouvir. Um dos tipos de relato que mais me entristecem: abuso sexual infantil.

Ela me contou que aquela pessoa sobre a qual eu havia perguntado, havia abusado sexualmente dela na infância e até hoje na vida adulta isso ainda a perturbava, ainda provocava um senso de injustiça muito grande, o que o é de fato! Confesso que o que aquela jovem me contou me despertou dois sentimentos.

**1º Sentimento:** raiva e indignação pelo que alguém havia feito com ela, pois nenhuma pessoa no mundo merece ser violada em seus direitos sobre o próprio corpo, ainda mais uma criança.

**2º Sentimento:** alívio e esperança. Estes dois sentimentos fizeram sentido, pois agora eu havia acabado de encontrar o que estava gerando Ansiedade naquela mulher há anos. Eu havia acabado de conseguir “Mapear” (segundo passo do Protocolo A.M.F.R.). Por nunca ter falado daquela forma sobre o abuso com ninguém antes de mim, ela havia acumulado muita “pressão emocional” por anos, e aquela pressão emocional acabava por gerar ansiedade. Eu gosto de pensar que a pressão emocional funciona como uma mola, que quando pressionada, tende a voltar ao seu estado original, ocasionando impactos no ambiente ao seu redor. Por conta do abuso, a pressão emocional estava forçando a “mola emocional” dela para baixo há pelo menos 20 anos, mola esta que de vez em quando “escapava”, fazendo com que ela experimentasse crises terríveis de ansiedade.

Quando ela enfim me contou, eu tinha em minhas mãos o mapa do que fazer com ela e de como agir, e foi exatamente o que e fiz, e o resultado foi que a ansiedade dela acabou, e o motivo de ter acabado foi porque, ao falar sobre o acontecimento do passado, eu e ela juntos fomos capazes de

“Mapear” as causas da sua Ansiedade, possibilitando assim, que através das técnicas, ela se sentisse emocionalmente fortalecida para enfrentar e “Resolver” tudo aquilo que estava trazendo dor emocional para ela. Através do que ensinei, ela foi capaz de ressignificar o passado, se desapegar, “soltar a mola” e também de perdoar primeiramente a ela mesma por ter guardado segredo sobre aquilo por tanto tempo e perdoar também quem havia feito aquela atrocidade com ela. Em outras palavras, a ansiedade dela acabou porque ela resolveu as causas da ansiedade. Creio que seja interessante ressaltar aqui, que o processo de perdão e autoperdão, foram imprescindíveis no caso dela, e ela não perdoou o abusador porque ele merecia ser perdoado, mas sim porque ela descobriu que ela merecia ser livre de toda a dor que os atos dele trouxeram para ela – e o caminho encontrado por ela foi o perdão.

Reforço aqui que sim, é possível conduzirmos nossos pacientes a praticar o Protocolo A.M.F.R., pois através dele conseguimos seguir um passo a passo simples e coerente capaz de ajudar nossos pacientes a se livrarem da ansiedade em suas vidas.

Neste caso de derrota contra a ansiedade, é possível perceber a importância do paciente não apenas aprender mecanismos e técnicas para se “Acalmar”, mas sim o de “Resolver” as causas também, pois, quando isso não acontece, a ansiedade tende a continuar ali.

Me recordo de um caso real, onde uma paciente, uma mulher brasileira que residia na França me procurou através da internet pedindo ajuda em relação à Ansiedade. Já na primeira sessão eu me recordo que ensinei a ela algumas técnicas sobre como “Acalmar” uma crise de Ansiedade e de uma sessão para a outra foi possível perceber uma clara melhora, dado o fato de que ao praticar o que lhe foi ensinado ela já começou rapidamente a ser capaz de se “Acalmar” nos momentos onde sentia Ansiedade. Já nas sessões subsequentes, eu comecei meu trabalho de investigação e Mapeamento do que realmente era a causa da Ansiedade dela, e não demorou para vir à tona, que a causa real da Ansiedade dela era um seríssimo problema de relacionamento com a mãe. Ela sofria com este relacionamento com a genitora desde pequena, e as mágoas que ela acumulava em relação a essa pessoa, ao longo dos anos, começaram a pesar, trazendo muita tristeza, angustia e, por consequência, a ansiedade.

Segundo os relatos da paciente, o relacionamento dela com a mãe era praticamente sem possibilidades de conserto, e por conta da ética profissional eu não posso oferecer muitos outros detalhes sobre o que havia acontecido entre elas, mas posso garantir que a situação era realmente muito complicada; além de tudo o que já havia acontecido ao longo da vida delas, nos últimos três anos a mãe havia tomado a guarda de dois dos três filhos desta minha paciente, gerando assim um verdadeiro abismo emocional entre elas.

Quando mapeamos juntos que a causa da Ansiedade dela era por conta do relacionamento com a mãe e das mágoas que foram sendo acumuladas, eu comecei a incentivá-la a iniciarmos o processo de resolução do verdadeiro problema, que naquele momento se concentrava na quantidade de mágoas acumuladas em relação à mãe. Feito isso, comecei a apresentar a ela a solução, que naquele momento seria fortalecer-la (terceiro passo do Protocolo A.M.F.R) para ser capaz de perdoar a sua genitora por tudo de ruim que ela lhe havia feito.

É óbvio que, segundo a percepção desta minha paciente, a mãe não merecia o seu perdão (aqui deixo claro que o perdão não invalida nada do que aconteceu), mas que o perdão, como apontam os estudos e a literatura, tem o poder de gerar a capacidade em quem o pratica de não se deixar mais ser afetado por aquilo que lhe aconteceu, e esta era justamente a minha proposta para a minha paciente.

Neste caso aqui relatado, a causa mapeada da ansiedade dela segundo o Protocolo A.M.F.R. era a falta de perdão em relação à mãe, e com isso a busca pelo fortalecimento foi iniciada por mim de forma imediata, porém quando chegamos no quarto passo do Protocolo A.M.F.R. a paciente não demonstrou interesse em “Resolver” o que lhe causava ansiedade, o que resultou em uma experiência negativa para ela mesma naquele momento, pois a ansiedade continuou ali, uma vez que a causa ainda não tinha sido resolvida.

## 7 CONCLUSÃO

A compreensão da ansiedade como efeito, e não como uma causa, abre espaço para novas formas de intervenção.

O protocolo A.M.F.R. — Acalmar, Mapear, Fortalecer e Resolver — apresenta uma abordagem prática, estruturada e resolutiva, baseada em fundamentos teóricos consolidados e experiências clínicas reais.

Este modelo representa uma contribuição original para a psicologia clínica contemporânea, oferecendo clareza terapêutica, aplicabilidade em diferentes contextos e potencial de difusão internacional, e esta é a minha intenção com este artigo, pois o sofrimento na vida das pessoas por conta da ansiedade é tanto intenso quanto real, pois para Freitas et al. (2024, p.647) estudos recentes indicam uma alta incidência de transtornos de ansiedade e depressão, tornando essencial a compreensão dos fatores que contribuem para esses problemas de saúde mental.

Eu estou certo que o Protocolo A.M.F.R., criado por mim através da minha prática clínica, não é o único modelo, mas pode vir a ser um modelo adotado por outros profissionais, a fim de trazer mais saúde e qualidade de vida para nossos pacientes que são pessoas reais, experimentando situações reais em suas vidas.

## REFERÊNCIAS

Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. Guilford Press.

Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety. Behaviour Research and Therapy.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia.

CNN. Mais de 26% dos brasileiros têm diagnóstico de ansiedade, diz estudo Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/mais-de-26-dos-brasileiros-tem-diagnostico-de-ansiedade-diz-estudo/> Acesso em: 30/12/2025

COSTA, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. Jornal Brasileiro de Psiquiatria 68 (2) • Abril - Junho 2019 Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-208500000232> Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/PSrDy4ZFSGDCzNgJfJwVRxz/?lang=pt#> Acesso em: 02/01/2026

Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy.

FREITAS, André Alves da Silva et al. COMPREENDENDO A PREVALÊNCIA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA SOCIEDADE BRASILEIRA. Periódicos Brasil. Pesquisa Científica, Macapá, Brasil, v. 3, n. 2, p. 647–657, 2024. DOI: 10.36557/pbpc.v3i2.79. Disponível em: <https://periodicosbrasil.emnuvens.com.br/revista/article/view/79>. Acesso em: 2 jan. 2026.

Hayes, S. C. (1999). Acceptance and Commitment Therapy.

Hospital Albert Einstein. Quais são os impactos da ansiedade no dia a dia? Disponível em: <https://www.einstein.br/n/vida-saudavel/quais-sao-os-impactos-da-ansiedade-no-dia-a-dia> Acesso em: 16/12/2025

Instituto Cactus. Panorama da Saúde Mental no Brasil: mais da metade dos respondentes tem queixas associadas à ansiedade Disponível em: <https://institutocactus.org.br/panorama-da-saude-mental-no-brasil-segunda-coleta/> Acesso em: 30/12/2025

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder.