

Protocolo A3 de Reestruturação Biopsicossocial: Da Crise à Clareza em uma Página

Oferecimento: [NeuroPsiOnline](#) — Onde a Mudança Acontece Elaboração: [Dr. Adilson Reichert](#) Neuropsicanalista Clínico, Terapeuta Cognitivo-Comportamental e Educador Social

Apresentação do Protocolo

Caros pacientes e leitores,

Este protocolo nasceu de uma intuição que une dois mundos aparentemente distantes: o chão de fábrica da Toyota e o divã da psicoterapia. Taiichi Ohno, o gênio por trás do Sistema Toyota de Produção, acreditava que nenhum problema deveria ser maior do que uma folha de papel A3. Ele não dizia isso por arrogância, mas por sabedoria: quando somos obrigados a conter nossos pensamentos no espaço de uma página, a névoa se dissipa, o acessório se separa do essencial e a causa raiz emerge com uma clareza que nenhum relatório extenso poderia oferecer.

Ao longo de décadas de clínica, observei que o sofrimento humano prolifera precisamente onde a clareza está ausente. O paciente ansioso não sofre porque sua vida é objetivamente pior do que a de outros, mas porque seus pensamentos formam uma nuvem densa e sem contornos. O paciente deprimido não sofre apenas pela perda que o atingiu, mas porque essa perda desencadeou uma cascata de interpretações que o convencem de que nada vale a pena. O casal em conflito não sofre apenas pelo que foi dito, mas pelo que foi presumido, inferido, distorcido.

O **Protocolo A3 de Reestruturação Biopsicossocial** que você tem em mãos é um convite a uma nova forma de se relacionar com seus problemas. Ele não promete soluções mágicas — promete algo muito mais valioso: um *método*. Um caminho estruturado para transformar o caos emocional em um mapa compreensível, as crenças limitantes em hipóteses testáveis, e a paralisia em ação orientada.

Inspirado nos princípios do método A3 da Toyota e integrado com a Neuropsicanálise, a Terapia Cognitivo-Comportamental e a Educação Social, este protocolo foi desenhado para ser aplicado de forma autônoma ou como complemento ao seu processo terapêutico. Seu objetivo é oferecer uma ferramenta concreta para a transformação biopsicossocial — corpo, mente e vínculos.

MÓDULO 1: O GENBA INTERIOR — Indo ao Lugar Real do Sofrimento

(Duração sugerida: 1-2 semanas)

Objetivo: Desenvolver a capacidade de observar a própria experiência sem julgamento, substituindo suposições por dados concretos sobre seu estado atual.

Exercício 1.1: O Círculo de Giz Emocional

Taiichi Ohno desenhava um círculo de giz no chão da fábrica e obrigava seus gerentes a permanecerem ali por horas, apenas observando. Eles não podiam intervir, opinar ou solucionar — apenas *ver*. Da mesma forma, seu primeiro exercício é criar um "círculo de giz" para sua vida emocional.

Instruções:

1. Reserve 20 minutos diários, no mesmo horário, em um local silencioso.
2. Sente-se com um caderno e uma caneta. Não use o celular.
3. Durante esses 20 minutos, apenas *observe e registre*:
 - **Corpo:** Que sensações físicas estão presentes? Tensão nos ombros? Nó no estômago? Respiração curta? Calor no rosto? Descreva com precisão, como um engenheiro descrevendo uma máquina.
 - **Mente:** Que pensamentos estão passando? Não os julgue, não os combata. Apenas registre-os como "nuvens no céu". Exemplo: "Pensamento: 'Não vou dar conta do relatório'. Pensamento: 'Fulano me acha incompetente'. Pensamento: 'Nunca melhora'."
 - **Vínculos:** Com quem você interagiu hoje? Como se sentiu durante e depois dessas interações? Houve algum momento de conexão genuína? Algum momento de desconforto ou mágoa?
4. Ao final dos 20 minutos, releia o que escreveu e sublinhe as palavras ou sensações que mais se repetem.

Pergunta de reflexão: O que você observou que nunca havia percebido antes sobre seu estado biopsicossocial?

Exercício 1.2: O Gráfico de Tendência Pessoal

Na Toyota, nenhum problema é discutido sem dados. "Estou sobrecarregado" não é um dado; "trabalhei 12 horas extras esta semana e minha produtividade caiu 20% em relação ao mês passado" é um dado.

Instruções:

1. Escolha uma dimensão do seu sofrimento que deseja mapear: ansiedade, tristeza, irritabilidade, fadiga, solidão.
2. Crie uma escala simples de 0 a 10 (0 = ausência total; 10 = intensidade máxima).
3. Durante 7 dias, três vezes ao dia (manhã, tarde, noite), atribua uma nota a essa dimensão e registre o contexto: onde você estava, com quem, fazendo o quê.
4. Ao final da semana, observe o gráfico. Há padrões? Horários em que a nota é consistentemente mais alta? Situações ou pessoas associadas aos picos?

Pergunta de reflexão: Se seus dados fossem de um paciente que você está tratando, que hipóteses você levantaria sobre o que está causando o sofrimento?

MÓDULO 2: OS 5 PORQUÊS EXISTENCIAIS — Da Superfície à Causa Raiz

(Duração sugerida: 2-3 semanas)

Objetivo: Identificar as crenças centrais e os esquemas desadaptativos que sustentam os padrões de sofrimento, indo além dos sintomas superficiais.

Exercício 2.1: A Escavação Arqueológica

O método dos "Cinco Porquês" da Toyota parte de um princípio simples: o primeiro "porquê" revela o sintoma; o quinto revela a causa raiz. Aplicado à psique, este método é uma escavação arqueológica que vai da emoção disfuncional à crença nuclear que a sustenta.

Instruções:

1. Escolha um padrão emocional ou comportamental que se repete em sua vida e que lhe causa sofrimento. Exemplos: "Sempre me envolvo com pessoas emocionalmente indisponíveis", "Sempre saboto meus projetos quando estão perto de dar certo", "Sempre me sinto um fracasso em situações sociais".
2. Escreva o padrão no topo de uma folha A3.
3. Aplique os Cinco Porquês:

Exemplo real:

- **Padrão:** "Sempre me envolvo com pessoas emocionalmente indisponíveis."
- **Por quê #1:** Por que me envolvo com pessoas indisponíveis? *Porque me sinto atraído(a) por elas.*
- **Por quê #2:** Por que me sinto atraído(a) por pessoas indisponíveis? *Porque a disponibilidade me parece entediante ou sufocante.*
- **Por quê #3:** Por que a disponibilidade me parece entediante ou sufocante? *Porque não confio que alguém disponível seja genuíno — parece que vai me cobrar algo em troca.*
- **Por quê #4:** Por que não confio que alguém disponível seja genuíno? *Porque aprendi que o amor vem com condições e que, quando alguém me dá algo, depois cobra.*
- **Por quê #5:** De onde veio esse aprendizado? *Da minha relação com minha mãe/pai, cujo afeto era imprevisível e frequentemente condicionado ao meu comportamento.*

Pergunta de reflexão: Olhando para a cadeia de "porquês", o que você sente ao ver a conexão entre o padrão atual e a experiência original? Há alívio? Tristeza? Raiva?

Exercício 2.2: O Mapa de Esquemas Pessoais

Jeffrey Young, criador da Terapia do Esquema, identificou 18 esquemas desadaptativos precoces — padrões emocionais e cognitivos que se formam na infância e se perpetuam na vida adulta. Este exercício conecta os achados dos "5 Porquês" aos esquemas.

Instruções:

1. Com base nos seus "5 Porquês", identifique qual(is) esquema(s) de Young pode(m) estar operando. A tabela abaixo é um guia:

Domínio do Esquema	Esquemas Possíveis	Sinais na Vida Adulta
Desconexão e Rejeição	Abandono, Desconfiança/Abuso, Privação Emocional, Defectividade, Isolamento Social	Medo de ser deixado; crença de que os outros vão te machucar; sensação de que falta algo em você; sensação de ser diferente ou inadequado
Autonomia e Desempenho Prejudicados	Dependência, Vulnerabilidade ao Dano, Emaranhamento, Fracasso	Dificuldade de tomar decisões sozinho; medo excessivo de catástrofes; fusão emocional com pais/parceiros; crença de que é incompetente
Limites Prejudicados	Grandiosidade, Autocontrole Insuficiente	Dificuldade de aceitar limites; impulsividade; busca de gratificação imediata
Orientação para o Outro	Subjugação, Autossacrifício, Busca de Aprovação	Dificuldade de dizer não; colocar as necessidades dos outros acima das suas; necessidade excessiva de validação
Hipervigilância e Inibição	Negatividade, Inibição Emocional, Padrões Inflexíveis, Postura Punitiva	Pessimismo crônico; dificuldade de expressar emoções; perfeccionismo paralisante; autocrítica implacável

1. Para cada esquema identificado, responda:

- **Origem:** Que experiências da infância contribuíram para a formação deste esquema?
- **Gatilhos:** Que situações atuais ativam este esquema?
- **Respostas:** Como você reage quando o esquema é ativado? (Luta? Fuga? Paralisia? Submissão?)

Pergunta de reflexão: Se este esquema fosse uma "peça defeituosa" na linha de montagem da sua vida, o que precisaria ser ajustado no "processo de produção" (suas crenças, seus comportamentos, seu ambiente) para que ele deixasse de gerar sofrimento?

MÓDULO 3: CONTRAMEDIDAS EXISTENCIAIS — Experimentos de Reestruturação

(Duração sugerida: 4-6 semanas)

Objetivo: Desenhar e testar "contramedidas" — novos comportamentos, pensamentos e formas de se relacionar — que desafiem as crenças centrais e os esquemas identificados.

Exercício 3.1: O Plano de Teste Comportamental

Na Toyota, toda contramedida é uma *hipótese* que será validada ou refutada pela realidade. Não há "soluções definitivas", apenas experimentos que nos aproximam da verdade. Da mesma forma, suas contramedidas são experimentos existenciais.

Instruções:

1. Para cada esquema ou crença central identificada no Módulo 2, formule uma "contramedida" no formato:

Crença Central (Causa Raiz): *"Se eu me abrir emocionalmente, serei abandonado(a) ou ridicularizado(a)."*

Contramedida (Hipótese): *"Se eu compartilhar uma vulnerabilidade pequena e genuína com alguém de confiança, é possível que essa pessoa responda com acolhimento, e não com rejeição."*

Experimento Comportamental:

- **O quê:** Compartilhar com [nome da pessoa] que me sinto ansioso(a) em relação a [situação específica].
 - **Quando:** Até [data].
 - **Como:** De forma simples e sem drama: "Queria te contar que estou me sentindo um pouco ansioso(a) com [X]. Não preciso de solução, só queria compartilhar."
 - **Previsão (o que a crença antiga espera):** A pessoa vai me achar fraco(a) ou vai se afastar.
 - **Resultado Real:** [A ser preenchido após o experimento].
2. Realize pelo menos **3 experimentos comportamentais por semana**, cada um desenhado para testar uma crença central diferente.
 3. Após cada experimento, registre:
 - O que aconteceu de fato (não o que você *acha* que aconteceu)?
 - O resultado confirma ou refuta a crença antiga?
 - O que você aprendeu que pode aplicar no próximo experimento?

Exercício 3.2: A Dessidentificação Cognitiva

Aaron Beck, fundador da TCC, ensinou que não somos nossos pensamentos — somos a *consciência* que observa os pensamentos. Este exercício adapta o "Experimento de Dessidentificação" do Projeto Gnosia ao formato A3.

Instruções:

1. Liste, no lado esquerdo de uma folha A3, suas 5 crenças negativas mais frequentes (ex.: "Sou um fracasso", "Ninguém gosta de mim", "Nunca vou melhorar").
2. No lado direito, reescreva cada crença no formato de *dessidentificação*:

Crença Original (Fusão)	Crença Dessidentificada (Observação)
EU SOU ansioso	EU TENHO pensamentos ansiosos neste momento
EU SOU um fracasso	EU ESTOU experienciando um resultado indesejado nesta tarefa
NINGUÉM gosta de mim	EU PERCEBO que algumas pessoas não responderam como eu esperava
NUNCA vou melhorar	EU AINDA NÃO alcancei o resultado que desejo
ISSO é impossível	ISSO É DIFÍCIL e requer mais recursos do que eu imaginava

3. Durante uma semana, sempre que perceber uma crença negativa, diga em voz alta (ou escreva) a versão dessidentificada.

Pergunta de reflexão: O que muda em sua experiência emocional quando você troca "EU SOU" por "EU TENHO" ou "EU ESTOU"?

MÓDULO 4: O PDCA DA VIDA — Manutenção e Melhoria Contínua

(Duração sugerida: Contínua)

Objetivo: Estabelecer um ciclo de revisão e ajuste contínuo, transformando a reestruturação cognitiva e comportamental em um hábito permanente.

Exercício 4.1: O Check-in Semanal do Gemba

Na Toyota, o PDCA (Plan, Do, Check, Act) é o coração da melhoria contínua. Este exercício adapta o ciclo para sua vida.

Instruções: Reserve 30 minutos no mesmo dia e horário de cada semana. Sente-se com seu caderno e responda:

Etapa do PDCA	Perguntas
PLAN (Planejar)	Que contramedidas eu planejei para esta semana? Que experimentos me propus a realizar?
DO (Executar)	O que eu efetivamente fiz? Quais experimentos realizei? Quais deixei de realizar? (Sem julgamento — apenas fatos.)
CHECK (Verificar)	O que os resultados me ensinaram? As hipóteses foram confirmadas ou refutadas? Que padrões observei? Que emoções surgiram?
ACT (Agir)	Com base no que aprendi, que ajustes farei na próxima semana? Continuo com as mesmas contramedidas? Altero algo? Abandono algo?

Exercício 4.2: O A3 de Vida — Um Problema, Uma Página, Uma Solução

Este é o exercício-síntese do protocolo. Sempre que enfrentar um problema significativo — um conflito, uma decisão difícil, uma crise —, preencha uma folha A3 seguindo esta estrutura:

ESTRUTURA DO A3 DE VIDA

A3 DE VIDA	
1. TÍTULO: Qual é o problema? (uma frase clara)	
2. PLANO DE FUNDO: Qual o contexto? (3-5 linhas)	
3. ESTADO ATUAL (GEMBA):	
- Dados objetivos (o que está acontecendo?)	
- Dados subjetivos (o que sinto no corpo?)	
- Dados relacionais (como isso afeta meus vínculos?)	
4. ANÁLISE DA CAUSA RAIZ (5 PORQUÊS):	
Por quê #1:	
Por quê #2:	
Por quê #3:	
Por quê #4:	
Por quê #5 (crença central / esquema):	
5. CONTRAMEDIDAS PROPOSTAS (HIPÓTESES):	
- Biológica (corpo):	
- Psicológica (mente):	
- Social (vínculos):	
6. PLANO DE AÇÃO:	
O quê? Quem? Quando? Como medir?	
7. RESULTADOS (a preencher depois):	
O que aconteceu? O que aprendi?	

MÓDULO 5: INTEGRAÇÃO NEUROPSICANALÍTICA — A Síntese Biopsicossocial

(Duração sugerida: Manutenção contínua)

Objetivo: Consolidar os ganhos dos módulos anteriores em uma prática diária de autocuidado integral.

Exercício 5.1: O Check-in Tridimensional

Este exercício, adaptado do Projeto Gnosia, deve ser realizado diariamente, de preferência ao acordar ou antes de dormir.

Instruções (5 minutos):

1. **Dimensão Neurológica (Corpo):** Feche os olhos e escaneie seu corpo da cabeça aos pés. Onde há tensão? Onde há conforto? Como está sua energia? Sua respiração está profunda ou superficial?
2. **Dimensão Psíquica (Mente):** Que pensamentos predominam neste momento? Que emoções estão presentes? (Nomeie-as com precisão: "ansiedade", "tristeza", "esperança", "gratidão".)
3. **Dimensão Social (Vínculos):** Com quem me conectarei significativamente hoje? A quem posso oferecer cuidado? De quem posso receber apoio?

Exercício 5.2: O Protocolo de Regulação Emergencial

Em momentos de crise aguda — ansiedade intensa, pânico, raiva descontrolada —, utilize este protocolo de 3 passos:

1. **Âncora Corporal (Técnica 5-4-3-2-1):**
 - 5 coisas que você pode **ver** (diga em voz alta ou mentalmente).
 - 4 coisas que você pode **tocar** (sinta a textura).
 - 3 coisas que você pode **ouvir** (identifique cada som).
 - 2 coisas que você pode **cheirar**.
 - 1 coisa que você pode **saborear**.
2. **Pergunta Socrática:** *"Isso que estou sentindo é uma 'sombra da caverna' (uma interpretação catastrófica) ou uma realidade verificável? Que evidências concretas tenho a favor e contra este pensamento?"*
3. **Conexão Social:** Ligue ou envie uma mensagem para uma pessoa da sua "Rede de Apoio Autêntica" (veja abaixo).

Exercício 5.3: Construção da Rede de Apoio Autêntica

A dimensão social é parte integrante da saúde. Identifique e cultive ativamente sua rede.

Instruções:

1. Liste 3 a 5 pessoas com quem você pode ser *vulnerável* sem medo de julgamento.

2. Para cada pessoa, anote a última vez que teve uma conversa significativa com ela.
 3. Estabeleça a meta de ter pelo menos **uma conversa significativa por semana** com alguém desta rede — pessoalmente ou por chamada de voz/vídeo (não apenas texto).
-

MATERIAIS COMPLEMENTARES QUE VOCÊ DEVERIA TER DISPONÍVEIS

1. **Modelo de Folha A3 em Branco** (para impressão — formato 297 x 420 mm ou adaptado para A4).
 2. **Diário de Registro de Experimentos Comportamentais** (caderno ou planilha).
 3. **Lista dos 18 Esquemas Desadaptativos Precoces** de Jeffrey Young (para consulta).
 4. **Áudios de Meditação Guiada para Regulação Emocional** (disponíveis no site).
 5. **Biblioteca Virtual de Textos Complementares** (Neuropsicanálise, TCC, Filosofia).
-

COMO UTILIZAR ESTE PROTOCOLO

Para pacientes em terapia:

- Discuta cada módulo com seu terapeuta antes de iniciá-lo.
- Adapte os exercícios às suas necessidades e ao seu ritmo.
- Use o protocolo como estrutura complementar às sessões.

Para leitores do blog e autodidatas:

- Siga a sequência sugerida, mas respeite seu tempo. Não avance para o Módulo 3 sem ter concluído os Módulos 1 e 2.
 - Se um exercício gerar desconforto excessivo, pause e considere agendar uma sessão de orientação.
-

NOTA IMPORTANTE

Este protocolo é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal baseada em evidências científicas e na experiência clínica, mas **não substitui** o acompanhamento psicológico ou psiquiátrico profissional. Se você enfrenta sofrimento psicológico significativo — ideação suicida, sintomas psicóticos, depressão grave, transtorno de estresse pós-traumático —, entre em contato para agendar uma consulta ou procure o serviço de emergência mais próximo.

Mensagem Final do Dr. Adilson Reichert

Este protocolo é a materialização de uma convicção que carrego há décadas: **a clareza é o primeiro ato de cura**. Assim como Taiichi Ohno desenhava um círculo de giz no chão da fábrica e dizia "observe", eu digo a você: observe-se. Não com o olhar punitivo do juiz, mas com o olhar curioso do cientista. Seus sintomas não são fraquezas; são *dados*. Suas crises não são castigos; são *oportunidades de melhoria*. Sua vida não é um problema a ser resolvido, mas um processo a ser continuamente melhorado.

A folha A3 que você tem diante de si é um recipiente. Coloque nela sua dor, sua confusão, seus medos — mas coloque também suas hipóteses, seus experimentos, suas pequenas vitórias. Ao fazer isso, você deixará de ser um operador passivo na linha de montagem do destino e se tornará o engenheiro da sua própria existência.

Na NeuropsiOnline, acreditamos que a mudança acontece quando a clareza substitui a confusão, quando o método substitui o caos e quando a coragem de olhar para si mesmo encontra o acolhimento de uma comunidade que acredita no seu potencial.

NeuroPsiOnline — Onde a Mudança Acontece. www.neuropsionline.com

Elaboração: Dr. Adilson Reichert Neuropsicanalista Clínico | Terapeuta Cognitivo-Comportamental | Educador Social

Versão 1.0 — 2026 — Baseado no Sistema Toyota de Produção, na Terapia Cognitivo-Comportamental de Aaron Beck, na Terapia do Esquema de Jeffrey Young e na Neuropsicanálise.