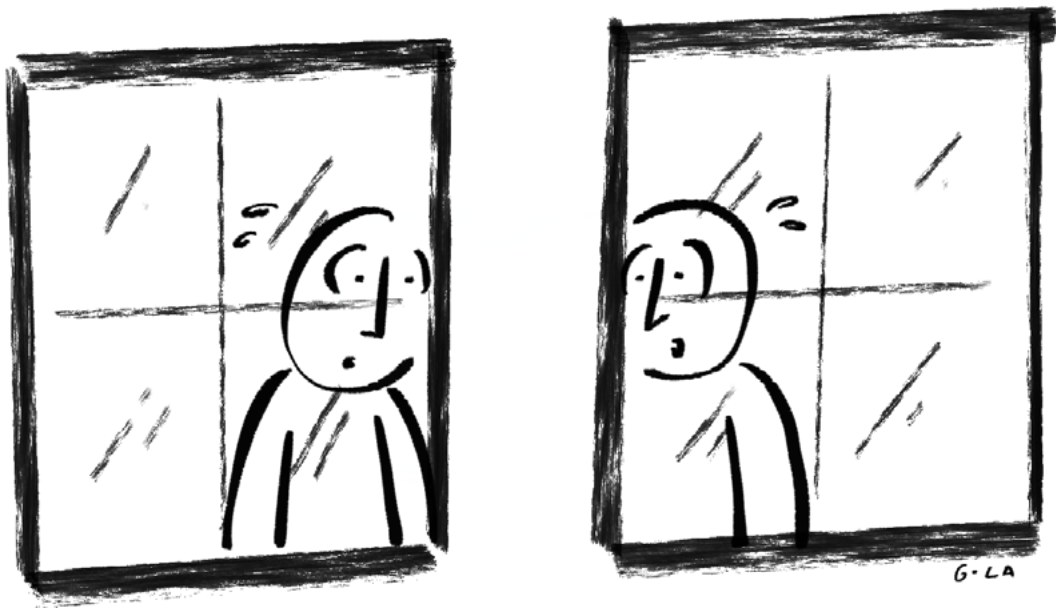


**AME #**  
**SUA #**  
**MENTE**



ESCOLAS

# CONDICIONAMENTOS



**Autoria: Gustavo Mechereffe Estanislau**

Psiquiatra da Infância e Adolescência e Doutorando em Psiquiatria e Psicologia Médica

# Realização



# Apoio



# Parceiros



1933



Durante o período de isolamento, passamos longos intervalos de tempo dentro de nossas casas. Com isso, um relato bastante comum é de pessoas que dizem estar assistindo a vídeos, filmes e até jogando jogos eletrônicos deitados em suas camas. Outro tipo de comentário bastante comum é que as pessoas estão se alimentando diariamente na frente do computador. Além desses exemplos, vários outros podem ser citados exemplificando a associação repetitiva de estímulos, causando condicionamentos que podem ser prejudiciais ao nosso bem-estar. Vamos explicar isso de forma mais simples.

Por exemplo, em casos nos quais a pessoa utiliza a cama para dormir, mas também, frequentemente, para assistir a filmes, jogar jogos, alimentar-se ou conversar com os amigos, é bastante provável que, ao deitar-se à noite para descansar, a cama vá ativar circuitos neuronais que passarão a ocasionar uma série de reflexos que podem variar desde estados de alerta (reflexo comum quando assistimos a seriados e jogamos algo excitante) até o estado de “desligamento”, que nos prepara para dormir.

De forma semelhante, quando não conseguimos voltar a dormir após despertarmos no meio da noite e passamos a nos debater com o sono, movendo-nos na cama sem conseguir adormecer, ela passa a ficar associada com o comportamento de “rolar na cama”, fazendo com que passe a despertar em nós o reflexo que causa insônia ou até o medo de ir dormir.

Por outro lado, condicionamentos podem ser utilizados de forma positiva em nosso cotidiano. Por exemplo, ao tirarmos o pijama e nos vestirmos com roupas que estão associadas a um dia de trabalho quando estamos trabalhando em casa. Ou nos casos em que a pessoa assiste a um filme, desenhos animados ou ouve músicas que conhece há muitos anos como uma forma de amenizar o estresse. Nesses casos, o condicionamento evoca um estado de proatividade (no caso da roupa) ou o sentimento de tranquilidade (no segundo caso) que foram se desenvolvendo ao longo de sua vida.

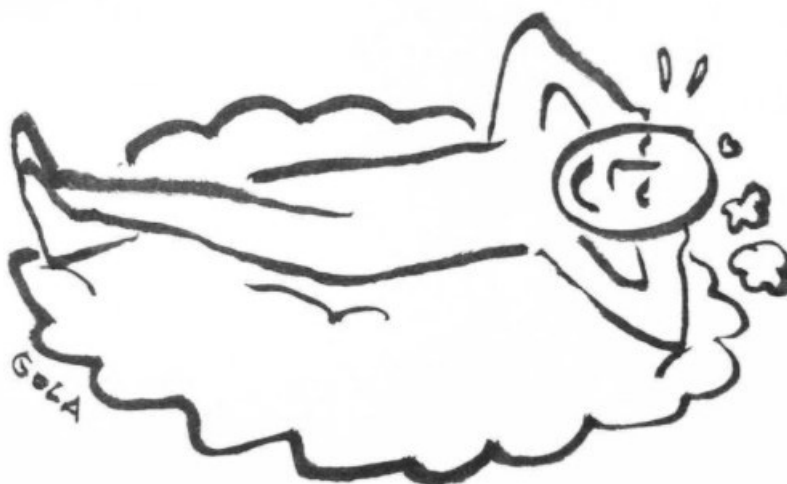
Conhecer sobre esse tipo de fenômeno comportamental pode ser bastante útil para o nosso autocuidado.



A seguir algumas dicas positivas e para identificar quando um condicionamento com consequências potencialmente negativas começa a se estabelecer e como tentar evitá-lo.



- Utilize a cama exclusivamente para dormir ou ter relações sexuais;
- Se perceber que não está conseguindo pegar no sono, levante-se e faça uma atividade monótona, só voltando à cama quando perceber que está com mais sono;
- Tente evitar se alimentar frequentemente na frente da televisão ou do computador. Com o passar do tempo, você pode passar a se condicionar a sentir fome nessas mesmas ocasiões;
- Estímulos intensos como a cafeína e a nicotina tendem a gerar condicionamentos rapidamente e de grande intensidade, portanto, tome cuidado;
- Músicas relaxantes podem ser ótimas para condicionar você a pegar no sono ou até acordar de forma mais tranquila.





**[www.amesuamente.org](http://www.amesuamente.org)**

[amesuamente@amesuamente.org.br](mailto:amesuamente@amesuamente.org.br)

Rua Marselhesa, 642  
Vila Mariana, São Paulo, SP  
CEP: 04020-060

[www.instagram.com/ame\\_sua\\_mente](https://www.instagram.com/ame_sua_mente)  
[www.facebook.com/amesuamenteinstituto](https://www.facebook.com/amesuamenteinstituto)