

AMOSTRA

ANCORADO

Elogios a *Ancorado*

“Apresentando a celebrada Teoria Polivagal de Stephen Porges, em linguagem clara e concisa, Deb Dana nos leva a entender e fazer as pazes com nosso sistema nervoso autônomo por meio de exercícios simples, envolvendo suas capacidades de cura para nos conectarmos a nós mesmos e ao nosso mundo social.”

GABOR MATÉ, MD

autor de *In the Realm of Hungry Ghosts*

“Terapeuta mestre em traumas e instrutora clínica, Deb Dana já é bem conhecida e profundamente admirada pela destreza de suas traduções de ciência complicada — neurocepção e hierarquia autônoma — em algo acessível e de bom senso. Trabalhamos com Histórias, Ações, Sentimentos e sensações Corporificadas (*Stories, Actions, Feelings, and Embodied sensations*, ou SAFE, em inglês) para voltarmos às origens de segurança, conexão e bem-estar. Em *Ancorado*, ela muda radical — e magistralmente — todo o foco de nossos paradigmas atuais de cura e crescimento para um novo vocabulário e novas práticas para regular a (re)atividade do sistema nervoso humano que fundamenta todas as nossas lutas pessoais e as histórias que contamos a nós mesmos sobre elas. Deb oferece uma variedade de explorações e práticas facilmente executáveis para percebermos, aproximarmo-nos, mudarmos e moldarmos nossas respostas automáticas a gatilhos de falta de segurança e perigo. Ela nos conduz por meio de exemplos vívidos e explorações empíricas, levando-nos de maneira confiável às nossas origens, à segurança, à conexão e ao bem-estar. Podemos todos agradecer pela orientação sábia do roteiro proporcionado por *Ancorado*.”

LINDA GRAHAM, MFT

autora de *Resilience*

“*Ancorado* é um guia lindo e quase lírico para nos aproximarmos do nosso sistema nervoso de maneiras que nos permitam mergulhar mais nas maravilhas misteriosas de viver e amar. Deb Dana traduziu elegantemente a neurociência em palavras e experiências cotidianas que ilustram como entramos e saímos de estados de conexão segura e estados de autoproteção, guiados pelo nosso sistema nervoso, que é maravilhosamente complexo e adaptável. Cheio de exemplos e exercícios simples e claros, este livro adorável dá apoio a uma curiosidade crescente e à consciência das mudanças sutis que ocorrem em nossos corpos conforme nosso sistema nervoso reflete histórias antigas e cria outras, novas, sobre quem somos e como transitamos pelo mundo. Leitores de todas as esferas da vida vão achar este livro acessível e prático para reconhecer e compreender padrões de autoproteção que nos impedem de avançar e aprender como podemos nos (re)ancorar regularmente no amar e viver com profundidade.”

KATHY STEELE, MN, CS

coautora de *Treating Trauma-Related Dissociation*



DEB DANA

AMOSTRA

ANCORADO

*Como Fazer as Pazes com Seu Sistema Nervoso
Usando a Teoria Polivagal*

EDITORA
ALAÚDE

Rio de Janeiro, 2025

Ancorado

Copyright © 2025 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA)
ISBN: 978-85-788-1761-9

Translated from original *Anchored*. Copyright © 2021 Deborah A. Dana. Foreword © 2021 Stephen W. Porges. This translation published by exclusive license from Sounds True Inc. ISBN 9781683647065. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright ©2024 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

D286a
1.ed. Dana, Deb
Ancorado / Deb Dana ; tradução Christiano
Sensi. - 1.ed. - Rio de Janeiro : Alaúde Editorial,
2025
240 p. ; 15,7 x 23 cm.
Título original: *A³*, 2025.
ISBN 978-85-7881-761-9

1. Desenvolvimento pessoal. 2. Medicina.
3. Neurociência. 4. Psicologia. 5. Teoria Polivagal.
I. Sensi, Christiano. II. Título.

02-2025/92 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Desenvolvimento pessoal : Psicologia 158.1

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

“Nome da editora” uma Editora do Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas ao Governo: Cristiane Mutús

Gerência Comercial: Claudio Lima

Gerência Marketing: Andréa Guatiello

Produtor Editorial: Karma Brandão

Tradução: Christiano Sensi

Copidesque: Edite Siebert

Revisão: Karina Pedron e Ederli Fortunato

Diagramação: Catia Soderi



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



AMOSTRA

Para minha família polivagal

LIVROS DE DEB DANA

*The Polyvagal Theory in Therapy:
Engaging the Rhythm of Regulation*

*Polyvagal Exercises for Safety and Connection:
50 Client-Centered Practices*

*Polyvagal Flip Chart:
Understanding the Science of Safety*

*Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence
of Polyvagal-Informed Therapies (with Stephen W. Porges)*

*Befriending Your Nervous System:
Looking Through the Lens of Polyvagal Theory*

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	IX
INTRODUÇÃO	I
1 Uma Espiada Breve nos Princípios e Elementos da Teoria Polivagal.....	7
2 Viajando pelos Caminhos Autônomos	17
3 Aprendendo a Escutar	33
4 A Ânsia por Conexão.....	45
5 Neurocepção: A Intuição do Seu Sistema Nervoso.....	63
6 Padrões de Conexão e Proteção	79
7 Ancoragem na Segurança	97
8 Moldagem Suave	119
9 Reconstruindo Histórias	141
10 Experiências Autotranscendentes.....	157
11 Cuidando do Sistema Nervoso	171
12 Construindo uma Comunidade.....	185
CONCLUSÃO	201
AGRADECIMENTOS	205
NOTAS	207
SOBRE A AUTORA	217
SOBRE A SOUNDS TRUE	219
ÍNDICE	221

AMOSTRA

PREFÁCIO

do Dr. Stephen W. Porges

Conforme li *Ancorado*, reconheci que Deb Dana vem fazendo uma contribuição importante ao proporcionar uma metáfora poderosa, que ilustra como o sistema nervoso regula seus recursos para gerar uma plataforma neural para o comportamento social e obter os benefícios da correção. Em *Ancorado*, Deb compartilha suas habilidades intelectuais cheias de insights, traduzindo as construções neurofisiológicas complexas incorporadas na Teoria Polivagal a uma linguagem acessível. Vinculando palavras a visualizações, e visualização a sentimentos corporais, seus dons vão muito além das habilidades linguísticas, e trazem efetivamente sentimentos corporais à consciência. Por meio dessa estratégia, Deb ensina ao leitor de *Ancorado* as habilidades para se conduzir de volta ao seu corpo com segurança.

De uma perspectiva polivagal, Deb conduz hábil e eficientemente os leitores por exercícios neurais estruturados, que permitem que seus sistemas nervosos propiciem suporte a funções homeostáticas de forma mais eficiente, levando à saúde, ao crescimento e à restauração. Ou, em termos mais sucintos, ela descreve exercícios neurais que vão proporcionar recursos para fazer as ameaças decrescerem e permitir o engajamento social espontâneo, que, em associação, criam um caminho fluido em direção à correção e à incorporação. O produto dessa estratégia é um sistema nervoso mais resiliente, que serve de base tanto à saúde mental quanto à física.

Ao ler *Ancorado*, concentrei-me no paralelo entre as estratégias de comunicação internamente ao corpo e entre indivíduos. Esses são níveis

interdependentes de correção, uma vez que um sistema nervoso regulado e com recursos reduz espontaneamente as reações defensivas, enquanto um sistema nervoso em estado de ameaça crônica reduz as oportunidades de engajamento social. Felizmente, nós, como mamíferos sociais, ao longo de nossa história evolutiva, desenvolvemos um portal para regular nossas reações de ameaça por meio da neurocepção de segurança. No entanto, o acesso a esse portal é muito influenciado pelo estado neural do indivíduo. Se o sistema nervoso autônomo tiver bons recursos, somos resistentes e há um limiar baixo para desencadear estados de segurança, que levariam ao engajamento social espontâneo e à correção. Por outro lado, se estivermos presos a um estado defensivo, sentimentos de segurança podem não ficar facilmente acessíveis.

O título *Ancorado* serve como metáfora, que Deb usa brilhantemente para criar a visualização de um lugar seguro dentro do conceito de recursos pessoais dos indivíduos (por exemplo, sistema nervoso, conceito de *self*). Em sua jornada pessoal de incorporação, isso lhes proporciona atributos como resiliência, autorregulação interna e correção com os outros.

Funcionalmente, a jornada exige que, primeiro, nós nos tornemos conscientes dos circuitos neurofisiológicos envolvidos nos sentimentos de segurança, de perigo e de ameaça à vida; segundo, que nos tornemos conscientes do poder da neurocepção, a detecção de sinais de ameaça e segurança sem consciência; e terceiro, que, por meio de visualizações e experiências, nos tornemos conscientes das mudanças no estado autônomo. Como um pacote, essa sequência pode ser conceituada como um grupo de exercícios neurais, que promoveriam maior autoconsciência e autorregulação, levando a uma maior resiliência.

Em um artigo recente, enquadrei a Teoria Polivagal como uma extrapolação científica da jornada filogenética em direção à sociabilidade funcionalmente expressa em mamíferos sociais, que evoluíram de répteis associativos. Através dessa jornada, o portal neurofisiológico para a sociabilidade exigiu um mecanismo eficiente para detectar a segurança e, reflexivamente, reduzir as defesas. Basicamente, os mecanismos neurais subjacentes à sociabilidade permitem a rápida transição de reações

agressivas ou submissas à ameaça para uma fisiologia que permite a acessibilidade e promove oportunidades de correção. Como cientista e criador da Teoria Polivagal, minha narrativa descrevendo e justificando a teoria continua a evoluir. Embora o mundo da terapia de traumas tenha compreendido rapidamente a importância da teoria no que se refere às experiências de seus pacientes, fui mais lento em compreender o significado da teoria no tratamento de traumas e outros transtornos relacionados à saúde mental. Tive que aprender com terapeutas e seus clientes, que me informaram sobre o valor da teoria, tanto na prática clínica quanto na transformação da narrativa pessoal de sobreviventes de traumas.

Deb Dana é uma dessas terapeutas perspicazes e articuladas que me informou sobre o papel que a Teoria Polivagal pode desempenhar, tanto no processo clínico quanto nas interações sociais cotidianas. Deb abraçou rapidamente a teoria e, por meio de seus insights únicos e habilidades de comunicação, tornou-a mais acessível não apenas aos terapeutas, mas como um mapa para entender nossos papéis pessoais em nossas interações sociais diárias. Em seu trabalho, Deb expressou que são os sentimentos corporais, e não os eventos, que são os pontos centrais da experiência do trauma. Seu trabalho se concentra no tema central por meio do qual as terapias que incorporaram a Teoria Polivagal funcionam.

As terapias que incorporaram a Teoria Polivagal mudam o foco terapêutico do evento traumático para a sensação corporal. Esta é uma transformação teórica importante sobre como o trauma é tratado e incorporado no sistema nervoso do sobrevivente. No nível fundamental, a Teoria Polivagal enfatiza que o estado fisiológico forma a variável interveniente que determina nossa reatividade a gatilhos e contextos. Assim, a teoria enfatiza que o determinante primário do resultado não é o trauma como um evento. Ela enfatiza que esse determinante é o reajuste da regulação neural do sistema nervoso autônomo para dar suporte às reações à ameaça. Isso não exclui a importância do evento traumático, mas reconhece as grandes diferenças individuais nos resultados de experiências traumáticas em comum. A perspectiva polivagal do trauma difere do foco da pesquisa epidemiológica, que enfatiza escalas como as Experiências Adversas na

Infância (Adverse Childhood Experiences, ou ACEs, em inglês) e a identificação de eventos específicos como causais na conceituação do Transtorno de Estresse Pós-Traumático - TEPT. Esta estratégia redefine o trauma e o transfere de dentro do indivíduo para se tornar um evento externo.

Modelos epidemiológicos contemporâneos predominantes assumem que os eventos relevantes podem ser avaliados quantitativamente ao longo de um espectro de gravidade de trauma, estresse ou abuso. No entanto, a Teoria Polivagal muda o diálogo do evento externo para o sistema neural interveniente, que pode ser vulnerável ou resistente à ameaça. Se o indivíduo estiver em um estado vulnerável, eventos de menor intensidade podem interromper a função neural e mudar o sistema nervoso de um estado que dê base à homeostase para um estado vulnerável, que reflita a desestabilização autônoma com consequentes comorbidades. Se o sistema for resiliente, ele pode amortecer funcionalmente o impacto de eventos de maior intensidade. A teoria sugere que um profundo reajuste do sistema nervoso autônomo após o evento traumático é uma consequência adaptativa da sobrevivência ao trauma.

Para explorar essa variável interveniente na pesquisa de levantamento, criamos o Questionário de Percepção Corporal (QPC), também conhecido como Body Perception Questionnaire, ou BPQ, em inglês. O QPC é relativamente curto e avalia a reatividade do nosso sistema nervoso autônomo. Sua psicométrica está bem estabelecida e vários estudos foram publicados usando essa escala (que, com informações de pontuação, estão disponíveis no meu website, stephenporges.com). Nas minhas pesquisas e nas da minha colega, documentamos o papel profundo da regulação autônoma como uma variável interveniente que mede o impacto do histórico de adversidade. Descobrimos que, se adultos com histórico de adversidade também tivessem um sistema nervoso autônomo ajustado para reagir à ameaça, os resultados seriam piores. Isso foi confirmado por dois estudos publicados recentemente: um investigando a função sexual e o outro explorando as reações de saúde mental durante a pandemia.

Essa ênfase na sociabilidade transforma a Teoria Polivagal em uma perspectiva clinicamente relevante. Há mais de 25 anos, quando os princípios

iniciais da teoria foram introduzidos, a aplicação na medicina básica era mais central para a teoria do que aplicações em saúde mental. Achei que ela teria força em obstetrícia, neonatologia, pediatria, cardiologia e outras especialidades médicas preocupadas com a função autônoma atípica. À medida que ouço Deb e sou informado sobre suas aplicações e percepções, a Teoria Polivagal assume novos significados na compreensão e no tratamento da saúde mental e física. Ao abraçarmos a mensagem central da teoria de que somos uma espécie social, sem a acessibilidade de nossa herança mamífera, reconhecemos que não temos os recursos neurais para ficarmos seguros e nos corregularmos com os outros. Essa herança gira em torno de duas características exclusivamente mamíferas: uma é um processo de neurocepção que permite a redução de estados de defesa por meio da detecção reflexiva de sinais de segurança; a segunda é um circuito neural, o complexo vagal ventral, e sua capacidade de acalmar as defesas é proporcionar sinais de segurança por meio de um sistema de engajamento social integrado. Essa herança conecta o comportamento e a experiência psicológica a mecanismos neurofisiológicos definíveis e mensuráveis, um elo que une a saúde mental e física e dissipa os mitos de independência de uma em relação à outra.

Ancorado foca o ousado problema terapêutico de como retornar à segurança do nosso corpo. O livro trata de nos familiarizarmos novamente com nossas sensações corporais, sem as associações familiares dessas sensações a eventos perigosos. Ao estabelecer uma âncora segura dentro do nosso corpo, podemos explorar com segurança sentimentos que antes seriam desestabilizadores. Ter uma âncora proporciona a estabilidade para explorarmos e sentirmos com segurança as feridas ainda retidas no corpo. Este processo apoia a jornada de cura, na qual o sistema nervoso se torna suficientemente resistente para se envolver com os outros e encontrar humor e excitação, em vez de ameaça, enquanto navega em um mundo complexo e frequentemente imprevisível. Com *Ancorado*, Deb dominou uma linguagem que permite a todos nós, independentemente da educação e profissão, experimentarmos ações abertas e visualizações reservadas como exercícios neurais eficientes para percorrermos metaforicamente o caminho que leva a sentimentos internos de segurança, que agora estão ancorados no sistema nervoso.

AMOSTRA

INTRODUÇÃO

A Teoria Polivagal é a ciência de se sentir seguro o suficiente para se apaixonar pela vida e correr os riscos de viver.

Fomos configurados para nos conectar. Nossos sistemas nervosos são estruturas sociais que encontram equilíbrio e estabilidade no relacionamento com os outros. Pense nisso por um momento. Nossa biologia molda a maneira como navegamos pela vida, pelo amor e pelo trabalho. E agora temos uma maneira de usar esse entendimento para o bem-estar individual, familiar, comunitário e global. Esse “caminho” é chamado de Teoria Polivagal. A Teoria Polivagal foi desenvolvida na década de 1990 por Stephen Porges. Ela explica a ciência da conexão, oferecendo um mapa do sistema nervoso para guiar nossa exploração, além de habilidades que podemos praticar para fortalecer nossa capacidade de nos ancorarmos a nós mesmos e uns aos outros, na segurança e regulação, perante os desafios ao nosso senso de equilíbrio.

Desde 2014, colaboro com o Dr. Porges, tendo-o como mentor, coautor, colega e amigo, e venho traduzindo ativamente a ciência da Teoria Polivagal à aplicação clínica. Com este livro, espero ir ainda mais longe na tradução da Teoria Polivagal, para que qualquer pessoa possa ter acesso aos seus conceitos principais e experimentar seus muitos benefícios para viver e navegar pela vida com mais facilidade.

Mesmo com essa tradução, haverá terminologia nova para se aprender. Embora palavras como *neurocepção*, *hierarquia*, *vagal ventral*, *simpático* e *vagal dorsal* possam parecer assustadoras no início, vou ajudá-lo a se tornar fluente no vocabulário básico e sentir-se confortável ao falar a língua do sistema nervoso. Nos capítulos a seguir, você verá que, às