

ANEXO 1: COMO FUNCIONA A TERAPIA COM CRIANÇAS

Sabrina Martins Barroso

Todos temos problemas às vezes. Contudo, em algumas dessas vezes, quando estamos tristes e nos sentimos mal, temos pensamentos ruins ou fazemos coisas que nos prejudicam ou que trazem problemas para outras pessoas. Às vezes, conseguimos achar soluções sozinhos, outras vezes, com a ajuda dos nossos pais. No entanto, em certas situações ou momentos, precisamos da ajuda de um profissional, e essa é a função das **psicólogas** e dos **psicólogos**. Eles são profissionais que nos ajudam a entender o que está acontecendo e a descobrir que alternativas temos para enfrentar nossos problemas, por meio de um processo chamado de **psicoterapia**.

Para entender o que está acontecendo, os psicólogos conversam com nossos pais e combinam para se **encontrar conosco todas as semanas**. Nesses encontros, eles podem fazer **perguntas** sobre como nos sentimos, o que aconteceu durante a semana e o que pensamos. Podem **falar** algumas coisas e nos **ajudam a decidir** sobre como agir para evitar problemas, conseguir algo que queremos e tentar nos sentirmos mais felizes. Mas, a parte mais legal, é que **brincam** com a gente, propõem **jogos** ou aceitam as brincadeiras e jogos que nós queremos. Isso acontece nos nossos encontros semanais, que duram **quase uma hora** (50 minutos), mas que parecem passar muito rápido, algumas vezes.

Todos os psicólogos fazem uma **promessa** de que tudo que acontece durante os nossos encontros é um **segredo** e que **não podem contar para os nossos pais** ou para **qualquer outra pessoa**. Como sabem que a confiança depende disso, eles sempre mantêm essa promessa, por isso podemos contar para os psicólogos como nos sentimos, o que pensamos e o que acontece com a gente. Mesmo as coisas que temos vergonha ou que mandaram não falarmos para ninguém. Os psicólogos também vão se encontrar com nossos pais ou até mesmo falar com nossos professores. Contudo, eles sempre vão nos contar o que foi dito nesses encontros, se nós quisermos saber. Para os psicólogos, o único **segredo é o que nós falamos** para eles, não o que outras pessoas falam sobre nós.

Algumas vezes, os psicólogos podem pedir para **fazermos alguma coisa** fora do horário dos nossos encontros e levarmos para eles verem. Eles chamam esses pedidos de **tarefas terapêuticas** ou **tarefas de casa**, mas não são parecidas com as da escola; às vezes, eles pedem para fazermos um desenho, uma colagem, responder a perguntas sobre coisas de que gostamos, ou outros pedidos assim. Quando pedem isso, é sempre importante não esquecer de fazer, mas, se isso acontecer, podemos contar sem medo, porque eles não ficam bravos ou tristes, mas sempre nos lembram de que nossas conversas são uma troca e de que **precisamos confiar um no outro**.

Agora que você sabe mais sobre o que é psicoterapia, parece uma boa coisa para fazer?

ANEXO 2: COMO FUNCIONA A TERAPIA COM ADOLESCENTES

Sabrina Martins Barroso

Todos passamos por problemas e, às vezes, temos pensamentos ruins, nos sentimos tristes, solitários ou com raiva. Algumas vezes, esses pensamentos e sentimentos surgem com muita força ou duram muito tempo e fazemos coisas que nos prejudicam (agora ou no futuro), nos machucam, ou que podem trazer problemas para outras pessoas. Em certos momentos, nossos amigos ou familiares conseguem nos ajudar ao nos ouvir ou ajudar a escolher formas de combater nossa tristeza ou raiva. Contudo, em outros momentos, eles podem até se preocupar, mas não saberão como nos ajudar. Nesse caso, é possível contar com profissionais treinados para ajudar pessoas a passar por situações difíceis, já que essa é a função dos **psicólogos** e das **psicólogas**.

Durante o processo de **psicoterapia**, os psicólogos buscam entender as situações que enfrentamos, quem nos faz sentir mal, o que pensamos, como nos sentimos e como agimos. Buscam, também, nos ajudar a tomar decisões que sejam melhores para nós, agora ou ao longo da nossa vida. Para entender o que está acontecendo, eles combinam com nossos pais para nos **encontrar todas as semanas**, e esses encontros duram cerca de 50 minutos cada. Neles, **conversamos**, e eles podem fazer **perguntas** sobre como estamos nos sentindo, coisas da nossa vida, o que pensamos e o que gostaríamos que acontecesse. Podem nos **ajudar a decidir** sobre como agir para evitar problemas, conseguir melhorar em algo que queremos e tentar nos sentirmos mais felizes. Algumas vezes, também podem nos convidar para jogar algum jogo ou pedir para **fazermos alguma coisa** fora do horário dos nossos encontros (tarefas terapêuticas). Todos os assuntos que conversamos e as tarefas serão combinados, e nada será imposto. Alguns exemplos dessas tarefas terapêuticas podem ser: ouvir uma música, escolher um filme, escrever uma carta, convidar um colega para tomar café.

Os psicólogos são profissionais treinados para nos ajudar, mas, para o trabalho dar certo, nós devemos **trabalhar em equipe**. Isso significa falarmos a verdade e não esconder coisas da psicóloga. Também significa que não adianta nossos pais quererem que estejamos em terapia, **nós temos que aceitar e querer usar esse tempo e oportunidade para tentarmos ser mais felizes**.

A terapia é um lugar em que devemos nos sentir seguros, e a **confiança** é a parte mais importante do trabalho. Para conseguir a nossa, os psicólogos **não julgam** o que contamos (mesmo aqueles pensamentos que nos deixam tristes ou as coisas que fizemos de que temos vergonha) e **não contam para ninguém** o que foi falado em sessão. A única exceção é se colocarmos nossa vida em risco, aí o sigilo pode precisar ser deixado de lado, para garantir a nossa segurança.

Em todos os outros casos, a profissão deles exige o **sigilo**; mesmo que nossos pais ou outras pessoas peçam, perguntem e insistam, eles sempre respondem: “O que acontece na sessão, fica na sessão”, ou “Como expliquei antes, o que X e eu conversamos é sigiloso, eu não posso compartilhar com outras pessoas”. Se os psicólogos precisarem conversar com nossos pais, professores ou outra pessoa, eles irão, mas vão sempre nos avisar antes e nos contar o que foi dito nesses encontros, se nós quisermos saber. Para os psicólogos, o único segredo é o que nós falamos, não o que outras pessoas falam sobre nós.

Agora que você sabe mais sobre o que é psicoterapia, está disposto(a) a dar uma chance a essa parceria?

ANEXO 3: PSICOEDUCAÇÃO SOBRE TERAPIA COM ADULTAS E IDOSAS

Sabrina Martins Barroso

Todos passamos por problemas, temos pensamentos ruins e ficamos ansiosos, com raiva ou tristes algumas vezes. Também podemos fazer coisas que nos machucam, que nos prejudicam (imediatamente ou em nossa vida futura) ou que podem trazer problemas para outras pessoas. Em algumas dessas situações, nossos amigos ou familiares podem ajudar, mas, outras vezes, eles não saberão como fazer isso. Nesse caso, não precisamos sofrer sozinhos, pois é possível contar com profissionais treinados para ajudar pessoas a passar por situações difíceis. Essa é a função dos profissionais PSI (**psicólogos e psiquiatras**). O autocuidado é um aspecto muito importante da vida, e a psicoterapia faz parte desse cuidado. É um investimento em nós mesmos.

Durante o processo de **psicoterapia**, os psicólogos nos ajudam a entender melhor as situações que enfrentamos, como nos sentimos e como podemos superar as dificuldades. Buscam, também, colaborar para que tomemos decisões e possamos escolher formas de agir que sejam melhores para nós, seja agora ou ao longo da nossa vida.

O processo de psicoterapia é baseado em **confiança mútua** e no trabalho feito por psicólogos e clientes em conjunto (**50% cada**). Por depender da confiança, os psicólogos assumem o compromisso de **não julgar** criticamente as escolhas do(a) cliente e **manter sigilo** sobre tudo o que for conversado em sessão. A única exceção é se a vida do(a) cliente estiver em risco, pois nesse caso o sigilo pode precisar ser flexibilizado. Em contrapartida, eles esperam que os(as) clientes compareçam às sessões, compartilhem informações sobre suas vidas, falem sobre o que pensam e como se sentem. Esperam que os(as) clientes perguntem caso tenham dúvidas sobre a terapia, se impliquem no processo e realizem as tarefas terapêuticas combinadas.

As **sessões de terapia** costumam ocorrer uma vez por semana e durar, em média, 50 minutos. Essas sessões seguem uma lógica, em que alguns assuntos escolhidos pelos psicólogos e/ou clientes são trabalhados em cada encontro, tarefas terapêuticas (atividades para serem feitas fora do horário da sessão) são combinadas ou retomadas, um resumo do que foi conversado pode ser feito e um *feedback* é solicitado. Para alguns tipos de objetivo terapêutico, o número de encontros é previamente combinado. Para outros, não há um limite de encontros, mas os psicólogos conversarão com o(a) cliente quando acharem que é possível espaçar os encontros (passando para 15 em 15 dias) ou terminar com o processo (dar alta).

A terapia é um processo de autoconhecimento, uma forma de fazermos amizade com nossa própria história e investirmos na pessoa que desejamos ser. Nem sempre será fácil ou agradável, mas é recompensador quando nos percebemos mudando aspectos que desejamos e mais felizes. Os psicólogos acreditam que temos a força para isso, se desejarmos, e seguirão nos ajudando no processo. Você está disposto(a) e se dar essa chance?

ANEXO 4: MODELO DE CONTRATO TERAPÊUTICO - ADULTAS E IDOSAS

Contrato de prestação de serviços de psicologia

Contratante: _____, _____, _____,
inscrita(o) sob o registro geral RG _____ e CPF _____, residente no endereço
_____, CEP _____, cidade de _____,
estado de _____.
Telefone(s) de contato _____. Doravante chamada(o) de **cliente**.

Contratada(o): _____, que atua sob o registro profissional CRP
_____, CNPJ _____, _____, _____, domiciliada em
_____, cidade de _____, estado de _____.
Telefone(s) de contato _____. Doravante chamada(o) de **terapeuta**.

Objeto: Prestação de serviços de psicoterapia individual a(ao) contratante, na modalidade:
() Presencial () *On-line* () Híbrida

Condições da prestação do serviço:

1º Serão prestados serviços de psicoterapia individual, em observância ao disposto na legislação brasileira e na Lei nº 8.078/90, que versa sobre a prestação de serviços por profissional liberal. Em especial, os artigos 4º (inciso IV), 39 (incisos VI e IX) e 40 do Código de Defesa do Consumidor.

Parágrafo único: A psicoterapia é aqui entendida como um processo baseado em confiança e no trabalho em conjunto entre terapeuta e cliente, buscando a melhoria da qualidade de vida da(o) cliente. Nessa relação, a(o) terapeuta não tem a obrigação de fornecer respostas prontas, mas o de auxiliar a(o) cliente a descobrir suas possibilidades de ação.

2º A(O) terapeuta se compromete com o sigilo em relação aos assuntos discutidos durante as sessões de atendimento e a assumir uma postura de não julgamento quanto a forma como a(o) cliente se sente.

Parágrafo único: Em casos excepcionais, diante de risco real de vida da(o) cliente ou imposição ética ou legal, a(o) terapeuta poderá quebrar o sigilo sobre temas abordados ao longo das sessões de psicoterapia.

3º A(O) cliente se compromete a compartilhar informações sobre si, seus pensamentos, sentimentos e ações, bem como a se implicar no processo terapêutico e realizar as tarefas terapêuticas combinadas em sessão.

4º As sessões de psicoterapia terão embasamento nas teorias e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental e no Código de Ética Profissional do Psicólogo, sobretudo o item C do artigo 1º, que destaca a prestação de serviço psicológico de qualidade, utilizando princípios, conhecimentos e técnicas reconhecidamente fundamentados na ciência psicológica, na ética e na legislação profissional.

5º As sessões de psicoterapia têm previsão de realização semanal, uma vez por semana, com duração de até 50 (cinquenta) minutos cada, em dia e hora estipulados entre as partes.

Parágrafo primeiro: As sessões são realizadas em dias e horários fixos, mas poderão ser canceladas ou transferidas por quaisquer das partes, com comunicação prévia de 24 (vinte e quatro) horas de antecedência para o horário inicialmente agendado para a sessão.

Parágrafo segundo: O cancelamento ou transferência de dia e/ou horário da sessão dar-se-á em comum acordo entre as partes, por meio de ligação telefônica ou mensagem de texto, realizada dentro do prazo estabelecido no parágrafo anterior.

Parágrafo terceiro: A não comunicação de ausência a sessão, sem justificativa cabível de doença ou imprevisto grave (p. ex., acidente, falecimento familiar), será considerada falta injustificada, e a sessão será cobrada integralmente da(o) contratante, sem direito à reposição.

Parágrafo quarto: Atrasos gerados pela(o) cliente não serão compensados com ampliação do horário de atendimento.

6º Em caso de atendimento *on-line*, as partes se comprometem a estar disponíveis no horário combinado, em local adequado, sem interferências externas, de posse de dispositivo de tecnologia de informação e comunicação (celular, tablet, computador ou outro) com carga, acesso à internet e fones de ouvido, contribuindo para o sigilo e a qualidade do atendimento.

7º Caso os atendimentos estejam agendados para dias de feriados nacionais estaduais ou municipais, fica previamente estipulado que não haverá atendimento.

8º As férias e recessos deverão ser combinadas em comum acordo, e comunicadas com antecedência mínima de 7 (sete) dias, por ligação telefônica, mensagem de texto ou durante a própria sessão de psicoterapia.

Parágrafo único: A(O) terapeuta se compromete a estar disponível para urgências e emergências em período de férias e recessos e/ou deixar outra(o) profissional psicóloga(o) de sobreaviso, comunicando o contato telefônico desta(e) profissional para os pacientes com antecedência, para sessões emergenciais, nos casos em que a contratada estiver indisponível.

9º O valor dos honorários fica estipulado em R\$ _____ (_____) por sessão, pelo período de 12 meses.

Parágrafo único: O valor dos honorários é reajustado anualmente pela(o) contratada(o), no mês de _____, ou na renovação de contrato.

10º O pagamento dos honorários das sessões será realizado até o dia 10 de cada mês, no mês seguinte aos serviços prestados, por meio de transferência bancária ou PIX, para: _____.

Parágrafo único: O comprovante de pagamento deverá ser enviado pela(o) contratante para a contratada(o), dentro do período estipulado para pagamento, para fins de comprovação e continuidade da prestação de serviço. O não envio de comprovante de pagamento reservará a contratada o direito de cobrança por vias judiciais ou extrajudiciais.

11º O presente contrato tem por duração o período compreendido a partir da data de sua assinatura até _____ e poderá ser prorrogado por tempo indeterminado, em comum acordo das partes, a partir da data do término inicial do contrato, quando da sua renovação.

12º A rescisão unilateral do presente contrato dar-se-á preferencialmente em sessão de psicoterapia individual conforme previsto na condição 2º, por qualquer das partes, sem multa por rescisão contratual.

Parágrafo único: Caso a(o) cliente não compareça à sessão de encerramento ou rescisão contratual sem justificativa, a(o) terapeuta fica desobrigado de realizar novo agendamento para esse fim, e o contrato estará automaticamente rescindido.

Por estarem justas, contratadas e acordadas com as condições acima, contratante e contratada(o) assinam o presente instrumento, em duas vias de igual teor, ficando eleito o foro da [cidade da prestação de serviço ou foro correspondente], para dirimir quaisquer dúvidas dele decorrentes, renunciando as partes a qualquer outro, por mais especial que seja.

_____, _____.

Cliente:

RG:

Terapeuta:

CRP:

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 5: MODELO DE CONTRATO TERAPÊUTICO PARA PAIS DE CLIENTES MENORES DE IDADE

Contrato de prestação de serviços de psicologia

Contratante: _____, _____, _____,
inscrita(o) sob o registro geral RG _____ e CPF _____, residente no endereço
_____, CEP _____, cidade de _____,
estado de _____.
Telefone(s) de contato _____. Doravante chamada(o) de **contratante**.

Contratada: _____, que atua sob o registro profissional CRP
_____, CNPJ _____, _____, domiciliada(o) em
_____, cidade de _____, estado de _____.
Telefone(s) de contato _____. Doravante chamada(o) de **terapeuta**.

Cliente: _____

Condições da prestação do serviço:

1º Serão prestados serviços de psicoterapia individual ao menor indicado na descrição de cliente, em observância ao disposto na legislação brasileira e na Lei nº 8.078/90, que versa sobre a prestação de serviços por profissional liberal. Em especial, os artigos 4º (inciso IV), 39 (incisos VI e IX) e 40 do Código de Defesa do Consumidor.

2º As sessões de psicoterapia terão embasamento nas teorias e técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental e no Código de Ética Profissional do Psicólogo, sobretudo o item C do artigo 1º, que destaca a prestação de serviço psicológico de qualidade, utilizando princípios, conhecimentos e técnicas reconhecidamente fundamentados na ciência psicológica, na ética e na legislação profissional.

3º A psicoterapia com crianças e adolescentes inclui sessões que podem ser realizadas por meio de conversas e pela realização de horas de jogo lúdicas com a(o) cliente. Além disso, tarefas terapêuticas poderão ser solicitadas para realização fora do horário das sessões, e algumas podem requerer auxílio de outras pessoas.

4º A psicoterapia é um processo baseado em confiança e no trabalho em conjunto entre contratada(o), cliente e contratante, buscando a melhoria da qualidade de vida da(o) cliente. Tal característica implica que todos realizem os combinados deste contrato e se impliquem no trabalho desenvolvido.

5º A(O) contratante tem ciência que a(o) contratada(o) respeitará o sigilo em relação aos assuntos discutidos durante as sessões de atendimento com a(o) cliente, não fornecendo informações nem para a(o) contratante ou outro responsável legal.

Parágrafo único: Apenas em casos excepcionais, quando houver risco à vida da(o) cliente, situação que fira o Código de Ética Profissional da Psicologia, disposição judicial ou pela vontade da(o) cliente, tal sigilo será quebrado.

6º As sessões de psicoterapia têm previsão da realização semanal, uma vez por semana, com duração de até 50 (cinquenta) minutos cada, em dia e hora estipulados entre as partes.

Parágrafo primeiro: No caso de atendimento a clientes menores de idade, sessões esporádicas ou mensais com os pais ou responsáveis legais poderão ser agendadas, e tais sessões gerarão cobrança.

Parágrafo segundo: As sessões são realizadas em dias e horários fixos, mas poderão ser canceladas ou transferidas por quaisquer das partes, com comunicação prévia de 24 (vinte e quatro) horas de antecedência para o horário inicialmente agendado para a sessão.

Parágrafo terceiro: O cancelamento ou transferência de dia e/ou horário da sessão dar-se-á em comum acordo entre as partes, por meio de ligação telefônica ou mensagem de texto, realizada dentro do prazo estabelecido no parágrafo anterior.

Parágrafo quarto: A não comunicação de ausência à sessão, sem justificativa cabível de doença ou imprevisto grave (p. ex., acidente, falecimento familiar), será considerada falta injustificada, e a sessão será cobrada integralmente do contratante, sem direito à reposição.

Parágrafo quinto: Atrasos gerados pela(o) cliente ou contratante não serão compensados com ampliação do horário de atendimento por parte da(o) contratada(o).

7º Caso os atendimentos estejam agendados para dias de feriados nacionais estaduais ou municipais, fica previamente estipulado que não haverá atendimento.

8º As férias e recessos deverão ser combinadas em comum acordo, e comunicadas com antecedência mínima de 7 (sete) dias, por ligação telefônica, mensagem de texto ou durante a própria sessão de psicoterapia.

Parágrafo único: A(O) contratada(o) compromete-se a estar disponível para urgências e emergências em período de férias e recessos e/ou deixar outra(o) profissional psicóloga(o) de sobreaviso, comunicando o contato telefônico desta(e) profissional para os pacientes com antecedência, para sessões emergenciais, nos casos em que a contratada estiver indisponível.

9º O valor dos honorários fica estipulado em R\$ _____ (_____) por sessão, pelo período de 12 meses.

Parágrafo único: O valor dos honorários é reajustado anualmente pela contratada, no mês de _____, ou na renovação de contrato.

10º O pagamento dos honorários das sessões será realizado até o dia 10 de cada mês, no mês seguinte aos serviços prestados, por meio de transferência bancária ou PIX, para: _____.

Parágrafo único: O comprovante de pagamento deverá ser enviado pela(o) contratante para a contratada, dentro do período estipulado para pagamento, para fins de comprovação e continuidade da prestação de serviço. O não envio de comprovante de pagamento reservará a(o) contratada(o) o direito de cobrança por vias judiciais ou extrajudiciais.

11º O presente contrato tem por duração o período compreendido a partir da data de sua assinatura até _____ e poderá ser prorrogado por tempo indeterminado, em comum acordo das partes, a partir da data do término inicial do contrato, quando da sua renovação.

12º A rescisão unilateral do presente contrato dar-se-á preferencialmente em sessão de psicoterapia individual conforme previsto na condição 2º, por qualquer das partes, sem multa por rescisão contratual.

Parágrafo único: Caso a(o) cliente não compareça à sessão de encerramento ou rescisão contratual sem justificativa, a(o) terapeuta fica desobrigado de realizar novo agendamento para esse fim, e o contrato estará automaticamente rescindido.

Por estarem justas, contratadas e acordadas com as condições acima, contratante e contratada(o) assinam o presente instrumento, em duas vias de igual teor, ficando eleito o foro da [cidade da prestação de serviço ou foro correspondente], para dirimir quaisquer dúvidas dele decorrentes, renunciando as partes a qualquer outro, por mais especial que seja.

_____, _____.

Cliente:
RG:

Terapeuta:
CRP:

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 6: COMPROMISSO MÚTUO COM CLIENTES CRIANÇAS

Compromisso mútuo de trabalho

Eu, _____, entendi o que é o trabalho de uma psicóloga e por que nós vamos trabalhar juntas(os). Entendi que esse é um espaço em que estou segura(o) e que posso falar o que eu quiser aqui. Entendi que vamos conversar, que podemos jogar alguns jogos, desenhar e brincar, se quisermos, e que a(o) psicóloga(o) não vai contar para ninguém o que conversarmos (nem mesmo para meus pais).

Mas eu também tenho que colaborar, vindo para nossos encontros, confiando na(o) psicóloga(o), falando as coisas que penso, perguntando, se tiver dúvidas, contando como me sinto e como me comortei e fazendo as tarefas de casa que ela/ele me pedir.

Cliente:

Terapeuta:

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 7: COMPROMISSO MÚTUO COM CLIENTES ADOLESCENTES

Compromisso mútuo de trabalho

Eu, _____, entendi o que é o trabalho de uma psicóloga e como esse trabalho acontece. Entendi, também, que mesmo que a decisão de procurar psicoterapia não tenha sido minha, esse processo pode me ajudar a lidar com as situações que tenho enfrentado.

Entendi que esse é um espaço em que estou segura(o) e que posso falar o que eu quiser aqui. Entendi que vamos conversar e que também podemos jogar alguns jogos, ou fazer outras coisas, desde que ambas(os) concordemos com isso. E confio que a(o) psicóloga(o) não vai contar para ninguém o que conversarmos (nem mesmo para meus pais), exceto se minha vida estiver em risco ou acontecer alguma coisa muito grave, que fira a ética profissional da psicologia. E que ela/ele não vai julgar a forma como penso, me sinto e como me comportei, mas vai me ajudar a pensar sobre tais aspectos. Mas sei que, por ser menor de idade, caso me atrase muitas vezes ou falte, meus responsáveis precisarão ser avisados.

Entendi, também, que esse é um processo colaborativo, e que tenho um papel a cumprir para que nosso trabalho juntas(os) funcione. Esse papel inclui vir aos nossos encontros, falar a verdade, não omitir informações, confiar na(o) psicóloga(o), falar as coisas que penso, perguntar se tiver dúvidas e contar como me sinto e como ajo. Além disso, sei que a(o) psicóloga(o) pode me pedir para fazer tarefas terapêuticas fora do horário de sessão e que fazer tais tarefas faz parte do processo com que estou concordando em participar.

Cliente:

Terapeuta:

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 8: CONTRATO DE VIDA

Modelo de contrato de vida

Nesse momento, apesar de estar em sofrimento, sentindo-me mal, entendo que, apesar de difíceis e dolorosas, as crises passam e as coisas se acalmam. Logo, de certa forma, eu entendo que é importante tentar cultivar a esperança e estratégias de enfrentamento para diminuir a dor que sinto agora.

Admito que sinto vontade de me machucar fisicamente ou atentar contra minha própria vida em alguns momentos, porém me polígio para que isso não aconteça. Se, em alguma situação, me perceber em crise, em vez de me afastar dos meus amigos e parentes, tentarei contato com pessoas de minha confiança, parentes, amigos próximos, com meu psiquiatra e/ou psicóloga(o). Caso não consiga entrar em contato com as pessoas acima, sei que posso ir à Urgência Mental ou até mesmo ao hospital, a fim de buscar o apoio de que preciso.

Tenho consciência de que, às vezes, a psicoterapia pode ser difícil e toca em feridas que ainda doem, mas serei colaborativa(o) comigo mesma(o) e com minha/meu psicóloga(o) para buscar as melhores formas de enfrentar e lidar com aquilo que sinto, faço e penso. Declaro que vale a pena preservar minha vida e estou disposta(o) a buscar motivos para viver.

Antes de supor que estou desamparada(o) e derrotada(o), tentarei utilizar tudo que aprendi em terapia, como relaxar, me acalmar, me envolver em atividades produtivas e prazerosas, fazer anotações dos pensamentos em um diário, assistir a filmes ou ler um bom livro. Sei que minha/meu psicóloga(o) está do meu lado, e continuarei a trabalhar com ela(e). Também entendo que ela(e) está tentando me ensinar habilidades e estratégias para ajudar a melhorar minha vida. E que sei que, se eu for colocar minha vida em risco, a(o) psicóloga(o) irá informar alguém que possa me monitorar (familiares ou outras pessoas).

Por fim, declaro que usarei tudo que aprendi e o que estamos trabalhando, em vez de me ferir ou tentar acabar com a minha vida. Fui informada(o) de que a minha(meu) psicóloga(o) tentará estar disponível para sessões não agendadas/extras de terapia e entrarei em contato com ela/eu em emergências, quando sentir necessidade e antes de perder o controle e atentar contra minha própria vida.

Sou realista o suficiente para saber que todo contrato tem brechas, mas eu e minha/meu psicólogo(a) não nos aproveitaremos de tais furos, por entendermos que esse compromisso visa ao meu bem-estar e que o processo de psicoterapia com o qual nos comprometemos precisa de tempo e esforço para alcançar bons resultados. Em prol do meu bem-estar e direito de buscar minha felicidade e qualidade de vida, nós prometemos seguir o espírito de compromisso deste contrato.

Local:

Data:

Cliente:

Terapeuta:

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 9: FOMENTANDO ESPERANÇA NO PROCESSO TERAPÊUTICO

Às vezes, certas ideias passam pela nossa mente. A seguir, há seis exemplos de pensamentos que podem dificultar seu envolvimento em algumas atividades (e na terapia). Alguma dessas ideias passou pela sua mente nos últimos tempos? Quando você pensa na terapia, alguma delas passa pela sua mente?

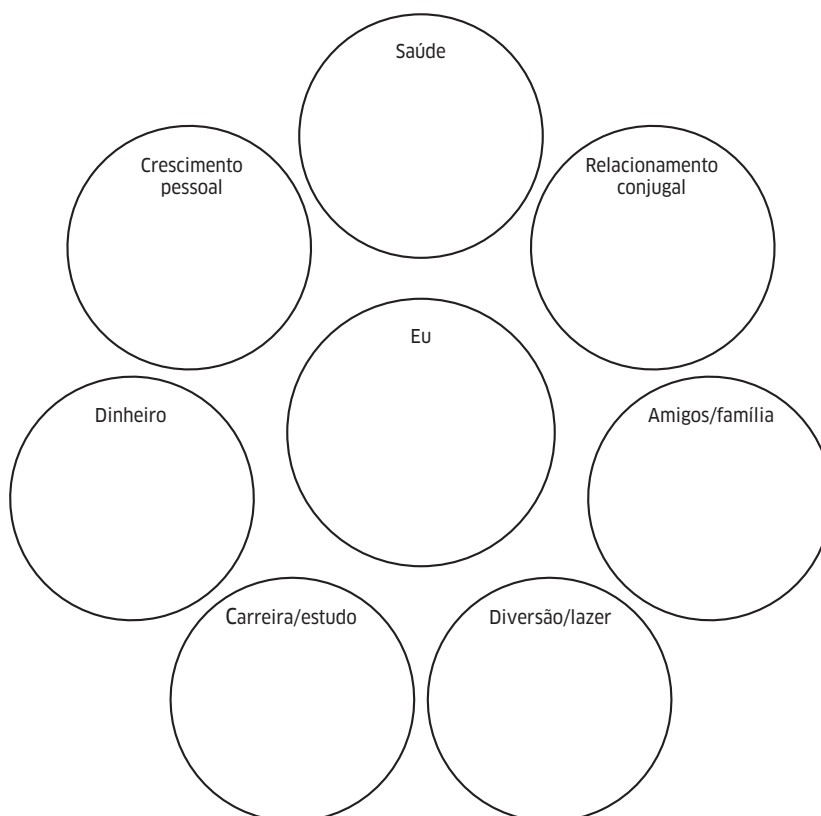
Pensamento	De 0 a 5, quanto você acredita nessas ideias?
Estou velha(o) demais para mudar.	
Meu tempo para amar já passou.	
Eu sou fraca(o) demais para mudar.	
É como eu sou, não tem jeito.	
Foi assim até agora, não vai mudar.	
Para que fazer essa tentativa, se tenho pouco tempo de vida pela frente.	

Fonte: Das Autoras.

Você tem outros pensamentos que acredita que poderiam prejudicar seu envolvimento com a terapia? Quais?

ANEXO 10: DELIMITANDO METAS TERAPÊUTICAS

Nome: _____



Fonte: Das Autoras.

ANEXO 11: AGENDA DE SESSÃO

Nome: _____

Como me senti ao longo desta semana?

O que aconteceu nesta semana que é importante contar em sessão?

O que discutimos na última sessão?

Há algum assunto inacabado que eu gostaria que fosse retomado?

Fiz algo esta semana para praticar aquilo que conversamos na última sessão?

Há algo importante que não estou conseguindo contar para minha/meu psicóloga(o)?

Gostaria de dar alguma sugestão sobre o meu processo de psicoterapia?

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 12: DIÁRIO DO ENCONTRO

Diário do encontro

Número do encontro: _____ Data: ____/____/____

Tema da sessão: _____

O que mais aprendi nesta sessão? _____

Quais foram as minhas maiores dificuldades? _____

Como avalio esta sessão?

☐ Ruim ☐ Regular ☐ Boa ☐ Muito boa

Como avalio o aprendizado dos participantes?

☐ Ruim ☐ Regular ☐ Bom ☐ Muito bom

Como avalio a participação do grupo?

☐ Ruim ☐ Regular ☐ Boa ☐ Muito boa

Como avalio meu desempenho como facilitadora(o)?

☐ Ruim ☐ Regular ☐ Bom ☐ Muito bom

Observações:

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 13: MONITORAMENTO SEMANAL

Nome: _____

Segunda-feira

Principais acontecimentos:

Ponto forte (positivo) do dia:

Principais preocupações:

Nível de ansiedade (0-10):

Terça-feira

Principais acontecimentos:

Ponto forte (positivo) do dia:

Principais preocupações:

Nível de ansiedade (0-10):

Quarta-feira

Principais acontecimentos:

Ponto forte (positivo) do dia:

Principais preocupações:

Nível de ansiedade (0-10):

Quinta-feira

Principais acontecimentos:

Ponto forte (positivo) do dia:

Principais preocupações:

Nível de ansiedade (0-10):

Sexta-feira

Principais acontecimentos:

Ponto forte (positivo) do dia:

Principais preocupações:

Nível de ansiedade (0-10):

Sábado

Principais acontecimentos:

Ponto forte (positivo) do dia:

Principais preocupações:

Nível de ansiedade (0-10):

Domingo

Principais acontecimentos:

Ponto forte (positivo) do dia:

Principais preocupações:

Nível de ansiedade (0-10):

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 15: REGISTRO SEMANAL DE EMOÇÕES

Registro semanal de emoções

Nome: _____

Semana: ____/____/____ a ____/____/____

Marque um X nos dias em que sentiu as emoções indicadas. Você pode fazer um x pequeno, se sentiu pouca intensidade, ou um X grande, se sentiu intensamente.

Emoção	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Alegria							
Orgulho próprio							
Ansiedade							
Vergonha							
Tristeza							
Medo							
Raiva							
Ciúme							
Culpa							

Fonte: Das Autoras

ANEXO 16: REGISTRO DE EMOÇÕES

Registro de emoções

Semana: ____/____/____ a ____/____/____

Nome: _____

Marque o nível em que sentiu as emoções indicadas a seguir ao longo dos dias da semana:

X – emoção com baixa intensidade

XX – emoção com intensidade moderada

XXX – emoção com intensidade alta

Emoção	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Tranquilidade							
Alegria							
Amor							
Orgulho de si mesmo							
Surpresa							
Desconfiança							
Preocupação							
Confusão							
Ansiedade							
Vergonha							
Nojo							
Esgotamento/ cansaço							
Culpa							

M A I S
TAREFAS
TERAPÊUTICAS
para CLÍNICA
COGNITIVO-
-COMPORTAMENTAL

Sabrina Martins Barroso
(Organizadora)



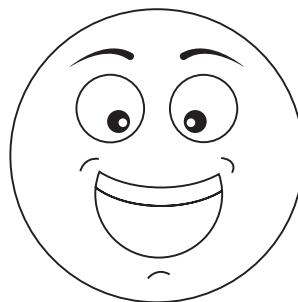
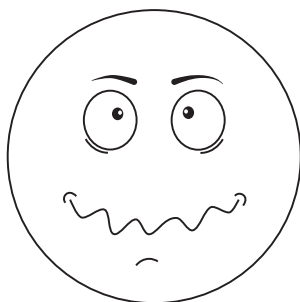
Emoção	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Decepção/ frustração							
Tristeza							
Medo							
Raiva							

Fonte: Das Autoras

ANEXO 17: COLORINDO EMOÇÕES

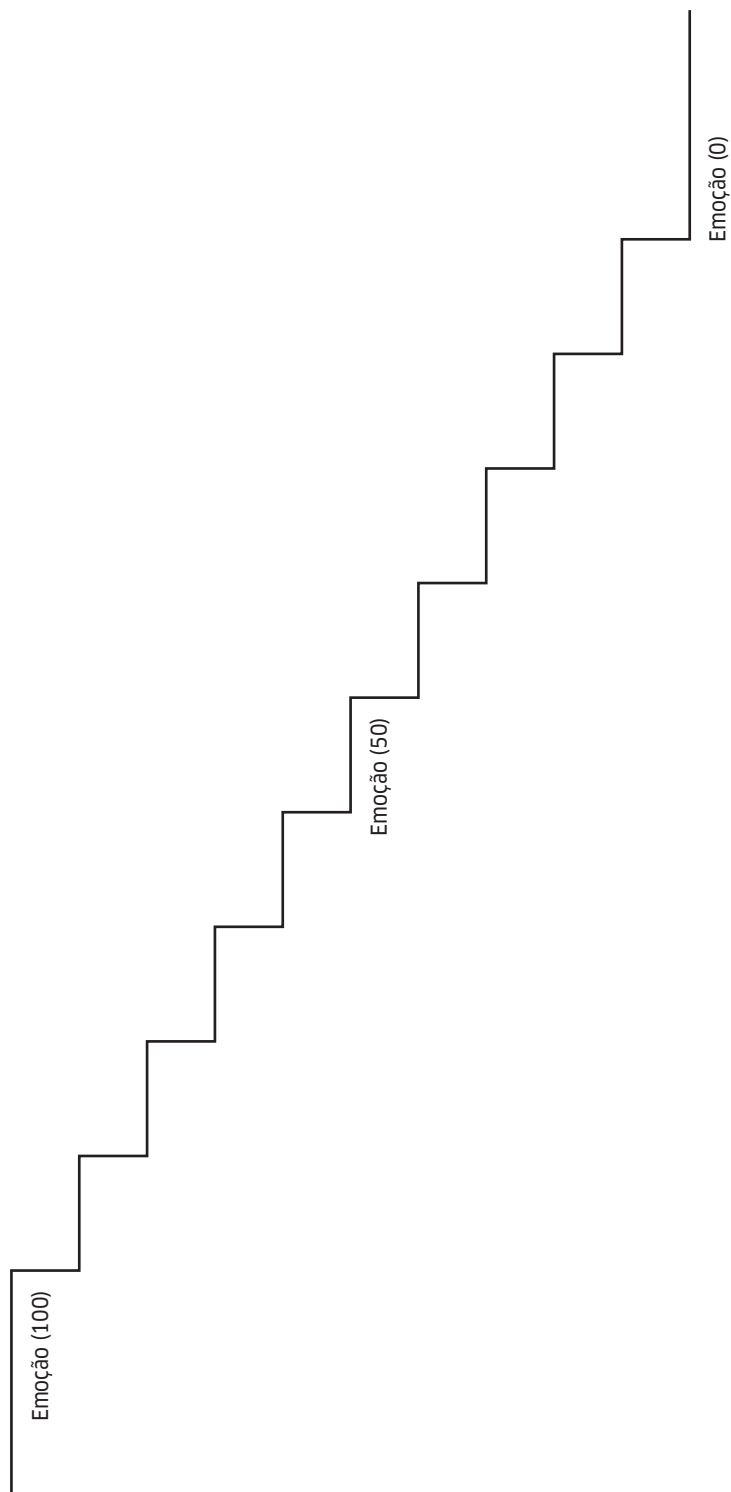
Pinte as emoções a seguir de acordo com as cores indicadas.

Com medo - azul	Assustado - amarelo	Triste - verde
Com raiva - vermelho	Feliz - cor de laranja	Pensativo - roxo



Fonte: Das Autoras.

ANEXO 18: ESCADA DAS EMOÇÕES



Fonte: Das Autoras.

ANEXO 19: LIDANDO COM AS EMOÇÕES

Data/horário	Situação disparadora	Como me senti?	O que eu fiz a respeito?

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 20: COMPREENDENDO MINHA EMOÇÃO

Instruções:

A seguir, estão selecionadas perguntas que podem incrementar consciência emocional e promover autoconhecimento. Por favor, leia atentamente cada uma delas e responda de acordo com aquilo que sente. Lembre-se: quando se trata de sentimentos, não há certo ou errado, basta ser honesto ao responder.

1. O que exatamente aconteceu que ativou sua resposta emocional?

2. Usando os cinco sentidos, o que você consegue perceber no ambiente em torno de você?

3. Voltando a consciência para o seu interior, quais sensações físicas você percebe em si neste momento?

4. Em que lugar do corpo você experimenta essa ou essas emoções?

5. Como você nomearia esse sentimento ou emoção?

6. Quais pensamentos passam pela sua mente?

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 21: DEPRESSION ANXIETY AND STRESS SCALE (DASS-21)

Nome: _____

Instruções:

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações a seguir e marque o número apropriado (0, 1, 2 ou 3) que indique o quanto tal afirmação se aplicou a você durante a última semana, conforme indicação a seguir.

0 – Não se aplicou de maneira alguma

1 – Aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo

2 – Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo

3 – Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

Afirmações	0	1	2	3
1. Achei difícil me acalmar.				
2. Senti minha boca seca.				
3. Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo.				
4. Tive dificuldades em respirar em alguns momentos (p. ex., respiração ofegante, falta de ar sem ter feito nenhum esforço físico).				
5. Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas.				
6. Tive tendência a reagir de forma exagerada às situações.				
7. Senti tremores (p. ex., nas mãos).				
8. Senti que estava sempre nervoso(a).				
9. Preocupe-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridícula(o).				
10. Senti que não tinha nada a desejar.				
11. Senti-me agitado(a).				
12. Achei difícil relaxar.				
13. Senti-me depressivo(a) e sem ânimo.				
14. Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.				

15. Senti que ia entrar em pânico.				
16. Não consegui me entusiasmar com nada.				
17. Senti que não tinha valor como pessoa.				
18. Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais.				
19. Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (p. ex., aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca).				
20. Senti medo sem motivo.				
21. Senti que a vida não tinha sentido.				

Correção:

	Somar os pontos dos itens		
Para estresse	1 - 6 - 8 - 11 - 12 - 14 - 18		
Para ansiedade	2 - 4 - 7 - 9 - 15 - 19 - 20		
Para depressão	3 - 5 - 10 - 13 - 16 - 17 - 21		
	Depressão	Ansiedade	Estresse
Normal	0 - 4	0 - 3	0 - 7
Leve	5 - 6	4 - 5	8 - 9
Moderado	7 - 10	6 - 7	10 - 12
Severo	11 - 13	8 - 9	13 - 16
Extremamente severo	14 ou +	10+	17 +

Fonte: Adaptado de Vignola e Tucci (2014).

ANEXO 22: ESCALA HOSPITALAR DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Instruções:

Leia com atenção cada uma das afirmações a seguir e assinale com “X” a alternativa que melhor descreve sua resposta a cada questão.

- | | |
|---|---|
| 1. Eu me sinto tenso(a) ou contraído(a):
<input type="radio"/> a maior parte do tempo [3]
<input type="radio"/> boa parte do tempo [2]
<input type="radio"/> de vez em quando [1]
<input type="radio"/> nunca [0] | 6. Eu me sinto alegre:
<input type="radio"/> nunca [3]
<input type="radio"/> poucas vezes [2]
<input type="radio"/> muitas vezes [1]
<input type="radio"/> a maior parte do tempo [0] |
| 2. Eu ainda sinto que gosto das mesmas coisas de antes:
<input type="radio"/> sim, do mesmo jeito que antes [0]
<input type="radio"/> não tanto quanto antes [1]
<input type="radio"/> só um pouco [2]
<input type="radio"/> já não consigo ter prazer em nada [3] | 7. Consigo ficar sentado à vontade e me sentir relaxado:
<input type="radio"/> sim, quase sempre [0]
<input type="radio"/> muitas vezes [1]
<input type="radio"/> poucas vezes [2]
<input type="radio"/> nunca [3] |
| 3. Eu sinto uma espécie de medo, como se alguma coisa ruim fosse acontecer:
<input type="radio"/> sim, de um jeito muito forte [3]
<input type="radio"/> sim, mas não tão forte [2]
<input type="radio"/> um pouco, mas isso não me preocupa [1]
<input type="radio"/> não sinto nada disso [1] | 8. Eu estou lento(a) para pensar e fazer coisas:
<input type="radio"/> quase sempre [3]
<input type="radio"/> muitas vezes [2]
<input type="radio"/> poucas vezes [1]
<input type="radio"/> nunca [0] |
| 4. Dou risada e me divirto quando vejo coisas engraçadas:
<input type="radio"/> do mesmo jeito que antes [0]
<input type="radio"/> atualmente, um pouco menos [1]
<input type="radio"/> atualmente, bem menos [2]
<input type="radio"/> não consigo mais [3] | 9. Eu tenho uma sensação ruim de medo, como um frio na barriga ou um aperto no estômago:
<input type="radio"/> nunca [0]
<input type="radio"/> de vez em quando [1]
<input type="radio"/> muitas vezes [2]
<input type="radio"/> quase sempre [3] |
| 5. Estou com a cabeça cheia de preocupações:
<input type="radio"/> a maior parte do tempo [3]
<input type="radio"/> boa parte do tempo [2]
<input type="radio"/> de vez em quando [1]
<input type="radio"/> raramente [0] | 10. Eu perdi o interesse em cuidar da minha aparência:
<input type="radio"/> completamente [3]
<input type="radio"/> não estou mais me cuidando como eu deveria [2]
<input type="radio"/> talvez não tanto quanto antes [1]
<input type="radio"/> me cuido do mesmo jeito que antes [0] |

11. Eu me sinto inquieto(a), como se eu não pudesse ficar parado(a) em lugar nenhum:

- () sim, demais [3]
() bastante [2]
() um pouco [1]
() não me sinto assim [0]

12. Fico animado(a) esperando as coisas boas que estão por vir:

- () do mesmo jeito que antes [0]
() um pouco menos que antes [1]
() bem menos do que antes [2]
() quase nunca [3]

13. De repente, tenho a sensação de entrar em pânico:

- () a quase todo momento [3]
() várias vezes [2]
() de vez em quando [1]
() não senti isso [0]

14. Consigo sentir prazer quando assisto a um bom programa de televisão, de rádio ou quando leio alguma coisa:

- () quase sempre [0]
() várias vezes [1]
() poucas vezes [2]
() quase nunca [3]

Correção:

A partir das respostas do paciente, é necessário fazer a somatória dos itens escolhidos de acordo com o número ao lado de cada resposta. Há itens para somar para avaliar a ansiedade e outros para avaliar a depressão.

Escores para ansiedade e depressão	
Improvável	0 - 7 pontos
Possível/questionável	8 - 11 pontos
Provável	12 - 21 pontos

	Somar os pontos dos itens
Para ansiedade	1 - 3 - 5 - 7 - 9 - 11 - 13
Para depressão	2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12 - 14

Fonte: Adaptado de Botega et al. (1995).

ANEXO 23: QUESTIONÁRIO SOBRE A SAÚDE DO PACIENTE

Nome: _____

Instruções:

Durante as últimas 2 semanas, com que frequência você foi incomodada(o) por qualquer um dos problemas a seguir?

	Nenhuma vez	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias
Pouco interesse ou pouco prazer em fazer as coisas.	0	1	2	3
Sentir-se "para baixo", deprimido(a) ou sem perspectiva.	0	1	2	3
Dificuldade para pegar no sono ou permanecer dormindo, ou dormir mais do que de costume.	0	1	2	3
Sentir-se cansado(a) ou com pouca energia.	0	1	2	3
Falta de apetite ou comendo demais.	0	1	2	3
Sentir-se mal consigo mesmo(a), ou achar que você é um fracasso ou que decepcionou sua família ou você mesmo(a).	0	1	2	3
Dificuldade para se conectar nas coisas, como ler o jornal ou assistir à televisão.	0	1	2	3
Lentidão para se movimentar ou falar, a ponto de as outras pessoas perceberem. Ou o oposto – estar tão agitado(a) ou irrequieto(a) que você fica andando de um lado para o outro muito mais do que de costume.	0	1	2	3
Pensar em se ferir de alguma maneira ou que seria melhor estar morto(a).	0	1	2	3

Correção:

Somar os pontos das respostas do(a) cliente nos nove itens. Depois, considerar:

	Ausência de depressão	Depressão leve	Depressão moderada	Depressão severa
Pontos	0 – 9	10 – 14	15 – 19	20 – 27

Fonte: Adaptado de Santos et al. (2013).

ANEXO 24: ESCALA DE DEPRESSÃO EM GERIATRIA

Nome: _____

Instruções:

Leia com atenção os itens a seguir e marque sim ou não.

	SIM	NÃO
1. Está satisfeito(a) com sua vida?	1	0
2. Diminuiu a maior parte de suas atividades e interesses?	0	1
3. Sente que a vida está vazia?	0	1
4. Aborrece-se com frequência?	0	1
5. Sente-se de bem com a vida na maior parte do tempo?	1	0
6. Teme que algo ruim possa lhe acontecer?	0	1
7. Sente-se feliz a maior parte do tempo?	1	0
8. Sente-se frequentemente desamparado(a)?	0	1
9. Prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas?	0	1
10. Acha que tem mais problemas de memória do que a maioria?	0	1
11. Acha que é maravilhoso estar vivo(a) agora?	1	0
12. Vale a pena viver como vive agora?	0	1
13. Sente-se cheio(a) de energia?	1	0
14. Acha que sua situação tem solução?	0	1
15. Acha que tem muita gente em situação melhor?	0	1

Correção:

Somar os pontos. Se a pontuação for de 9 ou mais pontos, o resultado indicará triagem positiva para depressão.

Fonte: Adaptado de Almeida e Almeida (1999).

ANEXO 25: INVENTÁRIO GERIÁTRICO DE ANSIEDADE

Instruções:

Leia com atenção os itens a seguir e marque se concorda ou discorda.

	Concordo	Discordo
1. Ando preocupado(a) a maior parte do tempo.		
2. Tenho dificuldades em tomar decisões.		
3. Sinto-me inquieto(a) muitas vezes.		
4. Tenho dificuldade de relaxar.		
5. Muitas vezes, não consigo apreciar as coisas por causa das minhas preocupações.		
6. Coisas sem importância preocupam-me bastante.		
7. Sinto muitas vezes um aperto no estômago.		
8. Vejo-me como uma pessoa preocupada.		
9. Não consigo evitar me preocupar, mesmo com coisas menores.		
10. Sinto-me muitas vezes nervoso(a).		
11. Muitas vezes, os meus próprios pensamentos põem-me ansioso(a).		
12. Fico com o estômago às voltas devido à minha preocupação constante.		
13. Vejo-me como uma pessoa nervosa.		
14. Estou sempre à espera que aconteça o pior.		
15. Muitas vezes, sinto-me agitado(a) interiormente.		
16. Acho que as minhas preocupações interferem na minha vida.		
17. Muitas vezes, sou dominado(a) pelas minhas preocupações.		
18. Por vezes, sinto um nó grande no estômago.		
19. Deixo de me envolver nas coisas por me preocupar demasiado.		
20. Muitas vezes, sinto-me aflito(a).		

Correção:

Atribuir 1 ponto para todas as respostas “concordo” e somar os pontos. Se a pontuação for de 11 ou mais pontos, o resultado indicará triagem positiva para ansiedade.

Fonte: Adaptado de Martiny et al. (2011).

ANEXO 26: AVALIANDO A SOLIDÃO

Escala de solidão UCLA

Instruções:

A seguir, encontram-se várias afirmativas sobre a forma que alguém pode se sentir. Leia as afirmativas e marque com que frequência cada uma delas descreve você.

	Frequente- mente	Algumas vezes	Raramente	Nunca
Eu me sinto infeliz por fazer tantas coisas sozinho(a).				
Eu sinto que tenho alguém com quem eu possa conversar.				
Eu não tolero ficar tão sozinho.				
Eu sinto que não tenho companhia.				
Eu sinto que ninguém me compreende.				
Eu fico esperando as pessoas me ligarem ou escreverem.				
Eu sinto que não tenho ninguém a quem eu possa recorrer.				
Eu não me sinto próximo a ninguém.				
Sinto que meus interesses e ideias não são compartilhados por aqueles que me rodeiam.				
Eu me sinto excluído.				
Eu tenho alguém em quem eu confio.				
Eu me sinto completamente sozinho.				
Eu sou incapaz de me aproximar e de me comunicar com as pessoas ao meu redor.				
Eu sinto que minhas relações sociais são superficiais.				
Eu me sinto carente de companhia.				
Eu sinto que ninguém me conhece realmente bem.				
Eu me sinto isolado das outras pessoas.				
Sou infeliz estando tão excluído.				

	Frequente- mente	Algumas vezes	Raramente	Nunca
Para mim é difícil fazer amigos.				
Eu me sinto bloqueado e excluído por outras pessoas.				
Sinto que as pessoas estão ao meu redor, mas não estão comigo.				
Eu me sinto incomodado em realizar atividades sozinho(a).				

Correção:

Atribua os valores 0 para as respostas nunca, 1 para raramente, 2 para algumas vezes e 3 para frequentemente, depois, some os pontos.

	Solidão mínima	Solidão leve	Solidão moderada	Solidão intensa
Pontos	0 - 22	23 - 35	36 - 47	48 - 60

Fonte: Adaptado de Barroso et al. (2016a, 2016b).

ANEXO 27: AVALIANDO A IMPULSIVIDADE

Escala de Impulsividade de Barratt

Instruções:

Por favor, leia atentamente cada uma das afirmações descritas a seguir. Para cada uma delas, assinale a frequência que isso acontece com você de acordo com a indicação a seguir:

0 = Raramente ou nunca

1 = De vez em quando

2 = Com frequência

3 = Quase sempre ou sempre

	0	1	2	3
1. Eu planejo tarefas cuidadosamente.*				
2. Eu faço coisas sem pensar.				
3. Eu tomo decisões rapidamente.				
4. Eu sou despreocupada(o) (confio na sorte, sou “desencanada[o]”).				
5. Eu não presto atenção.				
6. Eu tenho pensamentos que se atropelam.				
7. Eu planejo viagens com bastante antecedência.*				
8. Eu tenho autocontrole.*				
9. Eu me concentro facilmente.*				
10. Eu economizo (poupo) regularmente.*				
11. Eu fico me contorcendo na cadeira em peças de teatro ou palestras.				
12. Eu penso nas coisas com cuidado.*				
13. Eu faço planos para me manter no emprego (eu cuido para não perder meu emprego).*				
14. Eu falo coisas sem pensar.				
15. Eu gosto de pensar em problemas complexos.*				
16. Eu troco de emprego.				
17. Eu ajo por impulso.				
18. Eu fico entediada(o) com facilidade quando estou resolvendo problemas mentalmente.				
19. Eu ajo no calor do momento.				
20. Eu mantenho a linha de raciocínio (não perco o fio da meada).*				
21. Eu troco de casa (residência).				
22. Eu compro coisas por impulso.				
23. Eu só consigo pensar em uma coisa de cada vez.				
24. Eu troco de interesses e passatempos (<i>hobby</i>).				
25. Eu gasto ou compro à prestação mais do que ganho.				

26. Enquanto estou pensando em uma coisa, é comum que outras ideias me venham à cabeça ao mesmo tempo.				
27. Eu tenho mais interesse no presente do que no futuro.				
28. Eu me sinto inquieta(o) em palestras ou aulas.				
29. Eu gosto de jogos e desafios mentais.*				
30. Eu me preparo para o futuro. *				

Correção:

A pontuação varia entre 30 e 120. A escala não tem ponto de corte classificatório, mas altos escores indicam a presença de comportamentos mais impulsivos. Para identificar os subtipos de impulsividade, some as respostas dadas, mas, antes de somar, deve-se inverter os valores dos itens indicados com “*”. Ou seja, para esses itens, se a cliente respondeu 1, deve-se somar 4, se respondeu 2, deve-se somar 3, se respondeu, 3 soma-se 2, e se respondeu 1, soma-se 4.

	Soma dos pontos dos itens	Pontuação máxima por subescala
Para impulsividade motora	2 - 3 - 4 - 16 - 17 - 19 - 21 - 22 - 23 - 25 - 30*	44 pontos
Para impulsividade atencional	6 - 5 - 9* - 11 - 20* - 24 - 26 - 28	32 pontos
Para impulsividade por não planejamento	1* - 7* - 8* - 10* - 12* - 13* - 14 - 15* - 18 - 27 - 29*	44 pontos

Fonte: Adaptado de Malloy-Diniz et al. (2010).

ANEXO 28: AVALIANDO A RESILIÊNCIA

Escala breve de resiliência

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Escolaridade: _____ Estado civil: _____

Instruções:

Marque a opção que melhor representa o quanto você discorda ou concorda com cada uma das declarações a seguir.

	Discordo fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo fortemente
Eu tenho tendência a me recuperar rapidamente após viver momentos difíceis.					
Eu tenho dificuldade para vivenciar eventos estressantes.					
Eu me recupero rapidamente de eventos estressantes.					
É difícil eu me recuperar quando algo ruim acontece.					
Eu levo muito tempo para superar situações difíceis na minha vida.					

Correção:

Atribua a pontuação conforme a resposta dada, de forma que: discordo fortemente = 1; discordo = 2; neutro = 3; concordo = 4; concordo fortemente = 5. Inverta a pontuação dos itens 2, 4 e 5 (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2 e 5 = 1). Em seguida, faça a soma das pontuações dos 5 itens do instrumento.

Fonte: Adaptado de Barroso (2021).

ANEXO 29: MEUS POTINHOS

Meus potinhos

<p>Necessidade: autocuidado</p> <p>Meios: alimentação saudável; rotina de sono; exercício físico regular.</p>	

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 31: QUESTÕES SOBRE MIM

Questionar-se é algo difícil por vezes, mas surpreendente em outras. Por favor, pense a respeito, analise como se sente e responda os itens a seguir.

Quais perguntas não lhe fazem (ou fizeram poucas vezes) e cujas respostas poderiam surpreender as pessoas?

Quais perguntas já fizeram a você (ou fazem com frequência) que lhe incomodam ou magoam?

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 32: QUEM EU SOU

Por favor, indique como acha que os personagens listados responderiam à pergunta “Quem é _____”.

Para a sua família	
Para os seus amigos	
Para alguém que se relaciona com você	
Para seus medos e problemas	
Para suas metas terapêuticas	

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 33: VIAJANDO PELAS MINHAS VERSÕES

Viajando pelas minhas versões

Preencha a tabela a seguir considerando as principais características da pessoa que você foi, da pessoa que você é hoje e da pessoa que gostaria de ser no futuro:

Quem fui	Quem sou	Quem serei

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 34: AUTORRETRATO EM ESFERA ESPELHADA



Fonte: Escher (1935).

ANEXO 35: *PLAYLIST* DAS EMOÇÕES

Suas emoções desta semana

◀

⏸

▶

↺

A mais sentida

↑

A mais prazerosa

↓

A mais desconfortável

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 36: PSICOEDUCAÇÃO SOBRE AUTORRESPONSABILIDADE

Assumindo nossas escolhas

Sabrina Martins Barroso

Combinado não sai caro é um dito popular que muitos conhecem. Seu significado é que tudo que foi previamente acordado não abre margem para reclamação posterior. Quando os acordos são falados claramente, é fácil ver o sentido dessa afirmação, mas, algumas vezes, nossos acordos são “velados”. Isso significa que deixamos a cargo de outras pessoas decidir situações que nos afetam e não falamos nada, o que gera uma falsa sensação de que não tivemos escolha ou que não fizemos um combinado. Mas, ao escolher não falar sobre a situação ou sobre como nos sentimos, fazemos um combinado silencioso de que aceitamos o que o outro deseja, mesmo que nos prejudique, machuque e seja injusto.

Tudo que acontece em nossa vida tem algum grau de escolha que é nosso. Escolhemos as pessoas que mantemos em nossas vidas, escolhemos as que deixamos sair sem contar a elas que gostaríamos que ficassem. Escolhemos dizer o que queremos ou como nos sentimos, escolhemos como falamos e as formas de reagir ao modo como alguém age conosco. Do mesmo modo, escolhemos calar. Escolhemos evitar a briga. Escolhemos fingir que perdoamos ou que não estamos chateados. Escolhemos jogar a culpa integral de algo em nós mesmos ou totalmente em outras pessoas (fingindo esquecer que sempre temos escolhas). Essas escolhas não costumam ser pensadas e planejadas, mas não deixam de ser nossas por tal motivo.

Ao entender isso, tomamos consciência de que, se queremos mudar a nós mesmos ou ao tipo de relação que construímos, o passo inicial é ver o que estamos escolhendo. Ponderar sobre quando falamos ou calamos, o que fazemos e o que permitimos que façam conosco, sobre quando esperamos do outro ou tomamos as rédeas de uma situação e o que nos motiva em cada caso. A divisão de escolha (e de responsabilidade) não é sempre 50-50%. Algumas vezes, queremos algo e mostramos isso, mas a outra pessoa escolhe diferente. Esse poderia ser um exemplo de divisão 20% (nossa escolha e responsabilidade pelo que queremos e como dizemos isso) e 80% (da outra pessoa, que escolheu como agir). Outras, podemos ser quase integralmente os agentes da escolha (p. ex., alguém lhe trata mal e você escolhe não continuar a amizade com tal pessoa). O que não podemos é fingir que somos apenas passivos em nossa própria vida. Temos escolha, ainda que estejamos combinando coisas que tenham um preço muito alto e que estejamos pagando a conta.

ANEXO 37: AUTORRESPONSABILIZAÇÃO

1. Ando pela rua.

Há um buraco fundo na calçada.

Eu caio...

Estou perdido... sem esperança.

Não é culpa minha.

Leva uma eternidade para encontrar a saída.

2. Ando pela mesma rua.

Há um buraco fundo na calçada.

Mas finjo não o ver.

Caio nele de novo.

Não posso acreditar que estou no mesmo lugar.

Mas não é culpa minha.

Ainda assim leva um tempão para sair.

3. Ando pela mesma rua.

Há um buraco fundo na calçada.

Vejo que ele ali está, ainda assim caio... é um hábito.

Meus olhos se abrem.

Sei onde estou.

É minha culpa.

Saio imediatamente.

4. Ando pela mesma rua.

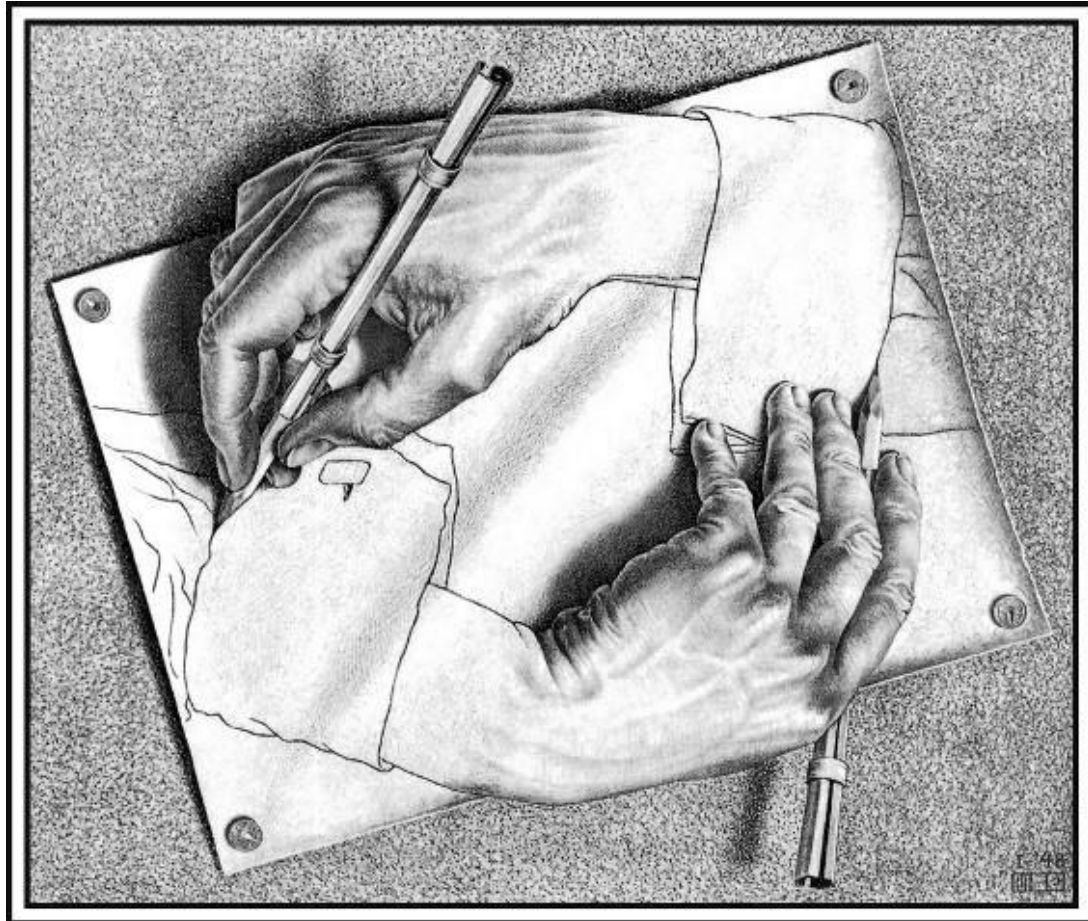
Há um buraco fundo na calçada.

Dou a volta.

5. Ando por outra rua.

Fonte: Rinpoche, S. (1999)

ANEXO 38: AUTODESENHO: DRAWING HANDS



Fonte: Escher (1948).

ANEXO 39: COMO AJUDAR UM AMIGO QUE ESTÁ PASSANDO PELA MESMA SITUAÇÃO QUE EU

Conselhos que daria para alguém querido

Pense que um amigo está passando pela mesma situação que você neste momento e, com base nisso, responda às questões a seguir:

1. Descreva a situação-problema.

2. Quais são os pensamentos negativos diante disso?

3. O que eu diria para um amigo querido caso ele me apresentasse tal problema?

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 40: TRABALHANDO A AUTOACEITAÇÃO

Cantiga “Comigo me desavim**”

Comigo me desavim,
Sou posto em todo perigo;
Não posso viver comigo
Nem posso fugir de mim.

Com dor da gente fugia,
Antes que esta *assim crescesse*:
Agora já fugiria
De mim, se de mim pudesse.
Que *meio* espero ou que fim
Do vão trabalho que sigo,
Pois que trago a mim comigo
Tamanho *inimigo* de mim?

Fonte: Miranda (2011, p. 117).

* Desavim significa ficar zangado ou em conflito, segundo o dicionário Priberam.
Algumas palavras da cantiga foram adaptadas para o português contemporâneo, para facilitar a compreensão. As palavras alteradas estão destacadas em itálico no texto.

ANEXO 41: MEUS ATOS DE GENTILEZA 2

Meus atos de gentileza

Escreva cada um dos seus atos de gentileza e, depois, responda às perguntas listadas a seguir com atenção.

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

1. Como esses atos afetaram meu estado de humor?

2. Como esses atos afetaram minhas relações com outras pessoas?

3. Quais crenças foram ativadas em relação a mim mesmo(a), às outras pessoas e ao mundo?

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 42: PSICOEDUCAÇÃO SOBRE ATENÇÃO PLENA

Atenção plena, ou “*mindfulness*”, no inglês, tem a ver com um estado de consciência que se cria quando o indivíduo leva sua atenção para o momento presente. Com frequência, estamos acostumados, por vezes até viciados, em pensar constantemente sobre coisas do passado ou então preocupar-nos com o futuro. Contudo, a verdade é que não podemos consertar o passado, muito menos viver no futuro. Tudo que podemos fazer sobre passado e futuro é focar no presente para aprendermos com nossos erros do passado e tentar não os repetir no futuro. Sendo assim, a atenção plena ao presente pode nos ajudar a viver sem tanta ansiedade ou culpa.

Atenção plena é quando se escolhe intencionalmente prestar atenção em algo sem julgamentos ou questionamentos. Atenção plena envolve sair do “piloto automático” e focar-se no que se está fazendo e acontecendo ao seu redor, apenas prestando atenção e observando. Naturalmente, pensamentos automáticos e intrusivos podem nos visitar enquanto estamos tentando fazer tal prática; nesses momentos, basta voltar-se novamente para aquilo que se está tentando focar e prestar atenção à sua atividade do momento.

Para iniciar tal prática, escolha um objeto ou um alimento; pode ser uma folha de papel ou uma uva-passa, por exemplo. Antes de iniciar qualquer atividade natural com esses objetos, tente usar seus cinco sentidos para descrever cada pedacinho do que você escolheu. Perceba a cor, a textura, se há algum cheiro, se faz algum barulho. Caso você tenha escolhido a uva-passa ou algum outro alimento, antes de colocar na boca, perceba todas as características observáveis. Depois, ao colocar na boca, tente perceber o alimento inicialmente sem mastigar. Você perceberá que existem infinitas características que a mastigação automática não te deixava observar.

Fonte: Kotsou (2015, pp. 6-7).

ANEXO 43: PREDISPOSIÇÃO PARA ATENÇÃO PLENA

Escala de Consciência da Atenção Plena (MAAS, do inglês Mindful Attention Awareness Scale)

Instruções:

Considere cada uma das afirmações a seguir e indique com que frequência tal situação se aplica a você. Considere a escala de 1 a 6 de acordo com a instrução a seguir:

- 1 = quase sempre
- 2 = muito frequente
- 3 = razoavelmente frequente
- 4 = razoavelmente infrequente
- 5 = muito frequente
- 6 = quase nunca

	1	2	3	4	5	6
Posso estar experimentando uma emoção e não estar ciente dela até algum tempo depois.						
Eu quebro ou derrubo coisas por ser descuidada(o), por não prestar atenção ou por estar pensando em outra coisa.						
Acho difícil ficar focada(o) no que está acontecendo no momento presente.						
Tenho a tendência de andar rapidamente para chegar aonde estou indo sem prestar atenção àquilo que eu experiencio durante o caminho.						
Tenho a tendência de não sentir sensações de tensão corporal ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção.						
Esqueço o nome de uma pessoa quase imediatamente depois que me foi dito pela primeira vez.						
Parece que estou no “piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo.						
Apresso-me nas atividades sem estar realmente atenta(o) a elas.						
Fico tão focado no objetivo que quero atingir que perco a noção do que estou fazendo neste momento para chegar lá.						
Faço trabalhos ou tarefas automaticamente, sem estar ciente do que estou fazendo.						
Eu me descubro escutando uma pessoa falar enquanto faço outra coisa ao mesmo tempo.						

	1	2	3	4	5	6
Dirijo o carro para lugares em “piloto automático” e depois me pergunto por que fui para lá.						
Eu me descubro preocupada(o) com o futuro ou com o passado.						
Eu me descubro fazendo coisas sem prestar atenção.						
Eu fico petiscando sem estar ciente de que estou comendo.						

Correção:

A pontuação varia entre 15 e 90. A escala não tem ponto de corte classificatório, mas altos escores indicam maior capacidade de *mindfulness*.

Fonte: Adaptado de Barros et al. (2015)

ANEXO 44: VIVENDO O AQUI E AGORA

Instruções:

Inicialmente, encontre uma pedra pequena ou algum objeto que você ache interessante. Em seguida, experimente o exercício proposto e, depois, responda às questões listadas:

Examine cuidadosamente o seu objeto escolhido, observando suas cores, os ângulos e a forma como a luz reflete sobre ele. Permita-se visualizar o objeto sem pressa.

Agora, explore o objetivo com seu sentido do tato, de modo a manuseá-lo. Ele é liso ou áspero? Qual é a sua temperatura? Há diferentes texturas?

Deixe-se em contato físico com o objeto, envolvendo-se na experiência de tocá-lo.

Observe que, enquanto você está focado no seu objeto com atenção plena, há pouco espaço para se preocupar com o passado ou com o futuro. Você está presente no momento experimentado.

Para refletir: o que você percebeu quando direcionou seu foco e sua consciência no seu objeto do aqui e agora? Quando você estava envolvido na atividade, como estava o seu fluxo de pensamento? O que você sentiu ao terminar o exercício?

Fonte: Adaptado de Neff e Germer (2019).

ANEXO 45: AUTOESCAANEAMENTO

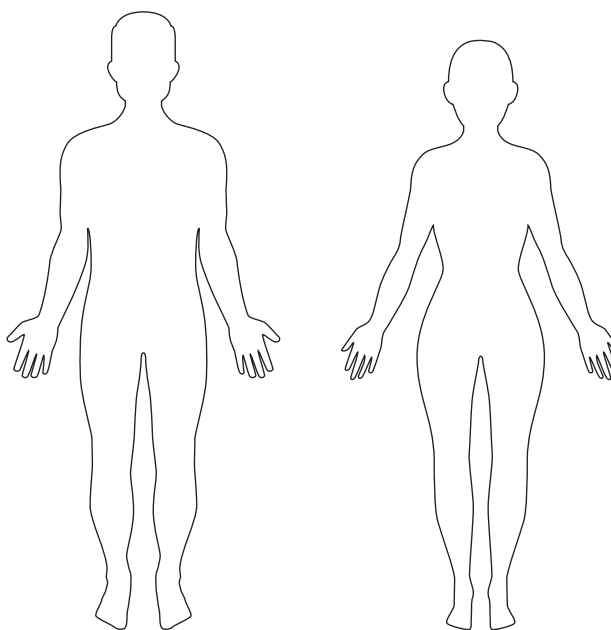
Autoescaneamento

Primeira etapa:

Fique em uma posição confortável. Perceba o seu corpo, seu peso, sua estabilidade no chão e a sua posição no espaço que ocupa. Tome consciência também da sua respiração, do ar que você está inspirando e expirando. Sinta aonde o seu corpo está tocando, seja uma cadeira, o lençol, o chão, perceba as texturas que pode sentir. Agora imagine que você é uma formiguinha andando pelo seu corpo, começando pelos dedos do pé esquerdo. Concentre-se em cada um dos dedos do pé, nas sensações presentes neles, como o contato entre os dedos, a temperatura ou qualquer outra sensação. Dando atenção para cada parte, siga dirigindo para a planta do pé, o calcanhar, o tornozelo, a parte interior da perna esquerda, a panturrilha, a canela, o joelho, e assim por diante. Considere que uma formiga anda devagar, então faça tudo com calma. Tome consciência de cada parte do seu corpo sucessivamente.

Segunda etapa:

Quando finalizar o exercício, escolha a silhueta que mais se identifica para descrever as sensações que presenciou por meio da pintura. Escolha diferentes cores ou texturas (pontos, traços, etc.) para ilustrar diferentes sensações que percebeu, como calor, frio, leveza, formigamento e o que mais perceber.



Fonte: Das Autoras.

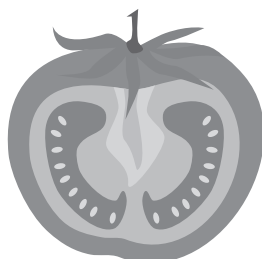
ANEXO 47: ASSUMINDO O CONTROLE

Assumindo o controle	
Situação:	Situação:
Sensações:	Sensações:
Pensamentos:	Pensamentos:

Assumindo o controle	
Tendências (pensa sempre):	Tendências:
Expressões faciais ou físicas:	Expressões faciais ou físicas:
Emoções:	Emoções:

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 48: SUA TÉCNICA POMODORO



“Procurando combater a ansiedade e terminar as leituras para uma prova quando era universitário, Francisco Cirillo desenvolveu o que se tornou seu famoso sistema para melhorar a produtividade. Usando um *timer* de cozinha em forma de tomate (pomodoro em italiano), ele dividiu o tempo em intervalos de 25 minutos, com 5 de descanso entre eles. Assim, foi capaz de obrigar a mente a focar no que requeria atenção naquele momento específico, concluir a tarefa e deixar a mente calma de novo.”

Passo a passo:

1. Escolher e listar as tarefas a serem executadas.
2. Ajustar o cronômetro para o tempo desejado (considerando o tempo que você cronometrou).
3. Escolher a tarefa inicial.
4. Trabalhar na tarefa escolhida até que o alarme toque. Se alguma distração importante surgir, anota-la e voltar o foco imediatamente de volta à tarefa.
5. Quando o alarme tocar, fazer uma marcação em um papel para contabilizar a quantidade de intervalos.
6. Se houver menos de 4 marcações, fazer uma pausa curta (3-5 minutos).
7. Depois da quarta marcação, fazer uma pausa mais longa (10-30 minutos), zerando a contagem de marcações e retornando ao passo 1.

Fonte: Adaptado de Cirillo (2019)

ANEXO 50: ALTERNATIVAS À VIOLÊNCIA ESCOLAR 1

Alternativas à violência física e patrimonial

Sabe o que é?

É quando a agressão envolve contato físico com a intenção de machucar ou quando é feita contra os pertences de alguém. São frequentes: tapas, mordidas, chutes, puxões de cabelo, lançar objetos contra o alvo, roubar seu material escolar, derrubar ou pegar o lanche/merenda, esconder agasalhos/blusas de frio, entre outras.

Já aconteceu com você?

- ☐ Sim.
☐ Essa não, mas vivenciei outras formas de violência.

Seu papel	Tipo de reação típica	Alternativas emocionais/comportamentais
<input type="checkbox"/> Alvo <input type="checkbox"/> Autor <input type="checkbox"/> Testemunha <input type="checkbox"/> Autor/alvo	<p>() Tristeza/desesperança – Pensa coisas ruins, sente-se triste, desanimado e sem esperança, acha tudo que faz ruim, acha que a culpa pelo que acontece é sua, chora, não consegue dormir ou sente sono o tempo todo, etc.</p> <p>() Ansiedade/somatização – Fica preocupado(a) o tempo todo, sente o coração disparar, falta de ar, enjoo, roe as unhas, come demais ou não consegue comer, engordou ou emagreceu muito, etc.</p> <p>() Hipercompensação – Tenta agradar todo mundo, faz coisas que não queria para não desagradar as pessoas, dá o seu material para os colegas, etc.</p> <p>() Evitação/entorpecimento/regressão – Evita pessoas e situações, sente-se perdido/paralisado, voltou a agir como fazia quando era menor, etc.</p> <p>() Agressividade/comportamento opositivo – Perde a paciência, age de forma agressiva, fala coisas ruins, envolve-se em brigas, desobedece a pedidos e ordens, etc.</p> <p>() Dissociação – Tenta evitar pensar no que acontece, esquece o que aconteceu, etc.</p>	

Fonte: Adaptado de Barroso (2022c)

ANEXO 51: ALTERNATIVAS À VIOLÊNCIA ESCOLAR 2

Alternativas à violência verbal

Sabe o que é?

É quando a agressão é feita com palavras, verbais ou escritas. Pode ocorrer no mesmo ambiente (quando os colegas estão juntos na escola ou em salas de aula virtuais) ou em momentos diferentes (em bilhetes com ameaças deixados para alguém encontrar, postagens em redes sociais que ridicularizam ou ofendem, em mensagens por WhatsApp que humilham), etc.

Já aconteceu com você?

- ☐ Sim.
☐ Essa não, mas vivenciei outras formas de violência.

Seu papel	Tipo de reação típica	Alternativas emocionais/comportamentais
<input type="checkbox"/> Alvo <input type="checkbox"/> Autor <input type="checkbox"/> Testemunha <input type="checkbox"/> Autor/alvo	<p>() Tristeza/desesperança - Pensa coisas ruins, sente-se triste, desanimado e sem esperança, acha tudo que faz ruim, acha que a culpa pelo que acontece é sua, chora, não consegue dormir ou sente sono o tempo todo, etc.</p> <p>() Ansiedade/somatização - Fica preocupado(a) o tempo todo, sente o coração disparar, falta de ar, enjoo, roe as unhas, come demais ou não consegue comer, engordou ou emagreceu muito, etc.</p> <p>() Hipercompensação - Tenta agradar todo mundo, faz coisas que não queria para não desagradar as pessoas, dá o seu material para os colegas, etc.</p> <p>() Evitação/entorpecimento/regressão - Evita pessoas e situações, sente-se perdido/paralisado, voltou a agir como fazia quando era menor, etc.</p> <p>() Agressividade/comportamento opositivo - Perde a paciência, age de forma agressiva, fala coisas ruins, envolve-se em brigas, desobedece a pedidos e ordens, etc.</p> <p>() Dissociação - Tenta evitar pensar no que acontece, esquece o que aconteceu, etc.</p>	

Fonte: Adaptado de Barroso (2022c)

ANEXO 52: ALTERNATIVAS À VIOLÊNCIA 3

Alternativas à violência psicológica/relacional

Sabe o que é?

Esse tipo de violência acontece quando as pessoas se comportam para abusar, dominar, excluir ou humilhar alguém intencionalmente. Pode ser por não deixar um colega participar de trabalhos e brincadeiras, dizer que tudo que alguém faz é ruim, que a pessoa não deveria estar na escola, etc.

Já aconteceu com você?

- ☐ Sim.
☐ Essa não, mas vivenciei outras formas de violência.

Seu papel	Tipo de reação típica	Alternativas emocionais/comportamentais
<input type="checkbox"/> Alvo <input type="checkbox"/> Autor <input type="checkbox"/> Testemunha <input type="checkbox"/> Autor/alvo	<p>() Tristeza/desesperança – Pensa coisas ruins, sente-se triste, desanimado e sem esperança, acha tudo que faz ruim, acha que a culpa pelo que acontece é sua, chora, não consegue dormir ou sente sono o tempo todo, etc.</p> <p>() Ansiedade/somatização – Fica preocupado(a) o tempo todo, sente o coração disparar, falta de ar, enjoo, roe as unhas, come demais ou não consegue comer, engordou ou emagreceu muito, etc.</p> <p>() Hipercompensação – Tenta agradar todo mundo, faz coisas que não queria para não desagradar as pessoas, dá o seu material para os colegas, etc.</p> <p>() Evitação/entorpecimento/regressão – Evita pessoas e situações, sente-se perdido/paralisado, voltou a agir como fazia quando era menor, etc.</p> <p>() Agressividade/comportamento opositivo – Perde a paciência, age de forma agressiva, fala coisas ruins, envolve-se em brigas, desobedece a pedidos e ordens, etc.</p> <p>() Dissociação – Tenta evitar pensar no que acontece, esquece o que aconteceu, etc.</p>	

Fonte: Adaptado de Barroso (2022c).

ANEXO 53: O COPO DAS RELAÇÕES

O que o copo tem a ver com meus relacionamentos?

Gabriela Pontes de Paula

Toda e qualquer relação exige que pelo menos duas pessoas estejam presentes e dispostas. Muitas vezes, vivemos e observamos relações em que uma pessoa se doa muito mais do que a outra, ou, ainda, em que somente uma pessoa se desdobra para fazer com que a relação dê certo. Mas a verdade é que você nunca vai poder fazer algumas coisas pelo outro ou pela relação sozinha. Por mais que tente, não tem como alguém se doar 150% em uma relação em que o outro só se doa 10%, pois é insustentável e injusto.

Assim como na dinâmica do copo, dentro de uma relação, você só tem em mãos uma parte do líquido a ser doado. Se quiserem uma relação justa, ambos têm metade da possibilidade de se doar. Se o outro não estiver disposto a usar seu próprio líquido, o copo nunca estará suficientemente cheio ou causará um desastre. Isto é, não dá para uma única pessoa sustentar uma relação sozinha(o). A relação nunca será suficientemente boa ou confortável para ambos. Não é justo com você. Não é saudável. Não é sustentável. Você merece mais!

ANEXO 54: CADEIA DE EVENTOS

Cadeia de eventos

Por vezes, acreditamos que se algo não for feito, haverá consequências ruins, sem ao menos verificar as possibilidades ou evidências de isso ocorrer.

Exercício:

Escreva no final qual é a consequência ruim que você acredita que irá ocorrer. Volte ao início e escreva todos os vínculos que precisam existir ou ocorrer antes de tal consequência.

O diagrama apresenta uma cadeia de eventos visualizada como uma sequência de 10 retângulos horizontais, dispostos em duas colunas de cinco. Os retângulos da primeira coluna (à esquerda) estão conectados verticalmente por correntes de corrente. Os retângulos da segunda coluna (à direita) também estão conectados verticalmente por correntes de corrente. Os retângulos correspondentes das duas colunas (por exemplo, o primeiro da esquerda com o primeiro da direita) estão conectados horizontalmente por correntes de corrente, formando uma única cadeia contínua de eventos.

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 55: DESENCADEADORES DAS MINHAS EMOÇÕES

Emoções/sentimentos a serem estimulados	Possíveis situações que possam desencadeá-los

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 56: EFEITO FUGA

Efeito fuga			
Situação difícil	Reação de fuga	Efeitos em curto prazo	Consequências em longo prazo

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 57: MANEJANDO A ANSIEDADE

MANEJANDO A ANSIEDADE

- 1** Reconheça que está ansiosa.
Diga: "estou ansiosa" e descreva o que está sentindo.
- 2** Lembre-se e diga para si mesma que ninguém morre de ansiedade e que consegue sair desse momento.
- 3** Respire profunda e lentamente. Conte até 5 inspirando e até 10 expirando pela boca. Repita cinco vezes.
- 4** Foque em outro pensamento.
- 5** Pense em algo positivo, que já tenha programado pensar em momentos de ansiedade.

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 58: TÉCNICA DO PINHEIRO

TÉCNICA DO PINHEIRO

Imagine na sua frente um pinheiro de dois metros de altura.
Tente pisar nesse pinheiro... você não vai conseguir.
Agora, pense em um pequeno pinheiro, de poucos centímetros, tente pisar nele,
imagine-se colocando o pé nele.
A ansiedade é como o pinheiro, se a domino quando se inicia, ainda pequena, ela
não cresce e eu consigo abafá-la antes de crescer.



Agora, pense sobre sua vida e indique:

Pinheiros pequenos

Pinheiros médios

Pinheiros grandes

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 59: LIDANDO COM O ESTRESSE

Situação estressora	Como lidei com tal situação	O que penso sobre o que eu fiz

Fonte: Adaptado de Lipp (2017).

ANEXO 60: O PODER DE UM GESTO

Diferentes formas de conforto por meio do toque

Você poderá fazer essa atividade com os olhos abertos ou fechados, para se concentrar na sensação causada por cada movimento.

- Colocar uma mão no peito, no lado do coração.
- Colocar duas mãos no peito, no lado do coração.
- Bater no peito suavemente.
- Fechar a mão em concha com o punho sobre o coração.
- Colocar uma mão no peito, no lado do coração e uma sobre o ventre.
- Colocar uma mão sobre o ventre.
- Colocar uma mão no rosto.
- Balançar o rosto entre as mãos.
- Bater suavemente nos seus braços.
- Cruzar os braços e dar-se um abraço suave.
- Colocar uma mão segurando a outra suavemente.
- Fechar as mãos em concha sobre o colo.

Continue explorando até encontrar um toque que seja genuinamente confortável – é diferente para cada pessoa.

Agora é hora de refletir:
Como foi essa prática para você?

Você conseguiu encontrar algum gesto que lhe acalme e apoie?

Se encontrou um toque físico que funcione para você, busque adotá-lo para quando sentir estresse ou dor emocional no dia a dia.

Fonte: Adaptado de Neff e Germer (2019).

ANEXO 61: MAPA DO TOC

Diário de sintomas ou mapa do TOC

Escolha um dia ou mais dias da semana que considera os piores, nos quais você apresenta o maior número de sintomas, e preencha o diário ou mapa do TOC. Anote na planilha a data, o horário, a situação ou local que desencadeou a obsessão, qual o medo obsessivo, o ritual que realizou ou que evitou e o grau da perturbação sentida, sendo que:

- 0 = Nenhuma perturbação
- 1 = Leve
- 2 = Moderada
- 3 = Grave
- 4 = Muito grave



**TAREFAS
TERAPÊUTICAS
para CLÍNICA
COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL**

Sabrina Martins Barroso
(Organizadora)



Quanto me perturbou					
O que fiz ou evitei					
O que passou pela minha cabeça					
Local ou situação					
Horário					
Data					

Fonte: Adaptado de Cordioli et al. Braga (2017).

ANEXO 62: REGISTRANDO OS RITUAIS

Data	Horário	Qual foi o ritual (que fiz ou evitei)	Quanto tempo demorei	Frase

Fonte: Adaptado de Franklin e Foa (2009).

ANEXO 63: PSICOEDUCAÇÃO SOBRE EXPOSIÇÃO E PREVENÇÃO DE RESPOSTAS (EPR)

Gabriela Pontes de Paula

O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) frequentemente traz diversos prejuízos para a vida de quem tem esse diagnóstico. Contudo, há tratamento e controle dos sintomas. O tratamento do TOC é feito, principalmente, por meio de exposição àquilo que gera desconforto, ou seja, a evitação das compulsões. Considerando que geralmente as compulsões neutralizam algum desconforto, ansiedade ou medo relacionado com obsessões, será necessário que a pessoa com TOC se exponha a esse desconforto, evitando a compulsão.

O tratamento é gradual e feito respeitando-se o tempo de cada cliente. Primeiro, será feita uma lista com as compulsões mais frequentes no dia a dia. Depois, de forma colaborativa, terapeuta e cliente vão organizá-la de forma hierárquica. Nessa organização, a primeira compulsão da lista será a mais fácil de evitar, a que gera menos sofrimento, e a última, a mais difícil, a que gera mais sofrimento ao evitar.

A partir dessa lista, o tratamento será iniciado, combinando com a cliente estratégias para evitar a primeira compulsão durante a semana. Deve-se lembrar à cliente, ainda, que pessoas com TOC experimentam um desconforto considerável ao deixar de fazer determinada compulsão, mas que esse desconforto é temporário e será cada vez mais suportável se o tratamento for seguido corretamente. A exposição ao primeiro item da lista de compulsões deve ser ampliada progressivamente, até perder força de controle emocional sobre a cliente. Assim como quando entramos em uma piscina de água gelada, nosso corpo vai se acostumando à temperatura e, em algum momento, é confortável estar na água; com o tempo, com a exposição a esse desconforto evitado pelas compulsões acontece o que chamamos de habituação. Ou seja, a pessoa com TOC literalmente se habitua ao desconforto de não realizar uma compulsão, e isso se torna cada vez mais suportável, diminuindo gradativamente os prejuízos causados pelo TOC e quebrando o ciclo vicioso do transtorno.

Posteriormente, o mesmo será feito com as outras compulsões listadas. Parece difícil no começo, mas essa intervenção aumenta o controle da cliente e retira a força das compulsões.

ANEXO 64: PREVENÇÃO DE RECAÍDA

PREVENÇÃO DE RECAÍDA

Em caso de recaída:

- 1** Não entre em pânico.
- 2** Repasse o modelo.
- 3** Evite focar nos pensamentos negativos ou catastróficos.
- 4** Não empregue elementos neutralizadores, ou comportamentos de evitação e procure fatores tranquilizadores.
- 5** Faça práticas de exposição.
- 6** Analise as situações-chave, aplique técnicas de reestruturação para reavaliar a probabilidade, atribua responsabilidades, etc.
- 7** Identifique estímulos estressantes e aplique a solução de problemas. Busque ajuda quando necessário.
- 8** Lembre-se do que fazia quando as coisas estavam melhor e agora deixou de fazer, práticas de exposição.
- 9** Considere as recaídas como oportunidade para colocar a teoria em prática e manter-se em dia, e não como um retrocesso ou fracasso.

Fonte: Adaptado de Freeston e Ladouceur (2003).

ANEXO 65: CANSAÇO

O que há em mim é sobretudo cansaço¹

Álvaro de Campos (pseudônimo de Fernando Pessoa)

O que há em mim é sobretudo cansaço —
Não disto nem daquilo,
Nem sequer de tudo ou de nada:
Cansaço assim mesmo, ele mesmo,
Cansaço.
A *sutilza* das sensações inúteis,
As paixões violentas por coisa nenhuma,
Os amores intensos *que supor ter por* alguém,
Essas coisas todas —
Essas e o que falta nelas eternamente —;
Tudo isso faz um cansaço,
Este cansaço,
Cansaço.
Há sem dúvida quem ame o infinito,
Há sem dúvida quem deseje o impossível,
Há sem dúvida quem não queira nada —
Três tipos de idealistas, e eu nenhum deles:
Porque eu amo infinitamente o finito,
Porque eu desejo impossivelmente o possível,
Porque quero tudo, ou um pouco mais, se puder ser,
Ou até se não puder ser...
E o resultado?
Para eles a vida vivida ou sonhada,
Para eles o sonho sonhado ou vivido,
Para eles a média entre tudo e nada, isto é, isto...
Para mim só um grande, um profundo,
E, ah com que felicidade infecundo, cansaço,
Um supremíssimo cansaço,
Íssimo, íssimo, íssimo,
Cansaço...

Fonte: Adaptado de Pessoa (2007).

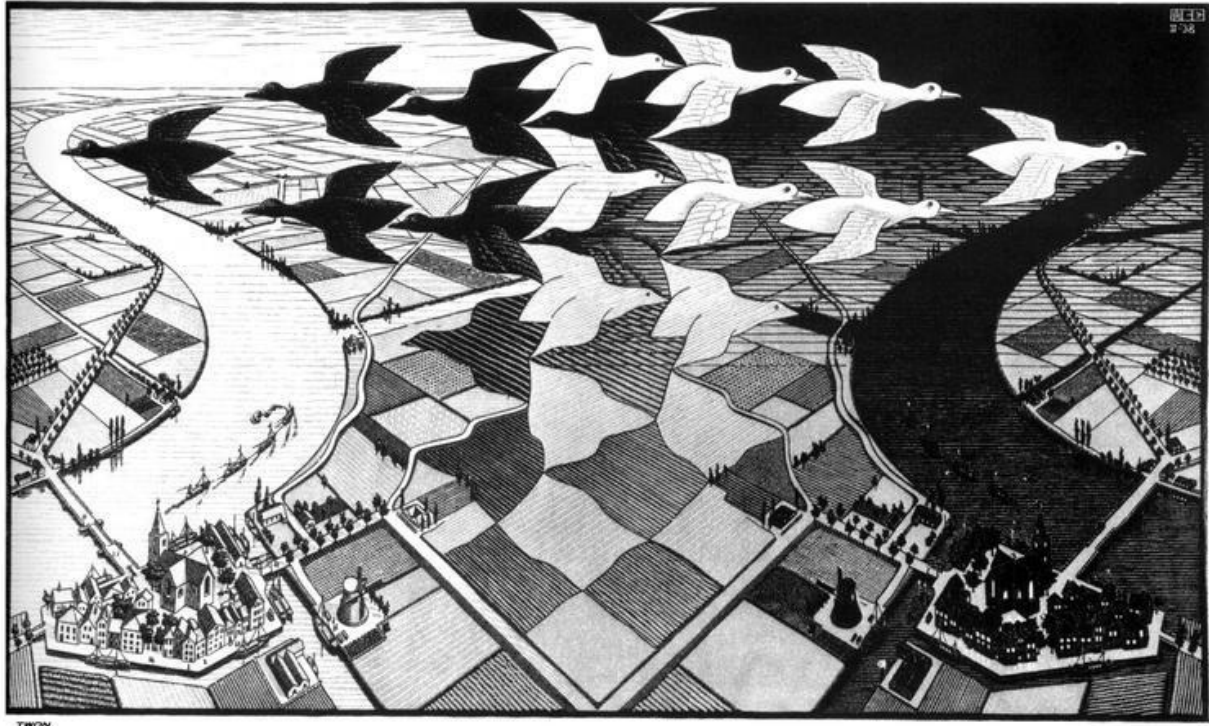
¹ Adaptado para o português contemporâneo para facilitar a compreensão. As palavras e expressões alteradas estão grifadas.

ANEXO 66: POR QUE E QUANDO ME MACHUCO

Comportamento autolesivo		
Horário	Sentimento	Atividade no momento

Fonte: Das Autoras

ANEXO 67: FLEXIBILIDADE COGNITIVA - DIA E NOITE



Fonte: Escher (1938).

ANEXO 68: RÃ NA PANELA

Uma rã na panela

Dizem que, se mergulharmos uma rã em uma panela de água fria e levarmos a água à ebulição de forma bem progressiva, a rã se adapta, entorpece-se, acostuma-se com a temperatura e acaba cozida...

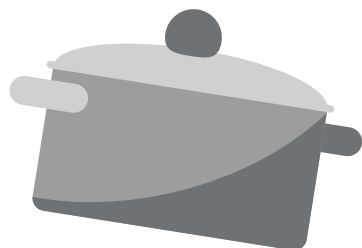
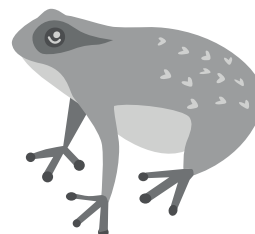
Se, ao contrário, a pobrezinha for mergulhada subitamente na água fervendo, ela escapa dando um salto e salva a própria pele (e a própria vida!).

O que acontece conosco? Mergulhamos no banho da vida, e a que ponto temos consciência das alterações de temperatura ou de nível da água?

Afinal, essa metáfora levanta algumas questões:

Estamos nós entorpecidos por um conforto material sedutor? Condiçionados por hábitos bem arraigados?

Se sim, até que ponto? Quais são as consequências disso na nossa presença para a vida?



Fonte: Adaptado de Kotsou (2015).

ANEXO 69: AFETIVOGRAMA

A cada fim do dia, verifique se sentiu as emoções listadas e faça uma marcação no dia e horário correspondente. Ao fim de cada semana, ligue os pontos de uma mesma categoria emocional, montando um gráfico.

Mês															
Dias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Euforia/agitação/aceleração/agressividade	M														
	T														
	N														
Irritabilidade/inquietação/impaciência	M														
	T														
	N														
Bom humor/estabilidade/sensação de normalidade	M														
	T														
	N														
Tristeza/fadiga/cansaço/desânimo	M														
	T														
	N														
Tristeza profunda/lentidão/apatia	M														
	T														
	N														

Mês	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dias																
Euforia/agitação/aceleração/agressividade	M															
	T															
	N															
Irritabilidade/inquietação/impaciência	M															
	T															
	N															
Bom humor/estabilidade/sensação de normalidade	M															
	T															
	N															
Tristeza/fadiga/cansaço/desânimo	M															
	T															
	N															
Tristeza profunda/lentidão/apatia	M															
	T															
	N															

M = manhã; T = tarde; N = noite.

Fonte: Adaptado de Basco e Rush (200

ANEXO 70: SIGNIFICADOS DA DOENÇA 2

Significados que podem ser atribuídos ao fato de ter uma doença orgânica

Significados que poderiam impactar negativamente:

- Ter essa condição significa que eu sou fraco.
- Isso só prova que a vida é fútil. Por que tentar tanto?
- É vergonhoso ter esse problema.
- Remédios naturais são sempre melhores do que os sintéticos que os médicos empurram.
- Saio-me melhor sozinho.
- Tudo o que eu fiz para viver uma vida saudável foi em vão.
- É preciso ter cuidado ao confiar em remédios. Eles estão nas mãos da indústria farmacêutica.
- Se eu não puder fazer tudo que eu fazia, então não vale a pena tentar.
- Eu merecia ter essa doença.

Significados que poderiam impactar positivamente:

- Não é legal, mas qualquer um poderia ter esse tipo de doença.
- Essa doença vai me testar, mas posso encarar como qualquer outro problema.
- Obter o máximo possível de informações - depois, encontrar a melhor solução.
- Já enfrentei muitos outros problemas, eu consigo enfrentar essa doença.
- Já vi outras pessoas lutarem contra essa doença, eu também consigo.
- É um aviso para viver minha vida mais saudável.
- Preciso viver minha vida de uma maneira significativa com essa doença.
- Não sou minha doença, ainda sou eu mesmo.
- Meu médico, minha família e eu podemos ser uma equipe eficaz para combater esse problema.
- Preciso garantir que estejamos em sintonia com nossos planos.

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 71: TREINANDO A COMUNICAÇÃO COM PROFISSIONAIS DE SAÚDE

- Organize as suas perguntas antes da consulta, com antecedência para não esquecer nenhum tópico importante.
- Tenha uma lista de todos os seus diagnósticos, medicações e médicas que prescreveram as suas medicações. Atualize a lista sempre que for feita uma alteração. Essa lista pode ser especialmente útil quando estiver se consultando com diversos médicos de diferentes áreas. Não presuma que todos os seus médicos saibam de todos os medicamentos que você esteja tomando.
- Mantenha uma lista dos nomes, telefones e endereços de todos os seus médicos. Leve essa lista com você em todas as consultas médicas.
- Não deixe de fazer anotações durante a consulta com seus médicos. É muito fácil esquecer informações importantes e necessárias.
- Pergunte à sua médica sobre os procedimentos para comunicações por telefone, *e-mail* e por escrito. É bom saber com antecedência como sua médica lida com telefonemas ou outras comunicações.
- Seja assertiva e persistente, se necessário. Como a maioria das médicas é muito ocupada, pode ser que elas nem sempre sejam sensíveis à sua necessidade de informação.
- Não tem problema fazer perguntas às médicas sobre tópicos sensíveis. É muito melhor discutir abertamente sobre esses tópicos do que sair de uma consulta deixando perguntas importantes sem resposta.

Fonte: Adaptado de Wright et al. (2012).

ANEXO 72: PLANO DE AÇÃO

Cartão de enfrentamento

Problema:

- A dor interfere em minhas tarefas (cozinhar, limpar, pintar, cuidar do jardim).
- Minha esposa trabalha o dia todo e fica irritada quando eu não ajudo.
- Acabo me sentindo preguiçoso – que não contribuo em nada com minha família.

Plano:

1. Ter uma conversa séria com minha esposa sobre minha dor e minhas limitações. Negociar um plano passo a passo para eu aumentar gradualmente minha responsabilidade com as tarefas domésticas.
2. Pedir a minha esposa para evitar as críticas por enquanto e me apoiar para tentar assumir algumas responsabilidades. Se isso não funcionar, pedir a ela que me acompanhe em algumas das minhas consultas como o Dr. Turkington.
3. Usar relaxamento e imagens mentais positivas para tentar reduzir a dor enquanto estiver trabalhando nas tarefas.
4. Continuar com o programa de exercícios para aumentar minha força e me “endurecer” para trabalhar mesmo com dor.
5. Reconhecer os pensamentos autocríticos. Anotá-los em um registro de modificação de pensamentos e usar esse sistema para me dar crédito pela tentativa.

Fonte: Adaptado de Wright et al. (2012).

ANEXO 73: PSICOEDUCAÇÃO SOBRE COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Comunicação não violenta

Sabrina Martins Barroso

- *Você está linda!*
- *Até que hoje você não está feia.*

- *Tinha que ser você de novo, seu menino idiota!*
- *Eu já te pedi para tomar cuidado para não derramar no chão, filho. Pega um pano e limpa o que caiu, por favor.*

Esses exemplos parecem iguais para algumas pessoas. Para outras, soam completamente diferentes. Para conseguirmos nos comunicar de forma clara, temos que nos focar na **necessidade que desejamos suprir** mais do que reagir a como o que ocorreu nos faz sentir e compreender as consequências que nossas palavras podem trazer para outras pessoas. Se escolhemos focar em nossa reação emocional, comunicamos nossa raiva ou tristeza, mas não o motivo que a gerou e não ajudamos nosso interlocutor a saber como resolver a situação.

Quando nossa intenção é a **comunicação não violenta**, a primeira coisa a fazer é remover o excesso de emoção negativa e a generalização ao dizer algo, pois isso nos permite focar no que desejamos transmitir. Um **elogio** pode ser feito para que o outro saiba que sua escolha atual teve um bom efeito, sem embutir uma crítica a outras escolhas. Uma **sugestão** pode ser feita sem disfarçar a ideia de que a escolha do outro está errada e que a nossa é melhor. Uma **correção** de comportamento inadequado pode ser feita sem que se torne uma ofensa à totalidade do que a pessoa é. A vantagem disso é que a **comunicação não violenta** indica aspectos práticos da ação e das nossas **necessidades** que desejamos ver atendidas. Em termos simples, por ser feita de forma mais **positiva** e **assertiva**, a comunicação não violenta funciona melhor para obtermos o que desejamos.

O processo de comunicação não violenta segue 4 passos: 1. **Observar sem julgamento** – que nada mais é do que um convite a buscar todos os lados da história antes de tomar um julgamento sobre tal situação; 2 – **as emoções que sentimos** – passo que nos convida a nomear as emoções que vivenciamos na situação e tentar avaliar o quanto nossa reação deriva da situação em si ou da forma como a vivência nos fez sentir; 3 – **identificar a necessidade que tenho na situação** – analisar o que desejo na situação. Como o que ocorreu lhe afeta? O que você estava tentando obter?; e 4 – **fazer o pedido de forma assertiva** – escolher como dizer o que deseja, de forma a transmitir sua necessidade de forma clara e gerando o mínimo de emoções negativas em quem o escuta.

A comunicação não violenta é um convite a interpretarmos as situações sob uma perspectiva resolutiva, mostrando mais claramente o que nos afeta e como a situação pode ser modificada. Essa forma de comunicação melhora as relações e pode ser desenvolvida em qualquer etapa da vida. Vamos praticar?

ANEXO 74: DIFERENÇAS DE OPINIÃO

Nome das(os) filhas(os): _____

O que eu fiz após o comportamento da(o) minha/meu filha(o):					
O que minha/meu filha(o) fez:					
Situação em que expressei minha opinião (onde, com quem estava, etc.)					
O que eu disse:					
Expressei minha opinião sobre...					

Nome das(os) filhas(os): _____

O que minha/meu filha(o) fez:					
O que eu fiz:					
Situação em que expressou a opinião dela(e) (onde, com quem estava, etc.)					
O que ela(e) disse:					
Minha/meu fi- lha(o) expressou opinião sobre...					

Dificuldades encontradas: _____

Fonte: Adaptado de Bolsoni-Silva (2007).

ANEXO 75: LIDANDO COM CRÍTICAS

I – Faça um exercício de observação dos momentos em que você pode usar essa habilidade no seu dia a dia. Sugerimos que você observe seu desempenho em uma situação na qual tenha que lidar com uma crítica (fazer e/ou receber), atentando para:

- 1 – Você fez ou recebeu a crítica?
- 2 – O fato criticado realmente aconteceu? (veracidade)
- 3 – A crítica foi feita de maneira apropriada? (forma)
- 4 – O momento foi o melhor? (ocasião)
- 5 – Foi um desabafo ou houve solicitação de mudança de comportamento? (objetivo)
- 6 – O que você fez?
- 7 – Como a outra pessoa se comportou?
- 8 – Como você se sentiu?
- 9 – Como você avalia seu desempenho nesse exercício?
- 10 – Gostaria de ter feito diferente? Por quê?

II – Relate por escrito alguma situação importante em que você teve de admitir um erro e pedir desculpas a alguém. Procure responder às seguintes perguntas:

- 1 – Qual era a situação?
- 2 – Por que você acha que estava errada(o)?
- 3 – Você admitiu o erro?
- 4 – Foi o melhor momento? (ocasião)
- 5 – Como você fez isso (o que você falou, tom de voz, momento)?
- 6 – Por que você acha que agiu assim?
- 7 – Como a outra pessoa se comportou?
- 8 – Como você se sentiu?
- 9 – Como você avalia seu desempenho nesse exercício?
- 10 – Gostaria de ter feito diferente? Por quê?

Dificuldades encontradas: _____

Fonte: Adaptado de Bolsoni-Silva (2007).

ANEXO 76: NEGOCIANDO DIREITOS E DEVERES

Pai e/ou mãe

Direitos	Deveres

Filhas(os)

Direitos	Deveres

Dificuldades encontradas: _____

Fonte: Adaptado de Bolsoni-Silva (2007).

O que minha/meu filha(o) faz que eu gosto?	O que minha/meu filha(o) faz que eu não gosto?
Que comportamentos minha/meu filha(o) tem que a(o) fazem parecer comigo e eu gosto?	Que comportamentos minha/meu filha(o) tem que eu não gosto?

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2023.
 Mais tarefas terapêuticas para clínica cognitivo-comportamental
 Sabrina Martins Barroso (Org.)

ANEXO 78: ESTABELECENDO LIMITES

Nome das(os) filhas(os): _____

Conversei sobre...	
O que eu disse	
Situação em que iniciei e/ou mantive conversaço (local, quem estava presente, etc.)	
O que minha filha fez	
O que eu fiz após o comportamento da (o) minha/meu filha(o)	

Conversei sobre...	
O que eu disse	
Situação em que iniciei e/ou mantive conversaço (local, quem estava presente, etc.)	
O que minha/meu filha(o) fez	
O que eu fiz após o comportamento da(o) minha/meu filha(o)	

Conversei sobre...	
O que eu disse	
Situação em que iniciei e/ou mantive conversaço (local, quem estava presente, etc.)	
O que minha/meu filha(o) fez	
O que eu fiz após o comportamento da (o) minha/meu filha(o)	

Dificuldades encontradas: _____

Fonte: Adaptado de Bolsoni-Silva (2007).

ANEXO 79: FAZER E RECEBER PEDIDOS

1ª situação: fazer pedidos
Situação: Pessoa a quem fiz o pedido: Pedido que fiz (conteúdo verbal): Como fiz o pedido (conteúdos não verbais): Como a pessoa se comportou (conteúdos verbais e não verbais): Consequência obtida (a pessoa atendeu ao pedido?): Como avalio o pedido? (razoável, pertinente):

2ª situação: receber pedidos
Situação: Pessoa de quem ouvi o pedido: O pedido que ouvi (conteúdo verbal): Como a pessoa fez o pedido (conteúdos não verbais): O que fiz ao ouvir o pedido (conteúdos verbais e não verbais): Consequência obtida (a pessoa atendeu ao pedido?): Como avalio o pedido? (razoável, pertinente):

3ª situação: recusar pedidos
Situação: Pessoa que me fez o pedido: O pedido que me foi feito (conteúdo verbal): Como a pessoa fez o pedido (conteúdos não verbais): O que fiz ao ouvir o pedido (conteúdos verbais e não verbais): Consequência obtida (a pessoa atendeu ao pedido?): Como avalio o pedido? (razoável, pertinente):

Dificuldades encontradas: _____

Fonte: Adaptado de Bolsoni-Silva (2007).

ANEXO 81: EU QUERO - EU SINTO FALTA

Aspectos para escolher: saúde e disposição – desempenho ou desenvolvimento intelectual – equilíbrio emocional – atividades prazerosas e diversão – espiritualidade – vida social – vida amorosa – vida familiar – recursos financeiros – contribuição social e reconhecimento – realização e propósito.

Eu quero	Eu sinto falta de

Fonte: Adaptado de Beck (1997).

ANEXO 82: REGISTRO DE PONTOS SENSÍVEIS OU DE DESCONFORTO

Peça à cliente que liste as cinco perguntas que geraram mais desconforto ao se imaginar respondendo e que atribua nota 1 para a pergunta geradora de maior desconforto e 5 para a que gerar menor nível dessa emoção.

Aspectos físicos e biológicos	1. 2. 3. 4. 5.
Aspectos sociais e culturais	1. 2. 3. 4. 5.
Aspectos afetivos e sentimentais	1. 2. 3. 4. 5.
Aspectos indesejáveis e prevenção	1. 2. 3. 4. 5.
Desejos e fantasias	1. 2. 3. 4. 5.

Fonte: Adaptado de Barroso e Ribeiro (2022).

ANEXO 83: ORGANIZANDO MINHAS DÚVIDAS SOBRE INTIMIDADE E SEXUALIDADE

Pedir à cliente que liste as dúvidas que tem sobre:

A própria aparência	
Sua capacidade de ser atraente	
Itens obrigatórios para uma boa relação	

Fantasia e desejos sexuais	
Medos e preocupações sobre sexo e sexualidade	
Infecções sexualmente transmissíveis (ISTs)	

Fonte: Adaptado de Barroso e Ribeiro (2022).

ANEXO 84: FLEXIBILIZANDO PERCEPÇÕES

História escolhida:

Papéis	Pensamentos	Tipo de distorção cognitiva
Vítima		
Triste e reclamão		
Simpático		
Alegre		
Receptivo		

Papéis	Pensamentos	Tipo de distorção cognitiva
Protetor		
Realista		

Fonte: Adaptado de Reis et al. (2014).

ANEXO 85: PRÓS E CONTRAS

Comportamento ou crença-problema:	
Prós/pontos positivos	Contras/pontos negativos

Fonte: Adaptado de Bieling et al. (2008).

ANEXO 87: ORDEM DE DIFICULDADE

Ordene os itens de forma que o mais fácil receba o número 1 e prossiga até que o mais difícil para você receba o número 16.

Item	Ordem
Apresentar-se para outra pessoa.	
Expressar sentimentos positivos.	
Lidar com críticas injustas.	
Fazer perguntas a conhecidos.	
Declarar sentimentos amorosos.	
Discordar de autoridade.	
Cobrar uma dívida de um amigo.	
Manter uma conversa com desconhecidos.	
Começar uma conversa.	
Manter uma conversa.	
Encerrar uma conversa.	
Reagir a um elogio.	
Recusar um pedido abusivo.	
Pedir um favor a um amigo.	
Pedir um favor a um desconhecido.	
Falar em público.	

Fonte: Adaptado de Caballo (2003) e de Silva (2018b).

ANEXO 88: NÃO PRECISA ESTAR TUDO SOB CONTROLE

O que está sob meu controle?	O que não está sob meu controle?
Por exemplo: tomar ou não banho para ir ao trabalho.	Por exemplo: chuva bem na hora de sair para o trabalho.

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 89: ENFRENTANDO O MEDO



Como conseguir subir de degrau:

Situação	Estratégia
Situação	Estratégia
Situação	Estratégia
Situação	Estratégia
Situação	Estratégia

Fonte: Adaptado de Caballo (2003).

Como o outro sente?

Situação:

Na sua opinião, qual era a emoção da pessoa?

Quais eram as necessidades dela?

Como você poderia mostrar a essa pessoa que estava dando ouvido às emoções e necessidades dela?

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 91: HISTÓRIA DE JOSÉ

Um dia, enquanto estava indo para a faculdade, José pegou um ônibus. Apenas quando tentou passar pela catraca foi que ele percebeu que não teria dinheiro para seguir a viagem. Como ele tinha de entregar o formulário para se candidatar a um estágio e aquele dia era o prazo final, ele começou a se desesperar. Procurou nos bolsos, revirou a mochila, mas não achou sequer uma moeda. O motorista mandou que ele pagasse ou saísse do ônibus. Notando o desespero do rapaz, uma senhora saiu de seu lugar e pagou a passagem para ele, com um sorriso acolhedor no rosto.

Após o ônibus começar a andar, José não sabia como agradecer. Ele foi até a senhora e pediu seu contato, para depositar o dinheiro para ela assim que voltasse para casa. Mas a senhora respondeu “Não se incomode com isso, fiz o que qualquer pessoa faria. Mas, se realmente quiser me pagar, da próxima vez em que encontrar alguém que precisa de ajuda, ajude da maneira que essa pessoa precisar e se lembre de mim”.

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 92: AGENDA REAL VERSUS AGENDA IDEAL

Minhas atividades de lazer esta semana aconteceram nos dias...

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							
Noite							
Madrugada							

Minha agenda ideal de lazer teria atividades de lazer nos dias...

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã							
Tarde							
Noite							
Madrugada							

Fonte: Das Autoras.

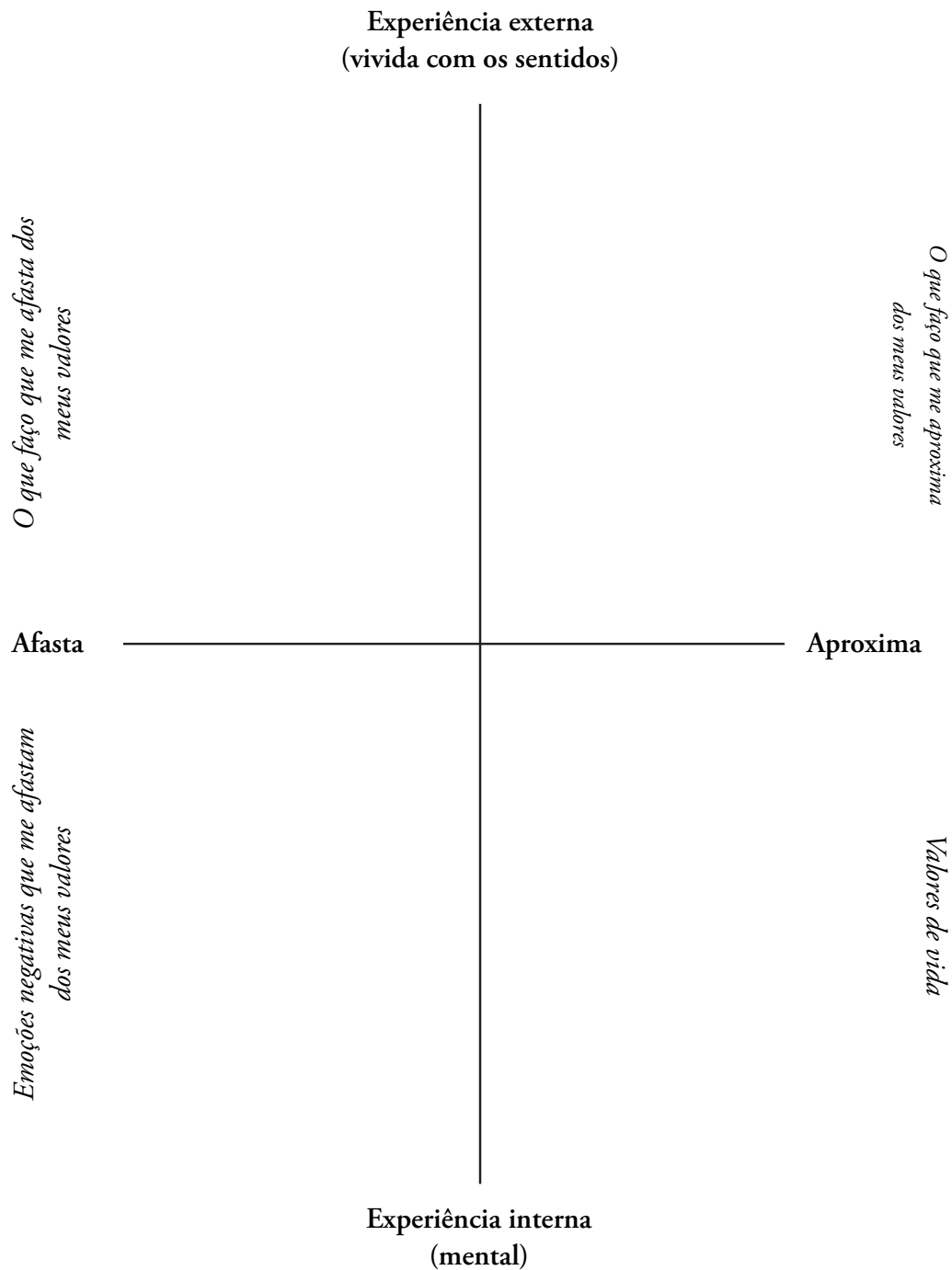
ANEXO 93: LISTA DE ATIVIDADES PRAZEROSAS

Interesses culturais			
Físico-esportivos		Artísticos e manuais	
<ul style="list-style-type: none"> • Futebol, futsal • Futevôlei • Voleibol • Peteca • Basquetebol • Handebol • Natação • Ginástica • Ciclismo • Atletismo • Caminhadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Bocha • Tênis de mesa • Brincadeiras • Hidroginástica • Dança • Condicionamento físico • Ginástica de academia • Esportes radicais • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Pintura • Desenho • Arte carnavalesca • Quadrilhas • Escultura • Dobraduras • Papel machê • Reciclagem com papéis, vidros e latas • Jardinagem • Arranjos florais • Horticultura • Pipas • Colagem • Culinária 	<ul style="list-style-type: none"> • Dança • Conto • Cinema • Vídeo • Fotografia • Teatro • Artes circenses • Máscaras • Marionetes • Tecelagem • Cinema • Gravura • Arte digital • Ecoarte • Corte e costura • Bordados • Bijuteria • Etc.

Interesses culturais			
Intelectuais		Sociais	
<ul style="list-style-type: none"> • Oficinas de papel, de artes plásticas e de teatro • Biblioteca • Poesia • Leitura • Quadrinhos • Jornal • Xadrez • Damas • Truco • Dominó 	<ul style="list-style-type: none"> • Palavras cruzadas • Origami • Astronomia • Culinária • Informática • <i>Hobbys</i> caseiros • Museu • Consertos caseiros • Educação ambiental • Bate-papo com especialistas • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Competições esportivas • Brinquedos populares • Cartas a amigos • Bate-papo com amigos • Festas populares • Bailes • Visitas • Clube de amizade • Aniversários • Datas comemorativas • Shows • Videokês 	<ul style="list-style-type: none"> • Festivais de música, de dança, de teatro, de ginástica • Encontros familiares • Encontros no coreto da praça • Colônia de férias • Lançamentos de vídeos, revistas, filmes • Gincanas • Festivais de truco • Etc.

Fonte: Das Autoras.

ANEXO 94: DIAGRAMA DOS VALORES



Fonte: Adaptado de Neff e Germer (2019).

ANEXO 95: PERFIL DO SONO

Pela manhã, preencha a tabela com as informações sobre a noite anterior de acordo com os itens.

	Datas					
	Exemplo					
Ontem, eu cochilei das ____ às _____. (Observe o tempo de todos os cochilos.)	13h 40 às 15h 10					
Ontem, tomei ____mg de medicação e/ou ____ml de álcool para me ajudar a dormir.	Zolpidem 5 mg					
Na noite passada, e fui para a cama e apaguei a luz às ____ horas.	22h45 23h15					
Depois de apagar a luz, eu peguei no sono em ____ minutos.	40 min					
Meu sono foi interrompido ____ vezes. (Especifique o número de despertares noturnos.)	2					
Meu sono foi interrompido por ____ minutos. (Especifique a duração de cada despertar.)	20'55					
Na noite passada, levantei-me da cama ____ vezes.	5					
Hoje de manhã, eu realmente acordei às ____ horas. (Anotar a hora do último despertar.)	07h05					
Esta manhã, eu tinha planejado despertar às ____ horas. (Ou deixe em branco se você não planejou um horário específico).	8h					
Esta manhã, realmente me levantei da cama às ____ horas. (Especifique a hora.)	6h45					
Quando me levantei esta manhã, eu me sentia _____. (Responda segundo uma escala de 1 a 5, sendo 1 = exausto e 5 = revigorado.)	2					
Em geral, o meu sono na noite passada foi _____. (Responda segundo uma escala de 1 a 5, sendo 1 = inquieto e 5 = muito pesado.)	2					

Fonte: Adaptado de Kaplan e Harvey (2016).

ANEXO 96: CARTÃO DE ENFRENTAMENTO DO ESQUEMA

Cartão de enfrentamento	
Estou consciente de que meus esquemas são:	
Sei que eles me trazem as seguintes vantagens:	Porém:
Seguir meus esquemas me traz:	
Se eu não seguir meus esquemas terei os seguintes benefícios:	

Fonte: Adaptado de Schütz e Silva (2021).