

Kit Clínico ACT + IBCT

Da crítica ao pedido funcional e ao acordo testável

Material prático para sessão com casais — ciclo crítica ↔ defesa ↔ retraimento.

Como usar este kit

Use na tela ou impresso. Trilha curta e aplicável: (1) interromper a escalada, (2) transformar crítica em pedido funcional, (3) firmar acordo testável ancorado em valores.

Mini-protocolo em 3 passos (15–25 min)

- Passo 1 — Validar o impacto percebido: nomeie a função da crítica como dor/necessidade (não ataque).
- Passo 2 — Pedido funcional: comportamento observável (o que fazer, quando, por quanto tempo) ligado a um valor do casal.
- Passo 3 — Time-out com retorno: pausar de forma acordada (tempo/local) e retomar com pauta clara.

Exemplo curto

“Quando as interrupções acontecem (impacto), eu me sinto atropelada; valor para nós é respeito. Meu pedido: durante o jantar, deixar o celular na mesa e olhar nos meus olhos por 5 minutos. Se a conversa aquecer, time-out de 10 minutos e retomamos às 20h.”

FOCAR — 5 pilares de assertividade

- F — Falar em tom apropriado: volume médio, ritmo pausado, frases curtas.
- O — Ouvir sem interromper: 90 segundos de fala do outro antes de responder.
- C — Contato visual: olho no olho intermitente (sem encarar).
- A — Atenção à linguagem corporal: ombros relaxados, mãos visíveis.
- R — Respeitar a si mesma(o): dizer ‘não’ quando algo fere um valor; pedir pausa quando necessário.

Mapa de sessão — 15 min iniciais

- 1) Agenda conjunta (3 itens máx.): cada um nomeia 1 prioridade.

- 2) Follow-ups breves: o que foi tentado desde a última sessão (30–60s por pessoa).
- 3) Foco comportamental de hoje: 1 microcomportamento observável (ex.: ‘pedido específico no jantar’).
- 4) Intervenção primária: treino do pedido funcional com role-play (2–3 ensaios).
- 5) Plano inter-sessão: 1 experimento de 7 dias; tempo/contexto/frequência.
- 6) Encerramento orientado a valores: “Quando fazemos isso, honramos o valor de ____.”

Checklist de entrega para o casal (7 dias)

Item	Descrição	Feito? (✓)
Pedido funcional definido	O que fazer / quando / por quanto tempo	
Vínculo com valor	Por que isso importa (valor nomeado)	
Acordo testável	Frequência e contexto combinados	
Sinal combinado	Palavra-chave para lembrar sem humilhar	
Time-out	Duração, local e retorno agendado	
Revisão semanal	O que funcionou / o que ajustar	

Notas clínicas (para você, terapeuta)

- Construa acordos testáveis ancorados em valores — não vereditos.
- Se a sessão escalar, ancore no corpo antes do conteúdo.
- 1 microcomportamento por semana é melhor do que 5 intenções vagas.
- Recaídas viram dados: antecedente → obstáculo → ajuste mínimo.

Template — Pedido funcional + Acordo testável (imprima esta página)

Campo	Preenchimento
Valor do casal que orienta este pedido	
Comportamento pedido (o que fazer)	
Condição (quando / onde / por quanto tempo)	
Frequência (nº de vezes na semana)	
Sinal combinado (palavra-chave)	
Time-out (duração / local / retorno)	
Data de revisão (em 7 dias)	
Observações (dados da semana)	