

Checklist — Tarefas que não viram munição (IBCT)

Desenho de pedidos observáveis, curtos e contextualizados

Regra de ouro (5 itens)

Observável (topografia clara)	Descreva o comportamento visível (o que se faz).
Contexto definido	Onde/quando: antes de dormir; no jantar; até 9h; dias úteis.
Duração curta	Minutos/segundos, não “ser mais...” ou “o dia todo”. Exemplos: 3 minutos; 1 pergunta; 1 mensagem.
Valor nomeado	Ex.: cuidado, respeito, presença, segurança.
Checagem 10s/dia	Pergunta diária: “Como foi para você hoje?” — sem debate.

Evite (exemplos vagos)

- “Seja mais carinhoso”, “Converse mais comigo”, “Pare de me ignorar”.

Prefira (modelos operantes)

Toque no ombro	3 minutos antes de dormir por 7 dias.
Pergunta aberta no jantar	“Como foi seu dia?” — 1 pergunta, 1 vez/dia.
Mensagem até 9h	“Bom dia” em dias úteis (1 frase).

Tracking (ajuste e sinais de progresso)

Ajuste	O que funcionou/não funcionou? Ajuste hora/duração/contexto.
Sinais de que está funcionando	Latência para escalada ↓; micro-reparos espontâneos; validações ↑.